

# МУЖЧИНА! ВЕДИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

- Нормализуй свой вес. У тучных мужчин сперматозоидов вырабатывается меньше, а их подвижность ниже.
- Полноценно питайся. Сократи количество насыщенных животных жиров в рационе и увеличь количество растительных. Первые способны снижать фертильность, вторые – повышать. Обеспечь себя полноценным белком: аминокислоты необходимы для «строительства» сперматозоидов. Регулярно употребляй продукты, богатые цинком, селеном и фолиевой кислотой: яйца, морскую рыбу и морепродукты, цельнозерновые продукты, грибы, овощи и бобовые. Эти продукты повышают качество спермы. Ученые обнаружили, что докозагексаеновая кислота (ДГК), входящая в состав комплекса Омега-3 (содержится в лососе, тунце и даже в обычной селедке), необходима, чтобы незрелая клетка спермы превратилась в подвижный сперматозоид.
- Будь физически активен (занятия физкультурой не менее 30 минут в день). Сидячий образ жизни приводит к снижению выработки тестостерона. Физическая активность улучшает кровоснабжение всего организма и защищает от стрессов.
- Закаляйся.
- Спи не менее 8-9 часов.
- Имей семью, она увеличивает продолжительность жизни мужчин и улучшает её качество.
- Исключи беспорядочные половые связи.
- Ежегодно проходи медицинские осмотры и лечи выявленные заболевания.
- Не стесняйся посетить сексолога, андролога, уролога, психотерапевта при возникновении проблем, которые не можешь решить самостоятельно.
- Не занимайся самолечением.
- Научись решать жизненные проблемы без алкоголя, сигарет и наркотиков, расслабляйся другими способами - спорт, пение, танцы и другое.



Министерство здравоохранения Амурской области  
ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»



# МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Тиражировано ГБУЗ АО «Амурский областной центр  
общественного здоровья и медицинской профилактики»,  
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45, тел. 8 (4162) 33-33-53

[www.aocmp.ru](http://www.aocmp.ru)

[aocmp\\_blg](https://www.instagram.com/aocmp_blg)

ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



## МУЖСКОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

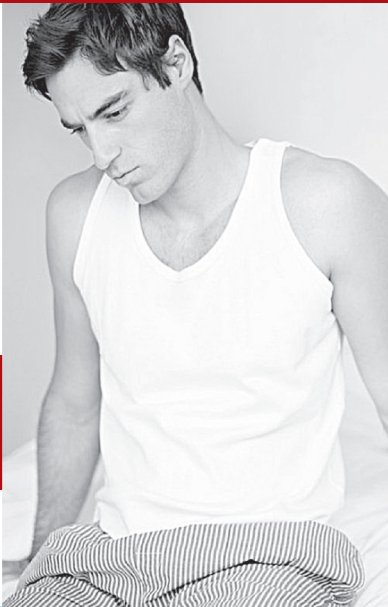
**включает в себя две жизненно важные для мужчины позиции - стать счастливым человеком и отцом, другими словами - радость родительства и сексуальной гармонии.**

В семье родился мальчик. «Наследник!!!» - с гордостью заявляет отец. «Носитель фамилии! Продолжатель рода!» - вторят родственники и друзья. Сможет ли этот мальчик продолжить род? Об этом большинство семей серьезно не задумываются. Считают, что другому и быть не может. Медики, знающие статистику мужского бесплодия, бьют тревогу.



Врач, занимающийся вопросами мужского здоровья, называется андролог. Часть мужских проблем решает врач-уролог. В вопросах взаимоотношений с противоположным полом поможет врач-сексолог. На ухудшение мужской фертильности (способности к оплодотворению) влияет множество факторов, начиная от заболеваний, перенесенных в детстве, несоблюдения гигиены и заканчивая вредными привычками. Здоровый образ жизни поможет мужчине сохранить плодovitость.

## 15% российских семей не имеют детей



**Это практически каждая шестая семья! Мужское бесплодие прогрессирует, еще в конце 90-х годов соотношение бездетности распределялось так: в 20% случаев бесплоден мужчина, в 80% - женщина.**

**Сегодня причиной бесплодия в 50% становятся женщины. В 50% - мужчины!**

## МУЖЧИНА! СОХРАНИ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!

### ОТКАЖИСЬ ОТ:

- ✗ курения. Токсические вещества в сигарете способствуют развитию многих заболеваний и возникновению проблем с потенцией, ухудшают качество спермы;
- ✗ злоупотребления алкоголем и пивом. В пиве содержатся растительные женские гормоны (увеличение грудных желез, ранняя импотенция, появление пивного живота). А также токсические продукты брожения, канцероген - N-нитрозодиметиламин, который увеличивает риск развития рака грудной железы у мужчин и других онкозаболеваний;
- ✗ употребления психостимулирующих средств (от энерготоников до наркотиков);
- ✗ беспорядочных половых связей, которые приводят не только к инфекциям, передающимся половым путем, но и к мужскому бесплодию;
- ✗ переедания, приводящего к ожирению. Исследования показали, что у мужчин с талией более 100 см на 39% выше риск развития рака простаты, на 132% выше риск развития эректильной дисфункции;
- ✗ продуктов с повышенным уровнем холестерина;
- ✗ малоподвижного образа жизни и, наоборот, чрезмерных физических нагрузок;
- ✗ нахождения в сауне или бане при температуре 85°C более 20 минут. Это приводит к снижению количества и качества сперматозоидов;
- ✗ постоянного ношения тугих плавок, что способствует нарушению кровоснабжения мужской половой системы и её перегреву;
- ✗ продолжительного пользования мобильным телефоном, компьютером;
- ✗ ношения тяжелых связок ключей и сотового телефона в карманах брюк;
- ✗ длительных негативных психоэмоциональных состояний.

