**Велосипед и хронический простатит (советы велосипедиста).**

Мы все слышали о пользе физических упражнений. Сотни исследований, проведенных на протяжении более чем полувека, показывают, что регулярные физические упражнения способны снизить риск развития серьезных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых, инсульта и некоторых видов рака (например, колоректальный рак). Это также относится к таким распространенным хроническим заболеваниям, как гипертоническая болезнь, диабет и артрит. Но, по-видимому, для многих будет сюрпризом услышать, что регулярная физическая активность может реально помочь предотвратить некоторые заболеваний простаты. Все больше появляется научных подтверждений того, что занятие физическими упражнениями в течение нескольких часов в неделю может облегчить симптомы хронического простатита.

Для хронического простатита характерны боли, затруднение при мочеиспускание, половая дисфункция, депрессия. Причины всего этого может быть инфекция или физическая травма, которая вызывает воспаление или повреждение нерва, участвующего в иннервации органов малого таза. Велоспорт может вызвать это состояние или усилить боли и воспаления, если у вас уже есть простатит.

Обычная ходьба рассматривается, как идеальный вид физических упражнений при хроническом простатите, она доступна мужчинам всех возрастов и уровней физической подготовки. Но, что делать, если вы фанат велоспорта? Можно ли кататься на велосипеде при простатите?

Если вы поклонник велосипеда и у вас хронический простатит, позвольте дать несколько советов:

**Совет №1 - профилактические меры.**

Пребывание на узком сиденье велосипеда в течение длительного периода времени приводит к застою в простате. Поэтому, основной профилактической мерой в этой ситуации является выбор седла велосипеда, который не будет оказывать давление на область паха. При покупке седла, посоветуйтесь с продавцом, обратите внимание на мягкие седла с гелем или с вставками, сплит-седла, или сидения с отверстиями. Вы можете попробовать несколько сидений, чтобы определить, какие из них наиболее удобно для вашего типа тела. Во время езды старайтесь чаще менять наклон туловища (принимая вертикальное положение), это уменьшит давление на простату во время езды.

**Совет №2 - не забывать, что существует традиционная медицина.**

Для лечения бактериального простатита назначают антимикробные препараты. Альфа-блокаторы помогут расслабить мышечные ткани в простате, что разрешит проблемы с мочеиспусканием. Нестероидные противовоспалительные препараты часто рекомендуются для снятия боли и отеков.

Если ваш врач назначил препараты, выполните его рекомендации в полной мере. Избегайте пропуска приема дозы препарата или его раннего прекращения, даже если вы чувствуете себя лучше.

**Совет №4 - изменения в образе жизни.**

После успешного лечения простатита, изменения в образе жизни может предотвратить появления рецидива. Пейте достаточное количество воды, этим вы избежите обезвоживание и повысите частоту мочеиспускания, что увеличит шанс на выздоровление вашей простаты. Когда у вас велосипедная прогулка, старайтесь почаще устраивать стоянки, чтобы избежать периодов длительного сидения. Кроме того, будьте физически активным - сочетайте велосипед с другими видами спорта. Мужчины, которые уделяют физическим упражнениям 30 минут или более каждый день, менее склонны к развитию проблем с простатой.

**Совет №4 - диетические приоритеты.**

Если вы гурман кофе или других напитков, содержащих кофеин, уменьшив количество чашек, вы поспособствуете оздоровлению вашей простаты. Алкоголь, табак, пряности могут усугубить течение простатита, исключение этого, должно стать вашим приоритетом, если ваша цель - здоровая простата.

**Примечание: Прежде, чем следовать вышеперечисленным советам, задайте вопрос вашему врачу - можно ли ездить вам на велосипеде при простатит?**