



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

# **ШКОЛА МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

**Занятие 1**

**Факторы риска  
и мужское здоровье**



**МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ –**  
совокупность физического,  
психического,  
социального  
благополучия мужчины,  
обеспечивающее  
его полноценное  
и комфортное  
существование





# Главная причина потери здоровья – САМОРАЗРУШЕНИЕ В ФОРМЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ



окружающая среда



возраст



наследственность



повышенный холестерин



злоупотребление алкоголем



нерациональное питание



ожирение и ИМТ



курение



артериальная гипертензия



малоподвижный образ жизни

**От чего зависит мужское здоровье**



# ФАКТОРЫ РИСКА

## ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА – **КУРЕНИЕ**

Из тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить, - каждый четвертый умрет в среднем возрасте.

### **КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:**

- **85%** случаев смерти от рака легкого
- **50-70%** смертей от рака пищевода, глотки ротовой полости
- **30-40%** от рака мочевого пузыря и почек

**Внимание! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим — особенно детям и женщинам.**



# ПЯТЬ ГЛАВНЫХ ВЫВОДОВ

**1** **Курение** – это **риск** сердечно-сосудистых, бронхо-легочных, онкологических и других хронических заболеваний



**2** **Риск** является **БОЛЬШИМ**: половина будет преждевременно убита курением

**3** **Нет безопасных доз и безвредных форм** потребления табака

**4** **Пассивное курение** также **вредно**, как и активное

**5** Прекращение курения эффективно в любом возрасте!

**Аммиак и табачный деготь (смолы)**

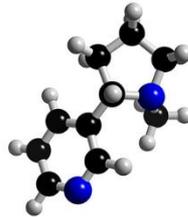


Аммиак +  $H_2O$  = нашатырный спирт.  
В смолах содержится бензпирен — канцероген



**Заболеваемость раком верхних дыхательных путей увеличивается в 10 раз**

**Никотин**



Никотин + воздух = нитрозамины — контактные яды (канцерогены)



**Вызывают рак пищевода, поджелудочной железы, почек и мочевого пузыря**

**Радиоактивные элементы**



20 сигарет в день = дозе радиации в 3,5 раза больше, чем биологически допустимая норма



**Если опухоли могут проявиться уже при жизни курящего, то мутации обнаруживаются через поколения, спустя десятилетия**





# ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ?

## **ОТКАЗ от потребления табака!!!**



**Ни в коем случае  
НЕ КУРИТЕ**

**в квартире, в помещении,  
где кроме вас присутствуют  
дети, беременные женщины,  
больные люди**

## Кировский областной наркологический диспансер

Адрес: г.Киров, Студенческий проезд, 7

Прием взрослого населения: **53-66-62**

Помощь детям и подросткам: **53-00-97**

Запись по «Электронной регистратуре» ([www.medkirov.ru/e-reg](http://www.medkirov.ru/e-reg))

## Районы Кировской области

Обращаться к врачу психиатру-наркологу в районную больницу

## Бесплатная консультативная помощь по телефонам

**(8332) 45-53-70, 78-34-17** – «горячая телефонная линия»

Кировского областного наркологического диспансера

**8-800-200-0-200** Всероссийская консультативная телефонная линия помощи в отказе от потребления табака



# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

важнейший фактор риска сердечно-сосудистых заболеваний, главным образом определяющий высокую смертность в нашей стране

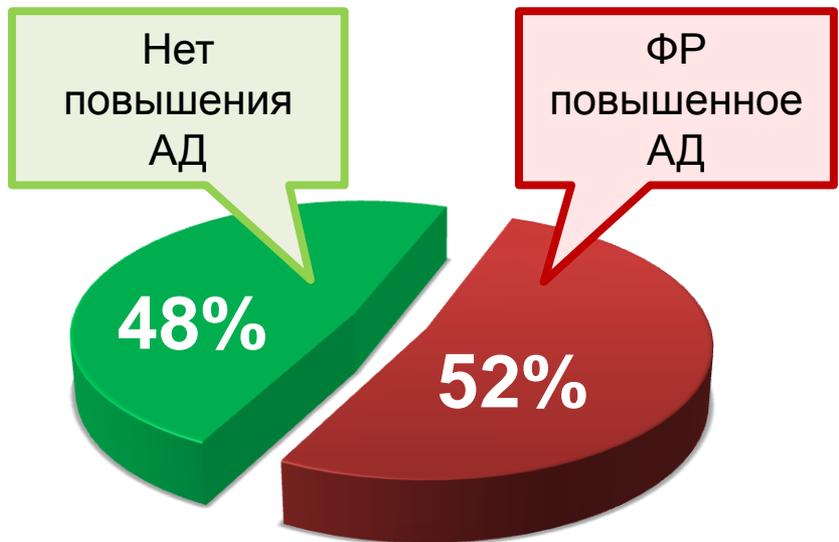
**Уровень  
артериального давления**

**140/90** мм рт. ст. и выше

считается

**ПОВЫШЕННЫМ**





## г.Киров



## Районы области

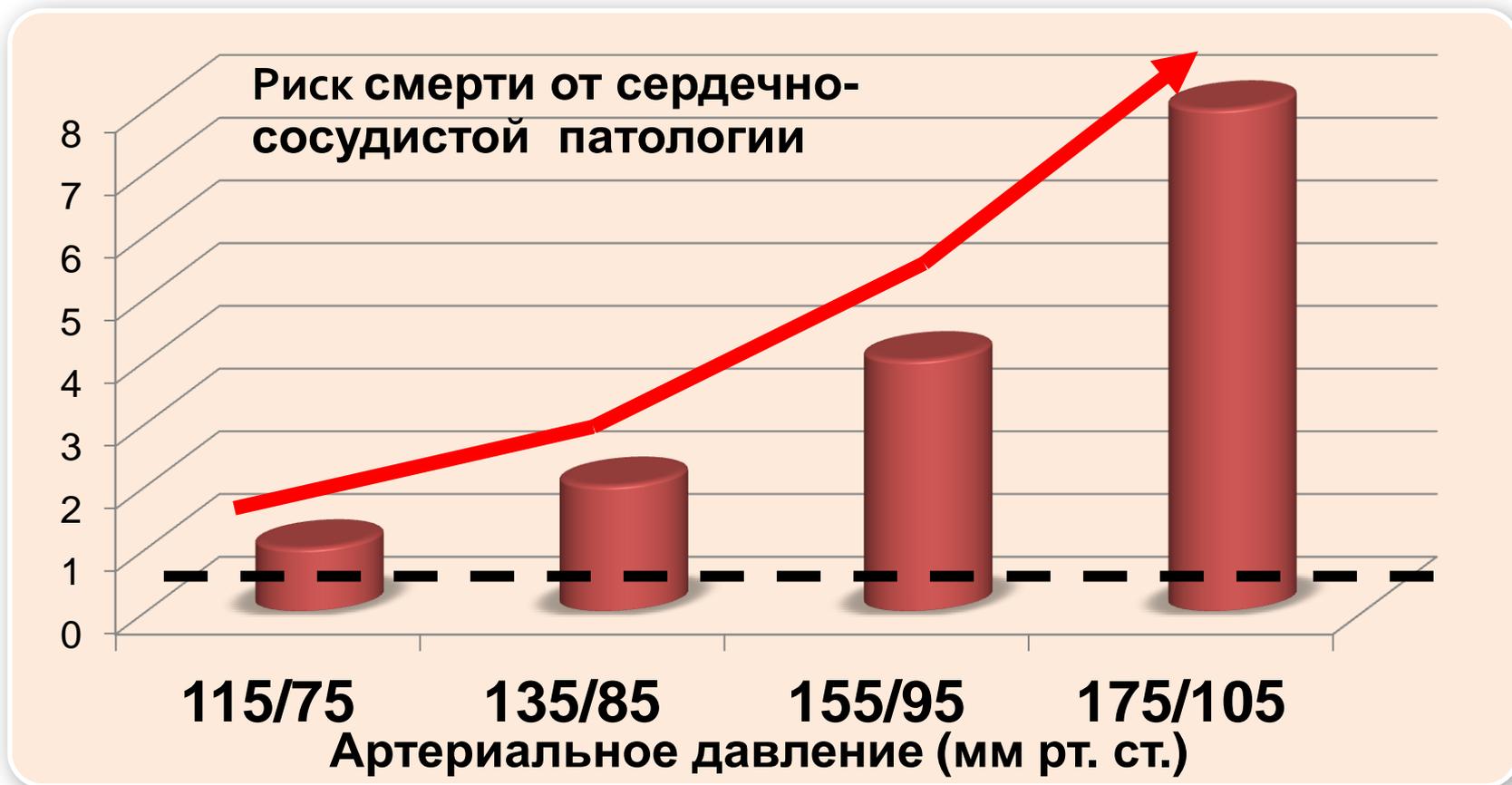


**Целевое артериальное давление – АД менее 140/90**



# АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ

**Риск смерти удваивается  
с увеличением АД на каждые 20/10 мм рт. ст.**

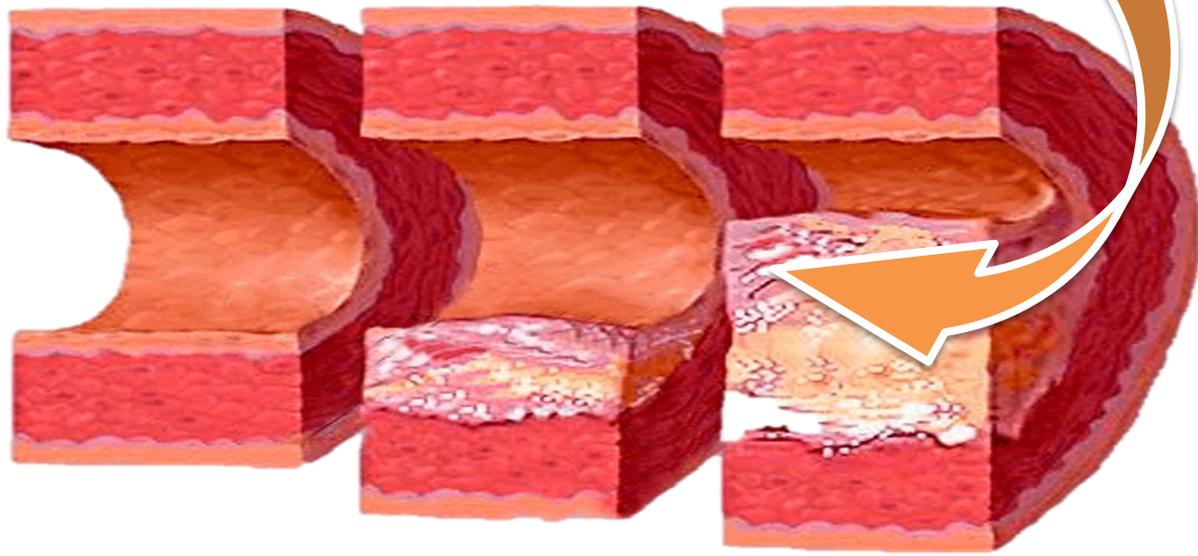


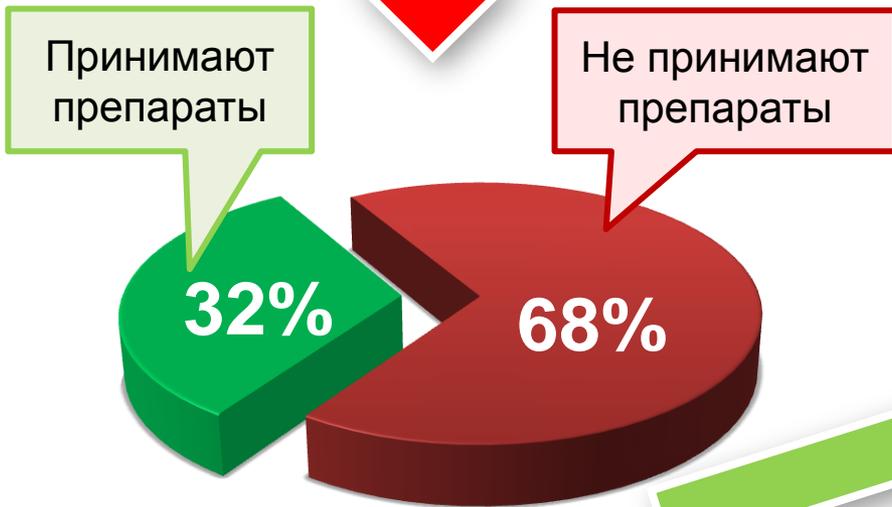
**Лица в возрасте 40-70 лет, начиная с АД 115/75 мм рт. ст.**



# АТЕРОСКЛЕРОЗ

75%





## г.Киров



## Районы области





# ХОЛЕСТЕРИН

Общий  
холестерин  
менее 5,0

ХС ЛПВП  
(хороший холестерин)  
*более 1,0 у мужчин*

ХС ЛПНП  
(плохой холестерин)  
менее 3,0

Триглицериды  
менее 1,7

# Холестерин: откуда он берется

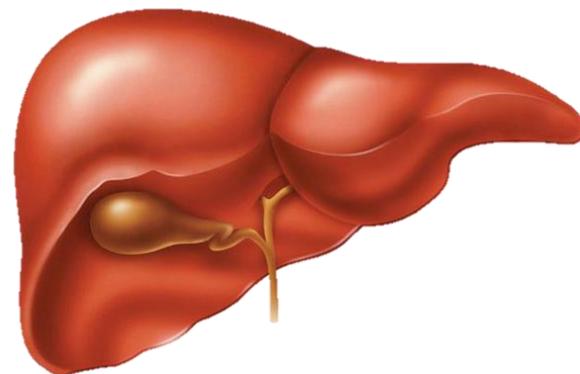
Питание



15-20%

Холестерин

Синтез в печени

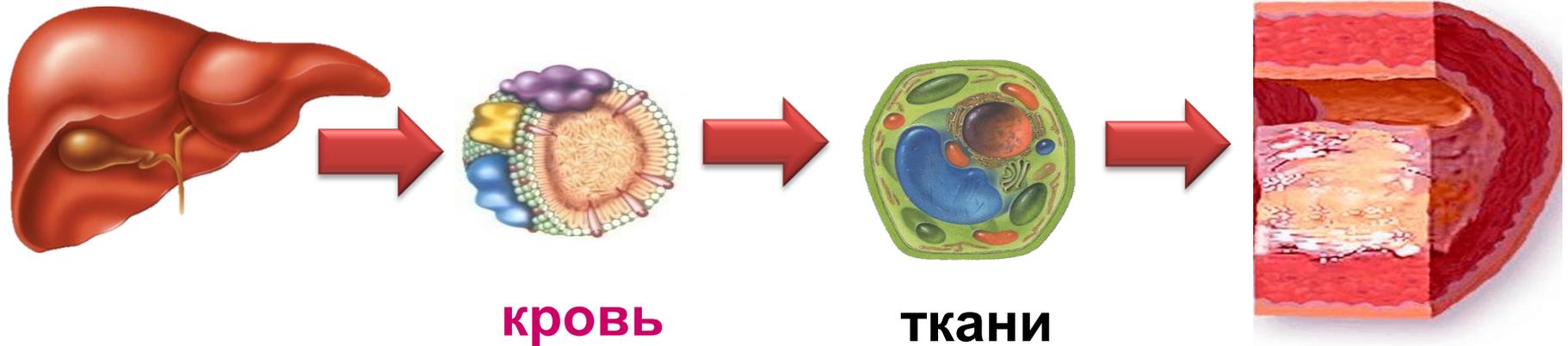


80-85%

**резкое ограничение в питании**  
приводит к **увеличению синтеза**  
**собственного холестерина до 2,0 г/сут.**

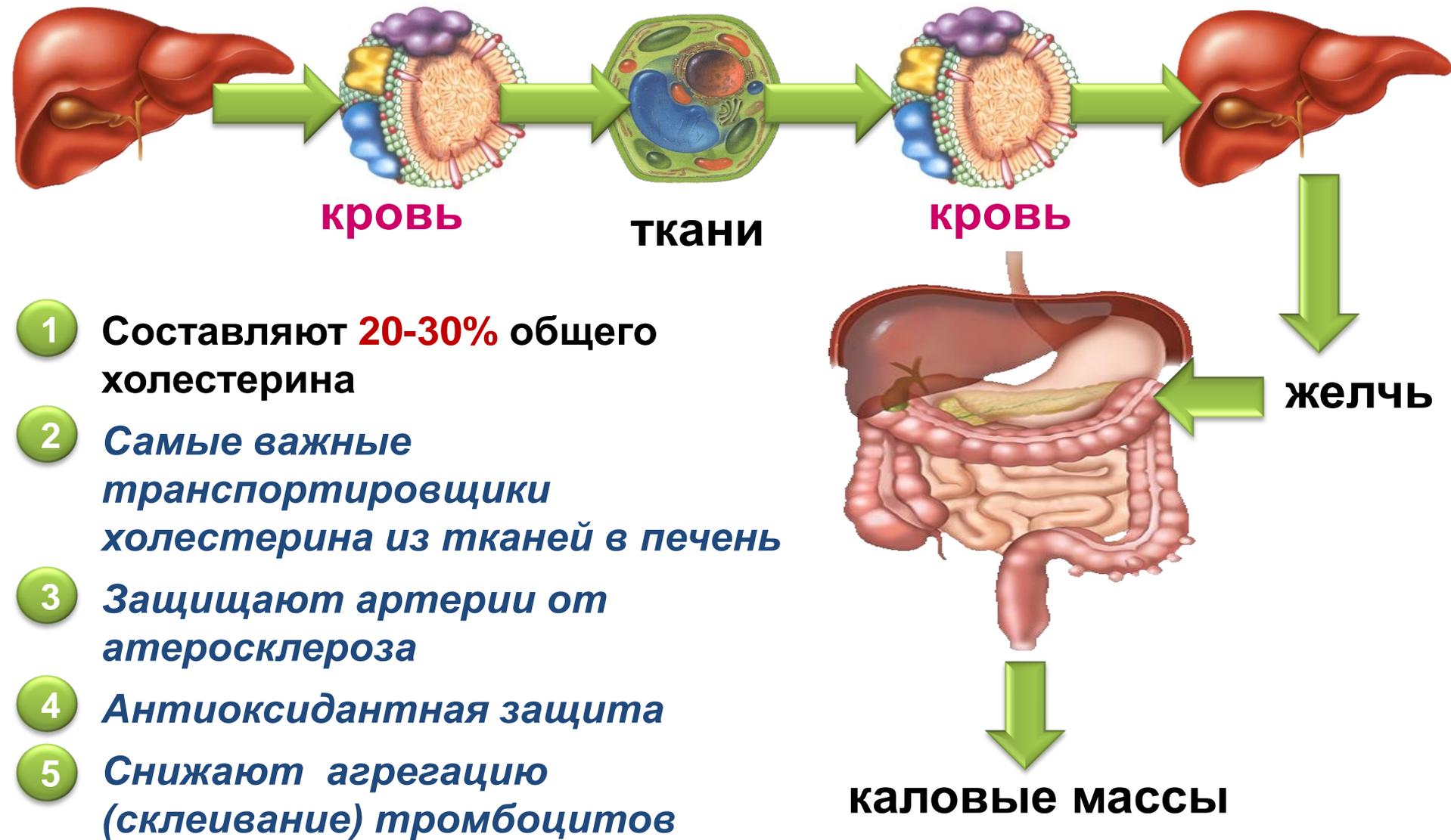


# «Плохой холестерин» ЛПНП



- 1 Составляют **60-70%** общего холестерина сыворотки крови
- 2 Основной переносчик холестерина к тканям
- 3 Основной фактор развития атеросклероза

# «Хороший холестерин» ЛПВП

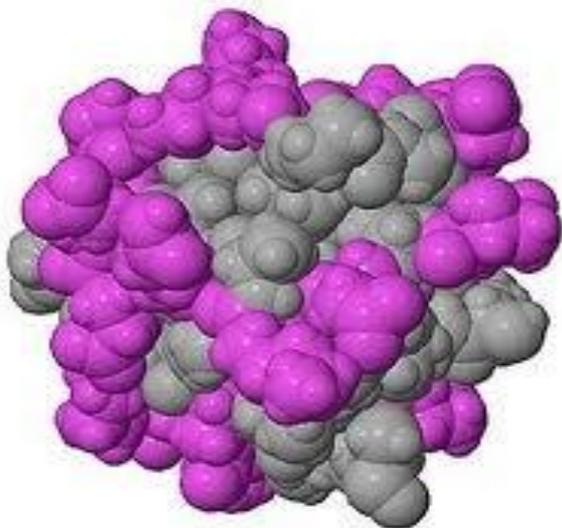




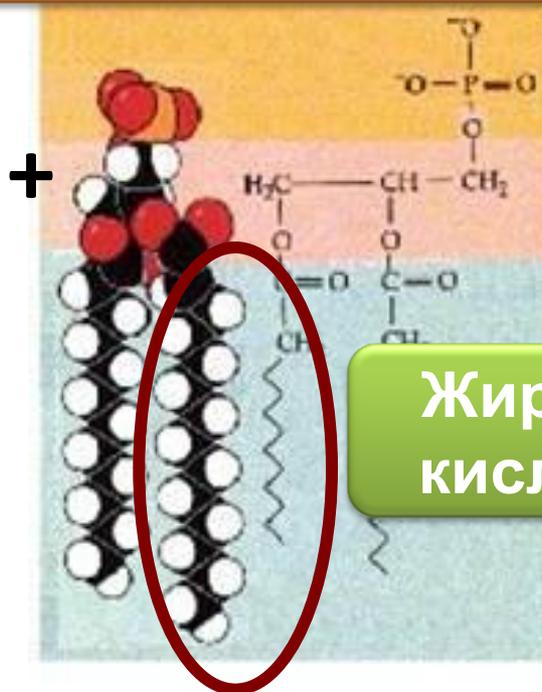
# «Хороший холестерин» ЛПВП

**Частицы ЛПВП  
синтезируются в печени**

**Белок**



**Фосфолипид**



**Жирные  
КИСЛОТЫ**



# ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Присутствие в рационе питания  
продуктов, богатых **омега-3 ПНЖК**



Суточная  
потребность омега-3

не  
менее **2**  
г/сут.

Содержание омега-3 в 100 г

- скумбрия **2,5 г**
- сельдь **1,2-3,1 г**
- лосось **1,0-1,4 г**
- тунец **0,5-1,6 г**
- форель **0,5-1,6 г**
- семя льна **22,8 г**
- грецкие орехи **6,8 г**
- соя **1,6 г**
- фасоль **0,6 г**



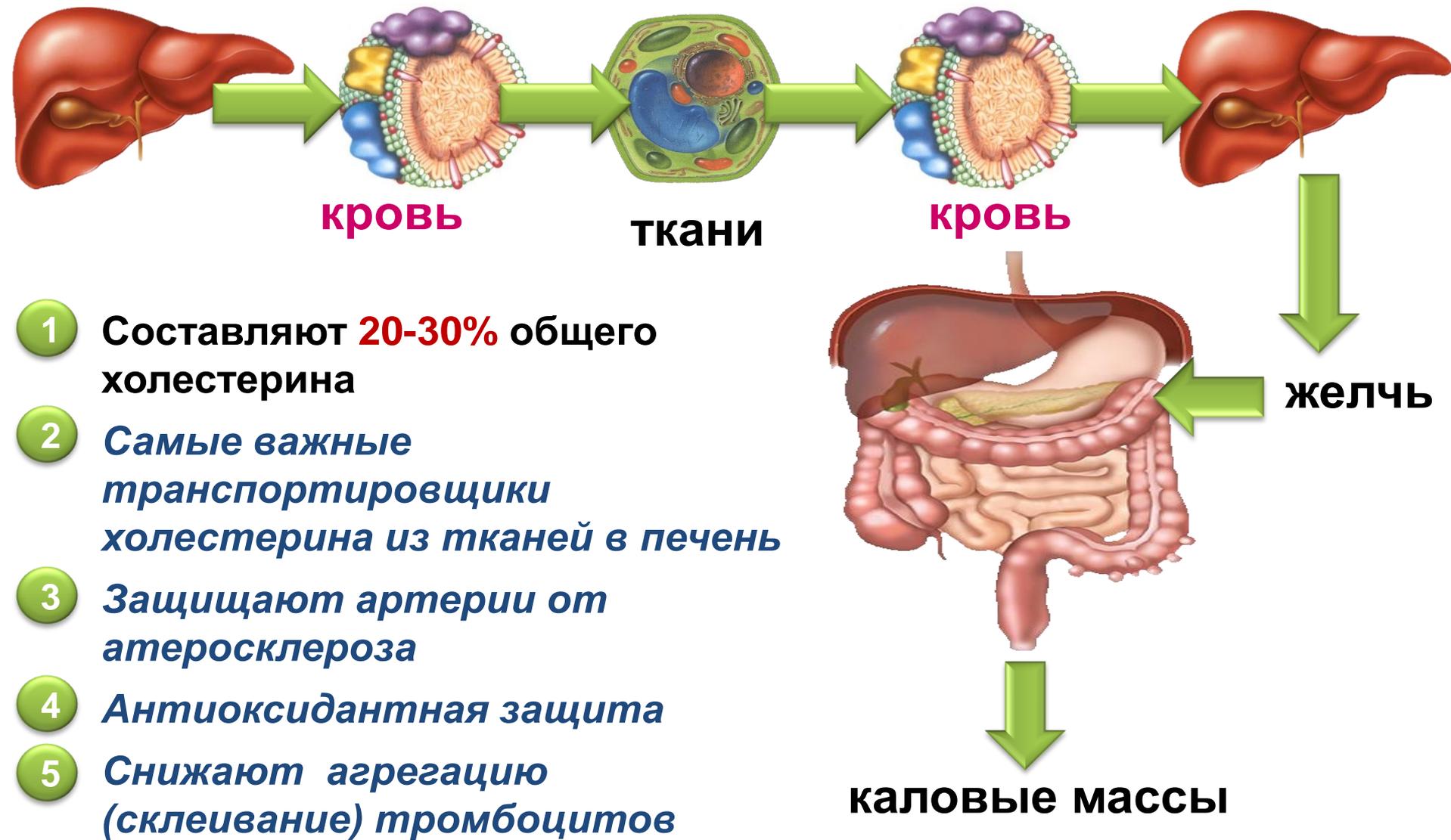


# «Хороший холестерин» ЛПВП



**Вырабатывается  
при физической нагрузке**

# «Хороший холестерин» ЛПВП



# НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

## КЛЕТЧАТКА

В ЭТИХ ДОМИКАХ  
РАЗМНОЖАЕТСЯ  
ПОЛЕЗНАЯ МИКРОФЛОРА

**МАЛО КЛЕТЧАТКИ –  
МАЛО ПОЛЕЗНОЙ  
МИКРОФЛОРЫ –  
ВУЗДУТИЕ, ЗАПОРЫ**



Употребление  
фруктов и овощей  
должно быть  
**не менее 500 г**  
**в сутки**  
**(≥5 порций)**  
без учета картофеля



дополнительный прием каждой  
порции фруктов и овощей  
снижает:

- риск ИБС **на 4 %**
- риск микроинсульта **на 5 %**



# НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

## ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не  
менее

24-35 г/сут.



(400-500 г  
фруктов  
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- **уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот**
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- уменьшают внутрикишечное давление.



# ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

## Количество пищевых волокон в 100 г продукта

### Очень большое (2,5 и более):

*отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм*

### Большое (1-2,0):

*крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие*

### Умеренное (0,6-0,9):

*хлеб ржаной из сеяной муки, лук зеленый, пшено, крупа кукурузная, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины*

### Малое (0,3-0,5):

*хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня*

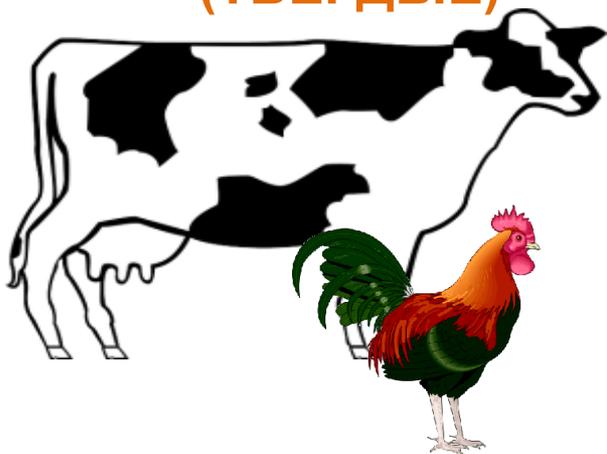
### Очень малое (0,1-0,2):

*хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье*



## ЖИРЫ

### НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)



**Жиры животных  
и птиц**

**НЖК повышают:**

- *возбудимость коры головного мозга*
- *ЧСС, АД, ОПСС*
- *коагулирующие свойства крови*
- *частоту и тяжесть атеросклероза*

### НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)



**Растительные масла  
и рыбий жир**

**содержат скрытые жиры:**

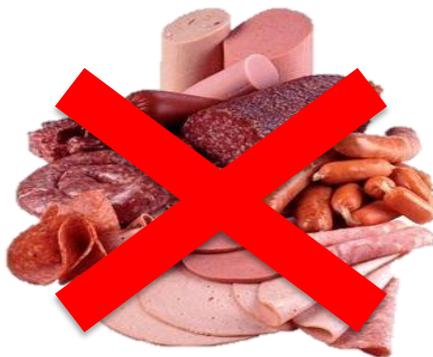
**колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры**

**нежирная белковая еда:**

**телятина, птица без кожи, морепродукты, рыба, творог, молочные продукты, яйца**



# Как ограничить потребление жира



- **Покупайте нежирный майонез, сыр, молоко, постное мясо**
- **Удаляйте видимый жир, кожу с птицы**
- **Готовьте пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекайте, тушите**
- **Избегайте продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы)**
- **Овощи тушите на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла**
- **Ограничьте твердые жиры промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры**



# Как ограничить потребление жира

## СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА

- Мозги – **6000** мг
- Свинина – **1200** мг
- Утка – **760** мг
- Печень – **600** мг
- Почки – **400** мг
- Устрицы – **325** мг
- Креветки, крабы – **150** мг
- Говядина – **110** мг
- Индейка – **80** мг
- Цыплёнок – **80** мг
- Масло сливочное – **300** мг
- Сыр - **450-580** мг
- Сливки - **75-100** мг
- Сметана - **75-150** мг
- Яйцо (желток) – **1480** мг
- Яйцо перепелиное – **600** мг
- Горбуша – **280** мг



**В растительных продуктах нет!**



# Необходимо ограничивать потребление соли (NaCl)



Норма –  
**не более 2 г** в сутки !!!

1

снижает активность ферментов,  
расщепляющих жиры

2

нарушает состояние внутренней  
поверхности сосудов, делая её более рыхлой  
и восприимчивой к отложению холестерина

3

задерживает жидкость в организме  
(1гр натрия задерживает 200мл воды)



micromedic





# ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ



Томатный сок  
(1 стакан)  
**882 мг**  
(~44,1%)



Щи (1 порция)  
**1000 мг**  
(~50%)



Хлопья кукурузные  
(100 г)  
**660 мг**  
(~33%)



Соевый соус  
(1 столовая ложка)  
**1029 мг**  
(~51,5%)



Сосиски свиные  
(2 штуки)  
**336 мг**  
(~16,8%)



Соленый арахис  
(1 порция)  
**260 мг**  
(~13%)



Чипсы (30 г)  
**600 мг**  
(~30%)



Сыр (30 г)  
**240 мг**  
(~12%)



Хлеб  
(1 ломтик)  
**150 мг**  
(~7,5%)



Чизбургер  
**750 мг**  
(~37,5%)



Молоко (1 стакан)  
**264 мг**  
(~13,2%)



Кетчуп  
(1 столовая ложка)  
**156 мг**  
(~7,8%)



# ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ

Овсяная каша  
(200 г)  
**1 мг**  
(~0,05%)



Творог (100 г)  
**30 мг**  
(~1,5%)



Фруктовый йогурт  
(1 стаканчик)  
**133 мг**  
(~5%)



Рис (200 г)  
**4 мг** (~0,2%)



Яблоко  
**8 мг**  
(~0,4%)



Банан  
**54 мг**  
(~2,7%)



Картофель (200 г)  
**60 мг**  
(~3,0%)



Груша  
**3 мг**  
(~0,15%)



Грейпфрут  
**1 мг**  
(~0,05%)



Жареная треска  
(1 филе)  
**141 мг**  
(~5%)



Помидоры (100 г)  
**20 мг**  
(~1,0%)



Арахис (30 г)  
**10 мг**  
(~0,5%)





## Чтобы уменьшить потребление соли

- Консервированные, соленые, копченые продукты (мясо, рыба) **рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день**
- Готовить пищу с **минимальным количеством соли**
- Для улучшения вкусовых качеств **добавлять пряности и травы**
- **Убрать солонку со стола**
- **Использовать йодированную соль, соль с пониженным содержанием натрия**

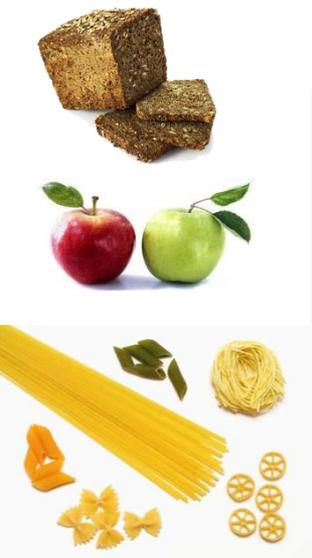


# УГЛЕВОДЫ

## МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ

**20-30 мин.**

крахмал  
гликоген



Оптимальная  
Суточная  
норма:

**300-350 г**

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**

## БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ

**5-10 мин.**

глюкоза  
фруктоза  
лактоза  
мальтоза  
сахароза



## ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез

# Чувство голода

Выбор продуктов, содержащих **простые** углеводы



Повышение уровня сахара в крови, и инсулиновая реакция



Излишки сахара превращаются в жир



**Набор веса и болезни**

Выбор продуктов, содержащих **сложные** углеводы



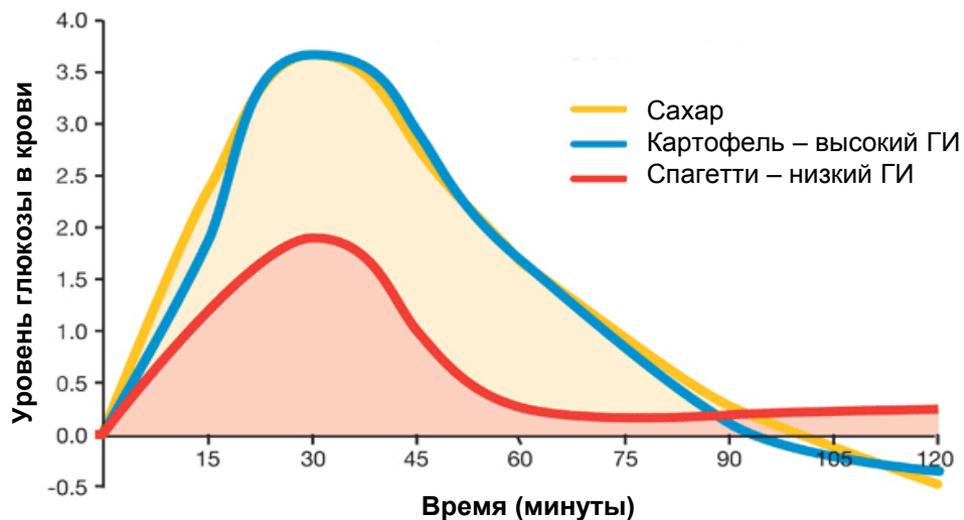
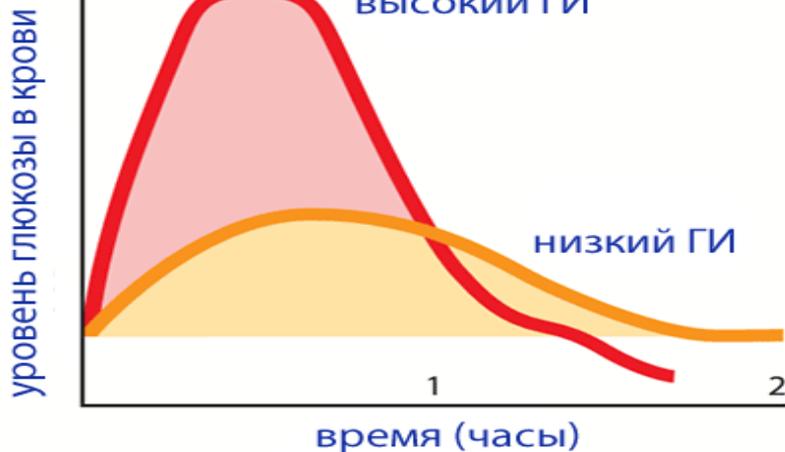
Нет инсулиновой реакции



Организм мобилизует сахар из собственного жира



**Снижение веса и здоровье**



# УГЛЕВОДЫ

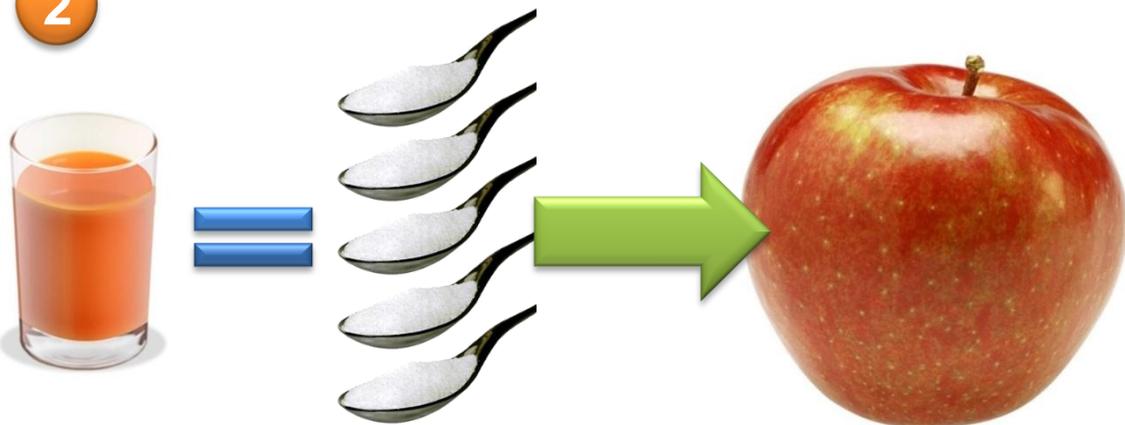
1

В **500 г**  
фруктов и овощей  
**20-25 г**  
простых углеводов

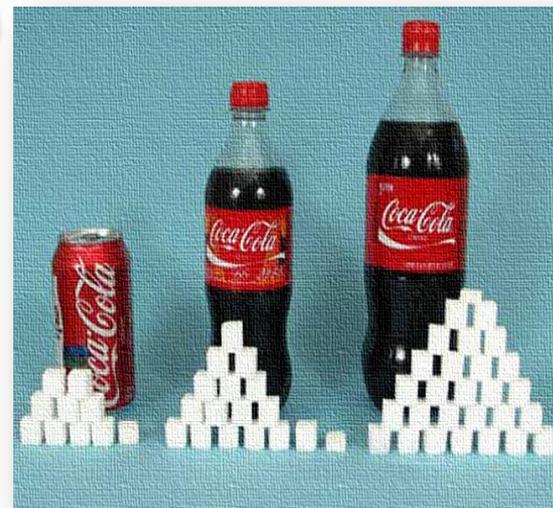


В **4-х**  
кусочках сахара  
**20 г**  
простых углеводов

2



3



# АНТИОКСИДАНТЫ

Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются витамины А, Е, С и селен.



## Витамин Е

замедляет окисление жиров и подавляет образование свободных радикалов, нейтрализует их внутри мембраны, препятствует образованию тромбов.

### Содержится:

в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

*При дефиците витамина Е происходит нарушение обмена жиров (старческие пятна на руках являются признаками разрушения жирных кислот). Дефицит витамин Е приводит к снижению уровня магния в тканях.*

## Витамин С

нейтрализует свободные радикалы между клетками, в водном пространстве, нормализует уровень холестерина.

### Содержится:

в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте, красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины.

## Витамин А

сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек

**Содержится:** в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.



**Каротиноиды:** томаты, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква.

## Селен

выполняет антиоксидантную защиту, отодвигая процесс старения

**Богатые селеном продукты:** кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.



# Антиоксиданты в 10 лучших продуктах

*антиоксидантных единиц на 100 грамм*

## ФРУКТЫ:

- |                |       |
|----------------|-------|
| • Чернослив    | 5,770 |
| • Изюм         | 2,830 |
| • Черника      | 2,400 |
| • Ежевика      | 2,036 |
| • Земляника    | 1,540 |
| • Малина       | 1,220 |
| • Слива        | 949   |
| • Апельсины    | 750   |
| • Виноград кр. | 739   |
| • Вишня        | 670   |

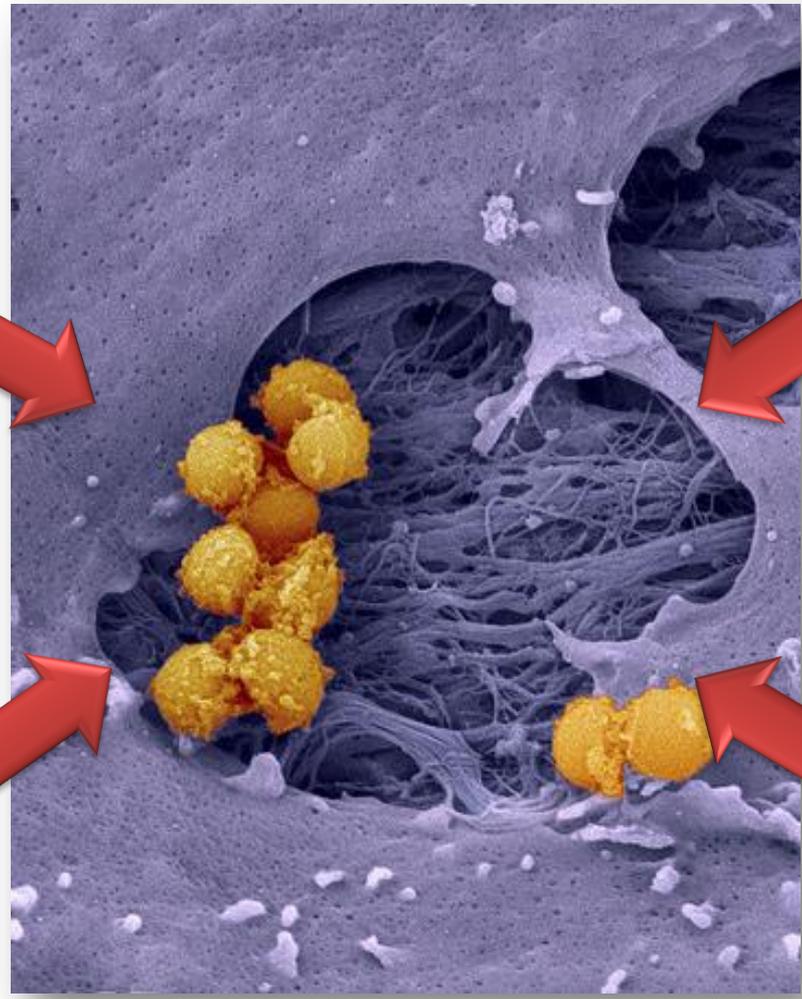
## ОВОЩИ:

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| • Капуста              | 1,770 |
| • Шпинат               | 1,260 |
| • Брюссельская капуста | 980   |
| • Ростки люцерны       | 930   |
| • Брокколи (цветки)    | 890   |
| • Свёкла               | 840   |
| • Красный перец        | 710   |
| • Лук                  | 450   |
| • Зерно                | 400   |
| • Баклажан             | 390   |





# ТЕОРИЯ ВОСПАЛЕНИЯ





# АЛИМЕНТАРНАЯ ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

1

Достаточно  
употребляйте  
Омега-3 ПНЖК



2

Употребляйте не менее  
500 граммов  
фруктов  
и овощей  
в день



3

Регулярно занимайтесь  
физической активностью

4

Уменьшите потребление  
НЖК за счет жирных  
сортов мясных  
и молочных  
продуктов



5

Ограничьте сладкое  
(легко усвояемые  
углеводы)



6

Избегайте чрезмерного  
употребления соли



7

Старайтесь  
не употреблять  
алкоголь и табак





# ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

## ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА

### Пациенты СД 2т

- **60%** страдают АГ
- **60%** имеют дислипидемию
- **90%** имеют повышенный ИМТ или страдают ожирением



### Целевые показатели глюкозы крови натощак

- **3,3 - 5,5 ммоль/л** (из пальца)
- **4,0 - 6,1 ммоль/л** (из вены)



Тело — багаж, который несешь всю жизнь.  
Чем он тяжелее, тем короче путешествие

А. Глазгоу

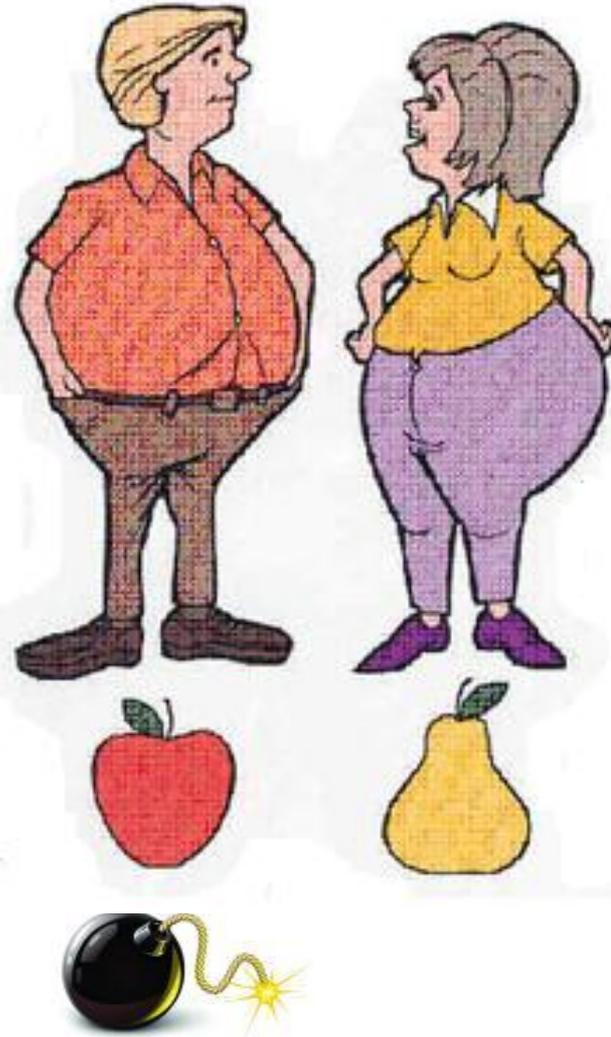
## Тип ожирения

### Мужской тип («яблоко»)

Избыток жира откладывается в области живота

Чаще встречается у мужчин

Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями



### Женский тип («груша»)

Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц

Чаще встречается у женщин

Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

## АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ

(висцеральное,  
«верхний тип»)

Окружность талии:

**>94 см**

Соотношение  
окружности талии  
к окружности бедер

**>1,0**



**ЯГОДИЧНО-БЕДРЕННОЕ**  
(«нижний тип») ожирение

Соотношение окружности талии  
к окружности бедер

**<1,0**



# КЛАССИФИКАЦИЯ И ОЦЕНКА МАССЫ ТЕЛА

$$\text{Индекс массы тела (кг/м}^2\text{)}^* = \frac{\text{масса тела (кг)} : \text{рост (м}^2\text{)}}{}$$

Индекс МТ (кг/м <sup>2</sup> )	Типы массы тела	Риск ССЗ и диабета
ниже 18,5	Дефицит массы тела	Низкий
18,5 – 24,9	Нормальная масса тела	Обычный
25,0 – 29,9	Избыточная масса тела	Повышенный
30,0 – 34,9	Ожирение I степени	Высокий
35,0 – 39,9	Ожирение II степени	Очень высокий
40,0 и выше	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

\*Эта формула не применима для беременных женщин и лиц, занимающихся тяжелой атлетикой



# СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ТЕСТОСТЕРОНА

- Снижение настроения, внимания, депрессия
- Бессонница, раздражительность
- Усиленное потоотделение
- Снижение костной плотности и увеличение риска переломов
- Снижение мышечной массы и силы
- Ожирение, особенно в области живота
- Уменьшение роста волос на лице и теле
- Атрофия и сухость кожи
- Анемия
- Снижение полового влечения
- Эректильная дисфункция (импотенция)
- Урежение/ухудшение ночных эрекций
- Бесплодие
- Усталость/снижение интереса к жизни
- Ухудшение общего самочувствия





# ОБРАЩАЙТЕСЬ В ЦЕНТРЫ ЗДОРОВЬЯ

## Для взрослых:

- **Кировского клинико-диагностического центра:**  
поликлиника №1, г. Киров, ул. Циолковского, д. 18, тел. 8-922-667-4359,  
поликлиника №7, г. Киров, ул. К.Маркса, д. 47, тел. 8-922-965-0907.
- **Слободской центральной районной больницы:**  
ул.Гагарина, д. 21, тел.(83362) 4-36-69.
- **Омутнинской центральной районной больницы:**  
г. Омутнинск, ул.Спортивная, д. 1, тел.(83352) 2-22-40.
- **Вятскополянской центральной районной больницы:**  
г. Вятский Поляны, ул.Лермонтова, д. 2, тел.(83334) 7-73-00.

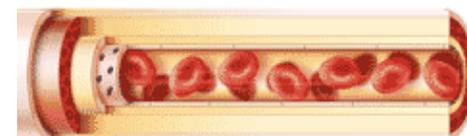
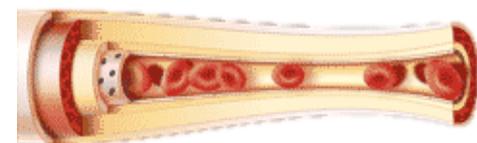
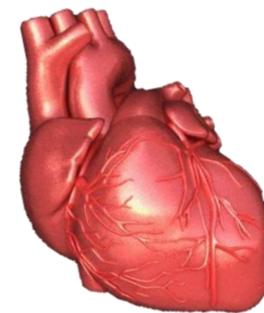
## Для детей:

- **Детского клинического консультативно-диагностического центра:**  
г. Киров, ул.Красноармейская, д.53, тел. (8332) 54-40-41.
- **Котельничской центральной районной больницы:**  
г. Котельнич, ул. Прудная, д. 33, тел. (83342) 4-13-77.



# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- 1 В результате регулярных физических упражнений **сердце привыкает работать более интенсивно**
- 2 Физическая активность **укрепляет оболочку кровеносных сосудов** и повышает их эластичность, тем самым улучшая общее кровообращение в организме
- 3 Химические изменения, происходящие в организме в процессе физических упражнений, позволяют кровеносным сосудам оставаться в расширенном состоянии в течение нескольких часов после упражнений. **Расширение сосудов приводит к понижению АД**





# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

## Рекомендации по физической активности

***Все взрослые должны избегать малоподвижного образа жизни.***

*Небольшая ФА лучше, чем ее полное отсутствие,*

*и взрослые, которые хотя бы сколько-нибудь физически активны, получают некоторую пользу для своего здоровья.*





# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

**ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СУЩЕСТВЕННОЙ ПОЛЬЗЫ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ:**

- **150 минут в неделю**  
(2 часа и 30 минут)  
**умеренной ФА**
- **или 75 минут**  
(1 час и 15 минут)  
**интенсивной аэробной ФА**
- **или эквивалентной  
комбинацией умеренной  
и интенсивной ФА**

Продолжительность одного занятия аэробной ФА должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.





# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

## ПОЧЕМУ НУЖНО БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМ

Аэробная умеренная ФА в течение 150 минут (2 часа 30 минут) в неделю снижает риск:

- 1 Преждевременной смерти
- 2 Развития ишемической болезни сердца и инсульта
- 3 Артериальной гипертензии
- 4 Сахарного диабета II типа
- 5 Депрессии
- 6 Остеопороза

Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов) снижают риск развития:

- 1 Рака толстой кишки
- 2 Рака молочной железы
- 3 Избыточной массы тела

Перед началом занятий **интенсивной физической активностью** необходимо **проконсультироваться** с лечащим врачом по поводу возможных **противопоказаний!**

# АЛКОГОЛЬ

## ПЕРВИЧНАЯ ПРОФИЛАКТИКА



причина рака полости рта, пищевода и колоректального рака у мужчин

Предполагаемый канцерогенный эффект от свинца, кадмия, ртути, мышьяка, содержащихся в пиве в допустимых количествах (Пилькова Т.Ю., 2003)



Количество пива, потребляемого в день, л	Число дополнительных случаев рака на 100 тыс. населения
0,5	30,7
1,0	61,5
1,5	92,2
2,0	123
2,5	153,7



# ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ

Одна порция алкоголя =  
12 -15 г чистого  
этилового спирта



Это соответствует:

10-20 мл крепких  
алкогольных напитков  
(водки или коньяка)



150 мл вина



1 банка пива  
(330 мл)



**Максимально допустимое количество алкоголя за один прием:**



1 порция  
для женщин



1,5- 2 порции  
для мужчин

- **Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.**
- **Алкоголь калорийный напиток, т.к. образуется при ферментации углеводов.**
- **1 г алкоголя содержит 7 ккал и не обеспечивает организм питательными веществами.**



# АЛКОГОЛЬ

## Границы рискованного потребления

- 1** Постоянное, превышающее границы, употребление алкоголя отрицательно влияет на здоровье (2 стандартные дозы для мужчин, 1 стандартная доза для женщин в сутки).  
*Под одной стандартной дозой подразумевается 13,7 г (18 мл) этанола*
- 2** Даже случайное, превышающее границы, употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий
- 3** Безопасных границ ежедневного употребления алкоголя не существует, т.к. даже малые дозы могут спровоцировать отклонения в состоянии здоровья.





# АЛКОГОЛЬ

## РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

- 1 Не следует переоценивать положительное значение красных вин,** в том числе в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, возникновение которых связано с множеством факторов.
- 2** Возможным положительным эффектом обладают **малые дозы** этанола (*не более 10г в день - около 100г красного вина*).
- 3 Безусловно противопоказаны алкогольные напитки**
  - детям
  - беременным и кормящим грудью женщинам
  - больным многими хроническими заболеваниями (особенно печени)
  - людям со специфической умственной и физической нагрузкой (водителям транспорта, диспетчерам, спортсменам и др.)
- 4 Не использовать алкогольные напитки в целях массовой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в связи с опасностью превышения малых доз.**



✓ При наличии тревожно-депрессивной симптоматики  
риск развития ИБС увеличивается в 4,5 раз

✓ При наличии выраженной депрессии  
кардиоваскулярные осложнения развиваются  
раньше и они более тяжелые



# СТРЕСС

**Измените отношение к тревожащим Вас вещам!**

зачастую источником стресса является не событие, как таковое, а наша реакция на это событие

**Попробуйте принять эту ситуацию!**

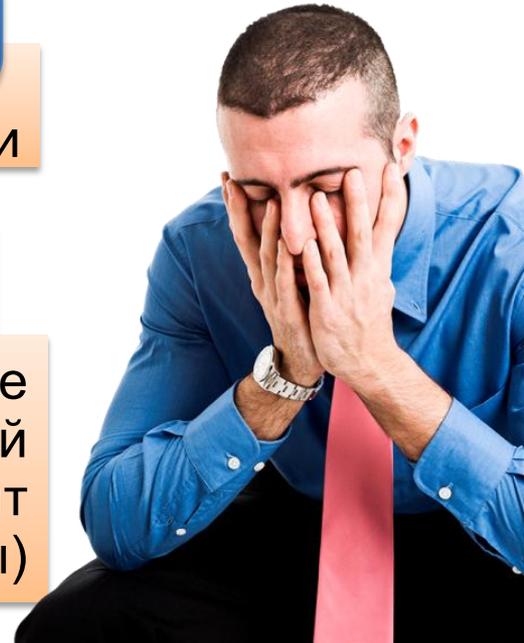
если факторы, вызывающие стресс, не зависят от Вас

**Ищите в себе ресурсы для личностных изменений!**

если причина стресса – в Вашей власти

**Не избегайте стрессов, а вовремя избавляйтесь от внутреннего напряжения!**

стресс – это нормальное явление и неотъемлемая часть нашей жизни и любой деятельности (вред здоровью наносят запредельные и продолжительные стрессы)



# Запомните эти цифры!

0

**СИГАРЕТ**

в день



Откажитесь от курения!

5

**ПОРЦИЙ**

овощей/фруктов в день



Питайтесь правильно!

3

**КМ**

в день  
или 30 минут  
физической  
активности

Будьте активны!



до 140  
/90

**ММ РТ.СТ**

артериальное  
давление

Контролируйте свое давление!  
Не превышайте эти цифры!



Стремитесь  
к рекомендуемой  
окружности  
талии:

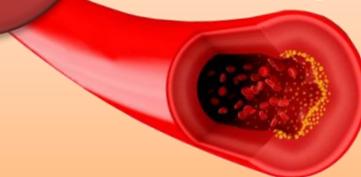
до  
94

**СМ**

до 5

**ММОЛЬ/Л**

холестерин



до  
6,1

**ММОЛЬ/Л**

глюкоза  
крови  
(из вены)



Будьте здоровы и счастливы!



Спасибо за внимание!