

Мужские смотровые кабинеты г. Ульяновска

ГУЗ "Городская поликлиника № 1 им. С.М. Кирова". Адрес: ул. Гагарина, 20. Тел. 27-97-98

ГУЗ "Центральная клиническая медико-санитарная часть". Адрес: ул. 50-летия ВЛКСМ. Тел. 48-81-32.

ГУЗ "Городская поликлиника № 4". Адрес: ул. Камышинская, 41. Тел. 27-41-30.

ГУЗ "Городская поликлиника № 5". Адрес: ул. Созидателей, 11. Тел. 58-63-05.

ГУЗ "Городская поликлиника № 6". Адрес: пр-кт Авиастроителей, 31. Тел. 58-62-80, 58-62-81.

ГУЗ "Центральная городская клиническая больница г. Ульяновска". Адрес: ул. Оренбургская, 27. Тел. 55-08-44.

ГУЗ "Городская больница № 2". Адрес: пр-кт Нариманова, 35. Тел. 27-24-04.

ГУЗ "Городская поликлиника № 3". Адрес: ул. Тюленева, 7. Тел. 58-80-03.

ГУЗ "Городская больница № 3". Адрес: ул. Локомотивная, 13. Тел. 35-72-11

Центры охраны репродуктивного здоровья

Центр мужского здоровья ГУЗ "Ульяновская областная клиническая больница". Адрес: ул. 3 Интернационала, 7. Тел. 73-62-63

Центр охраны репродуктивного здоровья детей и подростков "Выбор" ГУЗ "Детская городская клиническая больница № 3". Адрес: ул. Камышинская, д. 39. Тел. 73-73-39, 62-40-54, 62-40-38, 62-40-39

ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики», г. Ульяновск, ул. Спасская, 5, каб. 63. Тел/факс: 41-05-14, e-mail: ocmp2010@mail.ru, сайт: www.ocmp73.ru
Официальные группы в соцсетях:
<http://vk.com/medprof73>
<http://ok.ru/ocmp73>

Министерство здравоохранения
и социального развития
Ульяновской области

Мужское репродуктивное здоровье



ГУЗ «Ульяновский областной центр медицинской профилактики»
Ульяновск 2015

Как сохранить мужское здоровье

1. Ведите здоровый образ жизни. Он включает в себя регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек и правильный режим питания.
2. Избегайте стрессов, а также простудных, вирусных, инфекционных заболеваний, вовремя лечите возникающие болезни.
3. Очень опасно воздействие вредных химических веществ (ртуть, кадмий, свинец).
4. Не допускайте как перегревания, так и переохлаждения. Носите свободное нижнее белье.
5. Предохраняйтесь. Инфекции, которые передаются половым путём, приводят к раннему угасанию половой функции и бесплодию. Регулярно посещайте врача уролога (андролога).



Причины бесплодия

Инфекции и инфекционные заболевания, прицельно поражающие органы половой системы.

Общесоматические заболевания: болезни сердечно-сосудистой системы, почек, печени, головного и спинного мозга, опухоли, сахарный диабет и т.д.

Детские и врожденные заболевания: крипторхизм, варикоцеле, паховая грыжа, водянка яичника, орхит и др.

Лекарственные препараты. Среди них кортикостероиды, противосудорожные препараты, бета-блокаторы, цитостатики, нейролептики, анаболики, антидепрессанты, транквилизаторы.

Стрессы. Недосыпание, хроническая усталость, неврозы и другие ситуации, травмирующие психику, закладывают основу для многих заболеваний внутренних органов, снижают активность спермогенеза и вызывают нарушение эректильной функции.

Вредные привычки. Прием алкоголя, курение и прием наркотиков (даже «легких») – прямой путь к бесплодию.

Профессиональные вредности. В опасности мужчины, работающие в условиях повышенных температур, и те, чья работа связана с воздействием ионизирующего облучения, токсических продуктов и регулярным подъемом тяжестей.

Физические травмы. Ушибы, разрывы, порезы и другие механические травмы половых органов приводят к нарушению потенции и бесплодию.

Нерациональное питание

Как известно, мы едим, чтобы жить, и если мы едим правильно, то и жизнь наша, скорее всего, будет долгой и полноценной. Характер питания напрямую связан со всеми видами деятельности организма, в том числе с осуществлением репродуктивной и половой функции. Высококалорийная диета на фоне низкой физической активности способствует накоплению избыточной массы тела и развитию ожирения, которое снижает выработку мужского полового гормона тестостерона и приводит к бесплодию и импотенции. Злоупотребление жирной пищей (особенно богатой животными жирами) активизирует атеросклеротические процессы в сосудах, нарушая кровообращение во всех органах, в том числе в органах половой системы. Красители и консерванты, входящие в состав многих продуктов питания, при условии массивного поступления в организм способны оказывать токсическое воздействие и нарушать гормональный баланс. На состав спермы важное влияние оказывает низкобелковая диета и недостаточное поступление в организм некоторых витаминов и микроэлементов.