

## ЧЕМ ТОНЬШЕ ТАЛИЯ, ТЕМ ВЫШЕ ЛИБИДО

Врачи-урологи о наиболее важных аспектах мужского здоровья

### МОЖНО ЛИ СТАТЬ ОТЦОМ ПРИ ПОЛНОМ ОТСУТСТВИИ СПЕРМАТОЗОИДОВ?

Как уверяет врач уролог-андролог отделения вспомогательных репродуктивных технологий Иркутского областного перинатального центра Александр Чемезов, современные медицинские технологии помогают даже в самых тяжёлых случаях.



- Если у мужчины не вырабатываются сперматозоиды, то с помощью микрохирургических операций, специальных методик выделяются единичные сперматозоиды из тестикулярной ткани пациента,

которые используют для оплодотворения яйцеклеток его жены. В итоге получаем хорошие эмбрионы и наступление беременности, - поясняет доктор.

Среди семейных пар региона бесплодием сегодня страдают 17,5%. Этот показатель выше среднероссийского. В половине случаев причина в мужчине. Врачи связывают это с тем, что в Сибири резко континентальный климат, переменчивая погода, длинная зима с низкими температурами. Мужчины зачастую получают переохлаждение, которое приводит к хроническим воспалительным заболеваниям

органов малого таза. Иногда это никак не проявляется и выявляется только при изучении репродуктивной системы пациента.

- Снижение уровня витамина D в организме может приводить к падению тестостерона - мужчина становится вялый, апатичный, пассивный, возникают проблемы с потенцией. Я советую обязательно проводить полное обследование своего здоровья в 25 лет, чтобы получить данные о показателях в период расцвета. После 30-35 лет необходимо раз в год показываться урологу, - советует Александр Чемезов.

### ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ТЯГАТЬ «ЖЕЛЕЗО»?

Мужское бесплодие всегда имеет множество причин: генетические патологии, воспалительные заболевания. И в большинстве случаев оно наблюдается на фоне лишнего веса. Ожирение, к сожалению, сейчас поражает всё больше представителей сильного пола. И хоть мужчина может чувствовать себя при этом условно здоровым, это не так. Самый простой способ определить уровень своего здоровья - измерить талию, её обхват у мужчины не должен превышать 94 см.



- Жировая ткань - это отдельный эндокринный орган. Его избыток или недостаток вызывает гормональный дисбаланс. Чтобы не попасть на приём к урологу нужно, вести здоровый образ жизни: это рациональное, сбалансированное питание, достаточный и своевременный сон, а также адекватные физические нагрузки. Если чего-то не хватает, то другим не заменишь,



Силовые тренировки допускаются не чаще двух-трёх раз в неделю. Фото с freepik.com

- советует врач уролог-андролог Центра инновационной медицины (Научный центр проблем здоровья семьи и репродукции человека) Баир Дашиев.

Под адекватными нагрузками специалист понимает, прежде

всего, кардионагрузки. Они должны быть ежедневными продолжительностью 20 минут, при склонности организма быстро накапливать жир - по 40 минут. Это может быть бег, ходьба, лыжи, бассейн, велосипед, что улучшит работу сердечно-сосудистой системы и минимизирует риск ректальной дисфункции. Силовые же тренировки допускаются не чаще двух-трёх раз в неделю. Когда тягаешь «железо», мышцы усиленно потребляют тестостерон, при ежедневных «качалках» наступит его дефицит. Это может вызвать застой в органах малого таза и привести к воспалению предстательной железы. При этом заниматься следует не позднее, чем за два часа до сна, в идеале утром, когда идёт активная выработка тестостерона, хотя бы до обеда, но точно не позднее пяти часов вечера, особенно для мужчин старше 35 лет. Ведь к концу рабочего дня тестостерон и так ниже нормы, а при силовой нагрузке мышцы начинают работать уже на недостаток тестостерона.

### ГДЕ ПРОЙТИ ПОЛНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ?

11 ЛЕТ НАЗАД В ИРКУТСКЕ ПОЯВИЛАСЬ «ПЕРВАЯ МУЖСКАЯ КЛИНИКА». НА ТОТ МОМЕНТ ЭТО БЫЛО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПЕРВОЕ МЕДУЧРЕЖДЕНИЕ В РОССИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩЕЕСЯ НА ПРОБЛЕМАХ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ. СЕЙЧАС В КЛИНИКЕ НАБЛЮДАЕТСЯ 21 ТЫСЯЧА ПАЦИЕНТОВ ОТ КАЛИНИНГРАДА ДО ВЛАДИВОСТОКА.



главврач ООО «Первая мужская клиника», к.м.н Александр Чуприн. - Мы первыми в стране внедрили все методики по выявлению мужского фактора бесплодия, - рассказывает Александр Чуприн. - Наши пациенты могут сдать анализ мазка, мочи, секрета предстательной железы, причём результаты будут готовы уже через пять минут после сдачи. Также можно сделать УЗИ мочеполовой системы, настроенное именно на мужчин, спермограмму, анализ уровня стресса пациента, измерить мышечную и жировую массу тела, суточный ритм кортизола в крови (это гормон, который, помимо тестостерона, даёт нам энергию), проверить состояние сосудов на специальном уникальном оборудовании - всё это даёт полный цифровой портрет пациента, с которым и начинаем работать доктор. При этом он учитывает массу нюансов жизни пациента, вплоть до того, как он питается, в какое время и какие физические, спортивные нагрузки имеет. Это очень важно и порой играет главную роль в лечении. Например, недавно был пациент, которому посоветовали просто снизить

пульс на тренировке на десять единиц. Через месяц он признался, что намного лучше стал себя чувствовать.

К сожалению, проблемы с эрекцией - это сигнал очень серьёзных заболеваний, в первую очередь инфаркта. Диаметр сосудов в половом органе 1-2 мм, а в сердце 3-4 мм, поэтому первыми поражаются тонкие сосуды. Если начались проблемы с эрекцией, то через пять лет жди инфаркта. На специальном аппарате за 15 минут можно обследовать состояние сосудов и оценить работу сердечно-сосудистой системы на ближайшую пятилетку. Ежегодно благодаря такому обследованию специалисты клиники выявляют двух-трёх пациентов с предынфарктным состоянием.

**21 тыс. мужчин наблюдается в клинике.**

В целом приём в «Первой мужской клинике» длится от 40 минут. - При необходимости мы выполняем и оперативные вмешательства. Например, варикоцелектомию (это операция по устранению расширения яичковых вен семенного канатика), - поясняет Александр Чуприн. - Наша идеология в том, чтобы вдохновить мужчину на новый образ жизни, компенсировать все его дефицитные состояния, научить правильно питаться, заниматься спортом и иметь в итоге беременность жены в естественном цикле.

Иркутск, ул. Рабочего Штаба, 1/8  
тел.: 8 (3952) 48-38-38

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Реклама

### ВОПРОС - ОТВЕТ

**Моя мама тяжело переболела коронавирусом, теперь ей постоянно нужно отслеживать уровень сатурации. Говорят, купить качественный пульсоксиметр - большая удача. Как выбрать хороший прибор?**  
М. Валевская, Ангарск

Сегодня на рынке представлено огромное количество пульсоксиметров, которые, на первый взгляд, практически ничем не отличаются друг от друга. В основе работы всех приборов светодиоды, просвечивающие кожу и считывающие информацию об уровне кислорода в крови. В аптеках они представлены в любой це-

новой категории, но, по словам специалистов регионального центра стандартизации, метрологии и испытаний, не все пульсоксиметры одинаково качественно выполняют свои функции.

- Первое, на что нужно обратить внимание при покупке, - наличие сопроводительных документов. В комплекте должны быть: лицензия о применении в области здравоохранения, сертификат качества, сертификат об утверждении типа измерений, паспорт и инструкция на русском языке, в которой указаны технические характеристики (класс точности, диапазон измерения в режиме сатурации и в режиме

частоты пульса). Также в документах должны быть отметки о проверке, - рассказывает ведущий специалист отдела проверки теплотехнических и физико-химических средств измерения Галина Гулевская.

На самом приборе должен быть шильдик (информационная табличка), на котором указан тип



прибора, месяц и год выпуска, а также его заводской и регистрационный номер. Как раз это свидетельствует о том, что пульсоксиметр занесён в государственный реестр средств измерения и точно может быть использован по назначению.

Как и у всех приборов, у пульсоксиметров есть определённая погрешность в измерениях. Чтобы свести все неточности к минимуму, необходимо проводить проверку прибора. Срок проверки определяет сам производитель. Как правило, раз в год.

- Поверяются пульсоксиметры с помощью эталонного устройства. Исправный прибор должен показать те же значения, что были заданы на устройстве проверки. Допустимая погрешность - 2% для уровня сатурации и 1 удар сердца в минуту для показателя пульса, - добавляет Галина Гулевская.

Если показатели будут совпадать с теми, которые указаны на эталонном устройстве, значит, прибор можно использовать. Если же значения не совпадают, специалисты ЦСМ прибор бракуют и выписывают уведомление о непригодности. Предъявив эту бумагу продавцу, покупатель может вернуть непригодный аппарат. Кстати, покупать пульсоксиметры лучше всего в аптеках или магазинах медтехники.