



ОГБПОУ
«ТОМСКИЙ КОММУНАЛЬНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»

Психологическая служба 76-01-46
Педагог-психолог Лейцина О.М.

Мужское здоровье

О вреде курения, алкоголя, наркотических веществ, бессонных ночей знают практически все. Отказаться от вредных привычек могут единицы, остальные же ведут свой привычный образ жизни, не понимая, что он ухудшает здоровье, приводит к бесплодию, нарушениям репродуктивной функции, хроническим заболеваниям.

Враг №1 - алкоголь!

Ежедневное употребление поллитра крепкого ликера или эквивалентного количества спиртного в виде вина, водки или пива в течение всего лишь пяти - восьми лет способно вызвать полную утрату сексуальной функции. Есть данные, что у 80 % крепко выпивающих мужчин развивается импотенция, бесплодие, резко снижается сексуальное влечение.

В наибольшей степени токсическому воздействию алкоголя подвержены мужские половые железы - яички, клетки которых постепенно разрушаются, в результате чего вы остаетесь с атрофированными (сморщенными) яичками. Одной из основных функций мужских половых желез является выработка мужского гормона тестостерона. Тестостерон ответственен за возникновение сексуального желания и потенцию. Неумеренное употребление спиртных напитков в течение длительного периода времени приводит к значительному снижению выработки тестостерона, что проявляется в угасании сексуального влечения и развитии импотенции.

Кроме яичек, алкоголь оказывает повреждающее воздействие и на клетки печени, что, помимо прочего, приводит к нарушению гормонального баланса, и в организме образуется избыток женских половых гормонов. Существуют также данные о токсическом влиянии алкоголя на отделы головного мозга, управляющие гипофизом, который, в свою очередь, контролирует производство спермы и тестостерона в яичках. Кроме тестостерона в яичках также производится сперма. В результате разрушительного действия алкоголя содержание сперматозоидов в ней резко снижается, и в конечном итоге это ведет к бесплодию, то есть к невозможности иметь детей. Алкоголь способен оказывать негативное влияние на вашу сексуальность и в том случае, если вы не являетесь хроническим алкоголиком. Некоторые нарушения могут наблюдаться даже после единичных случаев обильного возлияния. Если наутро после бурной вечеринки у вас наблюдается похмелье, значит, количество выпитого спиртного было достаточным, чтобы вызвать временное падение уровня тестостерона.

Враг №2 - курение!

Выкутивание всего лишь двух сигарет с высоким содержанием никотина непосредственно перед половым актом может затормозить развитие сексуального возбуждения и вызвать существенное ослабление эрекции, причем даже у молодых здоровых мужчин. Свою роль здесь играет непосредственный сосудосуживающий эффект никотина, приводящий к уменьшению просвета мелких кровеносных сосудов, обеспечивающих кровоснабжение пениса. Результатом отсутствия адекватного кровенаполнения является вялая эрекция или даже ее полное отсутствие.

Исследования показали, что у курильщиков снижается кровяное давление в сосудах полового члена, причем, уровень этого снижения находится в прямой зависимости от длительности курительного стажа и количества выкуриваемых сигарет за день.

Враг №3 - наркотические вещества!

Ближайшие результаты воздействия психоактивных веществ на сексуальную сферу человека чрезвычайно разнообразны. Подобно алкоголю, употребление наркотиков приводит к нарушению таких сексуальных реакций, как эрекция, эякуляция, а их длительное постоянное использование вызывает прогрессирующую потерю сексуального влечения, что у мужчин проявляется в виде утраты эрекции и эякуляции, подавляются сексуальные реакции.

Наркотики повреждают хромосомы, вызывая тем самым генетические мутации в последующих поколениях.

Враг №4 - отсутствие полноценного сна, хроническая усталость!

На потенцию очень сильно влияет степень вашей эмоциональной и психической усталости. Способы борьбы с такой усталостью - продолжительный здоровый сон. Хорошо высыпаться следует каждый день, а не только по выходным. Отсутствие полноценного сна, ночной образ жизни приводит к тому, что у мужчины снижается иммунитет, могут возникнуть "проблемы с сердцем", могут обостриться хронические заболевания.

Самый простой и приятный способ избежать проблем с эрекцией – отказаться от разрушающих ваш организм вредных привычек. И тогда будет все прекрасно: сперма вырабатывается активно, предстательная железа работает в полную мощь! Но не забудьте еще об одном условии - вы не встречаетесь с инфекциями, передающимися половым путем.

Если у Вас возникли проблемы с эрекцией, если вас что-то беспокоит в мужском здоровье, запишитесь на прием к андрологу. Опытный врач поможет Вам решить проблемы.

Ваше здоровье – в ваших руках!