

## КАКИЕ ВНУТРЕННИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН?

- **Инфекции, передающиеся половым путем** - хламидиоз, гонорея, трихомониаз, уреаплазмоз, микоплазмоз, вирус герпеса, цитомегаловирус, сифилис, и другие, так и общие (паротит, частые ОРВИ, ветряная оспа).
- **Общие хронические заболевания** - органов кровообращения, мочевого выделения, печени, нервной системы, сахарный диабет.
- **Эндокринопатии** - гипогонадизм, недостаток тестостерона; избыток лютеинизирующего гормона (далее ЛГ), фолликулостимулирующего гормона (далее ФГ), гормона пролактин.
- **Снижение иммунитета.**
- **Врожденные и перенесенные** в детстве заболевания, такие как крипторхизм, варикоцеле, паховая грыжа, водянка яичника, орхит (воспаление яичек, как результат перенесенной свинки) или перекрут придатка яичка.
- **Хромосомная патология.** Наиболее часто встречаются мутации Y-хромосомы и мутации в гене CFTR (ген муковисцидоза). Также причиной мужского бесплодия могут быть повреждения ДНК самих сперматозоидов, аномалии в общем наборе хромосом у мужчины, например, синдром Кляйнфельтера (наличие лишней X хромосомы).

## ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ДЕТОРОЖДЕНИЕ?

- Образования половых клеток (сперматогенез).
- От потенции (способность осуществлять половой акт).
- Прходимости мужских семявыносящих путей (нарушается при хламидиозе, гонорее и других ИППП.)

## КАКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОЙТИ?

- Обследование спермограммы. Для получения достоверных результатов требуется 2-3 кратная сдача анализа.
- В крови анализируют концентрацию половых (ЛГ, ФСГ, пролактин, тестостерон) и тиреоидных гормонов и необходимо провести исследование крови на биохимические анализы.
- Посткоитальный тест – определение подвижности мужских половых клеток в шеечной слизи.
- Из инструментальных методов: УЗИ половых органов, рентген брюшной полости, КТ, МРТ – черепа.

**Берегите свое здоровье!**

## ЧТО ТАКОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Это состояние полного физического, психического и социального благополучия, при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни.

## ЧТО ТАКОЕ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА?

Это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).

## КАКИЕ ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ ВЛИЯЮТ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИН?

**Стрессы**, недосыпание, хроническая усталость, неврозы и другие ситуации, травмирующие психику, снижают активность сперматогенеза и вызывают нарушение эректильной функции.

**Вредные привычки**, включая прием алкоголя, курение и прием наркотиков - прямой путь к бесплодию. Причем самым вредным для мужчин алкогольным напитком является пиво, за счет содержания фитоэстрогенов.

**Профессиональные вредности** - токсичные химические вещества, пыль, аэрозоли, различные излучения, в первую очередь, ионизирующие (радиация), вибрация, шум. Высокая частота бесплодия и импотенции отмечаются среди мужчин, работающих в условиях повышенных температур, а также среди тех, чья работа связана с воздействием ионизирующего облучения, токсических продуктов и регулярным подъемом тяжестей. Кроме того, интенсивность сперматогенеза уменьшается при постоянном ношении мобильных телефонов на поясе и в области гениталий.

**Воздействие высоких температур** - солнечный, тепловой удар, общее перегревание организма понижает сперматогенез.

**Гиподинамия** - малоподвижный образ жизни также влияет на сперматогенез.

**Нерациональное питание** - характер питания напрямую связан со всеми видами деятельности организма, в том числе, с осуществлением репродуктивной и половой функции.



Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі  
Салауатты өмір салтын қалыптастыру проблемаларының ұлттық орталығы  
Академик Б.О.Жарбосынов атындағы урология ғылыми орталығы

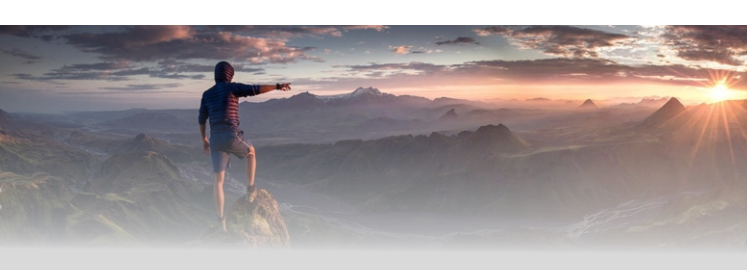
## ЕРЛЕРДІҢ РЕПРОДУКТИВТІК ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫН ҰСТАҢ!



Тегін таратылады





## РЕПРОДУКТИВТІК ДЕНСАУЛЫҚ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Өмір бойы репродуктивтік жүйе ауруы болмаған адамның толық физикалық, психикалық және әлеуметтік саулығы.

## РЕПРОДУКТИВТІК ЖҮЙЕ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Бала туу қызметін қамтамасыз ететін мүше мен ағза жүйелерінің жиынтығы.

## ЕРЛЕРДІҢ РЕПРОДУКТИВТІК ДЕНСАУЛЫҒЫНА ҚАНДАЙ СЫРТҚЫ ФАКТОРЛАР ӘСЕР ЕТЕДІ?

*Күйзеліс*, ұйқының қанбауы, созылмалы шаршаңқылық, невроз және психиканы зақымдайтын басқа жағдайлар сперматогенез белсенділігін төмендетіп, қозу қызметінің бұзылуын тудырады.

*Зиянды әдеттер*, соның ішінде ішімдікті, темекіні және есірткіні тұтыну – белсіздікке апаратын тура жол. Ерлер үшін сыра құрамында фитоэстрогендер болғандықтан ең зиянды алкогольді ішімдік болып табылады.

*Кәсіби зияндар* - улы химиялық заттектер, шаң, аэрозольдер, түрлі сәуле, бірінші кезекте, иондаушы (радиация), вибрация, шу. Бедеулік пен белсіздіктің жиілігінің жоғарылығы жоғары температуралық жағдайда жұмыс істейтін, сондай-ақ жұмыстары иондаушы сәуленің, улы азық-түліктердің және үнемі ауыр көтерумен байланысты адамдар арасында байқалады. Сперматогенездің қарқындылығы ұялы телефонды үнемі белге немесе сыртқы жыныс ағзаларының тұсына жақын ұстап жүруінен азаяды.

*Жоғары температураның әсері* - күннің ыстықтың өтуі, жалпы ағзаның қызуы сперматогенезді төмендетеді.

*Гиподинамия* – аз қимылдау да сперматогенезге әсер етеді.

*Дұрыс тамақтанбау* – тамақтанудың сипаты ағзаның қызметінің барлық түрлерімен, соның ішінде репродуктивтік және жыныстық қызметтің іске асуына да тікелей байланысты.

## ЕРЛЕРДІҢ РЕПРОДУКТИВТІК ДЕНСАУЛЫҒЫНА ҚАНДАЙ ІШКІ ФАКТОРЛАР ӘСЕР ЕТЕДІ?

- *Жыныстық жолмен жұғатын инфекциялар* - хламидиоз, соз, трихомониаз, уреоплазмоз, микоплазмоз, герпес вирусы, цитомегаловирус, мерез, және т.б. (паротит, ЖРВИ-мен жиі ауыру, желшешек).
- *Жалпы созылмалы аурулар* – қан айналымы, несеп шығару, бауыр, жүйке жүйесі ағзалары, қант диабеті.
- *Ішкі секреция бездерінің аурулары* - гипогонадизм, тестостеронның жеткіліксіздігі; сары дене гормонының (бұдан әрі - СГ), фоликулынталандырушы гормонның (бұдан әрі - ФГ), пролактин гормонының артықтығы.
- *Иммунитеттің төмендеуі.*
- *Туа біткен және бала кезде ауырған*, крипторхизм, варикоцеле, шап жарығы, аналық без шеміні, еннің қабынуы (шошқаборықпен ауыру себебі секілді аналық бездің қабынуы) немесе аналық без өсіндісінің бұралып қалуы.
- *Хромосомалық ақау.* Ең жиі кездесетін Y-хромосома мутациясы және тұқымдағы CFTR (муковисцидоз гені) мутациясы. Сондай-ақ ерлердің бедеулігінің себебі ұрықтың ДСҚ-ның бұзылуы, ерлердегі хромосомдардың жалпы жиынтығының ауытқуы, мысалы, Кляйнфельтер синдромы (артық X хромосомасының болуы).

## БАЛА ТУУ НЕГЕ БАЙЛАНЫСТЫ?

- Жыныстық жасушалардың пайда болуына (сперматогенез).
- Қауқарға (жыныстық қатынасты жүзеге асыруға қабілеттілікке).
- Ерлердің ұрық шығару жолдарының өтімділігіне (хламидиоз, соз және т.б. ЖЖЖИ-да зақымдалу)

## ҚАНДАЙ ТЕКСЕРУЛЕРДЕН ӨТУ ҚАЖЕТ?

- Спермограмманы тексеру. Нақты нәтижені алу үшін 2-3 рет қайталап тапсыру қажет.
- Қандай жыныстық (СГ, ФГ, пролактин, тестостерон) және тиреоидтық гормондардың шоғырлануын талдайды және қанға биохимиялық талдау жасату қажет.
- Посткоиталды тест-шырыштағы ерлердің жыныстық жасушасының қозғалысын анықтау қажет.
- Құралдық әдістер: Жыныс мүшелерін УДЗ, іш құрылысты рентгенге түсіру, бас сүйекті КТ, МРТ-ға түсіру.

**Денсаулығыңызды сақтаңыз!**



Министерство здравоохранения Республики Казахстан  
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни  
Научный центр урологии им. академика Б.У. Дарбоусынова

## ОХРАНА РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИН

СКАЖИ: “ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!”



Распространяется бесплатно

<https://vk.com/ncphld>  
<https://www.facebook.com/NCPHLD/>  
[https://www.instagram.com/be\\_healthy\\_kz/](https://www.instagram.com/be_healthy_kz/)  
<https://www.youtube.com/channel/UCofZap4faCEuHOv4BIFZVg>

WWW.HLS.KZ