

**Как сохранить мужское здоровье**

**(памятка для населения)**

Какой мужчина не хочет в любом возрасте чувствовать себя сильным, молодым и активным? Наверняка, таких найдется не много. Большинство мужчин остро переживает любые негативные изменения в своем здоровье, но, к сожалению, пускают все на самотек, не желая обращаться к врачу и «жаловаться» на свои проблемы. И ничем хорошим это обычно не заканчивается. К 40 годам мужчину настигает тот образ жизни, который он вел до этих лет. Остро проявляют себя урологические заболевания, у курящих появляются проблемы с печенью и дыхательными путями, у любителей алкоголя и жирного красного мяса обостряются заболевания ЖКТ и меняется гормональный профиль.

С   какими заболеваниями чаще всего сталкиваются мужчины, в чем причины возникновения этих недугов и как их предотвратить.

**Самые частые мужские заболевания**

* Гипертония. Мужчины часто не замечают этого заболевания. Головные боли списываются на усталость, одышка и покраснение лица при малейших нагрузках — на недостаток движения, а учащение сердцебиения — на стресс. Незамеченная гипертония часто приводит к инфарктам и инсультам, которые в современном мире представляют угрозу даже для 40-летних мужчин.
* Атеросклероз. Весьма значимая болезнь, с которой сталкиваются мужчины в возрасте 45–50 лет. Атеросклеротические бляшки в крупных сосудах препятствуют нормальному кровоснабжению органов. Такие изменения могут поражать мозг, сердечные и почечные артерии, артерии нижних конечностей. Инфаркт — одно из самых частых проявлений атеросклероза.
* Заболевания суставов. У мужчин часто встречаются две крайности-либо жизнь в кресле и на диване, либо экстремальные виды спорта и тяжелые нагрузки в спортивном зале. И то, и другое приводит в результате к проблемам с суставами. После 40 лет такие нарушения встречаются у 50% пациентов мужского пола. Самые частые жалобы — боли в шейном и поясничном отделе, боли в коленях и тазобедренных суставах. Крайними проявлениями патологий суставов является подагра, остеохондрозы и остеопорозы. С возрастом заболевания, как правило, прогрессируют.
* Заболевания ЖКТ — холецистит, панкреатит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Мужчины в процентном соотношении более склонны, нежели женщины, к вредным привычкам — курению, алкоголизму и неправильному питанию. Старый добрый миф о том, что «настоящий мужик ест только мясо» (да побольше, да пожирнее, да еще и с пивком!) приводит не к увеличению мужской силы, а к тяжелым заболеваниям желудочно-кишечного тракта и висцеральному ожирению.
* Простатит. Заболевание, которое встречается сегодня у мужчин даже молодого возраста. Причин возникновения заболевания немало — ЗППП, простудные и инфекционные заболевания, малоподвижный образ жизни (простатит — частый спутник сидячей работы) и нерегулярная пoлoвaя жизнь. Болезнь может протекать бессимптомно вплоть до поздней стадии, поэтому важно периодически проходить профилактические осмотры у уролога-андролога.
* Хронический стресс. Выгорание, усталость, отсутствие внерабочих интересов, неудовлетворенность жизнью часто приводят мужчин к депрессии. Из-за того, что большинство мужчин стыдится обращаться за помощью к специалистам, увеличивается количество пациентов с нервным истощением, инфарктами и другими психическими и нервными расстройствами.

**Когда пора посетить врача**

Не зря говорят, что 45 лет — это переходный рубеж для мужчины. Именно в этом возрасте начинают проявлять себя заболевания, которые прежде проходили незаметно. Например, мужчина начинает замечать проблемы с сердцем и давлением, изменения в работе желудочно-кишечного тракта и мочеполовой системы. После 45 лет обнаруживают себя и многие типы онкологических заболеваний.

## Все это поводы обратиться к врачу и пройти обследование. Подтолкнуть к этому шагу должны любые настораживающие сигналы со стороны тела. И, конечно, ежегодные профилактические осмотры.

## **Какие обследования важны для мужского здоровья**

* Обследования сердца и сосудов и консультация кардиолога
* Обследование состояния суставов и консультация невролога
* Урологическое обследование — анализ на простатспецифический антиген, УЗИ простаты, тестикулярное обследование яичек, осмотр у уролога
* Консультация гастроэнтеролога и обследование органов ЖКТ (при необходимости)
* Исследование крови на ЗППП, уровень мужских половых гормонов, а также сахар крови, холестерин и липидный профиль.

## **Профилактика заболеваний: 5 простых шагов к мужскому здоровью**

* **Шаг 1. Физическая активность.**
* Стабильная умеренная физическая нагрузка положительно влияет на тонус мышц, состояние костных структур, а также работу эндокринной системы. Мужчины, ведущие активный и здоровый образ жизни, реже страдают от эректильной дисфункции и гормональных проблем.
* **Шаг 2. Отказ от вредных привычек.**
* Приятно выпить за встречу со старыми друзьями, но, когда алкоголь входит в жизнь на постоянной основе — это ведет только к нарушениям здоровья. Нездоровые пищевые привычки, курение и алкоголь негативно влияют на состояние органов ЖКТ, особенно печени, и нарушают выработку гормонов. В том числе, мужского гормона тестостерона.
* **Шаг 3. Работа со стрессом.**
* В современном мире трудно оставаться спокойным. Однако, когда стресс становится хроническим, страдает весь организм. Из-за стресса мужчина в расцвете лет может чувствовать себя уставшим, не заинтересованным в жизни человеком преклонного возраста. Поэтому важно предотвращать стресс и работать с ним. Научитесь расслабляющим практикам, хорошо высыпайтесь и отдыхайте в выходные.
* **Шаг 4. Регулярная пoлoвaя жизнь и защищенные контакты.**
* Регулярная пoлoвaя жизнь — это профилактика застойных явлений в органах малого таза, а также прекрасный способ снятия стресса. Но избегайте незащищенных половых контактов во избежание заражения ЗППП и других урологических заболеваний.
* **Шаг 5. Ежегодное обследование у кардиолога, уролога, гастроэнтеролога и невролога.**
* После 45 лет важно проходить обследования на наличие различных заболеваний — сдавать анализы крови, мочи и кала по назначению врача, делать УЗИ простаты, кардиограмму сердца, исследование крови на ЗППП и гормоны. Таким образом можно выявить заболевания на первом этапе их развития и вовремя приступить к лечению.
* Еще одна важная рекомендация для мужчин: не стоит верить обещаниям рекламы по ТВ или в интернете. Сегодня повсюду можно встретить чудодейственные таблетки, которые возвращают мужскую силу, восстанавливают пoлoвую активность и помогают бороться со стрессом. Чаще всего под этими обещаниями скрываются пилюли-пустышки, которые стоят приличных денег и дают при этом лишь кратковременный результат.

Всемирная организация здравоохранения дает простые советы для сохранения мужского здоровья.

1. Регулярно проходите обследование у врача. Даже если вы здоровы, проведение регулярных медицинских осмотров, таких как измерение кровяного давления, определение уровня сахара в крови, обследование предстательной железы, необходимы для своевременного выявления возможных проблем.

2. Откажитесь от алкоголя. Чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также оно может влиять на взаимоотношения с семьей и окружающими.

3. Откажитесь от курения. Употребление табака приводит к онкологическим, бронхолегочным, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту, вызывает импотенцию. Отказ от курения является одной из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья ― в течение 2-12 недель функция легких улучшается, а в течение года риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается в два раза по сравнению с уровнем риска у курильщиков.

О риске легочных заболеваний (рака, эмфиземы, бронхита) прекрасно знают многие курильщики, но то, что они подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта, сознают не все.  
А ведь намного больше курящих умирает от ишемической болезни сердца, чем от рака!

Чем вредит курение:  
• сигареты ускоряют сужение артерий;  
• на целых 15% уменьшается содержание кислорода в крови;  
• ускоряя сужение кровеносных сосудов и заставляя сердце сокращаться чаще, курение создает перегрузку всей сердечно-сосудистой системы;

• у курящих женщин чаще рождаются дети с врожденными пороками;

• сигареты старят — курильщики выглядят старше своего возраста.

Даже самые «слабые» сигареты увеличивают риск легочных заболеваний и инфаркта миокарда!  
В любом табачном дыме содержится окись углерода, из-за которого курение ускоряет развитие атеросклероза.  
Можно ли поправить ущерб, нанесенный своему здоровью курением?  
Да. Риск инфаркта миокарда или инсульта начинает уменьшаться сразу, как только человек бросает курить, с первого же дня. Через несколько лет риск заболевания у бросившего курить будет не больше чем у тех, кто никогда не курил.

4. Питайтесь правильно. Употребление здоровой пищи способствует предупреждению диабета и многих других болезней. Старайтесь есть больше фруктов, овощей, бобовых, орехов и цельнозерновых продуктов. Ограничьте потребление соли до 1 чайной ложки в день. Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего потребления калорий, а насыщенных жиров – не более 10% от общего потребления калорий.

5. Увеличьте свою физическую активность. Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с депрессией. Взрослый человек должен заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 2,5 часов в неделю.



Берегите себя и будьте здоровы!