

Что Вы знаете о важности мужского здоровья при планировании ребенка? Мужчины редко обращаются к врачам и часто злоупотребляют вредными привычками, что плохо отражается на здоровье будущего ребенка и даже приводит к бесплодию. Чтобы этого избежать, нужно соблюдать правила профилактики.

Для сохранения мужского репродуктивного здоровья важно поддерживать уровень тестостерона в организме. Для этого нужно вести здоровый образ жизни, отказаться от употребления алкоголя и бросить курить. Добавьте в рацион пищу, богатую витаминами, клетчаткой, омега-3 и цинком, чтобы повысить уровень мужских гормонов в организме. Также для мужчины важно бороться с лишним весом, поэтому регулярно занимайтесь спортом для поддержания физической формы и профилактики застоев в органах малого таза. Особенно полезна кардионагрузка, езда на велосипеде и конный спорт. Также бесплодие возникает из-за запущенных болезней половой системы. Для своевременной диагностики раз в год уделяйте время на прохождение диспансеризации и сдачу анализов, обязательно посещайте уролога.

Планирование ребенка — дело обоих родителей, поэтому каждый человек должен следить за здоровьем. Соблюдайте несложные правила профилактики мужского бесплодия, тогда вы избежите проблем со здоровьем. Помните, что благодаря регулярному обследованию вы избежите серьезных болезней, сможете долго оставаться молодыми, здоровыми и счастливыми.