



ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

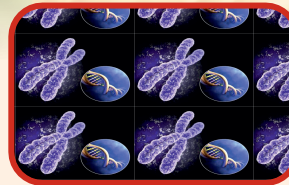
**МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ –**  
совокупность  
физического, психического,  
социального благополучия  
мужчины



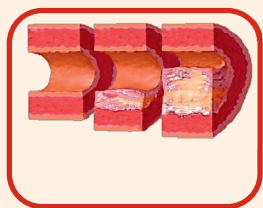
окружающая  
среда



возраст



наследственность



повышенный  
холестерин, сахар

От чего зависит  
МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



артериальная  
гипертензия



злоупотребление  
алкоголем



нерациональное  
питание



ожирение  
и ИМТ



курение



малоподвижный  
образ жизни,  
стресс



ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ – **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.

**ОТКАЖИТЕСЬ**  
от потребления  
табака!!!



Ни в коем случае  
**НЕ КУРИТЕ**

! в квартире, в помещении,  
где кроме Вас присутствуют  
дети, беременные женщины,  
больные люди !



ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ АЛКОГОЛЯ



ОТКАЗ ОТ АЛКОГОЛЯ  
ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО  
НЕ ОБЪЯСНЯТЬ, ДОСТАТОЧНО  
СКАЗАТЬ: «СПАСИБО, НЕТ!»

НЕ СУЩЕСТВУЕТ  
ЕЖЕДНЕВНЫХ БЕЗОПАСНЫХ  
ДОЗ УПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЯ!

Рекомендация ВОЗ звучит:  
«СТАРАЙТЕСЬ НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ»!

## УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

- Отражается на процессах памяти
- Страдают клетки печени
- Влияет на состояние головного мозга
- Приводит к различным нарушениям со стороны нервной системы



При появлении у Вас или родного человека проблем с употреблением алкоголя, важно вовремя обратиться за медицинской помощью:  
к врачу – психиатру-наркологу в районную больницу  
или в Кировский областной наркологический диспансер  
(8332) 53-66-62 – регистратура.





ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# ОЖИРЕНИЕ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## ОЖИРЕНИЕ – ФАКТОР РИСКА МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ
- ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ
- ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ
- ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ
- ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА
- ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ
- ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ

### ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

- НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ
- ГОРМОНАЛЬНЫЕ НАРУШЕНИЯ
- ПЕРЕЕДАНИЕ
- МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Для предупреждения ожирения необходимо вести здоровый образ жизни, что обязательно включает:

- РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
- ИЗМЕНЕНИЕ РАЦИОНА ПИТАНИЯ НА БЕЛКОВО-РАСТИТЕЛЬНОЙ
- УМЕНЬШЕНИЕ ПРИВЫЧНОГО РАЗМЕРА ПОРЦИИ
- РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ
- КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА



**ПОМНИТЕ!**

РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ  
ПОВЫШАЕТСЯ У МУЖЧИН ПРИ ОКРУЖНОСТИ ТАЛИИ

**БОЛЕЕ 94 СМ**





ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# ОЖИРЕНИЕ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

## СИМПТОМЫ ОЖИРЕНИЯ У МУЖЧИН



**ВЕС КАК МИНИМУМ  
НА 20% ПРЕВЫШАЕТ  
НОРМУ ИМТ**

**ИМТ = ВЕС (КГ)/РОСТ(М)<sup>2</sup>  
НОРМА ИМТ=18,5-24,9**



**ОБЪЕМ ТАЛИИ  
ПРЕВЫШАЕТ 94 СМ**



**СОТНОШЕНИЕ ОБЪЕМА  
ТАЛИИ И БЕДЕР БОЛЬШЕ 1**



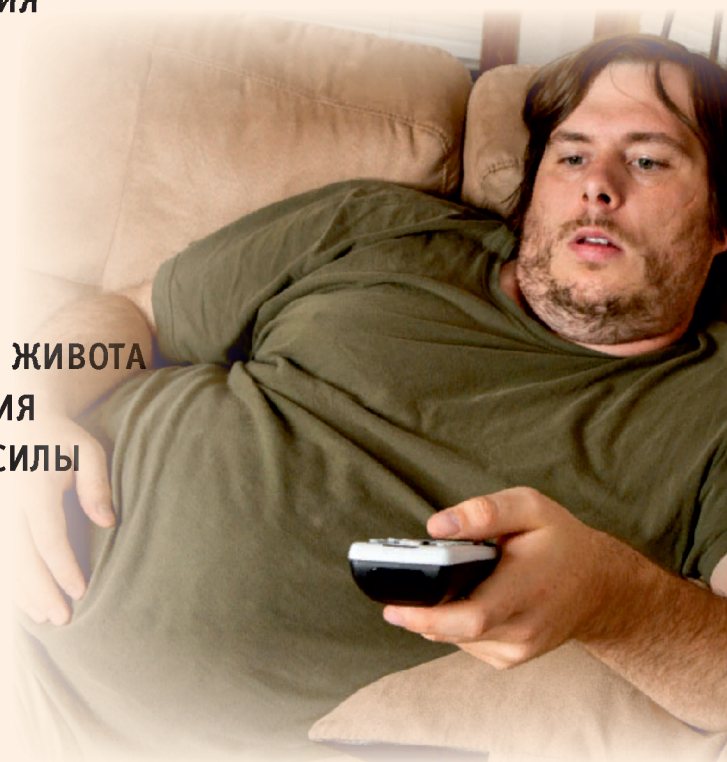
### ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ

СНИЖЕНИЕ МАССЫ ТЕЛА  
ПРИ НАЛИЧИИ ОЖИРЕНИЯ  
ДОЛЖНО ПРОХОДИТЬ  
ПОД НАБЛЮДЕНИЕМ ВРАЧА,  
ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ –  
ДИЕТОЛОГА И ЭНДОКРИНОЛОГА



## МУЖЧИНЫ! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ТЕСТОСТЕРОНА:

- ❗ СНИЖЕНИЕ НАСТРОЕНИЯ, ВНИМАНИЯ
- ❗ ДЕПРЕССИЯ
- ❗ БЕССОННИЦА
- ❗ УСТАЛОСТЬ
- ❗ УСИЛЕННОЕ ПОТООТДЕЛЕНИЕ
- ❗ СНИЖЕНИЕ ИНТЕРЕСА К ЖИЗНИ
- ❗ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ
- ❗ ОЖИРЕНИЕ - ОСОБЕННО В ОБЛАСТИ ЖИВОТА
- ❗ УХУДШЕНИЕ ОБЩЕГО САМОЧУВСТВИЯ
- ❗ СНИЖЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ МАССЫ И СИЛЫ
- ❗ ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ (ИМПОТЕНЦИЯ)
- ❗ СНИЖЕНИЕ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ
- ❗ УРЕЖЕНИЕ И/ИЛИ УХУДШЕНИЕ НОЧНЫХ ЭРЕКЦИЙ
- ❗ БЕСПЛОДИЕ





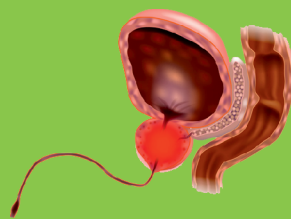
## ПРОФИЛАКТИКА РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

### ФАКТОРЫ РИСКА:

- **ВОЗРАСТ** является наиболее важным фактором. С возрастом увеличивается вероятность развития рака предстательной железы.
- **ПИТАНИЕ.** В ряде исследований было установлено, что риск развития заболевания повышается при употреблении большого количества животных жиров.
- **ГЕНЕТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ.** Риск заболеть раком предстательной железы в 2-3 раза выше у мужчин, у ближайших родственников которых рак предстательной железы был выявлен в относительно молодом возрасте. Согласно оценкам специалистов, примерно 9% случаев рака предстательной железы обусловлено генетическими причинами.

### СИМПТОМЫ:

- ЗАТРУДНЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ,
- ВЯЛАЯ СТРУЯ,
- УЧАЩЕННОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ,
- ИМПЕРАТИВНЫЕ (ВНЕЗАПНЫЕ, НЕПРЕОДОЛИМЫЕ) ПОЗЫВЫ К МОЧЕИСПУСКАНИЮ,
- ВОЗМОЖНЫ ЗАПОРЫ, КРОВОТЕЧЕНИЯ, ВЫДЕЛЕНИЯ СЛИЗИ ИЗ ПРЯМОЙ КИШКИ.



В России **до 60%** больных раком предстательной железы обращаются к врачу **НА ПОЗДНИХ СТАДИЯХ ЗАБОЛЕВАНИЯ** при наличии метастазов.

### ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ:

- правильно питайтесь, достаточно отдыхайте;
- если Вам более 50 лет – **регулярно проходите профилактические медицинские осмотры**, включая исследование крови на ПСА; ежегодно обращайтесь к урологу для проведения пальцевого исследования предстательной железы через прямую кишку;
- если диагноз поставлен, и Вам назначена терапия, – **регулярно принимайте препараты, все возникающие у Вас вопросы обязательно обсуждайте с врачом;**
- **проходите все необходимые исследования и после проведенного лечения** для выявления возможных осложнений или рецидивов.

### КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ АНАЛИЗА КРОВИ НА ПСА?

- в течение 8 часов до сдачи анализа не допускается прием пищи, исключаются сок, чай, кофе, алкоголь;
- необходимо воздержаться от половых контактов в течение 5-7 дней до исследования;
- анализ желательно сдать до осмотра уролога или через 10-14 дней после него;
- после массажа простаты или пальцевого ректального обследования, цистоскопии или катетеризации мочевого пузыря, трансректального УЗИ и после любых других механических воздействий на простату до сдачи анализа крови на ПСА желательно выждать не менее 2-х недель, а после биопсии простаты — не менее месяца.

**ПРОХОДИТЕ РЕГУЛЯРНЫЙ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ ОСМОТР**



## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СТРЕССА У МУЖЧИН

### СТРЕСС У МУЖЧИН МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН

- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ОСОБЕННОСТЯМИ ПУБЕРТАТНОГО ПЕРИОДА
- НЕСООТВЕТСТВИЕМ СОБСТВЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ И ОЖИДАНИЙ
- НЕУВЕРЕННОСТЬЮ В СВОЕЙ ВНЕШНОСТИ
- ПЕРЕМЕНАМИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ
- ПРОХОЖДЕНИЕМ СЛУЖБЫ В АРМИИ, УЧАСТИЕМ В БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЯХ
- ОСОБЕННОСТЯМИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- ЖИЗНЕННЫМИ КРИЗИСАМИ
- ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ
- И ДРУГИМИ ФАКТОРАМИ

ЕСЛИ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ НАСТУПИЛ СЛОЖНЫЙ ПЕРИОД – НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ! В МИРЕ НЕ БЫВАЕТ НИЧЕГО АБСОЛЮТНОГО (ХОРОШЕГО ИЛИ ПЛОХОГО), ТОЛЬКО НАМ ВЫБИРАТЬ – КАК ОТНОСИТЬСЯ К НЕКОТОРЫМ СОБЫТИЯМ!



КЛЮЧ К МУЖСКОМУ СПОКОЙствию – ЭТО РЕГУЛЯРНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЕЙНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И СВОЕВРЕМЕННОЕ ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ НАПРЯЖЕНИЯ!

### КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У МУЖЧИНЫ

#### НАУЧИТЕСЬ ДАВАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫХОД ЭМОЦИЯМ

- ВЫБЕРИТЕ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ ВАС ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- ПИТАЙТЕСЬ РАЦИОНАЛЬНО
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И ЗЛУОПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ
- СТАВЬТЕ НЕ ТОЛЬКО ЗНАЧИМЫЕ, НО И ДОСТИЖИМЫЕ ЦЕЛИ
- ВЫСЫПАЙТЕСЬ
- ПЛАНИРУЙТЕ СВОИ ДЕЛА, ЧЕРЕДУЙТЕ ПЕРИОДЫ ТРУДА И ОТДЫХА
- УЧИТЕСЬ НАХОДИТЬ РЕСУРСЫ ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА
- БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ И ОТКРЫТЫ В ОТНОШЕНИЯХ
- ИЩИТЕ СВОИ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ВОДХОВНЕНИЯ И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ







ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ  
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Не секрет, что мужчины менее склонны к правильному питанию, чем женщины. Кроме того, среди представителей сильной половины человечества больше тех, кто курит и злоупотребляет алкоголем, при этом приверженность мужчин к прохождению профилактических осмотров и лечению – низкая.



**!** Как результат, в среднем российские мужчины живут на 10 лет меньше, чем женщины. **!**

**Неправильное питание вкупе с низкой физической активностью приводит к тому, что ожирение сегодня стало именно мужской проблемой, что повлекло за собой еще и рост заболеваемости сахарным диабетом 2 типа.**

Дорогие мужчины, если вы готовы внести изменения в свой образ жизни, начните с питания! Основные принципы здорового рациона актуальны как для женщин, так и для мужчин. Подружитесь с этими правилами, позволяя себе изредка праздничные дни.

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА

- 1** Выбирайте дробное питание (3-4 раза в день), сократите объем порции, откажитесь от перекусов. Обязательно завтракайте, ужинайте за 3 часа до сна.
- 2** Отдавайте предпочтение нежирному мясу, курице, рыбе, нежирным кисломолочным продуктам, сырым овощам и фруктам (кроме бананов, винограда), зелени, ягодам, крупам (кроме манной), цельнозерновому хлебу, макаронам из твердых сортов пшеницы.
- 3** Выбирайте блюда, приготовленные путем тушения, запекания, на пару.
- 4** Сократите употребление жирного мяса, особенно переработанного (в т.ч. колбасных изделий, паштетов, холодцов), копченых продуктов!
- 5** Максимально сократите употребление продуктов, содержащих сахар и муку высшего сорта, откажитесь от трансжиров!
- 6** Сократите употребление соли – не более 5г в сутки, включая соль во всех блюдах и продуктах. Избыток NaCl в рационе повышает риск болезней системы кровообращения, приводит к отекам и препятствует снижению веса.
- 7** Пейте достаточное количество воды. Если нет противопоказаний, из расчета 30 мл. на 1 кг идеальной массы тела.

**КАНЦЕРОГЕННОСТЬ  
МЯСА ПРИ ЖАРКЕ  
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ В 10 РАЗ –  
РЕГУЛЯРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ  
ЖАРЕНОЙ МЯСНОЙ ПИЩИ  
В РАЗЫ ПОВЫШАЕТ РИСК  
ОНКОЗАБОЛЕВАНИЙ**

