



ПРОФИЛАКТИКА СЕГОДНЯ

Газета Центра медицинской профилактики КОГБУЗ «МИАЦ» Кировской области

Будущее принадлежит медицине предупредительной. Эта наука, идя рука об руку с лечебной, принесет несомненную пользу человечеству.

Н.И.Пирогов



МЕСЯЦ ЛЕГКОГО ДЫХАНИЯ

май 2019

Профилактические мероприятия в рамках Месяца легкого дыхания были направлены на привлечение внимания кировчан к способам предупреждения заболеваний бронхолегочной системы, в т.ч. к отказу от курения. В течение месяца было проведено 187 массовых мероприятий.

На базе Центра медицинской профилактики для учащихся Кировского лесопромышленного колледжа, Кировского медицинского и Кировского педагогического колледжей была проведена квест-игра «Каков твой

выбор». Организаторы мероприятия отметили достойные знания участников в области безопасного поведения и сохранения здоровья.

31 мая традиционно состоялась акция для населения «Куришь? Про-



верь свои легкие!» в рамках проведения Всемирного дня отказа от табака. Участниками мероприятия стали более 100 кировчан.

Желающие смогли не только оценить здоровье своих легких, но и получить рекомендации специалистов – врача-пульмонолога, врача-психиатра-нарколога – по медикаментоз-



В НОМЕРЕ

- стр. 2** диалог со специалистом,
- стр. 3** выбирай здоровую красоту – откажись от тату!
- стр. 4** зачем мне проходить диспансеризацию,
- стр. 5** выявление онкопатологии в рамках диспансеризации,
- стр. 6** репродуктивное здоровье мужчины,
- стр. 7,8** рекомендации по физической активности для пожилых людей

ному лечению и отказу от курения. Специалисты Центра медицинской профилактики рассказывали участникам акции о преимуществах отказа от сигарет, коррекции рациона и режима физической активности, а также выдавали памятки. В проведении акции помогли волонтеры: учащиеся Кировского государственного медицинского университета и Кировского медицинского колледжа.

МЕСЯЦ ДЕТСКОГО ЗДОРОВЬЯ

июнь 2019

В течение первого летнего месяца проводились массовые акции, Дни здоровья и интересные мероприятия для ребят, отдыхающих в оздоровительных лагерях. Цель большинства акций – обратить внимание и взрослых, и детей на профилактику детских заболеваний! В июне в городе и области было организовано 236 массовых мероприятий.



В период каникул специалисты Центра медицинской профилактики также проводят тренинги и игры, мотивирующие школьников к ведению здорового образа жизни! Так, ребята из летнего лагеря Кировского экономического-правового лицея приняли участие в

профилактической игре «Путешествие в страну здоровья», которая учит ответственному поведению в увлекательной форме!

«Антидиванная суббота!» – под таким девизом прошел городской День молодежи в последний субботний день июня! Специалисты Центра медицинской профилактики также приняли участие в праздничных мероприятиях: консультировали по факторам риска, определяли «возраст» легких, выдавали информационные материалы. Маленькие участники акции дружно разгадывали загадки о фруктах и овощах, собирали пословицы и поговорки о здоровом образе жизни!



МЕСЯЦ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

июль 2019

Направлен на предупреждение женских репродуктивных заболеваний и повышение мотивации женщин к ведению здорового образа жизни!

Традиционная для июля акция «Розовая лента» – это скрининг патологии молочной железы, в ходе которой проводится осмотр молочных желез всем обратившимся женщинам, по показаниям проводится маммографическое исследование.



Также в июле проведены прямая телефонная линия по вопросам женского здоровья, Дни открытых дверей в женских консультациях, акция по скринингу рака шейки матки, акция «Репродуктивное здоровье женщины», обучающая видеоконференция для медицинских работников.

ДИАЛОГ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



– Елена Владимировна, какие признаки характерны для употребления наркотических средств?

– В поведении подростка можно заметить:

- повышенную активность, неусидчивость, суетливость или неподвижность, застывание в одной позе;
- нарушение ориентации в месте и времени, потеря самоконтроля;
- заторможенность мышления, невнятная речь;
- беспричинная частая смена настроения (раздраженность, агрессивность);
- бесконтрольный смех;
- расширенный или узкий (точечный) зрачок, не реагирующий на яркий свет (в норме: на свету зрачок сужается, в темноте – расширяется), мутный или покрасневший белок глаз;
- нарушение координации движений;
- бледность или покраснение кожных покровов;
- учащенное сердцебиение;
- повышенный аппетит или его отсутствие, жажда.

Помните, что некоторые симптомы (изменение поведения, настроения) могут быть проявлением подросткового кризиса!

– А какие изменения будут говорить об употреблении наркотических веществ с большей вероятностью?

– Существуют очевидные признаки употребления наркотических веществ:

- стеклянные или пластиковые трубочки («пипетки»), же-

Ваш ребенок стал не похож на себя: подростковый возраст или употребление наркотиков?

С каждым днем последствия наркотической зависимости в мире становятся все более угрожающими: наркотики овладевают детьми и подростками, увеличивается количество молодых людей, употребляющих психоактивные вещества. Дети и наркотики – это одно из самых страшных явлений в современном обществе. А наркомания – это далеко не вредная привычка, а хроническое прогрессирующее заболевание. И как любую болезнь, наркоманию легче предотвратить!

Подростковый возраст или употребление наркотиков? Зачастую этот вопрос рано или поздно начинает беспокоить каждого из родителей, когда их ребенок меняется. Что делать в этой ситуации? – на этот вопрос отвечает Елена Владимировна Томина, главный врач Кировского областного наркологического диспансера, главный специалист психиатр-нарколог министерства здравоохранения Кировской области.

стяжные банки или пластиковые бутылки, обожженные или содержащие мелкие смеси трав;

- маленькие прозрачные пакетики со смесью трав или белым кристаллическим веществом;
- бумажные перфорированные листы с тематическими психоделическими (содержащими сюрреалистические-фантастические-философские сюжеты) или мультяшными рисунками;
- капсулы, таблетки или иные медицинские препараты (глазные капли, сироп от кашля), не назначенные врачом.

!! Если Вы заметили у своего ребенка те или иные симптомы, не нужно скрывать проблему и пытаться решить ее в семье, это невозможно! Зависимость от наркотиков формируется очень быстро! Важно помнить, что своевременность обращения за получением специализированной наркологической помощи снижает риск развития зависимости. И только специалист в доступной форме сможет донести до Вашего ребенка нужную и достоверную информацию.

– Об отравления наркотическими веществами говорят следующие симптомы:

- расстройства сознания различной степени – ребенок заторможен, вяло и односложно отвечает на вопросы, плохо ориентируется в происходящем вокруг, засыпает, в тяжелом случае сознание полностью отсутствует;
- возможно развитие острого психоза, характеризующегося дезориентировкой в окружающем, неадекватным поведением;
- судорожные припадки.

! В этой ситуации важно оказать первую помощь:

- вызвать скорую помощь **03, 103,**
- обеспечить приток свежего воздуха,
- при заторможенности, спутанности сознания, сонливости поднести к носу ватку, смоченную нашатырным спиртом,
- при отсутствии дыхания и кровообращения приступить к искусственному дыханию и непрямому массажу сердца.

КОГБУЗ «Кировский областной наркологический диспансер» (г. Киров, проезд Студенческий, 7) оказывает бесплатную анонимную (без социально-правовых последствий) помощь подросткам, имеющим проблемы, связанные с употреблением психоактивных веществ.

- **(8332) 53-66-62**, прием врача – психиатра-нарколога взрослого населения: понедельник-пятница с 8.00 до 19.00, суббота с 8.00 до 14.00, воскресенье – выходной;
- **(8332) 53-00-97**, прием врача – психиатра-нарколога детского и подросткового населения: понедельник-пятница с 8.00 до 18.00 (адрес: проезд Студенческий, 7, каб. 19);
- отделение медицинской реабилитации: **(8332) 53-00-74;**
- телефон круглосуточной «горячей линии» по вопросам оказания наркологической помощи: **(8332) 45-53-70.**

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**МИФЫ И ПРАВДА О ТАТУИРОВКАХ**

Татуировка (тату́) – перманентный (стойкий) рисунок на теле, выполняемый методом местного травмирования кожного покрова с внесением красящего пигмента. Сегодня нанесение татуировки стало популярной частью образа молодых людей, распространено среди различных групп и течений и служит самовыражению. Но так ли это безопасно? И какую цену придется заплатить за это?

**МИФ 1** Татуировка – это не опасно

ПРАВДА Одна из функций кожного покрова – это защита от воздействия окружающей среды, в т.ч. от возбудителей всевозможных заболеваний: вирусов, бактерий, грибов. При нанесении татуировки происходит повреждение поверхностного слоя кожи, поэтому полноценную защитную функцию кожа выполнять не сможет.

Исследование специалистов Национальной службы здравоохранения Британии показало, что помимо возможного заражения инфекциями, есть вероятность, что татуировки могут вызвать хроническое воспаление мышц у людей с ослабленным иммунитетом. Оказалось, что иммунные клетки могут захватывать частички краски, переносить их в лимфатические узлы и другие органы, где они могут вызвать воспаление.

Состав красящих пигментов и способ нанесения не регламентируются никакими нормативами, что делает возможным развитие аллергических реакций при нанесении татуировки. Применение некачественно обработанных инструментов может привести к инфицированию вирусом гепатита В, С и ВИЧ.

У лиц с наследственной предрасположенностью к псориазу рубцевание татуировки может сопровождаться возникновением псориазических бляшек.

Рубцевание татуировки после сильного воспаления проходит с развитием келоидного рубца.

Травматизация родинок на месте нанесения краски – это повышенный риск их будущего озлокачествления.

Если игла при нанесении рисунка проколёт кровеносный сосуд, это может привести к гематоме (синяку).

Дерматологи предупреждают – даже нанесение временных (сmyаемых) татуировок может вызывать аллергические реакции или экзему!

МИФ 2 Татуировка – это часть образа современного молодого человека

ПРАВДА Современный человек – это человек, идущий в ногу со временем, т.е. грамотный, развивающийся, владеющий научными данными о процессах и явлениях, являющийся уверенным пользователем современных информационных систем, и даже интересующийся тем, что такое собственный стиль и имидж.

Согласитесь, что простое нанесение рисунка на кожу не сделает ни-

кого стильным, или успешным, или модным, а вот похожим на многих других – вполне возможно.

Бездумное следование моде характерно для тех, кто забывает про переменчивость популярных тенденций и не оценивает критически все возможные последствия. Возможно, сегодня тату – одно из увлечений современных молодых людей, а что, если завтра это будет уже не актуально?

МИФ 3 Татуировка способствует самовыражению

ПРАВДА Самовыражение – это проявление своей индивидуальности, неповторимости. А что неповторимого в том, что делают многие? И как же много способов существует для того, чтобы показать себя миру и людям. О нас заявляет многое – то, как и что мы говорим, как себя ведем в обществе, чем увлекаемся, с кем дружим, что нас радует и вдохновляет. Кто-то пишет книги или

рисует, кто-то занимается танцами, кто-то любит путешествовать или помогать бездомным животным... все это способствует нашему самовыражению! Каждый из нас – уникален и неповторим, помните об этом! Никакой рисунок на коже не может сделать человека талантливым или помочь его самовыражению, а только действия, только шаги на пути к достижению целей.

МИФ 4 Татуировка – это красиво

ПРАВДА Бесспорно, каноны красоты у каждого поколения – свои. К примеру, что считалось красивым у первобытных людей, не являлось привлекательным в обществе человека эпохи Возрождения. Что притягивало взоры наших бабушек и дедушек, может не заинтересовать человека XXI века... Возможно, рисунок на теле кто-то считает красивым, но какую цену

придется заплатить за это? «Единственная красота, которую я знаю, – это здоровье», – говорил Генрих Гейне, выдающийся немецкий поэт, ярчайший представитель романтической эпохи, публицист и критик. Делайте правильный выбор – в пользу здоровой красоты! Открытость, искренность, улыбка на лице – вот, что делает привлекательным любого человека.

МИФ 5 Татуировка – это не навсегда

ПРАВДА Выбор рисунка или фразы действительно делается под воздействием сегодняшних эмоций или впечатлений, а что, если через какое-то время содержание татуировки не будет иметь никакого значения для ее обладателя? Тогда ее можно

убрать, скажут многие. Последствия ликвидации перманентного рисунка могут быть самыми различными – от развития нового воспаления (дерматита) в зоне нанесения до грубых келоидных рубцов, которые не всегда поддаются лечению.

**Делайте
правильный выбор!**

**Выбирайте
здоровую красоту!**

При возникновении вопросов обращайтесь:

- ▶ к специалистам Кировского областного клинического кожно-венерологического диспансера: г. Киров. ул. Преображенская, 30, тел. (8332) 64-23-95 – регистратура;
- ▶ к врачу-дерматологу поликлиники по месту прикрепления.

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

около **60%** вклад **ОБРАЗА ЖИЗНИ**
в сохранение здоровья

- 10% – значение наследственности,
- 20% – влияние окружающей среды,
- 10% – вклад здравоохранения.

Если человек ведет здоровый образ жизни, своевременно проходит профилактические медицинские осмотры, это, безусловно, определяет качество и продолжительность его жизни!

? ЗАЧЕМ МНЕ ПРОХОДИТЬ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР?

Этот вопрос может задать себе любой человек. Если у Вас есть сомнения – эта информация для Вас!

Многие *хронические неинфекционные заболевания* на ранних стадиях не беспокоят человека, но в то же время являются причиной инвалидности и сокращения продолжительности жизни (сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные новообразования, болезни органов дыхания и сахарный диабет). Чем раньше выявить наличие риска болезни или первые ее проявления, тем успешнее будут профилактические и лечебные мероприятия.

Именно для этого и проводятся профилактические медицинские осмотры (диспансеризация)!

ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ и профилактический медицинский осмотр

– это бесплатное углубленное обследование для граждан (работающих, неработающих, обучающихся в образовательной организации по очной форме), начиная с 18-летнего возраста,

с целью выявления:

- хронических неинфекционных заболеваний на ранней стадии
- и факторов риска их развития (повышенный уровень артериального давления, повышенный уровень холестерина и глюкозы крови, курение, злоупотребление алкоголем, нерациональное питание, низкая физическая активность, избыточная масса тела или ожирение).

✓ **Объем диагностических мероприятий в рамках профилактического обследования индивидуален, т.к. зависит от возраста и результатов анкетирования.**

Выявленные в ходе обследования **факторы риска** можно скорректировать, тем самым свести к минимуму риск развития патологии или не допустить ее вовсе. Для этого пациентам разъясняются меры по снижению выявленных факторов риска.

А своевременное лечение заболевания, обнаруженного на ранней стадии, позволит не допустить дальнейших осложнений!

Пройти диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр Вы можете

в медицинской организации, в которой Вы получаете первичную медико-санитарную помощь (поликлиника, офис врача общей практики, ФАП) по месту прикрепления.

Для прохождения диспансеризации и профилактического медицинского осмотра

- следует прийти в поликлинику утром натощак,
- при себе иметь паспорт и медицинский страховой полис,
- если Вы в последние 12 месяцев обследовались у врача, возьмите подтверждающие документы – эти результаты могут быть учтены.

Если Вы – работающий гражданин и проходите регулярно периодический медицинский осмотр (приказ Минздравсоцразвития РФ № 302н), помните, что цель такого обследования – выявление противопоказаний к различным видам работ, поэтому он не заменяет профилактический медицинский осмотр.

✓ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ взрослого населения

проводится бесплатно:

- **1 раз в 3 года** – для лиц в возрасте от 18 до 39 лет (в текущем году исполняется 18, 21, 24, 27, 30, 33, 36, 39 лет);
- **ежегодно** – для лиц в возрасте 40 лет и старше.



Если в текущем году Вам исполняется:

**19, 20, 22, 23, 25, 26, 28, 29,
31, 32, 34, 35, 37, 38 лет,**

Вы можете бесплатно пройти

✓ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР



Для уточнения

- объема диагностических мероприятий,
- правил прохождения исследований

**обратитесь в РЕГИСТРАТУРУ
ИЛИ В КАБИНЕТ (ОТДЕЛЕНИЕ)
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
Вашей поликлиники!**

**Используйте возможность узнать вовремя о состоянии своего здоровья –
пройдите диспансеризацию и профилактический медицинский осмотр!**

ВЫЯВЛЕНИЕ ОНКОПАТОЛОГИИ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ



ОСМОТР ЖЕНЩИН

фельдшером (акушеркой)
или врачом – акушером-гинекологом



АНАЛИЗ на онкоцитологию

(взятие мазка с шейки матки и цитологическое исследование мазка с шейки матки)

Женщинам с 18 лет 1 раз в год

Что выявляет?

- Наличие или отсутствие патологических изменений клеток эпителия,
- оценку состояния слизистой оболочки шейки матки,
- выявление воспалительного процесса,
- своевременное обнаружение предопухолевых или опухолевых заболеваний.



АНАЛИЗ КАЛА НА СКРЫТУЮ КРОВЬ

Всем с 40 до 64 лет 1 раз в 2 года
Всем с 65 до 75 лет – ежегодно

Что выявляет?

- Позволяет на ранних этапах обнаружить патологию желудочно-кишечного тракта, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.



ФГДС (ЭЗОФАГОГASTРОДУОДЕНоскопия)

Всем в возрасте 45 лет

Что выявляет?

- Позволяет на ранних этапах обнаружить патологию желудочно-кишечного тракта (пищевода, желудка, двенадцатиперстной кишки), в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.



МАММОГРАФИЯ

(скрининговое рентгенологическое исследование)

Женщинам 40-75 лет 1 раз в 2 года

Что выявляет?

- Позволяет на ранних стадиях обнаружить патологию молочных желез, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.



ФЛГ (ФЛЮОРОГРАФИЧЕСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ)

Всем с 18 лет 1 раз в 2 года

Что выявляет?

- Туберкулез,
- патологию легких, скелета грудной клетки, в том числе предопухолевые или опухолевые заболевания.



ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПСА

(ПРОСТАТ-СПЕЦИФИЧЕСКОГО АНТИГЕНА
В КРОВИ)

Мужчинам в возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет

Что выявляет?

- Повышение уровня простат-специфического антигена может являться одним из признаков онкологического заболевания предстательной железы.



ПРИЕМ (ОСМОТР),

В ТОМ ЧИСЛЕ ОСМОТР НА ВЫЯВЛЕНИЕ
ВИЗУАЛЬНЫХ И ИНЫХ ЛОКАЛИЗАЦИЙ
ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- врачом по медицинской профилактике отделения (кабинета) медицинской профилактики или центра здоровья,
- врачом-терапевтом врачебной амбулатории
- или фельдшером.

РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЕ ДАННЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ!

К СВЕДЕНИЮ!

В ходе лечения
онкологического заболевания,
**ВЫЯВЛЕННОГО
НА РАННЕЙ СТАДИИ,**

достигается
полное излечение пациента
или ремиссия на длительное время



ПРОЙТИ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ ИЛИ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

можно в медицинской организации,
в которой человек получает

первичную
медико-санитарную помощь
(по месту прикрепления)



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

Бесплодие – одна из самых серьезных проблем, с которой сталкиваются многие семьи. Почти 40% случаев бесплодия в парах вызваны нарушениями репродуктивного здоровья мужчин. К ослаблению или потере фертильности (способности к рождению детей) у мужчин приводит целый комплекс факторов: генетические нарушения, травмы и заболевания, проблемы с эрекцией, воздействие лекарственных препаратов, а также токсические компоненты табака, алкоголя и других опасных веществ.

Здоровый образ жизни – основной принцип сохранения мужского репродуктивного здоровья, а планирование семьи – это ответственное отношение к зачатию и здоровью будущих детей, а не синоним контрацепции.



1. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Существует миф о том, что употребление устриц, шпината и орехов улучшает мужское здоровье. С этой задачей лучше справится регулярное полноценное питание. Нужно сочетание белков, жиров и углеводов необходимо для нормального функционирования мужской репродуктивной системы. Рацион должен содержать полноценный белок – источник незаменимых аминокислот, что важно для «строительства» сперматозоидов. Специалисты утверждают, что мужчинам не стоит резко ограничивать употребление жиров, т.к. тестостерон – главный мужской гормон – образуется из холестерина.

Но за поступлением в организм насыщенных животных жиров все-таки сле-

дует следить: они способны снижать фертильность, а вот разнообразить рацион стоит растительными маслами, которые являются источниками важных полиненасыщенных жирных кислот. Также специалисты подчеркивают, что употребление в пищу цветной и белокочанной капусты, брокколи, редьки, редиса может помочь в профилактике заболеваний предстательной железы. Ликопин, содержащийся в томатах, по данным ряда исследований, также полезен для мужского здоровья. Регулярно употребляйте продукты, богатые цинком, селеном и фолиевой кислотой: яйца, морскую рыбу, цельнозерновые продукты и крупы, зелень, грибы, овощи, бобовые. Эти продукты повышают качество спермы.

2. ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

Не секрет, что курение приводит к развитию сердечно-сосудистых и бронхолегочных заболеваний, онкологической патологии (вклад курения – 32%) и многих других болезней. Помимо общих негативных последствий, в ходе исследований было доказано – у курящих мужчин эректильная дисфункция встречается в 2 раза чаще, чем у некурящих этой же возрастной группы. Компоненты сигарет, в т.ч. никотин, оказывают сосудоуживающее действие, что уменьшает приток крови к мужским половым

органам и затрудняет поддержание эрекции. Кроме того, курение мужчины увеличивает в 2 раза риск рождения малыша с пороками развития.

Алкоголь, как и табак, оказывает негативное воздействие на генетический материал сперматозоидов, снижает вероятность зачатия, влияет на вынашиваемость плода. Поэтому специалисты настаивают на отказе от курения и алкоголя не только женщине, планирующей беременность, но и мужчине – будущему отцу.

3. РЕГУЛЯРНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ОСМОТРОВ у врача – уролога, при возможности – уролога-андролога

Именно медицинское обследование позволит выявить заболевания, ухудшающие фертильность, в т.ч. инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), влияющие как на зачатие, так и на вынашивание. К слову, хламидийная инфекция является одной из частых причин невынашивания беременности, в то же время не всегда имеет выраженные симптомы. А неприятные ощущения в области половых органов, выделения, высыпания, боль при мочеиспускании – повод для незамед-

тельного обращения к врачу! Добавим, что гормональные противозачаточные средства не защищают от инфекций, с этой целью лучше использовать презерватив, однако, 100% защиты при этом ожидать не стоит. Лучшая защита – это верность одному партнеру!

Специалисты советуют любому мужчине после 30 лет, даже при отсутствии репродуктивных проблем, ежегодно посещать врача-уролога с профилактической целью, а после 60 лет эти визиты должны проходить дважды в год.

4. РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Полезными для мужчин являются занятия динамическими видами спорта, которые позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему и обеспечить хороший приток крови и питание всех органов, в том числе и органов половой системы: бег, волейбол, футбол, плавание. Несмотря на то, что сейчас многие активно занимаются спортом, ни в коем случае нельзя употреблять анаболические стероиды и гормональные препараты для улучшения спортивных результатов, отмечают эксперты. Это может ухудшить состояние мужского репродуктивного здоровья и снизить шансы на зачатие.

5. ИЗБЕГАЙТЕ ЗАНЯТИЙ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ ТРАВМЫ ИЛИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЕ ПАХОВОЙ ОБЛАСТИ

Например, длительная езда на велосипеде, зимняя рыбалка, одежда не по погоде.

6. СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА (ОЖИРЕНИЯ)

Согласно исследованиям, у полных мужчин меньше вырабатывается сперматозоидов, а их подвижность – ниже. Правильное питание и регулярная физическая активность помогут постепенно скорректировать избыточный вес.

7. СВОЕВРЕМЕННЫЙ ОТДЫХ, ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Мужчине необходимо избегать чрезмерных стрессов, поскольку они вызывают гормональный дисбаланс и угнетение репродуктивной функции.

8. РЕГУЛЯРНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

Также одно из условий сохранения мужского здоровья. Ритм половой жизни индивидуален, он формируется в течение жизни, стоит ориентироваться на тот период, когда человек сам чувствовал себя наиболее комфортно, когда ощущалась гармония с партнером. Конечно, нужно делать поправку на возраст и уровень тестостерона.

Здоровый образ жизни и профилактические медицинские осмотры – правильный выбор, если Вы планируете рождение здоровых детей!

Для консультации и получения медицинской помощи обращайтесь к своему лечащему врачу!

ОСНОВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Физическая активность является основным компонентом не только здорового образа жизни, но и профилактики многих заболеваний и осложнений. Для людей старшей возрастной группы физическая активность полезна не меньше, чем для молодых.

Физически активные пожилые люди имеют более высокий уровень функциональной адаптации сердечно-сосудистой, дыхательной систем, лучшую память, умственную работоспособность, координацию, меньший риск падений, большую самостоятельность и более низкие показатели смертности от всех причин.

Кроме того, регулярные тренировки помогают вылечиться от глубокой депрессии, а групповые занятия помогают освободиться от ощущения социальной изоляции и одиночества. Важно отметить, что наличие хронических заболеваний не является противопоказанием к умеренным физическим нагрузкам.



Физическая активность принесет Вам пользу, если Вы будете помнить, что:

- физическая активность – это не только спорт, но и любая ежедневная деятельность (ходьба, домашняя работа, танцы и др.);
- для того, чтобы физическая активность была регулярной – не менее 3-5 раз в неделю – найдите такой вид занятий, который будет приносить Вам удовольствие: прогулка с собакой, игра с внуками, танцы и др.;
- выбранный вид физической активности должен быть доступным для Вас;
- физическая активность должна быть аэробной – продолжительная по времени тренировка умеренной интенсивности с участием основных групп мышц;
- заниматься лучше на свежем воздухе или в хорошо проветриваемом помещении.

РЕКОМЕНДОВАНО:

1. Заниматься физической активностью умеренной интенсивности* не менее 150 минут в неделю, или высокой интенсивности** не менее 75 минут в неделю, или сочетанием той и иной.
2. Выполнять аэробные упражнения продолжительностью по 10 минут.
3. Для получения дополнительных преимуществ для здоровья увеличивать физическую активность умеренной интенсивности до 300 минут в неделю или высокой интенсивности до 150 минут в неделю.
4. Для предотвращения падений необходимо выполнять упражнения на равновесие 3 и более дней в неделю.
5. Для профилактики остеопороза и переломов выполнять силовые упражнения, задействуя основные группы мышц, 2 и более дней в неделю.
6. Если Вы не можете выполнить рекомендуемый объем физической активности, выполняйте упражнения, соответствующие возможностям и состоянию здоровья.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

РАЗМИНКА – 5-10 минут

Может состоять из легких потягиваний, гимнастических упражнений низкой интенсивности, например, ходьбы.

Разминка позволяет скелетно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной системам подготовиться к нагрузке.

АКТИВНАЯ ФАЗА – 10-60 минут.

Выбранный комплекс упражнений.

Период остывания – 5-10 минут.

Упражнения такие же, как и при разминке.

Этот период важен для предотвращения резкого снижения давления при прекращении физической нагрузки.

*Умеренная физическая активность (150 минут в неделю):



- ходьба,
- работа в саду,
- медленная езда на велосипеде,
- танцы,
- подъем по лестнице пешком,
- плавание не на скорость,
- уборка по дому и т.д.



**Интенсивная физическая активность (75 минут в неделю):



- бег трусцой,
- быстрая езда на велосипеде,
- ходьба на лыжах,
- соревнование по плаванию и т.д.

Для занятий интенсивной физической активностью необходимо дополнительное медицинское обследование!



СОВЕТЫ



Занимайтесь физическими упражнениями с друзьями, членами семьи или единомышленниками

Занимайтесь в удобной спортивной обуви и одежде



Пейте достаточное количество воды во время и после занятий

! В КАКИХ СЛУЧАЯХ НЕОБХОДИМО ОСТАНОВИТЬ ЗАНЯТИЕ (но не отказываться от ежедневных нагрузок)

Если у Вас появились:

- головокружение,
- ощущение «прилива крови» к лицу,
- дискомфорт или боль в области сердца, груди,
- сильное утомление,
- боли в икроножных мышцах,
- одышка,
- нарушение координации,
- посинение конечностей,
- превышение допустимых пределов частоты сердечных сокращений (макс. ЧСС, максимальная возрастная частота сердечных сокращений определяется по формуле $220 \text{ уд/мин} - \text{возраст}$, при этом рекомендуются нагрузки с тренировочным пульсом 50-75% от макс. ЧСС),
- падение артериального давления или чрезмерное повышение,
- резкие боли в суставах / пояснице.

При повторении симптомов обратитесь к врачу для коррекции нагрузки!

! КОГДА ТРЕНИРОВКИ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ (на время прекратить занятия):

- в острый период заболевания (обострение хронических заболеваний, обострение артритов, острые респираторные, кишечные инфекции и др.);
- если в покое частота сердечных сокращений более 100 или менее 50 ударов в минуту;
- при тяжелых нарушениях ритма и проводимости сердца;
- если давление выше 220/120 или ниже 90/50 мм рт.ст.;
- при грубых нарушениях памяти и умственной работоспособности.

После купирования острых состояний можно постепенно возвращаться к привычной физической активности.

ПАЦИЕНТАМ

► **С заболеваниями сердца, перенесшими инфаркт миокарда,** должна быть назначена программа реабилитации, включающая курс контролируемой специализированной лечебной физкультуры.

Перед началом занятий необходимо обследование в кабинете функциональной диагностики для определения «пороговой» частоты сердечных сокращений и частоты безопасного тренировочного пульса.

► **С заболеваниями суставов** необходимо начинать занятия с минимальных нагрузок. В большинстве случаев физическая активность не является причиной возникновения артритов или угрозой для повреждения суставов.

Занятия противопоказаны лишь в период обострений артритов.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ РАВНОВЕСИЯ И СИЛЫ

Ходьба с пятки на носок

- Пятку одной ноги ставим перед носком другой. Носок и пятка должны соприкоснуться.
- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь к ней.
- Сделайте 20 шагов.



Балансирование при ходьбе

- Вытяните руки в стороны, подтяните живот, спина прямая.
- Выберите точку перед собой и смотрите на нее, двигаясь к ней.
- Двигайтесь по прямой линии, поднимая одну ногу, согнутую в колене, и переставляя ее вперед.
- Сделайте 20 шагов, меняя ноги.



Упражнения для рук

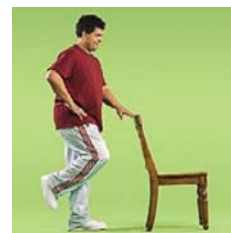
Упражнение можно выполнять стоя или сидя на стуле.

- Ноги стоят на полу, плечи расправлены.
- Возьмите в руки гантели весом 0,5-1,5 кг, на вдохе поднимите их и согните руки в локтях 90°.
- На выдохе вытяните руки вверх и оставайтесь в такой позиции в течение секунды.
- На вдохе опустите руки.
- Повторите 10-15 раз.



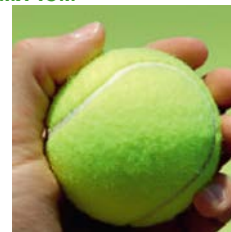
Балансирование на одной ноге с опорой на стул

- Живот подтянут, спина прямая, подбородок приподнят, взгляд вперед.
- Стоя на одной ноге, держитесь за стул.
- Сохраняйте эту позицию 10-15 секунд.
- Повторите 10-15 раз на одной ноге, затем на другой



Работа с эспандером или мячом

- Возьмите в руку теннисный мяч или эспандер.
- Медленно сжимайте мяч в руке 3-5 секунд.
- Медленно разожмите руку.
- Повторите 10-15 раз каждой рукой.



Приседание со стулом

- Сядьте на стул, стопы плотно прилегают к полу, выпрямите спину, сложите руки на груди, дыхание глубокое, медленное.
 - Вытяните руки перед собой параллельно полу и на выдохе медленно поднимитесь.
 - На вдохе сядьте обратно. Спина прямая.
 - Повторите 10-15 раз.
- Если у Вас имеются проблемы с коленными суставами, проконсультируйтесь с врачом.



Составлено по материалам Глобальных рекомендаций по физической активности для пожилых людей 65 лет и старше; Рекомендаций по физической активности для людей старшего возраста по данным Австралийского ДЗ; National Institute on Aging at NIH, методических рекомендаций «Физическая активность» ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава РФ.