



- нерегулярная половая жизнь;
- травмы промежности.

Профилактику простатита можно разделить на первичную и вторичную. Под первичной профилактикой подразумеваются мероприятия, направленные на недопустимость возникновения данного заболевания, а под вторичной – профилактика рецидивов заболевания после успешно проведенного курса лечения.

Первичная профилактика простатита.

В качестве мер первичной профилактики необходимо:

1. Вести здоровый, активный образ жизни.
2. Исключить гиподинамию: пешие прогулки (4 км в день и более), тренировка мышц промежности и ягодич (по 10 напряжений и расслаблений).
3. Полноценно и разнообразно питаться, без избытка острой, раздражающей пищи. Необходимо употреблять в пищу морепро-



**ПОМНИТЕ! КАК ПРАВИЛО,
БОЛЬШИЕ СЛОЖНОСТИ
СО ЗДОРОВЬЕМ ВЫРАСТАЮТ
ИЗ МАЛЕНЬКИХ,
ЕДВА ЗАМЕТНЫХ ПРОБЛЕМ.**

дукты (устрицы, морскую капусту), мясо, тыквенные семечки, грецкие орехи, отруби, кефир, ржаной хлеб; включать в рацион продукты с высоким содержанием цинка и витамина В.

4. Ограничить употребление алкоголя.
5. Заниматься общеукрепляющей гимнастикой или лечебной физкультурой, направленной на улучшение кровообращения в органах малого таза и укрепление его мышц (приседания, махи и велосипедные движения ногами). Полезны занятия легкой атлетикой, плаванием, лыжным, конькобежным спортом и др.

Вторичная профилактика простатита направлена на предотвращение рецидивов заболевания, своевременную их диагностику и лечение. С этой целью показано динамическое наблюдение пациента у врача-уролога.

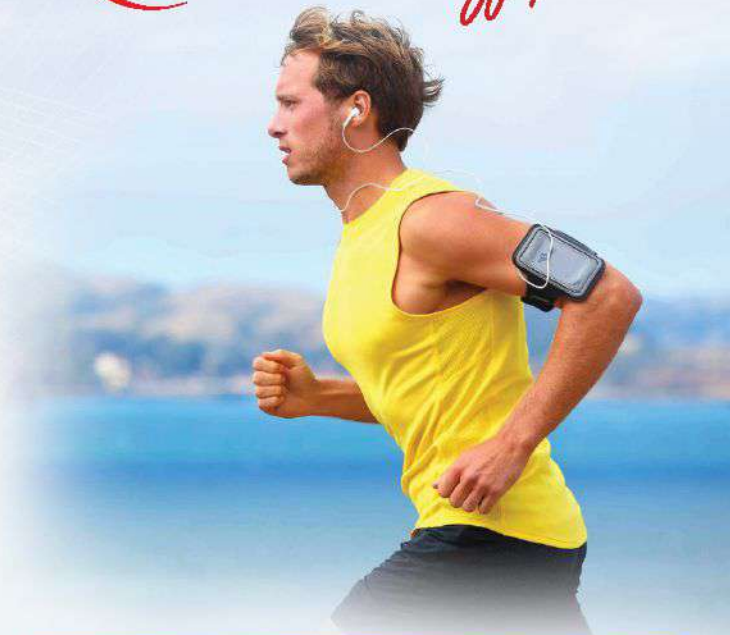
**В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ КАЖДОМУ
МУЖЧИНЕ ДОСТУПНА ПРОФИЛАКТИКА
ЗАБОЛЕВАНИЙ
РЕПРОДУКТИВНОЙ СФЕРЫ.**



Информация предоставлена
Управлением здравоохранения г. Хабаровска
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7
Тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru
www.здоровыйхабаровск.рф



*Сохрани своё
здоровье!*



КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

Интерес к репродуктивному здоровью мужчин как многосторонней проблеме возник сравнительно недавно. К сожалению, мужчина так устроен: он до последнего стремится сохранить видимость благополучия и откладывает визит к врачу до момента, когда заболевание серьезно нарушит привычное течение жизни.

Наиболее распространённые диагнозы в области мужского полового здоровья — это варикоце-

ле и простатит. Перечисленные недуги легко излечиваются, если их обнаружить на ранней стадии.

Варикоцеле – это варикозное расширение вен яичка и внутренней семенной вены.

Варикоцеле является довольно частой причиной снижения функции яичка и встречается примерно у 15-20% всех мужчин. Выраженное расширение вен мошонки может привести к уменьшению размера яичка.

При длительно существующем варикоцеле нарушается образование спермы и снижается её качество. У 40% бесплодных мужчин при обследовании выявляется варикоцеле. Причины этого заболевания до конца неизвестны. **Варикоцеле**, как правило, **протекает бессимптомно** и часто выявляется только при обращении пациента к врачу после неудачных попыток зачатия ребенка. В некоторых случаях пациент может отмечать боли или тяжесть в мошонке. Чтобы установить диагноз, нужно провести опрос и осмотр пациента, а также специальные исследования: спермограмму, которая позволяет определить нарушение сперматогенеза, ультразвуковое исследование вен с доплерографией (метод, дающий возможность определить качество кровообращения).

Варикоцеле не поддается консервативному лечению, для излечения необходимо только хирургическое вмешательство. Длительной реабилита-



ции не требуется, пациента отпускают домой уже спустя несколько часов после вмешательства.

Профилактика заболевания. Как таковой профилактики развития варикоцеле не существует, но можно принять меры для раннего выявления заболевания, установить его причины и при необходимости начать лечение. К ним относятся:

- регулярный осмотр у врача (андролога или уролога);
- контроль за питанием и весом, так как ожирение может привести к варикоцеле;
- регулярная половая жизнь;
- отказ от вредных привычек – курения, употребления алкоголя;
- введение в рацион свежих овощей и фруктов, которые богаты витаминами, минералами, микроэлементами.

Профилактические методы не дают никакой гарантии, но помогут существенно снизить риск развития заболевания.

Простатит – это непростая и очень деликатная тема для любого мужчины. К сожалению, заболеваемость простатитом растет с каждым годом, а, как известно, это заболевание приводит к бесплодию, импотенции и раку. Вызывает тревогу то, что простатит поражает совсем молодых мужчин, поэтому не стоит откладывать визит к врачу. Чем раньше начато лечение, тем больше шансов добиться положительных результатов и долгие годы жить полноценной жизнью. Термин «простатит» определяет наличие воспаления в предстательной железе, которое может быть острым или хроническим.

Хронический простатит является самым распространенным урологическим заболеванием и самой частой причиной обращения к урологу. Он наблюдается в 20-30% случаев среди мужчин в возрасте 20-60 лет. При хроническом проста-



тите клиническая картина чаще бывает стертой. Симптомы могут отсутствовать вообще. Очень часто возникающие проблемы с потенцией и половым актом списываются на общую усталость, психологическую нагрузку на работе, на отсутствие отдыха и, соответственно, человек просто не понимает, что он болен. Поэтому, в данном случае, решающая роль принадлежит профилактическим осмотрам, цель которых – выявление начинающегося воспаления простаты.

К факторам риска развития простатита у мужчин относятся:

- инфекционные заболевания, передающиеся половым путем;
- малоподвижный образ жизни или сидячая работа, вследствие чего в венах малого таза возникают застойные явления, приводящие к простатиту;
- ослабление иммунной системы вследствие переутомления, недосыпания, нерегулярного питания, стресса и т. д.;
- прием наркотиков, курение, злоупотребление алкоголем;
- наличие хронических воспалительных заболеваний;
- общее переохлаждение организма;