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