**Алкоголь и репродуктивное здоровье мужчины**

Учёные из  НИИ урологии и интервенционной радиологии им. Н. А. Лопаткина – филиала ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр радиологии» Минздрава России проанализировали основные доклинические и клинические исследования, проведённые в мире на предмет влияния алкоголя на репродуктивную функцию мужчины. Изучались эффекты, оказываемые алкоголем на параметры спермы и на мужскую фертильность (плодовитость). Учёные отметили, что  помимо своей поддерживающей роли в семье, мужчины могут улучшить фертильность за счет оптимизации своего собственного здоровья и изменения образа жизни.

Большинство исследований, изучавших эффекты алкоголя на мужчин, показали его негативное влияние на параметры спермы. Сообщалось о возможности комбинации центрального (на центральную нервную систему) и периферического (на репродуктивные органы)  повреждающих эффектов этилового спирта. У сильно пьющих и страдающих алкоголизмом мужчин выработка тестостерона и сперматогенез были нарушены. Алкоголь подавляет образование тестостерона, способствует превращению тестостерона в эстрадиол (женский половой гормон). Кроме того, было продемонстрировано, что алкоголь вызывает атрофию яичек, снижает их антиоксидантную защиту.

Более 50% участвующих в исследованиях злоупотребляющих алкоголем мужчин  имели частичную или полную остановку сперматогенеза. Выявлена значительная взаимосвязь между употреблением алкоголя, объемом спермы, а также формой и подвижностью сперматозоидов.

Состояние белковой недостаточности с дисбалансом или дефицитом питания у мужчин, злоупотребляющих алкоголем, нехватка некоторых минералов и микронутриентов, таких как цинк, магний, фолиевая кислота и витамины (A, D, E), так же могут способствовать возникновению нарушений сперматогенеза, а также дефицита тестостерона.

Хорошей новостью является то, что негативные изменения в репродуктивной системе мужчины могут быть обратимыми при прекращении употребления алкоголя.

Источник - oknb74.ru