



С 17 по 23 февраля 2025 года в России проходит Неделя сохранения мужского здоровья.

Многие мужчины никогда не задумываются, как сохранить мужское здоровье. Но плохая экологическая обстановка, неправильное и несбалансированное питание, химикаты, консерванты, нерегулярная половая жизнь с многочисленными партнерами – всё это грозит появлением и развитием

«мужских» болезней. Многие подобные обстоятельства современного мира постепенно меняют физиологию мужчины. Современный мужчина должен проявлять ответственность за свое здоровье!

КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ? ДЛЯ ЭТОГО НЕОБХОДИМО ТВЕРДО СЛЕДОВАТЬ СЛЕДУЮЩИМ ПРАВИЛАМ:

- ✓ **Регулярно посещать уролога и никакого самолечения.** Многие заболевания мужской репродуктивной системы протекают бессимптомно. Например, у простатита существует множество других форм – подострая, хроническая, вялотекущая, бессимптомная и т.д. Не стоит лечиться по советам друзей, знакомых или рекламы. Причины заболевания могут быть разными. Поэтому очень важно понимать, что лечение должно подбираться для каждого случая индивидуально! И назначить правильное лечение может только врач.
- ✓ **Заниматься по утрам зарядкой.** Больше двигаться, чаще ходить пешком. Занимайтесь спортом. От движения зависит интенсивность кровообращения и обмена веществ в предстательной железе. Кроме того, железа получает от сокращений тазовой мускулатуры массирующий эффект. А ещё во время занятий физкультурой происходит изменение внутрибрюшного давления, которое так же положительно влияет на мочеполовую систему.
- ✓ **После сомнительной половой связи – обязательно обратиться к врачу!** Многие инфекции протекают бессимптомно. Мужчина чувствует себя хорошо, но при этом является источником заражения для своей партнерши. Науке известно более 30 скрытых половых инфекций, по вине которых зачастую и возникают многие проблемы. Поэтому, если после сомнительной связи никаких явных симптомов не проявляется, не стоит расслабляться, а лучше обязательно обследоваться: сдать общий анализ мочи, сок простаты и мазок на флору (ПЦР) и инфекции. Лечение важно доводить, до конца — недобитый микроб затаится в организме и через: какое-то время аукнется хроническим простатитом или чем-то еще столь же неприятным.

- ✓ **Следить за уровнем тестостерона.** В отличие от женщин у мужчин резкого падения уровня половых гормонов с возрастом не происходит. Так, основной из них – тестостерон – снижается постепенно, примерно на 1% в год после 45 лет. Однако, сегодня дополнительному снижению уровня тестостерона способствует традиционное злоупотребление алкоголем, не долеченные болезни (сахарный диабет, артериальная гипертензия, обструктивная болезнь легких и др.). При недостатке этого гормона у мужчин могут появиться изменения со стороны нервной системы: сонливость или, наоборот, бессонница, раздражительность, ухудшение памяти. Снижается работоспособность, настроение, теряется интерес к жизни. Поскольку тестостерон является основным анаболическим гормоном, его дефицит приводит к снижению мышечной массы и тонуса тканей, а также к увеличению количества жира и развитию остеопороза. Мужчинам необходимо сдавать анализ крови на уровень тестостерона и простатспецифический антиген (ПСА). При обнаружении патологии вам поможет терапевт, уролог и эндокринолог.
- ✓ **Вести регулярную половую жизнь.** Секс вместо массажа простаты. Понятие нормы в сексе весьма условно – для одного мужчины нормально заниматься любовью ежедневно, для другого достаточно и раза в неделю. Не стоит стремиться к рекордам, главное, не сбиваться со своего ритма и не допускать на интимном фронте ситуаций, когда контактов то слишком много, а то вовсе нет. При этом секс куда полезнее массажа простаты, который, кстати, назначается только по показаниям, ведь в некоторых случаях он может навредить.
- ✓ **Готовить себя к тому, что с курением придется расстаться.** Бросить курить. Никотин вызывает спазмы кровеносных сосудов, не только ухудшая питание жизненно важных органов, но и снижая кровенаполнение полового члена.
- ✓ **Ограничить прием алкоголя.** Возможно, не стоит совсем отказывать себе даже в бокале сухого вина, но соблюдать умеренность в этом вопросе – обязательно.
- ✓ **После 45 лет регулярно дважды в год сдавать кровь на онкогенную безопасность.** Среди урологических болезней самые опасные и, увы, самые распространенные – это рак предстательной железы и доброкачественная гиперплазия предстательной железы. Они не только укорачивают жизнь, но и в значительной степени снижают ее качество.
- ✓ **Не использовать препараты для повышения мужской силы без консультации врача или в дозировке, превышающей рекомендованную.** Осторожно с препаратами для повышения мужской силы! Это приводит к общему истощению организма. Особенно осторожными должны быть «сердечники»: прием «Виагры» совместно с нитроглицерином грозит печальными последствиями. Да и вообще лучше не принимать никаких лекарств, если они не были прописаны врачом. Помимо вреда для здоровья некоторые препараты могут препятствовать эрекции. Эффектом «контрасекс» обладают гипотензивные препараты и даже некоторые вполне безобидные лекарства, например, широко известный димедрол. Поэтому больше 5 дней его пить нельзя.

Берегите себя и своих близких! Будьте здоровы!