АЛКОГОЛЬ И ТАБАК - МУЖЧИНЕ ВРАГ! 

Беря в руку первую сигарету или выпивая первую рюмку водки, молодой мужчина совершенно не задумывается о последствиях. Так случилось, что именно алкоголь и никотин – злейшие враги мужского здоровья. Под ударом – практически самое важное, что есть у них в жизни –возможность оставить после себя здоровое потомство и потенция.

КУРЕНИЕ И СОСТАВ СИГАРЕТНОГО ДЫМА

О составе сигаретного дыма производители особо не распространяются. И это понятно: ученые обнаружили в нём более пяти тысяч вредных соединений, шестьдесят из которых «убивают» потенцию и способности к зачатию. Это аммиачные соединения, синильная кислота, органические кислоты, несовместимые с нормальным функционированием организма.

К сожалению, слабая информированность не позволяет курильщику оценить масштаб ущерба, который он наносит себе сам.

 Как курение влияет на репродуктивное здоровье мужчины?

Изменяется качество спермы, подвижности сперматозоидов, происходит потеря репродуктивных способностей.
Нарушается кровоток в мочеполовых органах.
Уменьшается синтез естественного тестостерона.
Нарушается работа сосудов, происходит их закупорка.

Курение и потенция мужчины – вещи, взаимоисключающие друг друга. В момент затяжки в легкие человека попадают вреднейшие химические соединения, из-за которых страдают и органы, и кровообращение, и сосуды.

Нарушается нормальный кровоток в области малого таза, в половом члене, образуются стойкие микроспазмы сосудов. Начинаются такие процессы разрушения, остановить которые очень проблематично, а иногда практически невозможно. Наступает эректильная дисфункция, грозящая полной импотенцией. Эти процессы поначалу незаметны, происходят не сразу, они длятся несколько лет и проявляют себя годам к тридцати пяти.

 Никотин и детородная функция.

При курении, помимо сосудистых нарушений и подавления выработки тестостерона, снижается и качество спермы. У здорового мужчины сперматозоиды восстанавливаются за 3 месяца, у курильщика они разрушаются, их активность существенно снижается, уменьшается и количество андрогенов, напрямую влияющих на потенцию у мужчин. Курильщику со стажем потребуется много времени, силы воли и мужества, чтобы привести в порядок свое здоровье и нарушенные функции половой системы.

В особо запущенных случаях медицина окажется бессильной.

КОГДА МУЖСКАЯ СИЛА ТОНЕТ В РЮМКЕ. ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ПОТЕНЦИЮ

К сожалению, практически все застолья или дружеские посиделки не обходятся без спиртного. Даже просмотр спортивных соревнований мужчины часто сопровождают обильными алкогольными возлияниями. Романтические встречи тоже традиционно начинаются с бокала вина.

 Считается, что алкоголь помогает раскрепоститься и способствует повышению сексуальной активности, но это только заблуждение.

Алкоголь, принятый для смелости, просто снижает некоторые тормозные процессы в головном мозге, что приводит к повышению либидо и расширяет сосуды, наполняя кровью органы малого таза. Вот и всё волшебство. На деле спиртные напитки затрудняют нормальное функционирование печени, которая напрямую связана с синтезом тестостерона и эрекцией.

Принимая даже 100 г алкоголя ежедневно, мужчина ухудшает реакции нервных волокон, что снижает восприимчивость и способность к здоровому оргазму. Ежедневное употребление спиртного может грозить бесплодием. Алкоголь поражает отделы головного мозга, отвечающие за выработку сперматозоидов, а точнее – полноценных сперматозоидов, способных создать здоровое потомство. Чем старше становится мужчина, тем меньше тестостерона синтезирует организм. Так задумано природой. Алкогольные напитки усугубляют ситуацию, вырисовывая печальную картину.

 Влияет ли пиво на потенцию мужчины?

Пенный напиток считается «лёгким» алкоголем, не способным нанести вред сексуальным возможностям мужчины. К сожалению, это заблуждение. Во-первых, многие его сорта приготовлены на основе химических консервантов, которые не только на потенцию, на общее состояние здоровья могут повлиять весьма отрицательно. Во-вторых, в пиве содержится огромное количество фитоэстрогенов. Это растительные вещества, которые по своему строению и функционалу схожи с женскими половыми гормонами эстрогенами. Всасываясь в кровь, они начинают уменьшать выработку тестостерона. Это ухудшает качество и состав спермы, вызывает эректильную дисфункцию, снижает сексуальное влечение.

Облик любителя пива постепенно начинает меняться. Выпирающий живот и висящие грудные железы – тоже работа женских половых гормонов. К сожалению, это только начало. С течением времени мужской организм начинает вырабатывать женские половые гормоны самостоятельно, а это прямой путь к полной импотенции и прекращению репродуктивных способностей.

 Как сохранить репродуктивное здоровье и полноценный секс?

Раз и навсегда, бросьте курить. Помните, что результат зависит только от вас, вашей силы воли и решительности. Откажитесь от любых алкогольных напитков и не соблазняйтесь ни при каких обстоятельствах. Помните, что у вас есть цель - полноценная интимная жизнь и возможность иметь детей.

Пройдите осмотр и обследование органов мочеполовой системы. Если будут выявлены болезни, начинайте их лечение немедленно.

Пересмотрите рацион питания. Откажитесь от быстрых перекусов, полуфабрикатов, фаст-фудов, газированных напитков. Ежедневное меню должно быть полноценным, включать продукты, богатые качественным белком, витаминами, минералами и другими биологически активными веществами.

Уделите время физическим нагрузкам. Больше двигайтесь, особенно если у вас сидячая офисная работа. Бегайте, прыгайте на скакалке, делайте утреннюю зарядку, посещайте спортзалы и бассейны.

Очень важно правильно отдыхать. Восемь часов ежедневного полноценного сна положительно скажутся на состоянии нервной системы, психологическом и физическом здоровье. Не забывайте про отпуск и новые впечатления!

Помните, что здоровая потенция совершенно не терпит присутствия алкоголя и никотина!

Архангельский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики