**Автор**:

Гайтерова Сабина Асадуллаевна

2 курс, группа ЛД-21

ЕТЖТ-филиал РГУПС

г.Елец, Россия

[sofyblank122@gmail.com](mailto:sofyblank122@gmail.com)

89056831763

**Научный руководитель:**

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

ЕТЖТ-филиал РГУПС, г. Елец

**Профилактика эректильной дисфункции**

Эректильная дисфункция, известная как ЭД, является состоянием, когда мужчина имеет проблемы с достижением или поддержанием эрекции. Это распространенное заболевание, которое может встречаться у мужчин любого возраста.

В современном мире много факторов, которые могут привести к ее нарушению:

1. Внутренние причины эректильной дисфункции:

* нарушения работы сердечно-сосудистой системы (ишемическая болезнь сердца, атеросклероз, инфаркт миокарда);
* травмы (переломы костей таза, разрывы уретры, травма головы, повреждение кавернозных тел, состояния после операций на предстательной железе);
* нарушения нервной проводимости.

1. Внешние причины эректильной дисфункции: повышенный радиационный фон, работа в условиях высокочастотного излучения и экологические факторы не могут быть причиной эректильной дисфункции. Но нарушение эрекции может возникнуть из-за психотравмирующего воздействия в результате этих факторов.
2. Психогенная этиология (боязнь неудачи, неуверенность в себе, особенно в молодом возрасте, острый и хронический стресс, профессиональная усталость). Шизофрения, паранойя, депрессивные состояния тоже могут являться причинами данной патологии. Большое негативное влияние оказывает злоупотребление алкоголем.

Однако правильной профилактикой в ряде случаев можно снизить риск возникновения этого заболевания или замедлить его прогрессирование.

Следуя определенным рекомендациям, мужчины могут значительно улучшить свое сексуальное здоровье и предотвратить проблемы с эрекцией. Вот несколько советов по профилактике эректильной дисфункции:

1. Поддерживайте здоровый образ жизни: Соблюдение здорового образа жизни играет большую роль в поддержании сексуального здоровья. Включение в рацион свежих овощей и фруктов, продуктов из цельного зерна, нежирных мясных и рыбных блюд помогает поддерживать нормальный уровень гормонов и оказывает положительное влияние на кровеносные сосуды. Отказ от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, также способствует укреплению сосудистой системы и снижает вероятность развития эректильной дисфункции.
2. Занимайтесь физической активностью: Регулярные физические упражнения благотворно влияют на сексуальную функцию. Физическая активность улучшает кровообращение, регулирует уровень гормонов и способствует общему здоровью организма. Исследования показывают, что мужчины, которые занимаются физической активностью не менее 30 минут в день, имеют ниже риск развития эректильной дисфункции.
3. Управляйте стрессом: Психологический стресс является одной из основных причин проблем с эрекцией. Постоянный стресс может негативно влиять на нервную систему и кровоснабжение полового члена, в результате чего возникает эректильная дисфункция. Для снижения влияния стресса на репродуктивную систему рекомендуется заниматься релаксацией, медитацией, йогой или другими методами, помогающими снять напряжение и восстановить внутреннюю гармонию.
4. Проходите регулярные медицинские осмотры: они являются важной частью профилактики эректильной дисфункции. Во время обследования врач может выявить наличие сопутствующих заболеваний, таких как сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания или гормональные нарушения, которые могут привести к развитию эректильной дисфункции. Раннее выявление и лечение этих патологий помогут предотвратить прогрессирование эректильной дисфункции в будущем.

Следуя приведенным выше рекомендациям, мужчинам разного возраста можно избежать эректильной дисфункции. Однако стоит помнить, что каждый организм индивидуален, и некоторым может потребоваться дополнительная медицинская помощь. В случае возникновения проблем с эрекцией рекомендуется обратиться к специалисту, который сможет определить причину и назначить соответствующее лечение.