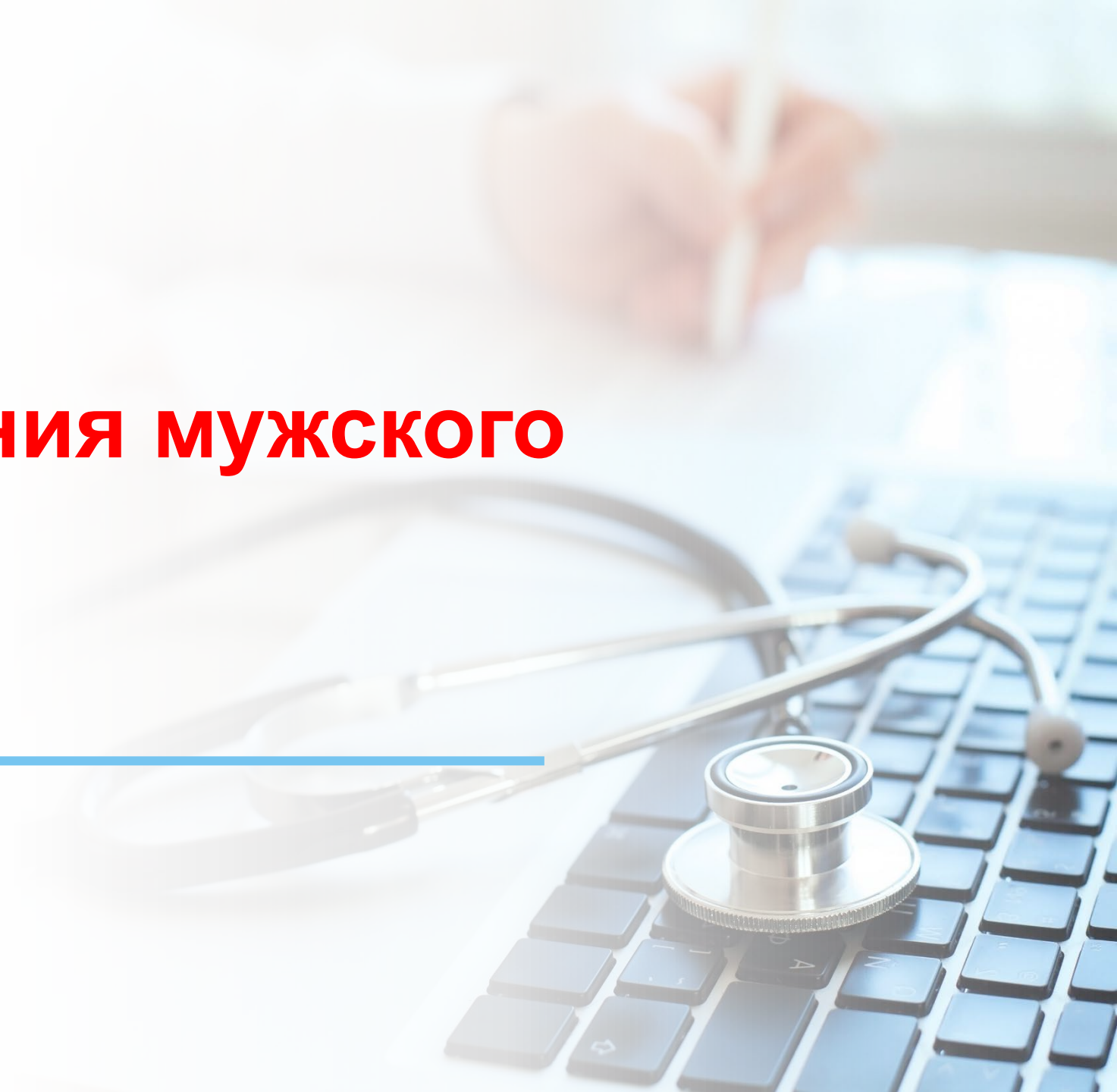


Неделя сохранения мужского здоровья

с 16 по 22 февраля 2026 года



Что такое мужское здоровье ?

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – совокупность физического, психического, социального благополучия мужчины, обеспечивающего полноценное и комфортное существование

В целом, поддержание мужского здоровья - это важный аспект жизни каждого мужчины. Регулярные медицинские обследования, здоровый образ жизни и забота о своем психическом благополучии помогут сохранить здоровье и благополучие на долгие годы.

Что нужно знать о тестостероне?

- ✓ Способствует образованию белка в тканях, прежде всего в мышцах
- ✓ Участвует в нормальном распределении жировых отложений в организме
- ✓ Влияет на образование и нормальное созревание костной ткани
- ✓ Регулирует функцию сальных желез
- ✓ Регулирует формирование вторичных половых признаков
- ✓ Уровень тестостерона регулирует настроение
- ✓ Регулирует функцию и состояние предстательной железы
- ✓ Влияет на половую активность и сексуальное поведение

Дефицит гормона

- ✓ **Постоянная усталость**
- ✓ **Подавленность**
- ✓ **Повышенный риск развития болезни Альцгеймера**
- ✓ **Увеличение жировой ткани**
- ✓ **Риск возникновения остеопороза**
- ✓ **Низкое либидо, проблемы с эрекцией**
- ✓ **Плохое настроение**

Норма гормона

- ✓ **Ясный ум**
- ✓ **Уверенность в себе**
- ✓ **Хорошее настроение**
- ✓ **Увеличение мышечной массы**
- ✓ **Здоровое сердце**
- ✓ **Отличная эрекция и здоровое либидо**
- ✓ **Крепкие кости**
- ✓ **Много энергии**

Главная причина потери здоровья – саморазрушение от зависимостей



Факторы риска



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

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

ВНИМАНИЕ! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам, но и окружающим – особенно детям и женщинам

Курение вызывает

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



Алкоголь



причина рака полости рта, пищевода и колоректального рака у мужчин

Предполагаемый канцерогенный эффект от свинца, кадмия, ртути, мышьяка, содержащихся в пиве в допустимых количествах (Исследования Пильковой 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

Алкоголь продолжение



Максимально допустимое количество алкоголя за один прием:



- **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**.

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.



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.**

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

Ограничение потребления жиров



- **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

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



Вредные продукты

Полуфабрикаты – по причине избытка консервантов и улучшителей вкуса

Копчености – содержащие трансжиры и повышенное содержание соли

Выпечка и сладости – замедляют метаболизм и провоцируют ожирение

Алкоголь, в том числе пиво – содержит эстрогены. По причине сходства с женскими гормонами могут спровоцировать жировые отложения в области живота

Чтобы оставаться в форме и сохранить свою мужскую силу на долгие годы, необходимо регулярно проходить профилактические осмотры у врача уролога-андролога



Ограничение поваренной 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**



Антиоксиданты

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.

Физическая активность

150 минут в неделю (2 часа и 30 минут) умеренной физической активностью

или 75 минут (1 час и 15 минут) интенсивной аэробной физической активностью

или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной физической активностью

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

Физическая активность

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

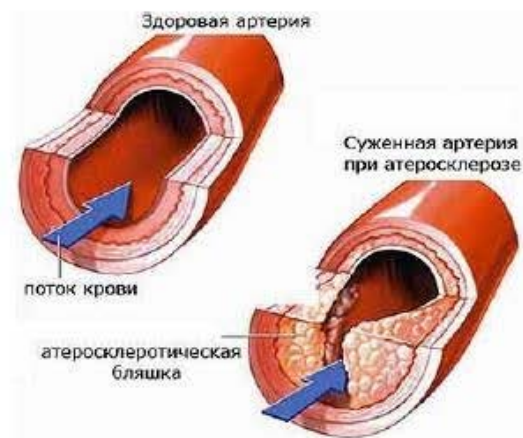
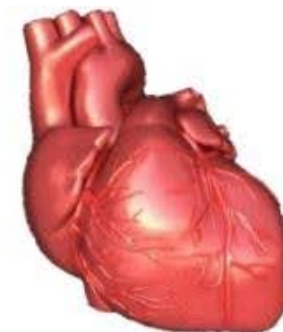
Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов) снижают риск развития:

- 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!**

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**



Следить за весом

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

Индекс МТ (кг/м ²)	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

В норме окружность талии для мужчин не должна превышать 94 см (Рекомендация ВОЗ)

Если окружность талии превышает 94 см, это признак абдоминального (висцерального) типа ожирения — жира, который откладывается вокруг внутренних органов (печени, поджелудочной железы, сердца).

Влияние стресса



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**

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)



Режим сна

Ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время, даже по **выходным**

Перед сном не пить напитки с кофеином (крепкий чай, кофе)

Создать «сонные» привычки – **принять теплую ванну или душ, проветрить комнату, медитация, чтение книги**

За час до сна отказаться от просмотра телевизора, компьютера, смартфона

Планировать свой секс – ведь он улучшает сон, а сон улучшает секс. Для поддержания нормального уровня тестостерона и сперматогенеза нужно **спать более 7 часов**

ВНИМАНИЕ! Всего за одну бессонную ночь степень тестостерона существенно падает

Здоровые цифры здорового мужчины

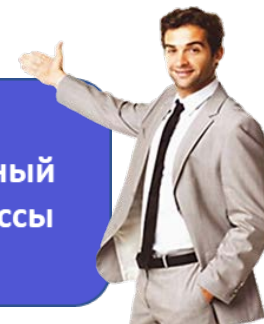
140/90
Давление ниже
140/90 мм рт ст



0



20 – 25
Оптимальный
индекс массы
тела



5
Холестерин
ниже 5 ммоль/л



30
Минут и более в день
умеренной физической
активности или 10000
шагов в день



94 см
Окружность талии
менее или равно 94 см
у мужчин



6
Глюкоза ниже 6
ммоль/л



400-500 г
Овощей и фруктов
или 4-5
порций в день



Это должен знать каждый

Наш Телеграмм-канал t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы, комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

