Ни один мужчина в мире не застрахован от простатита. Известно, что заболевание легче предупредить, чем лечить, поэтому профилактика простатита важна для всех мужчин.

**Многочисленные рекомендации в литературе и интернете в качестве профилактических действий называют:**

**1**. Регулярные занятия спортивными или гимнастическими упражнениями, тренирующими мышцы промежности и позволяющими ликвидировать застой крови в малом тазу; длительные пешие прогулки.  
На самом деле такие занятия помогают мужчине держать себя «в форме», поддерживать свое физическое состояние, предотвратить ожирение, но на простату или органы малого таза влияют мало.

**2**. Профилактический курс массажа позвоночника в области поясницы. Массаж предупреждает застойные явления в области простаты и препятствует возникновению простатита.  
На самом деле массаж поясницы не влияет на состояние предстательной железы и не может считаться профилактикой простатита.

**3**. Профилактический курс массажа предстательной железы. Якобы процедура предотвращает застой в предстательной железе и тем самым снижает риск развития простатита.   
На самом деле, массаж простаты — процедура сомнительной эффективности, иногда болезненная, не является методом профилактики простатита. Обеспечить отток секрета простаты может обычный половой

акт.

**4**. Разнообразное питание — включение в рацион овощей, фруктов, зелени, морепродуктов, орехов, семечек. Особенно полезно употребление зелени и семян петрушки.   
На самом деле — питание в принципе должно быть разнообразным и сбалансированным. Польза зелени и семян петрушки для простаты — не доказана.

**5**. Исключить употребление спиртных напитков и пива, уменьшить количество выкуриваемых сигарет. На самом деле — курение лучше вообще исключить — оно вызывает не только онкологические заболевания — рак легких, желудка, мочевого пузыря, почек, чем давно уже пугают врачи, но и куда более банальные вещи — курение ухудшает эректильную функцию, столь важную для мужчин, гипертонию, и т. д.

**6**. Народная медицина предлагает различные снадобья для профилактики простатита.   
Все эти средства пациент может употреблять на свое усмотрение. Научного подтверждения эти средства не нашли.

**В чем же заключается достоверная профилактика простатита?**

* Регулярный профилактический осмотр у уролога — 1 раз в год.
* Отсутствие беспорядочных половых связей.
* Использование индивидуальных средств защиты при половых контактах.
* Каждому мужчине необходимо запомнить «золотое» правило — самая лучшая профилактика простатита — регулярная половая жизнь с постоянным здоровым половым партнером. Это простое, полезное и приятное правило позволяет избежать/устранить все факторы риска развития воспалительного процесса в предстательной железе.

**Министерство здравоохранении Республики Дагестан**

**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

**Профилактика простаты**



**Махачкала.**