

**Мужское здоровье требует заботы и… ЗОЖ!**

Галина Алексеева, д.м.н., заведующая онкоурологическим отделением Владивостокской клинической больницы 2, главный внештатный специалист уролог Министерства здравоохранения Приморского края, профессор института хирургии ТГМУ рассказала о сохранении мужского здоровья.

**- Галина Николаевна, какие факторы влияют на состояние мочеполовой системы у мужчин?**

- Мужское здоровье зависит от множества факторов, таких как образ жизни, питание, физическая активность, наличие вредных привычек и даже стрессовые ситуации.

**- Что относится к основным факторам риска?**

1. Вредные привычки, такие как курение и чрезмерное употребление алкоголя, негативно сказываются на общем состоянии организма, включая репродуктивную систему.

2. Недостаточная физическая активность приводит к застою крови в органах малого таза, что увеличивает риск воспалительных процессов и простатита.

3. Избыток жирной пищи, сахара и соли может привести к ожирению, которое является одним из главных факторов развития заболеваний простаты и других органов мочеполовой системы.

4. Постоянные стрессы могут ослаблять иммунную систему и повышать вероятность возникновения эректильной дисфункции, либидо, репродуктивное и сексуальное здоровье у мужчин в целом.

5. Особенности и аномалии развития, наследственные заболевания.

**- Каковы первые признаки того, что стоит обратиться к врачу-урологу? На какие симптомы следует обратить внимание?**

- Важно помнить, что многие заболевания мочеполовой системы на ранних стадиях протекают бессимптомно, поэтому регулярные профилактические осмотры крайне важны. Однако есть несколько симптомов, при появлении которых необходимо незамедлительно обратиться к специалисту:

1. Боли внизу живота, над лоном, или в области поясницы, промежности это может свидетельствовать о воспалительном процессе в тканях предстательной железы, мочевыводящих путях или обструкции в мочевыделительной системе.

2. Проблемы с мочеиспусканием: частые позывы, боли при мочеиспускании, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря.

3. Изменение цвета мочи или появление примесей (кровь, слизь), резкое изменение количества мочи.

4. Снижение потенции или проблемы с эрекцией. Эти симптомы могут указывать на нарушения в работе гормональной системы, сердечно-сосудистой, эндокринной систем.

5. Появление выделений из уретры, особенно если они сопровождаются неприятным запахом или зудом.

**- Какие рекомендации вы можете дать мужчинам для поддержания здоровья мочеполовой системы?**

- В первую очередь, я бы рекомендовала вести здоровый образ жизни. Вот несколько ключевых моментов:

1. Гигиена половой жизни, защищенный секс.

2. Регулярная физическая активность, прогулки, посещение спортзала, плавание улучшают кровообращение в органах малого таза, что снижает риск застоя крови и воспаления.

3. Правильное питание - сбалансированный рацион с достаточным количеством овощей, фруктов, белка и полезных жиров. Объём выпитой жидкости, воды не менее 2,5 литров в сутки поможет поддерживать нормальный вес и предотвратить развитие многих заболеваний.

4. Отказ от вредных привычек. Курение и злоупотребление алкоголем негативно влияют на все органы и системы организма, включая мочеполовую систему.

5.Контроль веса - ожирение повышает риск развития аденомы простаты и других заболеваний.

6. Регулярное прохождение диспансеризации и профилактических осмотров, что позволит своевременно выявить возможные заболевания и начать их лечение на ранней стадии (для мужчин старше 40 лет - это онкомаркёры на рак предстательной железы).

7. Хороший отдых и умение справляться со стрессовыми ситуациями помогут сохранить общее здоровье и избежать многих проблем.

Эти рекомендации помогут вам сохранить здоровье мочеполовой системы и предотвратить развитие многих заболеваний.

Жанна Бориско, Владивостокская клиническая больница №2.