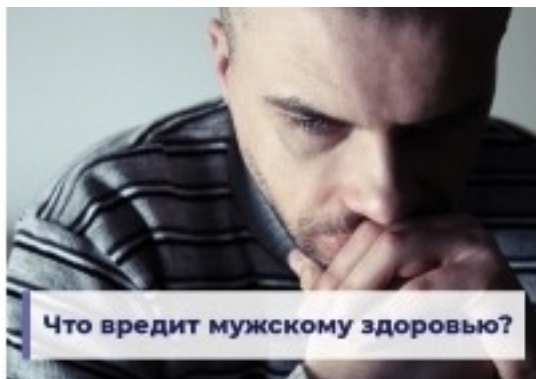




Как сохранить репродуктивное здоровье мужчины рассказал главный внештатный специалист по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области, главный врач регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики Алексей ПОКАТИЛОВ.

- За последние 10 лет в два раза возросло число случаев мужского бесплодия. Среди причин не только наследственные заболевания, но и нездоровый образ жизни.

Курение угнетенно действует на синтез основного мужского гормона тестостерона. Алкоголь провоцирует атрофию яичек, что в свою очередь, усугубляет тестостероновую недостаточность. У любителей пива, тестостерон, вообще, превращается в женский половой гормон – эстрадиол.

Негативно сказывается на репродуктивной функции мужчин гиподинамия. Сидячий образ жизни современного мужчины приводит к застойным явлениям в малом тазу и ухудшению кровоснабжения яичек и снижению выработки тестостерона. Лишний вес также не идет на пользу мужскому организму. Из-за лишних килограммов снижается уровень полового влечения.

Нельзя забывать и о стрессах. Кортизол, который вырабатывается в организме во время стрессовых ситуаций, подавляет выработку мужских половых гормонов, а это

провоцирует нарушение процесса сперматогенеза.

Для того, чтобы держать свою мужскую силу на должном уровне следует отказаться от вредных привычек, соблюдать правила ЗОЖ и регулярно проходить медосмотры, чтобы вовремя решить любую проблему, связанную со здоровьем.

www.volgazdrav.ru