**Профилактика заболеваний репродуктивной системы**

Ведение здорового образа жизни, о необходимости которого говорят эксперты, является основным принципом сохранения репродуктивного здоровья. Прежде всего, речь идет о правильном питании. Мужчинам следует помнить, что не существует чудесных продуктов, которые тут же сделают из них «репродуктивных гигантов». Отсюда вытекает распространенный миф о том, что употребление устриц, шпината и орехов мгновенно улучшает мужское здоровье. С этой задачей может справиться только регулярное правильное питание. Нужное сочетание белков, жиров и углеводов может обеспечить нормальное функционирование мужской репродуктивной системы.

Медики делают акцент на том, что мужчинам, в частности, нельзя слишком сильно ограничивать употребление жиров. Потому что тестостерон – главный мужской гормон – образуется из холестерина. Есть исследования, доказывающие, что при снижении количества жиров в рационе – происходит и снижение уровня тестостерона. А это может привести к репродуктивным нарушениям.

Также специалисты подчеркивают, что употребление в пищу растений семейства крестоцветных – к ним, в частности, относятся цветная капуста и брокколи – может помочь в профилактике заболеваний предстательной железы. Кроме того, ликопин, который содержится в томатах, по данным ряда исследований, также полезен для мужского здоровья.

В период планирования беременности медики настаивают на снижении уровня употребления алкоголя или полном отказе от него – этот пункт касается, как женщин, так и мужчин. Исследования, говорящие о том, что употребление небольшого количества сухого вина не оказывает негативного влияния на организм, не являются общепринятым фактом. Спиртные напитки, курение, наркотики и питание так называемой «мусорной» едой оказывают прямое токсическое воздействие на сперматогенные ткани и клетки. Курение, в частности, сужает кровеносные сосуды во всех тканях и уменьшает приток крови к мужским половым органам. В сигаретах содержится огромное количество вредных веществ, которые оказывают негативное влияние на здоровье мужчин.

Особого внимания в вопросах профилактики заболеваний репродуктивной системы специалисты уделяют инфекциям, передающимся половым путем. Они могут повлиять, как на зачатие, так и на вынашивание беременности. Паре, планирующей рождение ребенка, необходимо обратиться к специалисту, который проведет все необходимые исследования и анализы – с целью исключения инфекций. А в случае обнаружения симптомов инфекции хотя бы у одного из партнеров визит к специалистам должен быть незамедлительным.

И напоследок медики развенчали еще несколько мифов о мужском репродуктивном здоровье. Бытует мнение, что тугие плавки негативно влияют на фертильность. По мнению специалистов, этому нет никаких научных доказательств. Они настаивают на том, что плавки не вреднее для мужского здоровья, чем другие виды нижнего белья.

Также эксперты подчеркнули, что утверждение о том, что гормональные контрацептивы защищают от инфекций, передаваемых половым путем, не имеет под собой никакого научного обоснования. Они могут лишь защитить от нежелательной беременности, для защиты от инфекций необходимы дополнительные методы контрацепции, например, презервативы.