

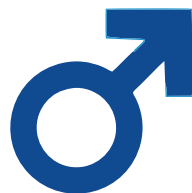
Симптомы, которые должны насторожить:

- боль в яичках, увеличение в размерах, боль в промежности
- выделения из уретры, покраснение наружного отверстия уретры
- кровь в моче или сперме
- нарушение мочеиспускания (учащенное, с вялой струей или недержание)
- болезненное мочеиспускание
- высыпания, образования на коже гениталий
- нарушения эрекции или эякуляции
- трудности при зачатии ребёнка

С этими жалобами надо срочно обратиться к урологу, андрологу или хирургу.

ХОТИТЕ ДОЛГУЮ И ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ ДО САМОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА?

- Ведите здоровый образ жизни (регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек и рациональное питание).
- Регулярная половая жизнь — лучшее средство избежать застойных явлений и связанных с этим проблем мужского полового здоровья.
- Предохраняйтесь — инфекции, передаваемые половым путём, приводят к раннему угасанию половой функции и бесплодию.
- Регулярно проходите диспансеризацию и обращайтесь к урологу для профилактических осмотров и при появлении проблем в мочеполовой сфере.



Самое актуальное здесь!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – совокупность физического, психического, социального благополучия мужчины, обеспечивающего полноценное и комфортное существование.

Здоровье мужчины включает в себя как «репродуктивное мужское здоровье», так и общие нормальные показатели жизнедеятельности, физическую активность, стабильный эмоциональный фон.

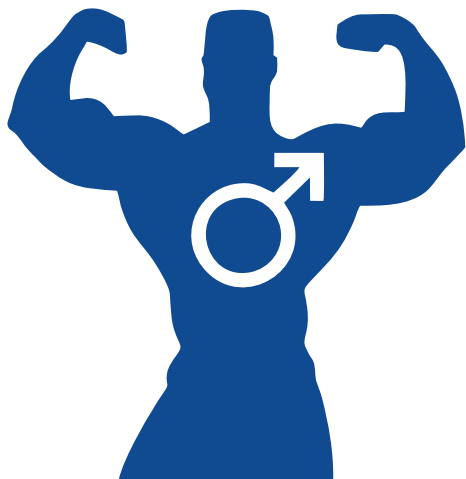
Своевременно выявленные и устраненные проблемы со здоровьем, в том числе мочеполовой системы – залог долголетия, отличного самочувствия и сексуальной активности мужчины.

Здоровье мужчины напрямую зависит от гормональной системы.

Тестостерон – основной мужской половой гормон. Он отвечает за:

- качество половой жизни,
- функционирование сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем,
- нормальную работу мозга,
- стойкость иммунитета.

От уровня тестостерона зависит настроение, работоспособность, чувство удовлетворенности жизнью, а также поведение по мужскому типу (темпераментность, уверенность, инициативность, аналитическое мышление).



ЧТО ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ МУЖЧИНЕ ЗДОРОВЬЕ И БОДРОСТЬ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ?

1. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ.

Здоровая основа рациона – свежие фрукты, овощи, продукты из цельного зерна (крупы и цельнозерновой хлеб), богатые клетчаткой и белком бобовые, зелень. Четверть рациона должны составлять полноценные белки: мясо (птица, кролик, нежирная говядина, баранина), рыба, яйца, творог.

Ограничивайте употребление животных жиров, майонеза, сладостей. Откажитесь от полуфабрикатов, фастфуда, колбас и копченостей, которые содержат избыток сахара, соли, вредных жиров, искусственных добавок и пустых калорий.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ.

Гипертония и ишемическая болезнь сердца – основные причины смерти среди мужчин в мире. Регулярная физическая активность – один из самых эффективных способов предотвратить эти болезни, укрепить сердце и сосуды, сохранить физическое и психическое здоровье.

Достаточно 30 минут в день (150 минут в неделю), посвященные ходьбе, бегу, плаванию, баскетболу, теннису, и другим видам спорта, значительно снизят риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. А два занятия в неделю (75 минут) на укрепление мышц – поднятие тяжестей или упражнения с собственным весом (скалолазание, подтягивания и отжимания), принесут дополнительные преимущества для здоровья.

Сокращения тазовых мышц производят на простату массирующий эффект.

3. ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ.

Безопасных доз алкоголя не существует! Даже в малом количестве он может спровоцировать отклонения здоровья. Одним из тяжелых последствий злоупотребления алкоголем является атрофия яичек и нарушение репродуктивной функции. Яички не обладают способностью к полной регенерации, что проявляется в рождении детей с аномалиями развития, бесплодии, импотенции и потере либидо, даже при прекращении потребления спиртного.

Табакокурение – доказанный, значимый фактор риска и причина развития сердечно-сосудистых, бронхолегочных заболеваний, многих видов рака. У курящих мужчин проблемы с потенцией возникают в 3 раза чаще, а 87% мужчин с импотенцией – заядлые курильщики. У начавших курить в 15 лет первые признаки снижения эрекции появляются в возрасте 30 лет. Курение приводит к снижению качества спермы и бесплодию.

Отказ от курения дает возможность снизить риск преждевременной смерти от инфаркта, инсульта, онкологических заболеваний, восстановить потенцию и выработку в яичках полноценных сперматозоидов.

4. РЕГУЛЯРНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ И ГИГИЕНА СЕКСА.

Регулярный секс является профилактикой многих застойных явлений в мужском организме. Наличие постоянного партнера, длительных отношений способствует хорошему самочувствию и безопасности. Беспорядочная половая жизнь – это всегда высокий риск инфекций, передающиеся половым путем (ИППП) и повод обращения к врачу даже при отсутствии симптомов инфекций!

5. С целью профилактики каждому мужчине необходимо **РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ** (в 18-39 лет 1 раз в три года и с 40 лет – ежегодно) и посещать уролога минимум раз в год. Многие болезни на ранних стадиях протекают бессимптомно, выявить их можно только на регулярных осмотрах. После 45 лет важно проходить онкоскрининг, в том числе сдавать анализ крови на онкомаркеры рака предстательной железы (ПСА). При необходимости регулярно сдавайте анализы на ИППП.