

КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ



Информационные материалы
для мужчин

О ЧЕМ ПОГОВОРИМ?



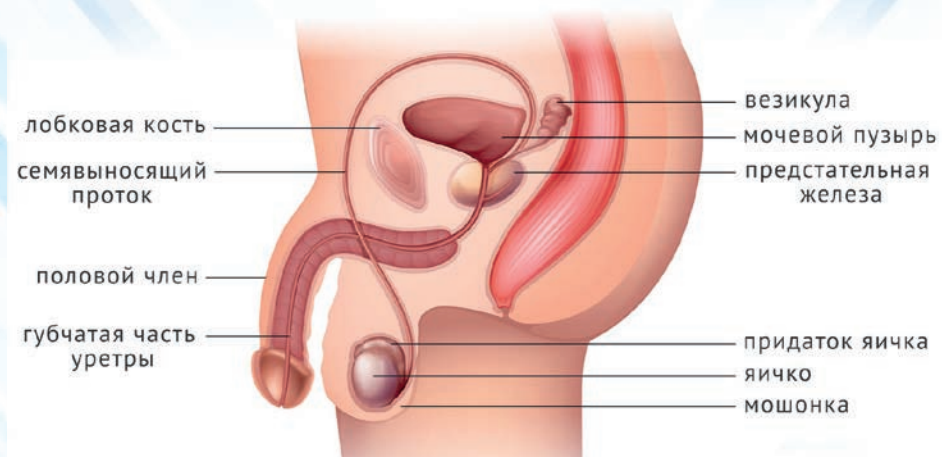
**О мужском здоровье и
втором сердце мужчины**

О гормоне мужественности

**О здоровом образе жизни и
пользе защищенного секса**

**О ИППП и специфических
мужских заболеваниях**

Как устроены мужские гениталии



ВАЖНО!

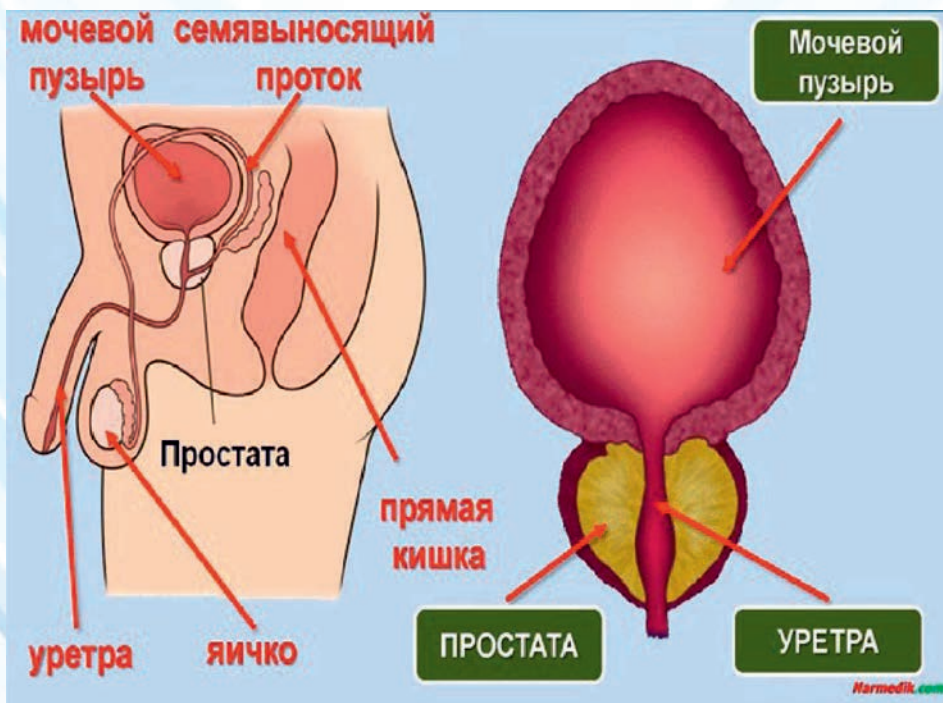
- Гениталии могут выглядеть по-разному и это нормально
- Ненормальными считаются только те изменения пениса и яичек, которые доставляют дискомфорт
- При любых изменениях во внешнем виде, цвете и форме половых органов нужно обратиться к врачу-урологу за консультацией. Чем раньше это произойдет, тем быстрее разрешится проблема

Второе сердце мужчины

- это предстательная железа или простата — генератор мужского сексуального здоровья

Здоровая предстательная железа, благодаря выработке фруктозы, цитрата цинка и других элементов создает условия для полноценного питания и жизнеспособности сперматозоидов, во многом предопределяя мужскую фертильность. Любые изменения простаты могут затруднить зачатие ребенка

Важной ролью простаты является ее гормональная регуляция в организме - трансформация и активация мужского полового гормона тестостерона. Это непосредственно влияет как на качество половой функции, так и на общее самочувствие, определяя качество жизни мужчины



Тестостерон - гормон мужественности

по праву считается основным, потому что делает все возможное, чтобы мужской организм отличался от женского:

- Регулирует сексуальное влечение (либидо)
- Отвечает за половое созревание
- Контролирует работу предстательной железы
- Участвует в образовании сперматозоидов
- Формирует тембр голоса и внешний вид мужчины
- Влияет на настроение, поведение, процессы мышления

Без тестостерона мужчина превращается в евнуха - тонкий голосок, отсутствие оволосения, дряблые мышцы, ожирение, животик

Оказалось:

- У мужчин «экстравертных» профессий - спортсменов или адвокатов, уровень тестостерона выше, чем у работников спокойных профессий
- Просмотр эмоциональных фильмов - боевиков и криминальных драм повышает тестостерон в организме мужчин. А вот просмотр мелодрам и мыльных опер, напротив, снижает его уровень



Как тестостерон влияет на мужское здоровье

Нормальный диапазон тестостерона - от 33 до 13 наномоль/литр. Уровень общего тестостерона может колебаться в зависимости от возраста, времени суток, нагрузки, метода исследования. Максимальное его содержание в крови наблюдается в раннее утреннее время



Ясный ум

Уверенность
в себе

Хорошее
настроение

Увеличение
мышечной массы

Здоровое сердце

Отличная эрекция
и здоровое либидо

Крепкие кости

Много энергии

ТЕСТОСТЕРОН В НОРМЕ

Признаки дефицита гормона

В подростковом возрасте:

- Замедление роста половых органов и отсутствие вторичных половых признаков
- Сутильность телосложения
- Широкие «женские» бедра, полные ноги
- Отсутствие ломки голоса.

Нарушение гормонального фона отражается и на характере **взрослого мужчины:**

- Трудности в интимной жизни - снижение потенции, половое бессилие, преждевременная эякуляция, бесплодие
- Эмоциональная неустойчивость, сентиментальность, депрессия, плаксивость, капризность, суицидальное настроение
- Рассеянное внимание, невозможность сосредоточиться на одном деле
- Бессонница ночью и сонливость днем

Постоянная усталость

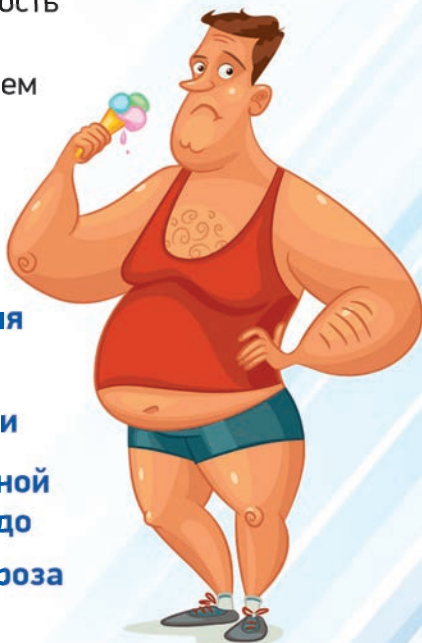
Подавленность

**Повышенный риск развития
болезни Альцгеймера**

Увеличение жировой ткани

**Повышенный риск эректильной
дисфункции и низкое либидо**

Риск возникновения остеопороза



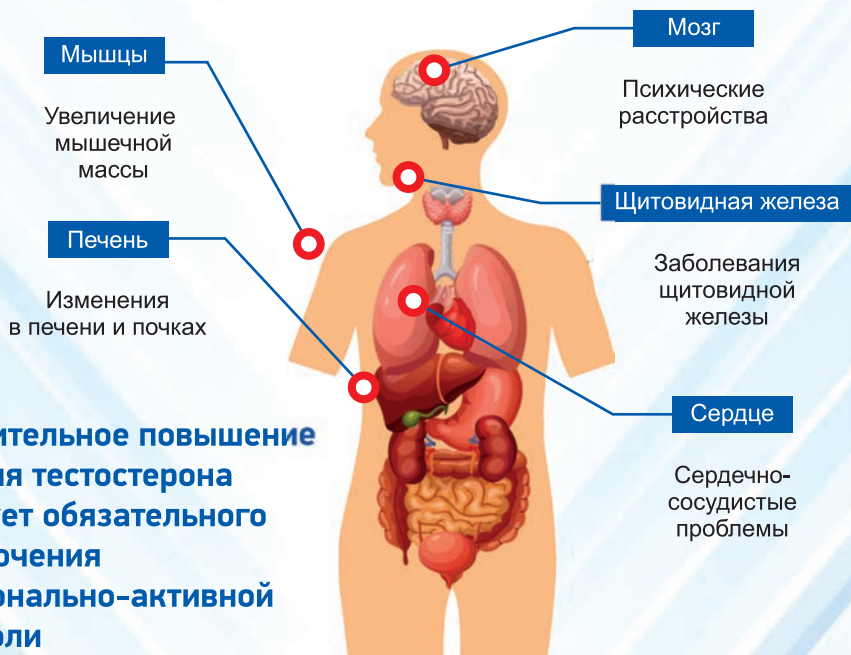
НЕДОСТАТОК ТЕСТОСТЕРОНА

Признаки повышенного уровня тестостерона

- Неоправданная агрессия или эйфория
- Стремление к беспорядочной половой жизни
- Усиление оволосения или, наоборот, облысение
- Затрудненное мочеиспускание

Избыток тестостерона не прибавит силы и мужественности, зато организм начнет работать на износ. В итоге можно получить все прелести нервного и физического истощения - от бессонницы до депрессии. А если при этом не обратиться к врачу и попытаться понизить уровень гормона самостоятельно, то это грозит атрофией яичек

СИМПТОМЫ ПОВЫШЕННОГО ТЕСТОСТЕРОНА У МУЖЧИНЫ



Значительное повышение уровня тестостерона требует обязательного исключения гормонально-активной опухоли

Это следует знать!

Главный враг тестостерона - лишний вес и связанные с ним метаболические нарушения, что приводит к увеличению уровня эстрогенов

96,5% мужчин с метаболическим синдромом имеют эректильную дисфункцию и снижение качества спермы

Накопление жировых отложений и потеря мышечной массы нередко являются результатом слишком низкого тестостерона в организме мужчины и высокого уровня эстрогена (женского полового гормона)

Бесконтрольное назначение тестостерона извне подавляет продуцирование сперматозоидов

Здоровый образ жизни и нормальный вес обуславливают достаточную выработку мужского гормона

ПОВЫШЕННЫЙ ЭСТРОГЕН У МУЖЧИН



**Ожирение опаснее,
чем курение и алкоголизм вместе взятые!**

Это следует знать!

- Эректильная функция может быть совершенно нормальной даже при низком тестостероне, а ее нарушение в возрасте 20-30 лет - это, практически всегда, проблема психогенная. И чаще всего она дает сбой при различных нарушениях: детские страхи, комплексы, неврозы, стрессы, неблагоприятные отношения между партнерами
- Естественный дефицит тестостерона, связанный с его физиологическим снижением, влияет на либидо после 50 лет
- На фоне алкогольной интоксикации работа яичек значительно нарушается, вследствие чего снижается выработка тестостерона и изменяется сперматогенез

Риск мужского бесплодия увеличивается при:

- Замене углеводов животными белками в 1,2 раза
- Регулярном приеме мяса на 32%
- Использовании трансжиров вместо полезных в 2,3 раза
- Потреблении трансжиров вместо углеводов на 73%



ВАЖНО!

Врачи категорически не рекомендуют употреблять тестостерон или его синтетические аналоги для увеличения мышечной массы

Андропауза или мужской климакс

- это естественный возрастной процесс снижения уровня половых гормонов, который можно ожидать после 40 лет, и повлиять на который невозможно

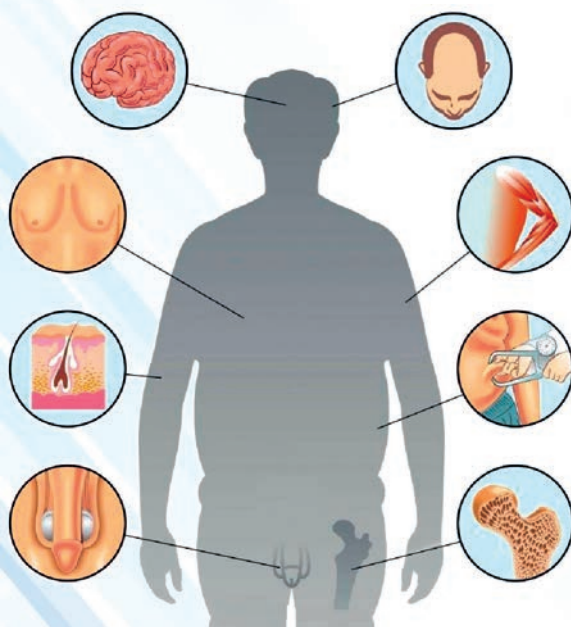
Основные причины ранней андропаузы

- Генетика, которая может привести к раннему наступлению андропаузы. Яички при этом усыхают, становятся совсем маленькими
- Наличие факторов риска:
дефицит витамина Д
вредные привычки
- Приём назначенных препаратов, которые могут снижать тестостерон: антидепрессанты, омега-3, блокаторы рецепторов, некоторые бета-блокаторы
- Новообразования яичек, гипофиза и щитовидной железы
- Работа с химикатами, радиоактивным излучением
- Хроническое недосыпание и стресс



7 признаков андропаузы

- Нарушения мочеиспускания - один из самых серьезных симптомов: слабая струя, учащенные позывы, особенно ночью, невозможность до конца опорожнить пузырь
- Угасание либидо, снижение желания, частые случаи половой слабости
- Снижение физической силы, слабость
- Нарушение психики, плаксивость, обидчивость, постоянное недовольство
- Раздражительность, нервозность, снижение памяти, ухудшение концентрации внимания
- Повышение веса за счет уменьшения мышечной ткани и увеличения жировой ткани в области талии
- Сонливость днем и беспокойный сон ночью
- Увеличение молочных желез, выпадение волос за счет дисбаланса тестостерона и эстрогена

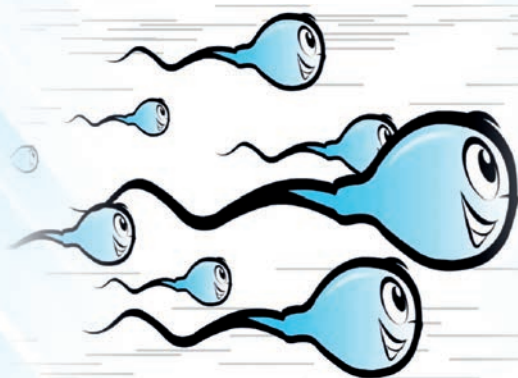


**Все это - поводы
обратиться
к врачу
и проверить
уровень
тестостерона**

Для оптимального повышения уровня тестостерона достаточно придерживаться определенных правил:

- Личная гигиена
- Правильное питание
- Двигательная активность
- Снижение уровня стресса
- Регулярная половая жизнь
- Отказ от вредных привычек
- Избавление от лишнего веса
- Режим сна и отдыха
- Достаточная доза витамина D

**Здоровье мужчины зависит от образа жизни
и слаженной эффективной работы
его мочеполовой системы**



Личная гигиена

включает в себя комплекс гигиенических действий по уходу за половыми органами, промежностью и подмышками

- Если у мужчины сидячая работа, периодически нужно вставать и прогуливаться, чтобы не перегревать мошонку и выполнять простые упражнения для улучшения кровообращения органов малого таза
- В качестве очищающего средства для интимной гигиены лучше всего выбирать специальные гели и пенки для мужчин, имеющие нейтральный pH
- Волосы на спине, ягодицах, в паху и в области подмышек желательно удалять - это позволит более тщательно ухаживать за кожей деликатных мест
- Волосы на груди, руках и ногах сбрасывать не следует



Погружение яичек в горячую воду всего на несколько минут резко снижает способность спермы к оплодотворению

План – ничто. Планирование – всё

Распорядок дня мужчины обязательно включает в себя полноценный ночной отдых в темной и прохладной спальне. Это необходимо для оптимального производства тестостерона



ВАЖНО!

- Ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время даже по выходным
- После 3 часов дня не спать и не пить напитки с кофеином, ограничить курение
- Создать «сонные» привычки – теплая ванна или душ, медитация, чтение книги
- За час до сна выключить все экраны – телевизор, компьютер, смартфон
- Не просиживать в соцсетях даже в рабочее время
- Планировать свой секс – ведь он улучшает сон, а сон улучшает секс. Для поддержания нормального уровня тестостерона и сперматогенеза ночью нужно спать больше 7 часов

Мужчины, внимание!
Всего за одну
бессонную ночь
степень
тестостерона
существенно
падает



Сбалансированное питание

- Вместе с правильным питанием мужчина получает строительный материал для мужских половых гормонов. Благодаря жирам, белкам и углеводам синтезируется тестостерон
- Следует заботиться о достаточном поступлении в организм витаминов, особенно А, Е, С - они благотворно воздействуют на мужскую фертильность, активизируют выработку сперматозоидов, повышают их качество и количество
- Употребление большого количества сладостей, вегетарианство, голодание, диета с низким содержанием жиров не идет на пользу мужскому организму. Лучше всего подойдет низкоуглеводная диета
- Больше правильного жира! И значительное ограничение животных жиров
- Урологи категорически против фаст-фуда
- Для нормального функционирования почек, мочевого пузыря, мочеиспускательного канала рекомендовано выпивать до двух литров жидкости в день

**Сперматозоидам
необходимо
правильное питание!**



ПОМНИТЕ!

**Все мужские болезни
растут на животных жирах**

Продукты, которые содержат афрозидиаки и способствуют увеличению тестостерона

■ Устрицы, мидии, красное мясо, кунжутные и тыквенные семечки богаты цинком – главным строительным материалом для тестостерона

■ Жирная морская рыба, оливковое, кокосовое, арахисовое масла холодного отжима содержат не только фосфор, но и омега-кислоты

■ Грецкие орехи и авокадо - замена источника полезных жиров для тех, кто не любит рыбу

■ Сельдерей, шпинат и листовая зелень содержат гормон андростерон, который отвечает за половые функции и повышает уровень тестостерона

■ Овсянка за счет клетчатки положительно влияет на кровообращение в органах малого таза и яичках, что способствует повышению тестостерона

■ Инжир богат калием, магнием, железом, которые помогают стабилизировать тестостерон

■ Специи - имбирь, корица, острый перец, чеснок, куркума, петрушка содержат эфирные масла и пряности, которые улучшают работу репродуктивной системы и позитивно влияют на потенцию

■ Все виды капусты содержат витамин B9, который нормализует гормональный фон и повышает образование тестостерона. Хороша она и для профилактики болезней простаты

■ Гроздь красного винограда улучшает качество спермы у мужчин и стимулирует повышение уровня тестостерона

■ Гранатовый сок очень полезен для поддержания потенции, так как богат антиоксидантами

■ Яичные желтки богаты витамином D, который стимулирует выработку тестостерона



Физическая активность

Чтобы поддерживать здоровье на хорошем уровне, каждому мужчине необходимо предпринять специальные усилия: сделать физические тренировки регулярными и оптимальными по интенсивности

- Организм должен испытывать серьезное напряжение, а значит и интенсивность тренировки должна быть высокой
- Регулярные занятия спортом, ходьба, бег, велопогулки, плавание или хотя бы утренняя зарядка, зарядят энергией на целый день
- В день следует преодолевать минимум 3-5 км быстрым шагом
- От движения зависит интенсивность кровообращения и обмена веществ в предстательной железе
- Сокращения тазовой мускулатуры производят на железу массирующий эффект
- Физические упражнения регулируют внутрибрюшное давление, положительно влияющее на мочеполовую систему мужчины
- Физически активные мужчины более уверены в себе и меньше подвержены стрессам и депрессии
- Параметры спермы в 2 раза лучше при физической нагрузке по 1 часу 3 раза в неделю, чем при более интенсивных нагрузках



Как правильно тренироваться, чтобы поднять тестостерон?

Два главных правила при выборе упражнений:

- Делайте акцент на развитии мышечной силы
- Развивайте мышцы нижней части тела

Какие силовые упражнения эффективнее всего повышают тестостерон?

- Становая тяга направлена на укрепление мышц ног и поясницы
- Приседания со штангой - отдавайте предпочтение приседаниям с утяжелением
- Рывок и толчок – организм ответит усиленным выбросом мужского гормона

Какие кардиоупражнения поднимают тестостерон?

- Спринт: мышцы ног получают серьезную нагрузку и начнется более активная выработка тестостерона
- Высокоинтенсивные интервальные тренировки, когда в одном комплексе сочетаются нагрузки разной степени интенсивности. Достаточно нескольких минут настоящего интенсивных нагрузок, чтобы получить отличный эффект

У кардиотренировок есть преимущество: они обеспечивают более длительный эффект. Поэтому самая лучшая стратегия - сочетать их с силовыми видами нагрузок

Если нужен быстрый эффект, то следует отдать предпочтение силовым нагрузкам



Стресс. Улыбнуться и забыть



- Замалчивание неприятных ситуаций приводит к поступлению в кровь адреналина, который блокирует тестостерон
- Длительные стрессы могут привести не только к временному снижению потенции, но и перерасти в хроническое заболевание при наличии гормональных нарушений, курения, алкоголизма
- Мужской организм отвечает на стресс спазмами гладкой мускулатуры. Вот почему стресс грозит развитием артериальной гипертензии и атеросклероза, инфарктом миокарда, язвенной болезнью желудка, снижением потенции

Чем помочь себе?

- Научиться расслабляться посредством дыхательной гимнастики, массажа, самомассажа, аутогенной тренировки
- Занять себя любимым делом
- Чаще общаться с друзьями и родными
- Позитивно отнестись к стрессовой ситуации по принципу - все в жизни к лучшему
- Меньше смотреть негативные фильмы и новости
- Лучшая реакция на вражескую критику - улыбнуться и забыть
- Определите уровень своей тревожности по шкале Бека



Как секс влияет на здоровье мужчины?

- Секс - один из основных факторов, позволяющих увеличить продолжительность жизни мужчины до 75 лет и более
- Регулярный секс - решающий фактор в борьбе с застоем в органах малого таза и отличная кардионагрузка
- Частота интимных отношений для каждого мужчины индивидуальна, но в среднем рекомендовано заниматься им два-три раза в неделю. Гнаться за рекордами не стоит, но и длительные перерывы пользы не принесут
- Регулярная половая жизнь держит мышцы в тонусе, что благоприятно сказывается на общем самочувствии и настроении
- Во время секса происходит невероятный обмен энергией, который помогает достичь гармонии в отношениях
- Секс минимизирует риск развития алкоголизма за счет активной выработки эндорфинов
- Больше секса - меньше стресса
- Наличие постоянного партнера, длительных отношений способствует хорошему самочувствию и безопасности
- Беспорядочная половая жизнь - это всегда высокий риск получить инфекции, передающиеся половым путем



Без женщин мужского здоровья не существует

Опасные для здоровья секс-игры

- По результатам сексологов, которые проанализировали статистику смертей, связанных с сексуальными играми, самыми опасными оказались игры с эротическим удушением. Игры с лишением воздуха одинаково опасны как в одиночку, так и с партнером, несмотря на доверие друг другу
- Также в числе опасных практик сексологи назвали применение в качестве секс-игрушек посторонних предметов, обертывание в целлофановую пленку, использование электрошока

А вот секс на жаре оказался гораздо менее рискованным, чем опасные игры или спорт на жаре. Пульс во время акта жаркой любви даже у самых неспортивных мужчин не превышал 130 ударов в минуту, систолическое давление не поднималось выше 170.

НО! секс на жаре все-таки может быть опасен:

- Эмоции, всплеск гормонов и общий стресс могут спровоцировать сердечный приступ
- Одновременный прием виагры и нитроглицерина способен сыграть злую шутку

**Природа
наградила
мужчин
оргазмами
и этим надо
пользоваться**



Отказ от вредных привычек

О вреде никотина не знает только ленивый. Тем не менее многие никак не могут собрать всю свою волю и бросить курить

Затягиваясь каждый раз очередной сигаретой, помните:

- Никотин, вызывая спазм кровеносных сосудов, не только ухудшает питание жизненно важных органов, но и снижает кровенаполнение полового члена
- Закупорка коронарной артерии приводит к инфаркту. Аналогичный процесс в артериях полового члена - к развитию эректильной дисфункции
- По статистике, у курящих мужчин проблемы с потенцией возникают в три раза чаще, чем у некурящих. А 87 процентов мужчин с выраженной эректильной дисфункцией - заядлые курильщики
- У мужчин, выкуривающих даже 1 сигарету в день, фертильность снижена в 1,6 раз относительно некурящих, а импотенция развивается чаще на 60%

**Отказ от курения -
реально работающая
профилактика рака
мочевого пузыря**



Количественные и качественные показатели спермы ухудшаются на 25% и при использовании сотового телефона в течении часа, особенно при ношении его в области бедра или на поясе

Оцените степень своей никотиновой зависимости по тесту Фагерстрема

Вопрос	Ответ	Баллы
1. Как скоро, после того как Вы проснулись, Вы выкуриваете первую сигарету?	В течение первых 5 мин	3
	В течение первых 6-30 мин	2
	В течение 30 - 60 мин	1
	Через час	0
2. Сложно ли для Вас воздержаться от курения в местах, где курение запрещено?	Да	1
	Нет	2
3. От какой сигареты Вы не можете легко отказаться?	Первая сигарета утром	1
	Все остальные	0
4. Сколько сигарет Вы выкуриваете в день?	10 или меньше	0
	11-20	1
	21-30	2
	31 и более	3
5. Вы курите более часто в первые часы утром, после того как проснетесь, или в течение остального дня?	Да	1
	Нет	0
6. Курите ли Вы, если сильно больны и вынуждены находиться в кровати целый день?	Да	1
	Нет	0

Оценка зависимости по баллам:

0 - 2 - Очень слабая зависимость

3 - 4 - Слабая зависимость

5 - Средняя зависимость

6 - 7 - Высокая зависимость

8-10 - Очень высокая зависимость

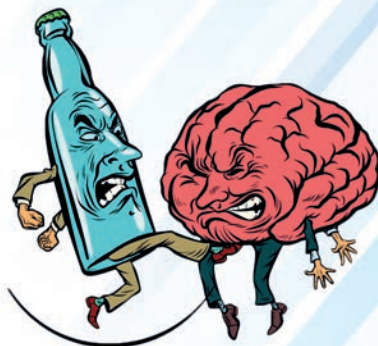
Если по результатам тестирования зависимость от никотина оценивается как слабая, вы легко можете бросить курить. Ну а при средней, высокой или очень высокой предлагаем обратиться за помощью в кабинет отказа от табакокурения или в наркологический кабинет

Отказ от вредных привычек

Ограничение алкогольных напитков

Чрезмерное употребление крепкого алкоголя не может способствовать сохранению мужского здоровья

- При стабильном употреблении алкоголя количество половых клеток уменьшается на 20 %
- Под действием алкоголя сперматозоиды становятся менее подвижными, появляются аномалии в их строении, способствующие рождению ребенка с генетическими уродствами
- Алкоголь снижает эрекцию, уменьшает время полового акта, формируя стойкую эректильную дисфункцию
- Если в приоритете нормальный уровень мужских гормонов, то либо откажитесь от ежевечернего пива вообще, либо ограничьтесь, только одной кружкой. Но даже 1 кружка пива в день уменьшает концентрацию сперматозоидов на 64%
- Те же эндорфины, которые выделяются во время употребления алкоголя и поднимают настроение, убивают тестостерон на клеточном уровне



Во всем нужно знать меру!



Алкогольная зависимость – это болезнь, а сексуальная дисфункция – одно из ее многочисленных проявлений

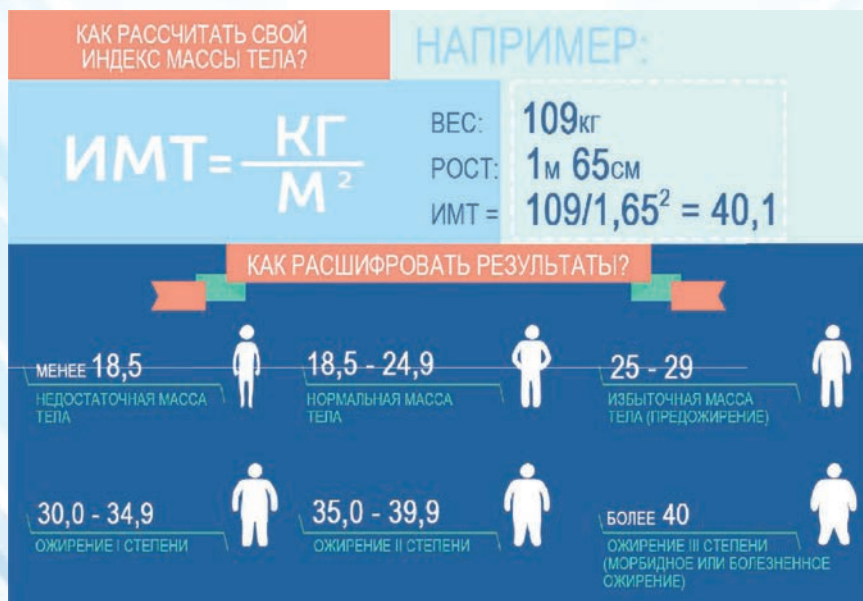
Зачем мужчине лишний вес?

Обхват талии больше 100 сантиметров у мужчин увеличивает риск развития расстройства эрекции:

- Во-первых, ухудшается тазовое кровообращение
- Во-вторых, подкожный жир оттягивает на себя тестостерон
- В-третьих, избыточный вес угнетает выработку мужских половых гормонов и увеличивает уровень эстрогенов у мужчин

Как оценить тип массы тела?

- Измерьте свою талию. Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний повышается у мужчин при окружности талии более 94 см
- Определите свой ИМТ. При показателе 30 и более, стоит всерьез задуматься о снижении веса
- Снижение массы тела при наличии ожирения должно проходить под наблюдением врача



Витамин Д

- 90% случаев производство тестостерона зависит от витамина D
- Солнечный витамин - главный элемент, который способен превращать холестерин в тестостерон
- Солнечные лучи стимулируют повышение тестостерона. И это одна из причин, почему мужчины на курорте испытывают сильное интимное влечение к женщинам.
- Дефицит витамина Д ведет к дефициту кальция и организм начинает расходовать тестостерон для восполнения недостатка
- Витамин Д необходим для подвижности, выживаемости сперматозоидов

**Нормальный уровень
витамина D
от 60 до 100 нг/мл**

Как действует загар яичек на тестостерон

Новая модная тенденция - мужчины воздействуют на свои половые органы красным светом. Полезно ли это на самом деле?

Самая большая ирония заключается в обратном эффекте.

Урологи не рекомендуют терапию красным светом для повышения уровня тестостерона, отмечая негативное влияние на яички мужчин, снижение уровня тестостерона и уменьшение количества сперматозоидов



**Чтобы не сожалеть
о результатах,
не экспериментируйте
на себе!**

Защищенный секс

Любые сексуальные действия, при которых партнеры не обмениваются спермой, влагалищными выделениями, кровью - это защищенный секс. Он предохраняет от инфекций, передающихся половым путем (ИППП) и от нежелательной беременности

Презерватив - единственное, что защищает одновременно от ИППП и нежелательной беременности. Именно поэтому важнейшее правило сексуальной жизни звучит так: секс - только защищенный. Нет презерватива - нет секса



Бережно пользуйся презервативом

- Выбрасывай без сомнений презерватив с истекшим сроком годности
- Не рви зубами и не режь ножницами упаковку
 - Надевай его до, а не во время проникающего секса
 - Вовремя и аккуратно снимай его сразу после семяизвержения
 - Презерватив не рассчитан на многократное применение
 - При использовании латексных презервативов пользуйся смазкой на водной или силиконовой основе. Масляная смазка разрушает латекс



**Всегда используй презервативы.
Нет презерватива - нет секса**

ИППП-инфекции, передающиеся половым путем

- это группа заболеваний, которые передаются от человека к человеку при сексуальном контакте. К ним относятся: сифилис, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, ВПЧ, ВИЧ, гепатит В и С, генитальный герпес

Чем опасны ИППП?

Часто приводят к бесплодию

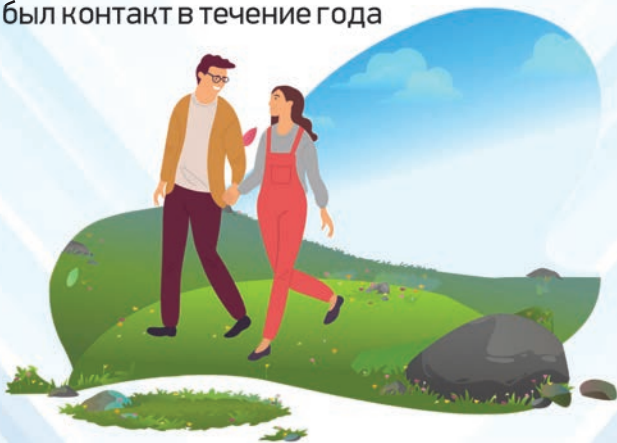
- При отсутствии лечения переходят в хронические
- При наличии ВИЧ и гепатита возможен летальный исход
- Широкий спектр осложнений

Как защитить себя от ИППП?

- Не торопись развивать свои интимные отношения
- Сохраняй верность одному постоянному здоровому половому партнеру
- Пользуйся барьерными средствами защиты
- Воздерживайся от употребления алкоголя и наркотиков - под их воздействием часто совершаются необдуманные поступки
- Соблюдай нормы личной гигиены

Позаботься о себе и своей любимой!

Если выявлена ИППП, проинформируй о диагнозе и необходимости обследования и лечения всех половых партнеров, с которыми был контакт в течение года



Как можно заразиться во время секса

Возбудителями инфекций, передающихся половым путем могут стать 22 различные бактерии, 8 вирусов, 3 простейших микроорганизма, 1 грибок и 2 эктопаразита, обитающих на коже

- Половые контакты - наиболее частый, но не единственный способ заражения
- ИППП могут встречаться у любого человека, даже у тех, кто ни разу в жизни не занимался сексом
- Многие ИППП могут протекать бессимптомно, но никогда не излечиваются самостоятельно
- Риск заражения подвержен любой человек, вступающий в половой контакт, независимо от пола, возраста, социального положения
- При одном контакте человек может получить несколько видов инфекций

Ранняя половая жизнь, любая сомнительная связь и наличие нескольких половых партнеров повышают риск заболевания ИППП



Симптомы, которые должны насторожить

- Боль в яичках, боль в промежности
- Увеличение или покраснение мошонки, яичка
- Появление уплотнения в яичке, часто несимметричное
- Выделения из мочеиспускательного канала
- Покраснение наружного отверстия уретры
- Кровь в моче или в эякуляте
- Болезненное или затрудненное мочеиспускание - недержание, учащенное, вялой струей
- Интенсивная боль в пояснице
- Высыпания, образования на коже гениталий
- Нарушения эрекции или эякуляции
- Трудности при зачатии ребёнка

С такими жалобами следует обратиться к специалисту как можно скорее. Чем раньше врач отыщет проблему, тем быстрее назначит лечение



Импотенция или эректильная дисфункция – это опасно?

- Неприятность этого состояния в том, что оно существенно снижает качество жизни – объём полового члена мужчины, его твёрдость и прямота недостаточны для совершения полового акта и завершения сокоупления
- Даже для мужчин преклонного возраста импотенция не является нормой и поддается лечению. Для диагностики дисфункции мужчине потребуется прийти на осмотр к доктору, сдать анализ крови и мочи, сделать УЗИ полового члена



ПОМНИТЕ!

Расстройство эрекции может быть следствием психологических проблем или первым симптомом других заболеваний: сердечно-сосудистых, сахарного диабета

Специфические мужские заболевания

уретрит, простатит, рак предстательной железы (РПЖ)

При первых признаках дискомфорта в мочеполовой системе необходимо незамедлительно обратиться к доктору!



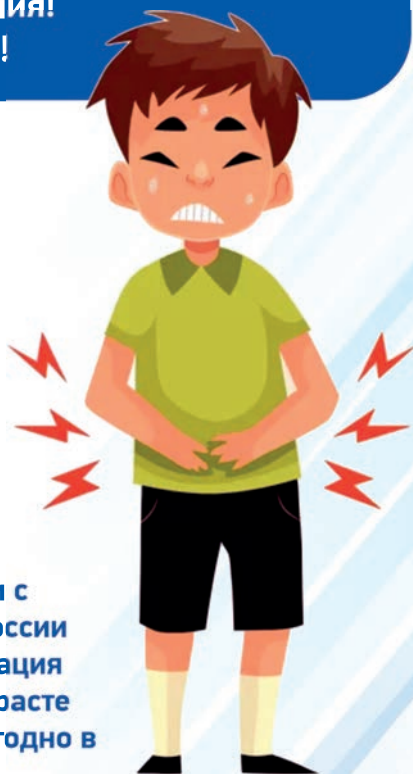
ВАЖНО!

- Мужское здоровье всегда должно быть под контролем!
- Своевременно лечите хронические неинфекционные заболевания!
- Откажитесь от самолечения!

Профилактический скрининг

Каждый мужчина после 45 лет обязан ежегодно проходить обследование, сдавать кровь на простатический специфический антиген (ПСА), провести трансректальное ультразвуковое и пальцевое исследования

Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация определенных групп взрослого населения проводятся в соответствии с требованиями приказа Минздрава России от 27.04.2021г. №404н. Диспансеризация проводится: 1) 1 раз в три года в возрасте от 18 до 39 лет включительно 2) ежегодно в возрасте 40 лет и старше



Уретрит

- это воспаление мочеиспускательного канала (уретры)

Уретрит без вовлечения в воспалительный процесс мочевого пузыря (цистит) встречается редко. Уретрит часто вызывают возбудители ИППП

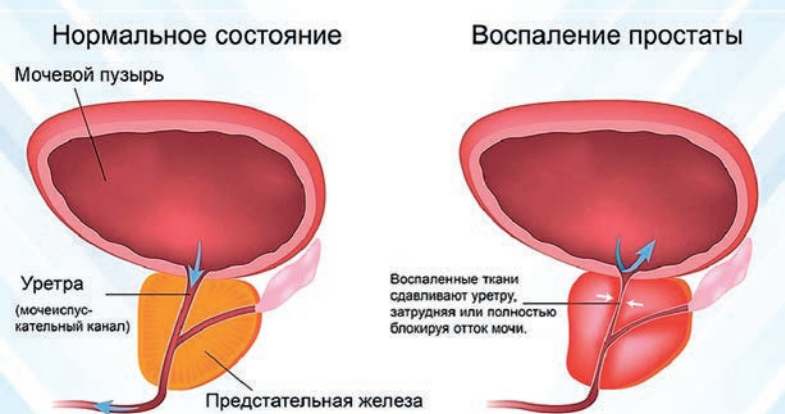
Основные симптомы уретрита:

- Жжение при мочеиспускании
- Выделения из уретры
- Гематурия
- Болезненность при эрекции



**Основная профилактика – личная гигиена
и гигиена секса с использованием презерватива**

Простатит



Простатит - одно из самых распространённых воспалительных заболеваний мужской мочеполовой системы. Основная причина заболевания - застой секрета и нарушение кровообращения в предстательной железе

Застою способствуют:

- Длительное половое воздержание или, наоборот, чрезмерная половая активность
- Сидячая работа
- Малоподвижный образ жизни
- Проблемы со стулом (хронические запоры)

Увеличивают риск возникновения простатита:

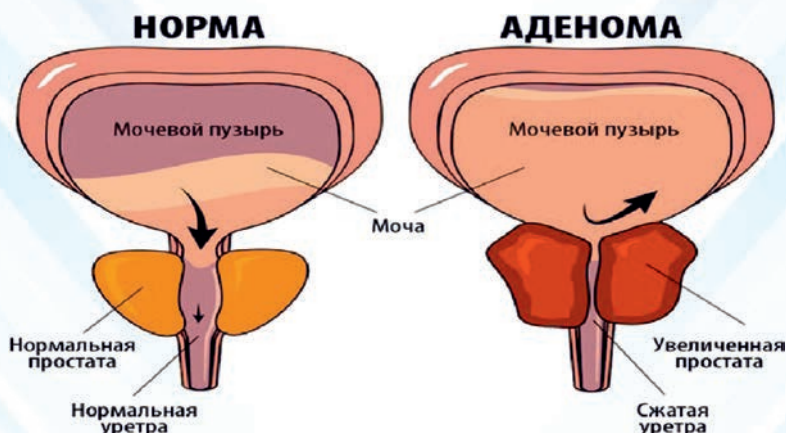
- Длительный стресс
- Общее переохлаждение организма
- Хронический алкоголизм
- Угнетенное состояние иммунной системы

Регулярная половая жизнь и физическая активность - необходимые условия профилактики простатита

Аденома простаты

- это патологическое разрастание, гиперплазия ткани предстательной железы. Аденома - доброкачественное образование

Часто возникает на фоне простатита



Как предупредить?

- Своевременно лечить воспалительные заболевания мочеполовой системы
- Регулярно заниматься сексом
- Всегда использовать барьерные методы контрацепции
- Избегать переохлаждений
- Поддерживать здоровый и активный образ жизни
- Регулярно проходить диспансеризацию

Мочевой пузырь при аденоме может накапливать в себе до 2 л мочи, в результате чего нарушается работа почек и наступает интоксикация организма

Рак предстательной железы (РПЖ)

- это самое распространённое злокачественное новообразование у мужчин старше 50 лет. Характеризуется значительной летальностью

Причины заболевания раком предстательной железы:

- Гормональная возрастная перестройка организма
- Качественное изменение цикла синтеза тестостерона
- Генетическая предрасположенность (наличие подобных заболеваний у ближайших родственников)
- Высокий уровень сывороточного тестостерона
- Чрезмерное употребление синтетических и жирных продуктов
- Работа на вредных производствах
- Злоупотребление бытовыми наркотиками (никотин, алкоголь)
- Наличие «предраковых» заболеваний (простатит, гиперплазия предстательной железы)

СИМПТОМЫ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

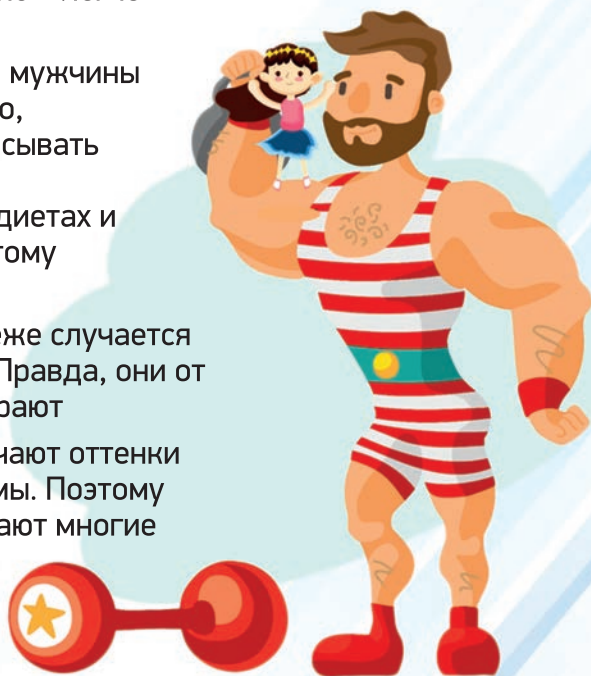


РПЖ часто диагностируют на 3-4 стадии из-за бессимптомного течения на начальных стадиях развития

Почему стоит радоваться, что ты мужчина?

Жизнь исполнена таких тягот, волнений и проблем, к которым мужской пол просто не готов:

- Каждый мужчина рад, что избавлен от невротической потребности рисовать себе лицо несколько раз в день. Это очень обременительная штука
- Мужской мозг воспринимает высокий нежный голос женщины как звуковой сигнал юного, нуждающегося в опеке существа. Поэтому мужчине тяжело убедить себя, что этот голос говорит важные вещи или дает ценную информацию
- У мужчин лучше развита эмпатия – способность разделять переживания собеседника, поэтому они намного спокойнее переживают многие стрессовые ситуации
- Мужчинам значительно легче достичь оргазма
- Базальный метаболизм мужчины намного выше женского, поэтому им проще сбрасывать вес, они медленнее его набирают, не сидят на диетах и не озадачиваются по этому поводу
- У мужчин в два раза реже случается болезнь Альцгеймера. Правда, они от этой напасти чаще умирают
- Мужчины лучше различают оттенки горькой и соленой гаммы. Поэтому они хорошо воспринимают многие изысканные ноты пива, воблы, чипсов, соленых огурцов



Так что же важно для здоровья мужчин?

- Соблюдение личной гигиены и распорядка дня
- Оптимальный баланс работы и отдыха с полноценным 8-часовым ночным сном, приятное общение
- Активный образ жизни: больше движений, физкультура, закаливание
- Здоровое питание с ограничением животных жиров, контроль массы тела и объема талии
- Отказ от вредных привычек
- Регулярный защищенный секс с постоянным половым партнером
- Здоровый психо-эмоциональный настрой
- Вера в успех и умение спокойно проигрывать
- Регулярное посещение уролога, контроль уровня тестостерона и обязательный контроль ПСА в 45 лет
- Никакой самодеятельности в лечении!



Здоровые цифры здорового человека



0
сигарет

Давление ниже
140/90
мм.рт.ст.



3 или **30**
километра
пешком в день

минут умеренной
физической
активности



5 или **500**
порций

грамм фруктов
и овощей в день

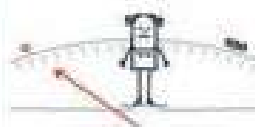


Уровень общего
холестерина ниже
5
ммоль/л

Окружность талии
менее **94** см
для мужчины
менее **80** см
для женщины



Индекс массы тела не ниже



18,5

Индекс массы тела не выше



25

Это должен знать каждый!