КАК предотвратить

Чтобы предотвратить репродуктивные проблемы, мужчине нужно придерживаться следующих **рекомендаций врачей урологов-андрологов:**

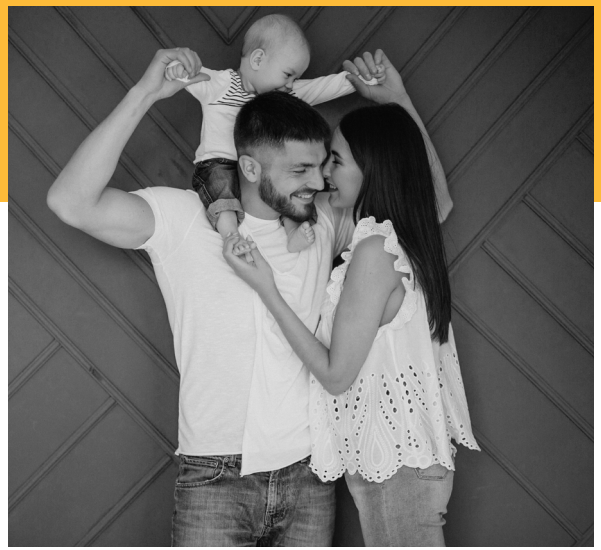
- **Вести здоровый образ жизни** (спать не менее 8 ч в день, чаще бывать на свежем воздухе, умеренно заниматься спортом).
- **Сбалансированно питаться.** Здоровый рацион как метод профилактики бесплодия обеспечивает поступление необходимых для здоровья половой системы веществ.
- **Поддерживать вес в норме.** При необходимости коррекции не рекомендуется использовать диеты, исключающие белок.
- **Заботиться о психическом комфорте** (избегать стрессов, эмоционального перенапряжения).
- **Отказаться от вредных привычек** (это важная мера профилактики мужского бесплодия).
- **Исключить риск заражения** инфекциями, передаваемыми половым путем.
- **Вести регулярную половую жизнь.**
- **Регулярно проходить профилактические осмотры** у уролога, андролога.

Если проблема все-таки настигла вас, помните, что диагностика и лечение мужского бесплодия проводится только **квалифицированным врачом.**

КГКУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр» министерства здравоохранения Хабаровского края

Краевой центр общественного здоровья и медицинской профилактики
www.cmp.medkhv.ru

ЗДОРОВЬЯ ВАШЕЙ СЕМЬЕ!



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Неспособность к зачатию затрагивает как мужчин, так и женщин. В общей сложности, мужской фактор является причиной бесплодия примерно в **50%** случаев.

Мужское бесплодие связано с врожденными пороками развития половых органов, перенесенными заболеваниями, генетическими отклонениями, воздействием внешних факторов, таких, как загрязнение окружающей среды, вредными условиями труда, травмами промежности, чрезмерными физическими нагрузками.

Значительную роль в формировании бесплодия играет образ жизни будущего отца.

ФАКТОРЫ ОБРАЗА ЖИЗНИ, оказывающие негативное влияние на мужскую фертильность:

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

ИППП – одна из самых распространенных причин бесплодия. У мужчин возбудители ИППП поражают мочеиспускательный канал, яички и их придатки, предстательную железу. Работа этих органов нарушается, уменьшается количество спермы вплоть до полного отсутствия, снижается ее качество. **Риски бесплодия особенно высоки без лечения.**

АЛКОГОЛЬ

Около 30 % мужчин, страдающих нарушением эрекции и репродуктивной функции, злоупотребляют алкоголем. Причем риск заболеть не зависит от качества спиртного. Существует такое заболевание, как алкогольный гипогонадизм – недостаточность выработки тестостерона. Фактически, принимая спиртное, мужчины подвергают себя кастрации. **Особенно опасен алкоголь во время полового созревания.** А пиво врачи-андрологи называют вообще ядом для мужчин. У любителей пива может развиваться эректильная дисфункция, наблюдается снижение сексуального влечения.

ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ, СТРЕСС

Психическое напряжение может понизить концентрацию сперматозоидов, их подвижность. При стрессе в крови резко увеличивается уровень гормона стресса – кортизола. Кортизол понижает концентрацию тестостерона – основного мужского полового гормона, который необходим для полноценного развития сперматозоидов.

КУРЕНИЕ

Широко известно о негативном влиянии табакокурения на качество спермы. Никотин сужает сосуды, ухудшается кровоснабжение яичек и придатков яичек, снижается секреция тестостерона яичками, снижается количество сперматозоидов, их подвижность, оплодотворяющая способность.

Курение матери и отца во время беременности оказывает негативное влияние на качество спермы в будущем у сыновей.

ОЖИРЕНИЕ

Существует четкая взаимосвязь между избыточной массой тела и мужским бесплодием.
С увеличением массы тела качество, подвижность и количество сперматозоидов снижаются, повреждается ДНК сперматозоидов, что снижает вероятность наступления и вынашивания беременности.

К нарушениям фертильности у мужчин с ожирением приводит высокая температура в мошонке в результате накопления избыточной жировой ткани, способствующая нарушению образования сперматозоидов.