****

 **Мужское здоровье: базовые правила**

 **Мужчины всегда считались сильной половиной человечества, ведь они не привыкли жаловаться, не плачут и не охают, а их здоровье крепче женского.**

**Однако статистика говорит совсем о другом:**

* **у мужчин в возрасте 30-45 лет инфаркты случаются в 40 раз чаще, чем у женщин;**
* **85% больных СПИДом – мужчины;**
* **90% больных туберкулезом – мужчины;**
* **из каждых десяти наркозависимых – 8 мужчин;**

 **уровень общей смертности мужчин в пять раз превышает уровень смертности женщин.**

 **Существует стереотип, что мужчины идут к врачу тогда, когда их что-то беспокоит, причем на протяжении длительного времени. А любое разовое недомогание им свойственно списывать на усталость или не замечать вовсе. Основано такое мнение на печальной статистике и отношении сильного пола к врачам и медицине. Но это было актуально лет 20–30 назад.**

 **К счастью, сегодня ситуация меняется, и появляется тенденция следить за своим здоровьем. В норму входят диспансерные осмотры, раннее обращение к врачу в случае заболеваний и соблюдение медицинских назначений. Тем не менее, тема мужского здоровья до сих пор некоторым кажется «постыдной», кто-то стесняется говорить о своих симптомах.**

 **Разберем, какие жалобы не стоит скрывать и каких последствий получится избежать, если вовремя решать возникающие проблемы со здоровьем.**

 **Мужчины зависят от гормонов?**

 **Принято считать, что влияние гормонов — «женская» тема. Но гормоны — универсальные биологически активные вещества, которые одинаково важны и для женского, и для мужского организма. Поэтому игнорировать гормональные проблемы нельзя ни в том, ни в другом случае, тем более у мужчин это также приводит к различным негативным состояниям и заболеваниям.**

 **Главный мужской гормон - тестостерон. Он не только отвечает за развитие вторичных половых признаков, но и влияет на весь мужской организм: помогает наращивать мышечную массу, способствует увеличению выносливости, помогает регулировать уровень жировой ткани в организме, поддерживает либидо, влияет на плотность костной ткани, а также помогает поддерживать хорошее настроение, активно работать и избегать депрессий и депрессивных состояний.**

 **В то же время уровень тестостерона непостоянен: «пик» приходится на 30–35 лет, после чего содержание этого гормона сокращается примерно на 1 % в год. При критическом снижении тестостерона врачи даже могут назначить экзогенный тестостерон, то есть искусственно синтезированный гормон, которые вводится в организм в виде препаратов или инъекций.
При этом также важно обращать внимание на симптомы, которые могут свидетельствовать о нехватке тестостерона:**

* **снижение полового влечения,**
* **недостаточное качество эрекции,**
* **недомогание,**
* **слабость,**
* **проблемы со сном,**
* **появление лишнего веса,**
* **увеличение объема талии.**

**Все это - повод обратиться к врачу и выяснить истинную причину подобных жалоб.**

**Поддержать мужской организм, в том числе на гормональном уровне, помогут простые и всем известные правила: адекватная и постоянная физическая активность, хороший регулярный сон, качественное питание и отказ от вредных привычек.**

 **Простатит не так прост…**

 **Одним из наиболее распространенных мужских заболеваний является простатит. Этот диагноз у многих на слуху, каждый мужчина о нем как минимум слышал. Но такая высокая узнаваемость, порой, срабатывает в «минус».**

 **Простатит относится к воспалительным заболеваниям мужской репродуктивной системы. Как и любое воспаление, простатит может продуцировать такие симптомы, как лихорадка (высокая температура), боль в области поражения. Кроме того, может наблюдаться затрудненное и даже болезненное мочеиспускание.**

 **При появлении подобных жалоб многие мужчины принимают в корне неверное решение — самостоятельный прием антибиотиков или иных противовоспалительных препаратов. К сожалению, это общая черта людей, столкнувшихся с любым воспалительным процессом.**

 **Подобное самолечение простатита приводит к бесконтрольному приему препаратов, которые, может быть, даже неэффективны в конкретном случае. Постепенно такая «терапия» провоцирует хронизацию процесса, что влечет за собой и другие негативные последствия, в том числе бесплодие.**

 **Сейчас у мужчин много воспалительных заболеваний. Некоторые пациенты даже не подозревают, что у них уже латентное воспаление, которое очень плохо сказывается на здоровье. Именно поэтому самолечения быть не должно. Если кто-то поделился рецептом, рассказал, как было у него, то это не значит, что и у вас все будет по тому же сценарию.**

 **Важно смещать акценты на персонифицированную медицину. А для этого необходимо обратиться в медицинский центр, пообщаться с врачом, сдать анализы, на основе чего доктор подберет действенное лечение.**

*
* **Диагностика всему голова**

 **Помимо обследований при появлении тех или иных симптомов мужчине важно раз в год бывать у врача — в профилактических целях. Для начала это может быть терапевт, который проведет комплексную оценку состояния пациента, начиная со сбора анамнеза. Он также назначит базовые анализы крови и мочи, которые позволят выявить отклонения на молекулярном уровне до появления жалоб.**

 **На основе этих данных, а также при наличии иных хронических патологий специалист направит пациента при необходимости на дообследование и консультацию к профильным врачам.**

 **Кроме того, крайне важно раз в год бывать у уролога и делать хотя бы ректальный осмотр простаты — это самое простое, но очень важное обследование, которое позволяет вовремя выявить воспалительные процессы предстательной железы.**

 **И начиная с 35–40 лет важно ежегодно сдавать анализ крови на ПСА общий (простатический специфический антиген).**

 **Хочу быть… папой!**

 **Проблема зачатия в последние годы стала актуальна и для мужчин, так как врачи научились выявлять мужской фактор бесплодия. (Раньше считалось, что это, скорее, женская проблема, и лечиться нужно именно женщине.)**

 **Известно, что к бесплодию могут приводить самые разные заболевания и состояния. Так, порядка 15 % бесплодия связано с наличием у мужчины острой или хронической инфекции (хламидиоз, гонорея, кишечная палочка). Есть большой перечень операций, которые в дальнейшем могут приводить к нарушению эякуляции, в результате чего такой пациент не сможет зачать ребенка. Сауна, бани, горячие ванны, перегревания в автомобиле - эти факторы также могут ухудшать качество спермы.**

 **А вот возраст на репродуктивное здоровье мужчины влияет не сильно. Другой вопрос, какой образ жизни вел раньше и ведет сейчас этот мужчина, были ли у него вредные привычки, занимался ли он спортом. Все это влияет на качество спермы.**

 **Сперма в 25 лет будет отличаться от спермы в 60. Но в принципе на протяжении всей жизни мужчина может зачать ребенка.**

 **Установить и устранить причину бесплодия можно, обратившись к врачу. Именно поэтому важно планировать беременность и как минимум пройти базовое обследование: сдать анализы, сделать УЗИ, спермограмму. На первом этапе этого будет достаточно. При обнаружении патологических состояний врач уже подберет комплексное лечение.**

 **У нас был пациент 36 лет, который наблюдался у специалистов, у него были боли в мошонке. Он никогда не сдавал спермограмму. Когда мы все-таки провели обследование, мы обнаружили изменения, характерные варикоцеле (расширение вен). Эта проблема является одним из самых распространенных факторов бесплодия, но все устранимо с помощью хирургического вмешательства. Операция по поводу варикоцеле — потоковая однодневная микрохирургия, способная улучшить качество спермы пациента и устранить препятствие к зачатию. Так и произошло с нашим пациентом. Поэтому не надо бояться сдавать анализы — это важный и необходимый этап на пути к беременности.**