

К неправильному питанию можно отнести продукты, оказывающие негативное влияние на репродуктивную систему мужчины:

- ⊗ Жиры животного происхождения
- ⊗ Жареные блюда
- ⊗ Мясные жирные бульоны
- ⊗ Сою, белую муку, крахмал, манную крупу, макароны из белой муки, белый рис
- ⊗ Алкогольные и газированные напитки
- ⊗ Напитки с кофеином
- ⊗ Грибы
- ⊗ Копчения и колбасы
- ⊗ Мороженое
- ⊗ Острые блюда
- ⊗ Консервы
- ⊗ Еду типа «фаст-фуд»
- ⊗ Крепкий кофе и чай (приводят к бессоннице)
- ⊗ Слишком соленые и слишком сладкие блюда



Одной из основных причин мужского **БЕСПЛОДИЯ** являются пороки развития репродуктивных органов:

- врожденные заболевания мужской репродуктивной системы (крипторхизм, монорхизм, наследственные синдромы, нарушения формирования пола и др.),
- различные детские заболевания (травмы, операции, орхит, эпидидимит, варикоцеле, гипогонадизм и др.),
- разнообразная приобретенная патология (последствия инфекционных заболеваний, передаваемых половым путем и т.д.).



Умеренная физическая активность положительно сказывается на репродуктивном здоровье мужчин, испытывающих трудности с зачатием.



Министерство здравоохранения
Пензенской области

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ



По данным Научного центра акушерства и гинекологии Минздрава РФ, в России бесплодны до 40% мужчин.

Причинами высокой распространенности бесплодия являются стрессовые и психологические факторы, раннее вступление в половую жизнь и высокая распространенность поведенческих факторов риска.

Репродуктивное здоровье мужчины включает в себя и сексуальное здоровье - состояние, позволяющее человеку в полной мере испытывать половое влечение и реализовывать его, получая при этом удовлетворение.

На фоне высокой смертности лиц мужского пола трудоспособного возраста растет и число мужчин с заболеваниями репродуктивной системы.

Мужчины, которые занимаются спортом и правильно питаются, имеют лучшую сексуальную (половую) функцию, чем мужчины, ведущие сидячий образ жизни и неправильно питающиеся.

На репродуктивное здоровье мужчин влияет и коронавирусная инфекция: возникают боли в области яичек, у больных снижается уровень половых гормонов, нарушается сперматогенез.



Репродуктивный потенциал мужчины зависит от ряда факторов:

1. Генетические или наследственные (в частности, синдром Клайнфельтера – генетическое заболевание, обусловленное наличием в мужском кариотипе дополнительной половой X-хромосомы).

2. Приобретенные или предотвратимые факторы, которые зависят от образа жизни человека:

- ♦ табакокурение,
- ♦ употребление алкоголя, наркотиков, токсических веществ,
- ♦ несоблюдение норм питания,
- ♦ стресс,
- ♦ различные заболевания органов мочеполовой системы (хронический простатит и т.д.).
- ♦ коронавирусная инфекция, которая может приводить к бесплодию.



ВРЕД АЛКОГОЛЯ И НАРКОТИКОВ

Алкоголь и наркотики оказывают влияние на мужской гормон – тестостерон, который снижается при однократном приеме и перестает вырабатываться - при регулярном приеме.

Многолетнее пьянство приводит к критическому снижению тестостерона, что лишает мужчину возможности когда-либо стать отцом.

Помимо этого, алкоголь является причиной уменьшения размеров половых желез и расстройства функции выработки сперматозоидов, что приводит к бесплодию.

ВРЕД КУРЕНИЯ

Пагубно влияет на репродуктивную функцию никотин, входящий в состав табачного дыма. Курение нарушает подвижность сперматозоидов, что делает мужскую сперму вязкой и затрудняет ее прохождение по семявыводящим протокам.

При стаже курения 10 и более лет в сперме мужчин остаются подвижными всего 40% сперматозоидов.

К счастью, это явление носит обратимый характер для тех, кто бросил курить.