

Как избежать простатита? Полезные советы от профессиональных врачей

Тематика: **Здоровье и спорт**
Статьи и исследования

Дата публикации: 18.08.2022

г. Москва

Дата мероприятия / события: 18.08.2022

Нет надежного и однозначно верного способа предотвратить развитие простатита, однако соблюдение простых правил поможет сохранить здоровье предстательной железы и снизить риск появления проблем с течением времени.

Данные советы могут быть полезны и тем, кто уже болеет простатитом, так как они помогут облегчить симптомы и не допустить усугубления проблемы.

Не стоит надеяться на самолечение при появлении симптомов простатита. Наиболее грамотным решением в данной ситуации будет обращение к квалифицированному врачу <https://medzdravservis.ru/>, который точно сможет определить причину заболевания

Следите за тем, что пьете. Старайтесь пить больше жидкости - от шести до восьми стаканов воды в день. При этом важно пить чистую воду и максимально сократить потребление газированных напитков, алкоголя и напитков, содержащих кофеин, поскольку они раздражают мочевой пузырь и тем самым могут усугубить симптомы простатита. **Смотрите, за тем, что едите.** Некоторые продукты имеют свойство негативно влиять на наше здоровье, например острая еда и фастфуд. При простатите в первую очередь рекомендуется употреблять свежие овощи и фрукты, которые поддерживают тонус организма, поднимают иммунитет и помогают при воспалениях. **Избегайте травм промежности.** При простатите настоятельно рекомендуется избегать повреждений промежности, а поэтому на такие виды спорта как, например, езда на велосипеде или катание на лошади стоит обратить особое внимание, так как регулярные микротравмы могут усугубить имеющиеся симптомы. **Соблюдайте личную гигиену.** Жизненно необходимо следить за чистотой половых органов, чтобы максимально снизить риск заражения инфекциями, вызывающими развитие бактериальной формы простатита. **Старайтесь не сидеть слишком много.** Длительное сидение на одном месте зачастую является ключевым фактором, повышающим риск развития хронического простатита среди мужчин. **Занимайтесь спортом.** Полезной привычкой будет выделить фиксированное время в неделю на занятия спортом. Физическая активность облегчает симптомы, связанные с некоторыми видами простатита и повышает тонус мышц. Главное - избегать активностей, которые могут привести к травмам промежности. **Следите за своим весом.** Избыточный вес вреден для здоровья простаты и негативно влияет на общее состояние организма. **Избегайте стрессовых ситуаций.** По статистике, мужчины, которые регулярно испытывают сильный стресс на работе или дома, гораздо чаще болеют простатитом. По этой причине мужчинам, которые находятся в группе риска по простатиту, стоит стараться максимально избегать любых стрессовых ситуаций. **Практикуйте безопасный секс.** Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), являются одной из распространенных причин острого бактериального простатита. Если не пользоваться презервативами при половых контактах с нерегулярными партнерами, то вредоносные бактерии могут проникнуть в уретру и вызвать воспаление в предстательной железе. **Если чувствуете недомогание, то обязательно обратитесь к лечащему врачу.** При появлении любых симптомов, вызывающих сложности с мочеиспусканием, стоит незамедлительно обратиться в [медицинский центр в Чертаново](#) к специалисту, который сможет точно определить причину симптомов и начать соответствующее лечение.

Постоянная ссылка на материал: <http://www.smi2go.ru/publications/146026/>