

Большинство мужчин из-за особенностей собственной психологии мало заботятся о своем здоровье. Многие из них думают, что если возникло недомогание – это пройдет само, а если нахлынула апатия, то это от усталости. Часто это именно так, но иногда такое является признаком какой-то, возможно, серьезной патологии.

Кроме того, многие не только не реагируют на симптомы, но и не соблюдают самые простые меры профилактики. А это, в свою очередь, провоцирует развитие различных отклонений.

Какие симптомы мужчинам не следует игнорировать

[Мужское здоровье](#) достаточно сильное, но и оно может сдавать сбои. Самое распространенное заболевание у мужчин – это простатит. Да, с ним чаще всего сталкиваются пенсионеры, но нередко патология развивается и у молодых людей. Причина возникновения этого заболевания – недостаток в организме тестостерона.

Обнаружить данную патологию сравнительно легко. Симптоматика у нее следующая:

- боль в нижней части живота;
- проблемы с мочеиспусканием;
- ухудшение потенции.

Болезнь начинает ярко себя проявлять только на поздних стадиях. Поэтому при обнаружении даже слабых симптомов следует проконсультироваться с доктором.

Следующая по распространенности патология – бесплодие. Она может развиваться из-за множества факторов, и в особенности генетических. В некоторых случаях отклонение поддается коррекции, но на ранних стадиях.

Плохая [мужская потенция](#) – еще одна очень распространенная проблема. Ее возникновение, как правило связано с неправильным образом жизни. Если, в свою

очередь, его скорректировать, то велика вероятность, что это приведет в порядок дела с эрекцией даже без применения препаратов.

Правила профилактики

Существует ошибочное мнение, что мужчина может есть что хочет и заниматься (или не заниматься) чем хочет, и его здоровье все равно будет отличным. Это абсолютная ложь.

Во-первых, существует как минимум [четыре продукта, которые убивают мужчин](#) : жаренные мясо и яйца, плавленый сыр и мясные изделия (колбасы и прочее). Сюда же можно отнести и алкоголь (и в особенности пиво, которое содержит фитоэстроген). Это ухудшает состояние многих органов: сердца, сосудов, желудка, а также нарушает работу эндокринной системы.

Во-вторых, представитель сильного пола, чтобы оставаться мужественными и целеустремленным, просто обязан заниматься физической культурой. Это нужно для того, чтобы иметь нормальные: метаболизм и гормональный фон.

В-третьих, для здоровья мужчины крайне важен секс. У него должна быть насыщенная половая жизнь. Это дает и психологическую разрядку, и дополнительную физическую нагрузку, а также стимулирует выработку тестостерона.