Информационно-
консультативный портал
для урологических пациентов
03 uro 18+

Телемедицинская консультация врача-уролога

Пациент:

Имя: Ахмед

Возраст: 19

Пол: Мужской

Врач:

ФИО: Шадёркин Игорь Аркадьевич

Специализация: Уролог

Учёная степень: кандидат медицинских наук

Дата и время:

обращения пациента за консультацией: 05.06.2024 01:25:14

формирования заключения врача: 05.06.2024 17:00:07

Ссылка на электронную версию:

Адрес в сети Интернет: https://www.03uro.ru/consultations/question/315995/answer/316004

Москва, 2025

Заключение врача

Здравствуйте, Ахмед. 1. Объем яичек: Размеры яичек, которые вы указали (правое - 12,3 см³ и левое - 12,8 см³), находятся в пределах нормальных значений для взрослого мужчины. Норма объема яичек обычно составляет от 12 до 25 см³. Таким образом, беспокоиться по поводу их уменьшения не стоит. 2. Снижение эрекции: Эректильная функция может быть подвержена влиянию множества факторов, среди которых: - Стресс и навязчивые мысли: Психологический стресс может значительно влиять на качество эрекции. Навязчивые мысли и тревожность могут мешать расслаблению, необходимому для достижения и поддержания эрекции. - Вредные привычки: Курение, употребление алкоголя и других психоактивных веществ могут отрицательно сказываться на эректильной функции. - Недосып: Недостаток сна (вы упомянули, что засыпаете в 2-3, иногда в 5 часов ночи и просыпаетесь в 11-12 часов дня) также может оказывать влияние. Хотя общее количество сна может казаться достаточным, важно помнить о качестве сна и циркадных ритмах. Недосыпанием можно считать, если Вы не получаете достаточное количество качественного сна или если Ваш режим сна нарушен. Рекомендации: 1. Сон: Постарайтесь нормализовать свой режим сна, ложась спать и просыпаясь в одно и то же время, предпочтительно раньше. Попробуйте засыпать до полуночи. 2. Снижение стресса: Практикуйте методы релаксации, такие как медитация, дыхательные упражнения или физическая активность. 3. Избегайте вредных привычек: Сократите или полностью откажитесь от курения и употребления алкоголя. 4. Консультация специалиста: Если проблемы с эрекцией сохраняются, обратитесь на очный прием к урологу или андрологу для более детального обследования и рекомендаций.