

«Самое главное – движение»: уролог рассказал, как сохранить мужское здоровье на долгие годы

Уролог Александр Зырянов рассказал, как мужчинам сохранить репродуктивное здоровье

Виктория ЖУРАВЛЕВА

До недавнего времени наибольшее внимание в вопросе репродуктивного здоровья уделялось женщинам. На самом деле, говорит главный внештатный уролог Минздрава Свердловской области Александр Зырянов, на 50% рождение здоровых детей зависит и от мужчины. Поэтому партнерам в равной степени важно заботиться о своем здоровье. Рассказываем, как это делать правильно.

С ВОЗРАСТОМ КАЧЕСТВО СПЕРМЫ СНИЖАЕТСЯ

На репродуктивное здоровье мужчин влияет в первую очередь образ жизни, привычки и внешние факторы. Например, алкоголь и курение, стресс, гиподинамия (недостаток физической активности – прим. ред.), хронический недосып оказывают очень серьезное негативное влияние.

- Хорошее состояние спермограммы – это один из факторов успешной беременности. Если мы посмотрим на статистику за последние 50 лет или даже 100 лет, качество и количественный состав спермы у мужчин поменялись в худшую сторону, - считает Александр Зырянов. – На это влияет множество факторов, в том числе и экология. Например, химические вещества, которые находятся в пластике, в различных пищевых добавках, нарушают работу эндокринной системы.

На репродуктивное здоровье влияют и заболевания мочеполовой системы. В последние годы увеличилось число случаев онкологических заболеваний у молодых мужчин.

Лишний вес и неправильное питание снижают уровень тестостерона. Впоследствии это отражается на репродуктивной функции. Сегодня уже доказано, что с возрастом качество эякулята ухудшается.

- Позднее отцовство, как и позднее материнство - один из неблагоприятных факторов. Чем моложе супруги, тем больше шансов зачать здорового ребенка, поскольку с возрастом накапливаются генетические мутации в хромосомах. Иногда это приводит к серьезным проблемам в здоровье ребенка, - говорит Александр Зырянов.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ – ПРОСТОЙ СПОСОБ ПРОВЕРИТЬ ЗДОРОВЬЕ

Проверить мужское здоровье можно во время диспансеризации. На первом ее этапе мужчины репродуктивного возраста, а именно с 18 до 49 лет, могут обратиться к урологу. Если его в поликлинике нет, тогда можно подойти на прием к любому другому специалисту, который прошел обучение по репродуктивному здоровью.

- Этот прием включает общую консультацию, анкетирование. Если у пациента есть какие-то серьезные проблемы, то наступает второй этап диспансеризации. Более углубленные исследования включают в себя изучение спермограммы, исследование микробиологического состава семенной жидкости, исследование на микрофлору, инфекции, абдоминальное и трансректальное ультразвуковое исследование, - объясняет Александр Зырянов.

Как говорит эксперт, урологическим здоровьем мужчин в Свердловской области начали усиленно заниматься на системном уровне первыми в стране.

- С 2005 года у нас в области была организована губернаторская программа «Урологическое здоровье мужчин». Эта программа работала до 2015 года, она очень серьезно позволила изменить картину ранней диагностики, например, онкологических заболеваний у мужчин, в том числе у молодых, - рассказывает главный внештатный уролог регионального Минздрава.

Если в 2005 году онкологические заболевания были диагностированы у 80% пациентов на третьей или четвертой стадии, то спустя 10 лет картина изменилась в лучшую сторону. Сейчас в 80% случаев рак диагностируется на первой или второй стадии, а значит шансы на выздоровление у мужчин очень высокие.

Начиная с 2015 года, урологи в Свердловской области продолжили эту программу уже в отношении репродуктивного здоровья. Более детально стали заниматься обследованием таких серьезных заболеваний у мужчин, как, например, эректильная дисфункция и бесплодие.

БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ И ПИТЬ ВОДЫ

Мужское здоровье можно сохранить на долгие годы. Для этого нужно придерживаться простых рекомендаций.

- Самое главное - это движение. Гиподинамия пагубно влияет на здоровье и мужчин, и женщин. Нормальное кровообращение в любых органах, в том числе и репродуктивных, позволяет сохранить здоровье на долгие годы, - говорит Александр Зырянов.

Еще один простой способ сохранить здоровье – пить достаточное количество жидкости. Это способствует правильному обмену веществ. Также не стоит терпеть, когда хочется в туалет.

- Задержки мочеиспускания иногда приводят к развитию различных симптомов нарушения мочеиспускания у мужчин. Очень серьезный фактор - это ожирение. Каждый мужчина должен измерять диаметр своей талии. Он не должен превышать 94 сантиметров. Это один из наглядных показателей, который говорит о том, что у мужчины со здоровьем все нормально, - говорит эксперт.

Если талия уже больше, то есть риск того, что у мужчины имеется метаболический синдром. Это нарушение обмена веществ, которые могут привести к более серьезным заболеваниям: сахарный диабет, гипертония, импотенция и так далее.

Молодым мужчинам специально посещать уролога, если нет жалоб, необязательно. Но если есть беспокойство, откладывать консультацию у специалиста не стоит.