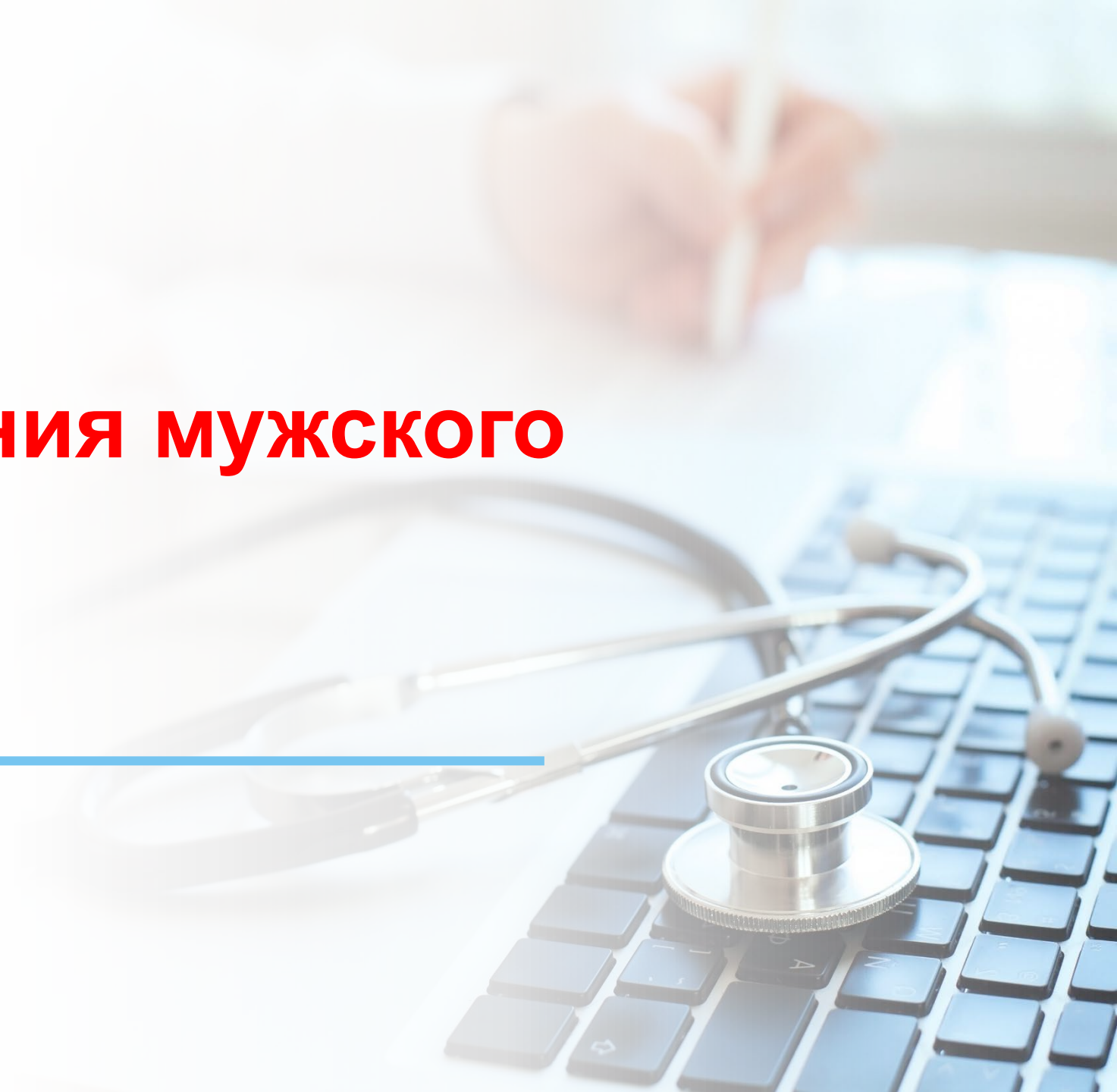


Неделя сохранения мужского здоровья

с 17 по 23 февраля 2025 года



Что такое мужское здоровье ?

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

Согласно статистике, частота урологических заболеваний за последнее время увеличилась на 20% *(часто ранние стадии многих серьёзных заболеваний протекают бессимптомно)*



Тестостерон – гормон мужественности

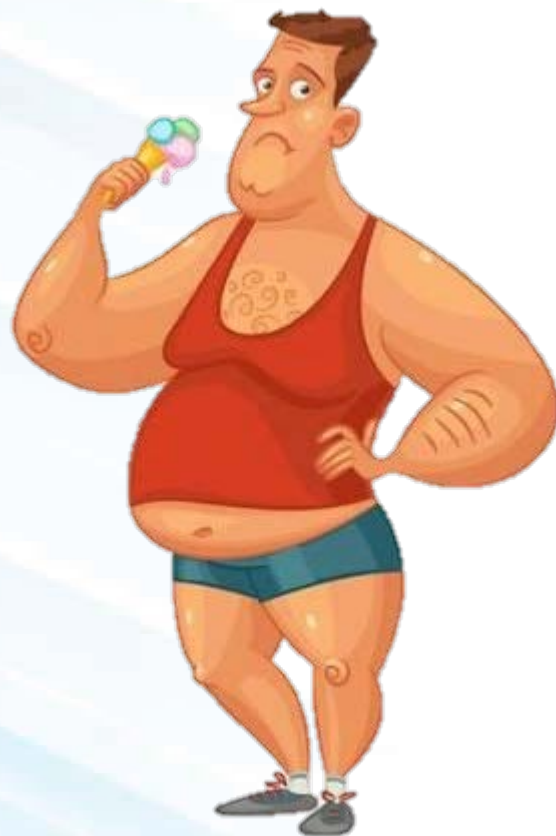


Тестостерон – это основной мужской половой гормон, который обуславливает развитие вторичных половых признаков, половое созревание и нормальную половую функцию у мужчин. Так же присутствует и в организме женщин, но в значительно меньшей концентрации.

- ✓ 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
- ✓ В период полового созревания способствует формированию мужского тембра голоса за счет утолщения голосовых связок
- ✓ Регулирует формирование вторичных половых признаков
- ✓ Уровень тестостерона регулирует настроение
- ✓ Регулирует функцию и состояние предстательной железы
- ✓ Влияет на половую активность и сексуальное поведение

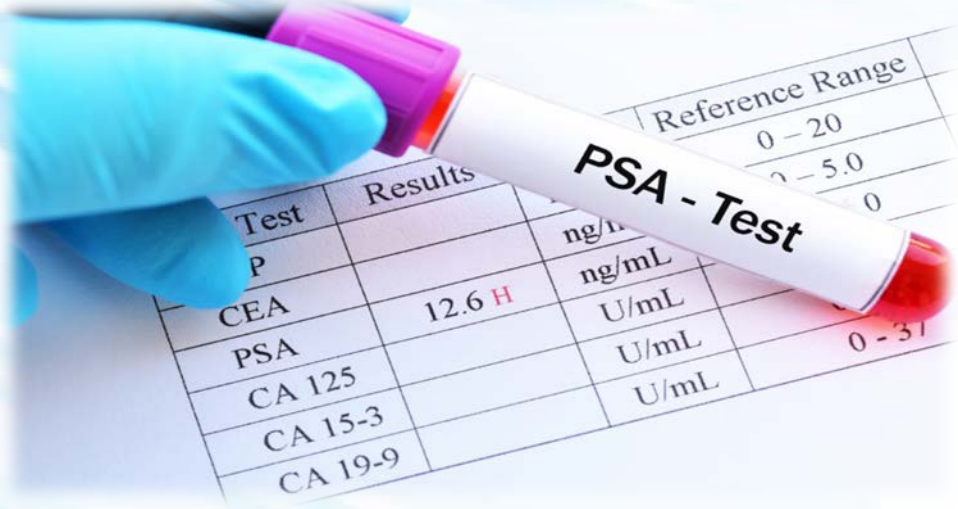
Как тестостерон влияет на мужчину

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



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

Загадочный ПСА



Простат-специфический антиген – вещество белковой природы, вырабатываемое клетками предстательной железы

ПСА является важным маркером в диагностике и лечении рака предстательной железы. Повышение показателей ПСА может свидетельствовать о простатите, аденоме простаты

Исследования назначаются:

- При симптомах заболевания предстательной железы
- При обследовании в целях подтверждения или исключения злокачественной опухоли предстательной железы
- При контроле за эффективностью лекарственной терапии рака предстательной железы
- При профилактическом обследовании предстательной железы

В целях ранней диагностики заболевания ПСА показано:

- Всем мужчинам от 45 лет
- Мужчинам более молодого возраста с семейной предрасположенностью к заболеванию. При наличии в семье пациента больных первой степени родства (отец, брат) первое определение ПСА следует провести в возрасте 40 лет

Самодиагностика

1. Наблюдается ли нехватка жизненных сил?
2. Ухудшилась ли за последние месяцы физическая активность?
3. Наблюдается ли снижение физической активности?
4. Наблюдается ли снижение выносливости?
5. Присутствует ли чувство сонливости?
6. Наблюдается ли резкая смена настроения?
7. Не пропал ли интерес к жизни?
8. Не пропал ли интерес к сексу?
9. Наблюдаются ли проблемы с эрекцией?



ВНИМАНИЕ! При наличии трех и более положительных ответов необходимо обратиться к специалисту!

Личная гигиена мужчин

- ✓ Если у мужчины сидячая работа, периодически нужно вставать и прогуливаться, для улучшения кровообращения органов малого таза
- ✓ В качестве очищающего средства для интимной гигиены лучше выбирать гели и пенки для мужчин, имеющие нейтральный pH
- ✓ Аккуратно мойте наружные половые органы, область паха теплой водой каждый день, когда Вы принимаете душ
- ✓ Следует подмывать всю область промежности, где пот и волосы работают так же, как под мышками
- ✓ Мужчинам не рекомендуется принимать горячую ванну, баню. Это связано с тем, что для нормального формирования сперматозоидов, температура яичек должна быть ниже температуры тела на 3 – 4 градуса
- ✓ Не игнорировать «золотое правило» мужской гигиены – подмываться ДО и ПОСЛЕ полового акта



Правила интимной гигиены

- ✓ Использование барьерной контрацепции (презерватива), если у Вас нет постоянного «проверенного полового партнера». Важно помнить, что контрацепция должна использоваться при всех видах половых контактах
- ✓ После 25 лет раз в год рекомендуется проходить профилактический осмотр у врача – уролога
- ✓ Если стали замечать проблемы с эрекцией, дискомфортом в области паха, выделения или высыпания – незамедлительно обратитесь к врачу
- ✓ С 40 лет посещение уролога, даже при полном отсутствии жалоб и симптомов. Это важное правило личной гигиены!
- ✓ Если в семье у мужчины наблюдались случаи рака предстательной железы – у отца, брата, или дедушки необходимо наблюдаться у уролога в обязательном порядке с 30 – 35 лет



Полезные продукты

- ✓ **Орехи** – содержат селен, поддерживающий репродуктивную функцию
- ✓ **Нежирное мясо, отварное, тушеное или запеченное** рекомендуется для добавления 3-4 раза в неделю – хороший источник белка
- ✓ **Рыба форель, сардины, скумбрия** – укрепляют сердце, содержат омега-3 кислоты, препятствуют воспалительным процессам
- ✓ **Кисломолочные продукты** помогают мужчине восполнить запасы кальция, отличная профилактика остеопороза
- ✓ **Овощи, фрукты, зелень** – обеспечивают организм практически всеми необходимыми веществами (ежедневно 400 – 500 грамм)
- ✓ **Злаки** – отличный источник клетчатки, снижают риск появления колоректального рака.
- ✓ **Кофе** – снижает риск эректильной дисфункции (не более 3 чашек в день!)



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 навредить эрекции и спровоцировать жировые отложения на животе

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



Витамины и микроэлементы

- ✓ **Витамин А** – принимает участие в выработке тестостерона
- ✓ **Витамин С** – укрепляет кровеносные сосуды, защищает организм от инфекций и бактерий
- ✓ **Витамины группы В** – улучшают внимание, память, укрепляют нервную систему, повышают настроение и либидо
- ✓ **Витамин D** – укрепляет мышечные ткани и кости
- ✓ **Витамин Е** – препятствует появлению сердечно – сосудистых заболеваний, при его недостатке приводит к усталости, слабости, нарушается репродуктивная функция
- ✓ **Цинк** – укрепляет эрекцию, повышает либидо и уровень тестостерона
- ✓ **Селен** – стимулирует работу репродуктивной функции, улучшает качество спермы
- ✓ **Марганец и железо** – улучшают самочувствие и укрепляют иммунитет



Движение – это жизнь!

Физическая активность — это любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии (выражающейся в килокалориях) включают физическую активность на работе, в свободное время, а также обычные виды ежедневной физической деятельности. Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие нормальные и простые действия, как ходьба пешком, езда на велосипеде, физический труд, плавание, ходьба на лыжах, пеший туризм, работа в саду, занятия спортом на досуге и танцы.

ЗАПОМНИТЕ! Все взрослые должны избегать малоподвижного образа жизни, даже небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие!



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



Следить за весом

**АБДОМИНАЛЬНОЕ
ОЖИРЕНИЕ
«ВЕРХНИЙ ТИП»**

**ОКРУЖНОСТЬ
ТАЛИИ:
>94 СМ**



**Соотношение
окружности талии
к окружности
бедер:
>1,0**

**ЯГОДИЧНО -
БЕДРЕННОЕ
«НИЖНИЙ ТИП»**



**Соотношение
окружности талии
к окружности
бедер:
<1,0**



Рассчитываем индекс массы тела

масса тела (кг) : рост (м²)

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



Избегать стресса

- ✓ **Стресс** – это нормальное явление и неотъемлимая часть нашей жизни и любой деятельности (зачастую источником стресса является не событие, как таковое, а наша реакция на это событие)
- ✓ **Замалчивание неприятных ситуаций** приводит к поступлению в кровь адреналина, который блокирует тестостерон
- ✓ **Длительные стрессы** могут привести не только к временному снижению потенции, но и перерасти в хроническое заболевание при наличии гормональных нарушений, курения, алкоголизма
- ✓ Мужской организм отвечает на стресс **спазмами гладкой мускулатуры**. Вот почему стресс грозит развитием **артериальной гипертонии, атеросклероза, инфаркта миокарда, язвенной болезнью желудка, снижением потенции**



Чем помочь себе?

- ✓ Научиться расслабляться посредством дыхательной гимнастики, массажа, аутогенной тренировки
- ✓ Занять себя любимым делом
- ✓ Чаще общаться с друзьями и родными
- ✓ Позитивно отнестись к стрессовой ситуации по принципу – все в жизни к лучшему
- ✓ Меньше смотреть негативные фильмы и новости
- ✓ Лучшая реакция на вражескую критику – улыбнуться и забыть

ПОМНИТЕ! При наличии тревожно – депрессивной симптоматики риск развития ИБС увеличивается в 4,5 раз.

При наличии выраженной депрессии сердечно-сосудистые осложнения развиваются раньше и они более тяжелые



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



Куда можно обратиться за помощью по отказу от курения?

- **Федеральная «Горячая линия» по отказу от курения: 8-800-200-0-200**
В рабочие часы (с 9.00 по 21.00 по московскому времени с понедельника по пятницу и с 9.00 по 18.00 в субботу) необходимо позвонить по телефону 8-800-200-0-200 и набрать 1 для перевода в консультативный телефонный центр помощи в отказе от потребления табака (звонки со стационарных и мобильных телефонов бесплатные)



Здоровые цифры здорового мужчины

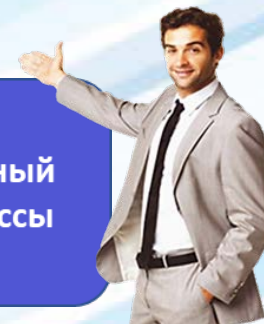
140/90
Давление ниже
140/90 мм рт ст



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!

**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**

