

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



В нашей стране, как и во всех развитых странах мира, население заметно стареет. Однако, при этом в России, в отличие от многих других стран, мы видим сверхсмертность среди трудоспособного населения, в особенности в возрасте 40–65 лет, и подавляющее большинство среди этих смертей — мужские.

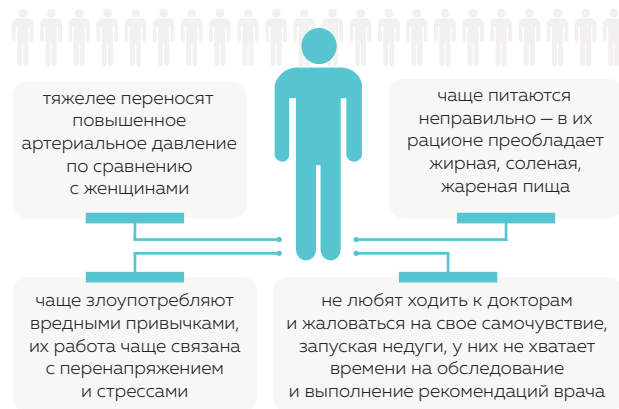
Репродуктивное здоровье каждого отдельного человека и населения страны в целом — это один из важнейших факторов, который влияет на демографическую ситуацию. Акцент в работе с мужским населением в первую очередь должен быть сделан на борьбу с факторами риска развития хронических неинфекционных заболеваний, таких как инфаркт миокарда, инсульт, сахарный диабет, метаболический синдром, которые имеются у 85% мужчин старше 40 лет и работу с группами высокого риска. Это позволит обеспечить активное и социальное, и репродуктивное долголетие мужчин.

СТАТИСТИКА



Специалисты Минздрава России подсчитали: почти в 40 процентах случаев бесплодия в парах виноваты мужчины. Многие до сих пор считают, что, если женщина не может забеременеть, в этом исключительно ее вина. Но по подсчетам специалистов, чуть ли не в каждом втором случае бесплодия в паре виноваты мужчины. 31% из них испытывает проблемы с эрекцией, каждый второй мужчина в возрасте от 40 до 60 лет имеет сексуальные нарушения.

Энергичность, сила мышц и характера, активное сексуальное поведение и крепость тела. Таков портрет идеального мужчины. К сожалению, с возрастом эта радужная картина начинает меняться не в лучшую сторону. Депрессия, слабость, болезни, сопровождают представителей сильного пола уже после сорока, и в дальнейшем приводят к самым неутешительным результатам.



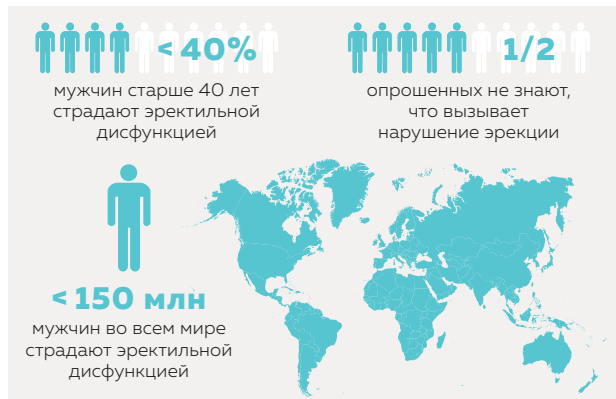
К сожалению, такой подход негативно влияет на здоровье организма в целом и репродуктивной системы в частности. Своевременно выявленные и устраненные проблемы мочеполовой системы — залог отличного самочувствия и сексуальной активности.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕДИЦИНСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

Регулярные визиты к **андрологу** или **урологу** — еще один способ, как поддерживать мужское здоровье. Воспалительные процессы в предстательной железе диагностируют уже в возрасте 25–30 лет. Ранее выявление патологий позволяет предупредить их развитие.

Профилактический осмотр обследование включает:

- ▶ тестикулярное обследование яичек (если наблюдается выраженная асимметрия яичек, пальпируются посторонние включения в мошонке или наблюдается ее деформация), пальцевое исследование предстательной железы;
- ▶ анализы на половые инфекции (срочно нужна помощь, если наблюдаются нетипичные выделения из полового члена, болевые ощущения при половом акте или эрекции);
- ▶ кровь на ПСА (онкомаркер рака предстательной железы). Кстати — это **обязательный** анализ при проведении диспансеризации у мужчин после 40 лет;
- ▶ УЗИ предстательной железы (позволяет диагностировать **простатит**, **аденому**, оценить кровоснабжение нижних отделов таза).



Какие симптомы указывают на дефицит мужских гормонов?

1. Главные:

- ▶ снижение либидо;
- ▶ нарушение эрекции.

2. Дополнительные:

- ▶ вегетососудистые нарушения (горячие приливы; повышенная потливость; сердцебиение, кардиалгия)
- ▶ психоэмоциональные (быстрая утомляемость; изменчивое настроение, склонность к депрессии; снижение творческой продуктивности; расстройства сна)
- ▶ эндокринные (ожирение, увеличение грудных желез; уменьшение оволосения на лице)
- ▶ костно-мышечные (снижение или, наоборот, неадекватное физическим нагрузкам увеличение мышечной массы; боли в костях)
- ▶ трофические нарушения (сухость кожи, появление морщин)
- ▶ мочеполовые расстройства (учащенное мочеиспускание; бесплодие).

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ КАЧЕСТВО СПЕРМЫ?

Прежде всего, качество спермы зависит от: количества сперматозоидов в эякуляте, подвижности сперматозоидов (так называемая мотильность), морфологии сперматозоида — соответствия его строения норме. По определению Всемирной Организации Здравоохранения, сперма **считается нормальной, если:** концентрация сперматозоидов составляет 20 млн/мл, общий объем спермы составляет больше 2 мл, общий объем сперматозоидов за одну эякуляцию — больше 40 млн хотя бы 75% сперматозоидов живые, хотя бы 30% сперматозоидов нормальной формы, хотя бы 25% сперматозоидов передвигаются правильным образом

РЕГУЛЯРНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ И ГИГИЕНА СЕКСА

На мужское самочувствие влияет количество тестостерона. Здоровый образ жизни, нормальный вес обуславливают достаточное продуцирование мужского гормона.

Кроме этого, на него влияет регулярная половая жизнь. Частота интимных отношений для каждого мужчины индивидуальна, в сред-

нем врачи рекомендуют заниматься сексом два-три раза в неделю. Сексуальное взаимодействие — профилактика застойных явлений и хорошая кардионагрузка. Наличие постоянного партнера и длительных отношений способствует хорошему самочувствию и безопасности. Беспорядочная половая жизнь — это всегда высокий риск получить инфекции, передающиеся половым путем. 80% случаев **бесплодие** провоцируют не вылеченные половые инфекции. Многие из них могут протекать бессимптомно и через время вызывают воспалительный процесс в мочеполовой системе, **импотенцию**. При наличии нескольких половых партнеров мужчина должен обязательно раз в год посещать специалиста и проходить следующие обследования:

- ▶ мазок на внутреннюю микрофлору из уретры;
- ▶ ПЦР на ИППП

Интимная гигиена Необходимость ежедневных гигиенических процедур известна всем и каждому. Однако приняв душ и почистив зубы, люди нередко забывают о необходимости интимной гигиены. А ведь ей надо уделять не меньше внимания, чем чистоте лица и рук. Гигиена половых органов позволяет предотвратить инфекции мочеполовой сферы и избежать неловких ситуаций в постели. Что нужно знать об этих процедурах?

Мужчинам требуется **ежедневно мыть пенис**, начиная с его головки. Если у вас нет обрезания, аккуратно оттяните крайнюю плоть так, чтобы не возникло дискомфорта. Вымойте головку полового члена теплой водой. Не забудьте промыть внутреннюю поверхность крайней плоти: там скапливается белое вещество — смегма. Оно состоит из отмерших клеток кожи, жировой смазки, жидкостей организма и бактерий. Если не удалять смегму регулярно — в ней начинают активно размножаться бактерии, которые могут вызвать неприятный запах и даже воспаление. Обязательно мойте пенис до и после занятий сексом, используя мягкие моющие средства, предназначенные для интимной гигиены.

Лобковые волосы Аккуратно подстриженные или удаленные лобковые волосы — это не только дань моде, но и отличный способ предохранения от грибковых и бактериальных инфекций. Поскольку

область лобка и гениталий постоянно скрыта одеждой, она становится средой для размножения микроорганизмов, предпочитающих тепло и влагу. Стрижка и удаление волос на лобке снижает вероятность зуда и неприятного запаха.

Выбор одежды При выборе нижнего белья отдавайте предпочтение свободным моделям из натуральных тканей. Старайтесь не носить плотно обтягивающие джинсы и нижнее белье, так как ткань может травмировать внешние половые органы, а также стать средой для размножения бактерий. После тренировки или серьезной физической нагрузки всегда меняйте пропитавшееся потом белье. Даже если оно высохло, в ткани все равно продолжают размножаться бактерии и грибки, которые могут легко проникнуть в мочевые и половые пути. Кроме того, пот и грязь могут закупорить поры кожи в районе лобка и половых органов и привести к развитию инфекции волосяных фолликулов и появлению гнойничков.

И еще... Никогда не сдерживайте желание помочиться, особенно перед занятиями сексом. Мочеиспускание помогает избавиться от бактерий, которые активно размножаются в мочевыводящих путях. Длительные задержки мочеиспускания провоцируют развитие инфекций мочевых путей и инфицирование половых органов. **Что еще важно для здоровой гигиены половых органов:**

- ▶ секс с постоянным здоровым половым партнером,
- ▶ отсутствие случайных половых связей,
- ▶ поддержание здоровья организма в целом (не допускайте развития хронической инфекции),
- ▶ профилактические осмотры у уролога.

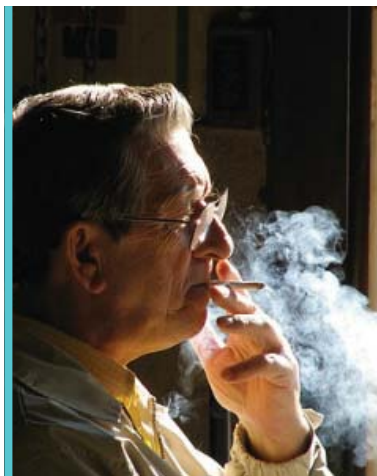
ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ ГОВОРЯТ О БОЛЬНОМ СЕРДЦЕ

На состояние половой сферы всегда влияет психологическое состояние мужчины, так что выделять чисто органическую дисфункцию нельзя». Чаще всего у мужчин с нарушением эрекции диагностируется **повышенная тревожность и симптомы скрытой депрессии**. Тем не менее, при диагностике можно определить, какую долю в нарушение эрекции вносит и соматическое заболевание. Проблемы с эрекцией у мужчин старше 30 лет могут свидетельствовать о том,

что в ближайшие годы у них могут развиваться сердечно-сосудистые заболевания. У мужчин, которые столкнулись с проблемой **эректильной дисфункции**, риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний в два раза выше. При этом чем младше мужчина, тем выше этот риск. В развитии заболеваний сердца и сосудов, а также эректильной дисфункции может быть виновен низкий уровень тестостерона. Недостаток этого гормона увеличивает у мужчин риск преждевременной смерти. Специалисты рекомендуют мужчинам, которые столкнулись с ухудшением эрекции, не откладывать визит к врачу — и не только к урологу-андрологу, но и к кардиологу. Это необходимо для того, чтобы вовремя обнаружить развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Эректильная дисфункция — это серьезный повод для обращения к врачу. Истинная причина таких проблем может крыться в нарушении работы гормональной, сердечно-сосудистой или нервной систем.

КУРАЩИЙ ПАПА ДАРИТ ПОВРЕЖДЕННЫЕ ГЕНЫ



Курящий папа может передать своим детям поврежденные гены. Мужчинам стоит бросать курить задолго до зачатия малыша. Ученые провели анализ ДНК отцов, матерей и пуповинной крови, полученной при родах в различных семьях, собрали информацию о различных факторах риска добровольцев и обнаружили, что курение приводит к «поломке» генетической информации в половых клетках мужчин. И если

отец регулярно курит, у его детей могут развиваться различные генетические нарушения еще до рождения. Запас спермы у мужчины полностью обновляется за три месяца, поэтому будущим отцам, заинтересованным в передаче потомству только здоровых генов, необходимо бросить курить заблаговременно — как минимум за три месяца до зачатия.

КУРЕНИЕ ЛИШАЕТ МУЖЧИН ПАМЯТИ

Курящие мужчины рискуют утратить познавательные способности раньше некурящих ровесников, т. к. курение способствует распространению **деменции**. У курящих мужчин риск ускоренного снижения познавательных способностей очень высок. Даже отказ от курения в зрелом возрасте влияет на этот процесс незначительно. Так, у тех, кто бросил курить в 40–50 лет, обнаружилось нарушения памяти, внимания и способности к решению проблем. Зато у отказавшихся от курения еще в молодости, снижение познавательных способностей протекает так же, как у некурящих.

АЛКОГОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН

Регулярное употребление спиртного (даже в умеренных дозах) может привести к:

- ▶ Формированию алкогольной зависимости и уверенности, что алкоголь должен быть при каждом половом акте. Что важно — чувствительность рецепторов к спиртному снижается, что вынуждает увеличивать дозу.
- ▶ Снижению выработки тестостерона, что уменьшает либидо и может привести к ухудшению эрекции.
- ▶ Ухудшению качества спермы — вероятность мутации в половых клетках выше, а при оплодотворении яйцеклетки сперматозоидом с измененным ДНК есть риск для здоровья ребенка.
- ▶ Нарушениям кровообращения — сужается просвет капилляров, которые обеспечивают кровообращение половых желез.
- ▶ Нарушениям в работе головного мозга (в частности в гипоталамо-гипофизарной системе), что может стать причиной импотенции.

Как насчет пива? Есть мнение, что оно менее опасно за счет большой крепости и натуральных компонентов в составе... На самом деле назвать его полезным нельзя — даже при условии натуральности напитка, в пиве есть **фитоэстрогены** — растительные женские половые гормоны. Их содержание невысоко, но при большом и регулярном употреблении появляется тот самый пивной живот, увеличиваются в объемах бедра и молочные железы. Изменения происходят и на гормональном уровне — снижается качество спермы и либидо.

Постоянно пьющий мужчина чаще страдает от эректильной дисфункции, бесплодия, имеет более низкие шансы на рождение здорового ребенка. И это потенциальный вред только с точки зрения мужского здоровья. При этом алкоголь вреден и для сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем организма.

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ

Чтобы укрепить мужское здоровье, врачи рекомендуют регулярную физическую активность. Несложные упражнения способствуют нормальному кровообращению в органах малого таза, препятствуют образованию застойных явлений в предстательной железе. Среди упражнений, полезных для мужского здоровья, врачи отдельно выделяют езду на велосипеде и на лошади. Сокращение тазовой мускулатуры оказывает массирующий эффект и способствует обменным процессам внутри мужской железы. Положительное влияние оказывают кардионагрузки. Нельзя употреблять анаболические стероиды и гормональные препараты для улучшения спортивных результатов, это может ухудшить состояние мужского репродуктивного здоровья и снизить шансы на зачатие. Специалисты сходятся во мнении, что регулярность активности важнее, чем ее интенсивность.

УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ И МУЖСКОЕ БЕСПЛОДИЕ СВЯЗАНЫ

На данный момент генетические механизмы производства яйцеклеток и сперматозоидов недостаточно хорошо изучены, поэтому не всегда возможно точно назвать причину бесплодия. Несмотря на это, ученые приблизились к решению этой проблемы. По их мне-

нию, на репродуктивное здоровье мужчин может негативно влиять диабет. Проведя анализ историй болезней около 750 мужчин, которые в последние несколько лет жаловались на проблемы с зачатием ребенка, изучив анализы крови и спермы, они нашли то, что объединяло всех этих пациентов.

«Примерно 15% бесплодных мужчин одновременно находились в преддиабетическом состоянии, о развитии которого они не знали. Помимо этого, специалисты определили, что диабет провоцировал не только проблемы с продолжением рода, но и с низким уровнем тестостерона.

МУЖЧИНЫ С ОЖИРЕНИЕМ РИСКУЮТ ОСТАТЬСЯ БЕЗ ДЕТЕЙ

У представителей сильного пола, страдающих ожирением в возрасте от 14 до 20 лет, уровень тестостерона на 50 процентов ниже, чем у сверстников с нормальным весом. Результаты исследования ученых ужасают: добровольцы с ожирением потенциально бесплодны. Специалисты напоминают, что тестостерон играет ключевую роль в развитии семенников и предстательной железы, а также отвечает за рост костной и мышечной ткани, рост волос на теле и развитие других вторичных половых признаков. Низкий уровень тестостерона приводит к повышенному риску отложения жира на животе и снижению мышечной массы. Это, в свою очередь, провоцирует развитие резистентности к инсулину — ключевого фактора развития сахарного диабета второго типа. У тучных мужчин вырабатывается меньше сперматозоидов, чем у мужчин здорового веса, а ожирение отца влияет на имплантацию эмбриона в матку матери и его дальнейшее развитие.

АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Это заболевание развивается у 85 процентов мужчин в старшем возрасте. Внимание: его симптомы очень схожи с симптомами рака.

Аденома простаты — **доброкачественное** новообразование предстательной железы, которое сдавливает мочеиспускательный канал и вызывает проблемы с выделением мочи. У этого заболевания есть

и другое название — доброкачественная гиперплазия предстательной железы (ДГПЖ). Чаще всего рост предстательной железы у мужчин начинается **после 40 лет**. После 50 лет около половины мужчин страдают аденомой предстательной железы. В старшем возрасте она развивается у **85 процентов мужчин**.

Для этого заболевания характерны следующие симптомы: слабый поток мочи, длительное ожидание перед началом мочеиспускания, прерывание мочеиспускания, выделение мочи каплями после мочеиспускания, учащение мочеиспускания, ночное мочеиспускание, внезапные резкие позывы к мочеиспусканию, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря, кровь в моче.

Важно! Даже если симптомы нарушения оттока мочи не кажутся слишком серьезными, лечение аденомы простаты все равно необходимо. Кроме того, аналогичные признаки есть и у других болезней: камнях мочевого пузыря, мочеполовых инфекциях, диабете, простатите или раке предстательной железы. Чтобы правильно диагностировать заболевание и назначить его лечение, необходима консультация врача уролога.

Простатит — одно из самых распространенных заболеваний половой сферы у мужчин. С его симптомами знаком каждый второй мужчина, достигший 30-летнего возраста. Нарушение мочеиспускания и сексуальная дисфункция, вызванные простатитом, могут причинить серьезный дискомфорт и значительно понизить самооценку. Благо, избежать простатита несложно.

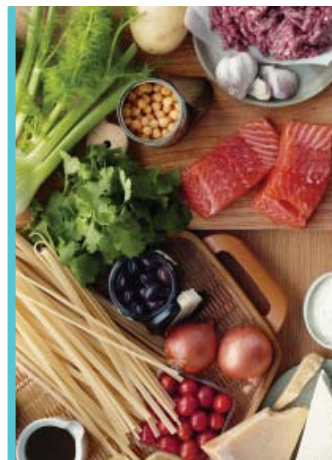
Примерно в четверти случаев развития простатита виновата **инфекция**. Воспаление простаты вызывают различные микроорганизмы. В том числе микроорганизмы, передающиеся половым путем: уреаплазмы, хламидии, микоплазмы, трихомонады, микоплазмы и т.д. Статистика показывает: у мужчин, никогда не страдавших заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), простатит встречается крайне редко. Чтобы уберечься от инфекции, вызывающей воспаление простаты, всегда **используйте барьерную контрацепцию** (презерватив). Если ЗППП не лечить, болезнь переходит в хроническую форму, и в малом тазу образуется постоянный очаг инфекции, который может локализоваться в предстательной железе.

ПИТАНИЕ

Сбалансированный рацион необходим для нормальной работы не только мочеполовой системы, но и всего организма. В меню должны преобладать сложные углеводы, белки, полезные жиры. Необходимо ежедневно выпивать от 2 л чистой воды.

К продуктам, полезным для мужского здоровья, относятся:

- ▶ нежирное красное мясо;
- ▶ яйца;
- ▶ красная рыба и устрицы;
- ▶ орехи;
- ▶ молоко и кисломолочная продукция;
- ▶ шпинат и листовая зелень;
- ▶ растительные масла;
- ▶ овощи и фрукты;
- ▶ специи (имбирь, корица, острый перец).



В целом пища для мужчин должна быть богата витаминами и микроэлементами, особенно цинком. Цинк повышает выработку сперматозоидов и стимулирует функцию предстательной железы, способствует выработке тестостерона. К цинксодержащим продуктам относятся жирные сорта рыбы, капуста и морепродукты. Сильнейшим стимулятором потенции считается гранат. Также нужно помнить о полезных свойствах яиц, яблок, зелени, орехов, печеного картофеля, черного шоколада, бананов, меда, молочных продуктов, семечек и кунжута. Положительно влияют на здоровье омега-3 жирные кислоты, легкоусвояемые белки, клетчатка.

Фаст-фуд и прочие плюшки Опасен не только классический фаст-фуд, но и всевозможные булки и плюшки. Злоупотребление жирной пищей и быстрыми углеводами приводит к развитию абдоминального ожирения, когда отложение жира происходит в области груди и живота. У такого мужчины тело мягкое, руки слабые, нет выраженной мускулатуры. Однако страдает не только фигура. Избыточный жир работает как эндокринная железа и вырабатывает не мужские гормоны — андрогены, а женские — эстрогены. В этом случае у мужчины не только увеличиваются грудные железы и подавляется сексуальная активность — происходят изменения в социальном статусе.

Мужчин бережет белок Мужчинам не следует пренебрегать растительной пищей, а также не допускать недостатка белка в рационе. Диета, содержащая достаточное количество белка, позволяет защитить сильный пол от **инсульта**.

Белки в основном мы получаем с мясом. Но и мясо нужно есть с умом, если хотите избавить свой стол от избытков животного жира и плохого холестерина. Существует несколько простых приемов, как раздобыть белки максимально полезным способом.

Что есть? Если у вас есть возможность выбрать мясо из определенной части животного, берите **максимально постный кусок**: так, чтобы белка было побольше, а жира поменьше. Самые **постные части говядины**: мякоть верхней и нижней части говяжьего бедра, округленная часть, крайняя верхняя часть, верхняя филейная часть, а также передняя часть лопатки. Самые **постные части свинины**: корейка, вырезка, филе из центральной части, а также ветчина.

Фарш лучше выбрать **говяжий**, а еще лучше накрутить самостоятельно, либо сразу попросить мясника прокрутить мясо, если покупаете мясо на рынке. Когда в магазине мясной фарш зачастую стоит дешевле мяса, легко догадаться, что в нем есть что-то еще. Что касается птицы: покупайте **куриное мясо без кожи**, либо снимайте кожу перед приготовлением. Самое нежирное — куриные грудки без кожи и без кожи и аналогичные части индейки.

Совет: Обрежьте весь жир с мяса и курицы до приготовления. **Лучше варить**, чем жарить. Если собираетесь использовать получившийся бульон, поставьте его в холодильник, а затем снимите весь всплывший

наверх жир. Еще один полезный способ: **запекание**. Образовавшуюся на дне противня лужу жира смело выливайте. Если же жарите, используйте не масло, а собственный жир продукта, вытапливающийся при жарке. Остатки также можно вылить. Чтобы стейк не искупался в собственном жиру, используйте сковороду-гриль — мясо будет лежать на ее выступающих ребрах выше того, что с них натекло.

Разнообразьте ассортимент белков Белок есть не только в мясе, птице и рыбе, но и в **бобах**. Они отличный источник клетчатки и **витаминов группы В**, а также просто очень вкусны практически в любом виде. Не забывайте о **молочных продуктах**: сыр, творог, молоко и кисломолочные продукты всегда должны присутствовать в вашем рационе. Опять же обращайтесь внимание на упаковки с указанием минимального процента жирности.

Кроме всех вышеперечисленных продуктов, масса белка и полное отсутствие животного жира находится в **орехах**. Правда, они очень калорийные, но ложка кедровых орешков в салате еще никому не повредила.

Сладкая газировка — не для мужского сердца Всего одна банка сладкой газировки в день повышает риск развития сердечных заболеваний у мужчин на 20% за счет повышения уровня С-реактивного белка, триглицеридов и липопротеидов высокой плотности. Эти вещества считаются биомаркерами высокого риска сердечно-сосудистых заболеваний. Безопасная суточная доза калорий, полученных из продуктов с **добавленным сахаром**, должна составлять для мужчин не более 150 ккал. Столько, например, содержится в 300 мл апельсинового сока.

Сохранять оптимизм, бороться со стрессами, вести здоровый образ жизни и делать упор на важнейшие жизненные ценности — вот, пожалуй, основные принципы, которые позволят любому мужчине почувствовать вкус жизни и сохранить его как можно дольше.



ПРИ СОДЕЙСТВИИ
**РОО «За здоровое
Забайкалье!»**

Отпечатано в АО «Республиканская типография»,
670000 Республика Бурятия, г. Улан-Удэ,
ул. Борсоева, д. 13. ИНН 0323027708.
Тел.: (3022) 217-554, (3012) 37-97-22
Тираж 3000 экз. Заказ 21-___74