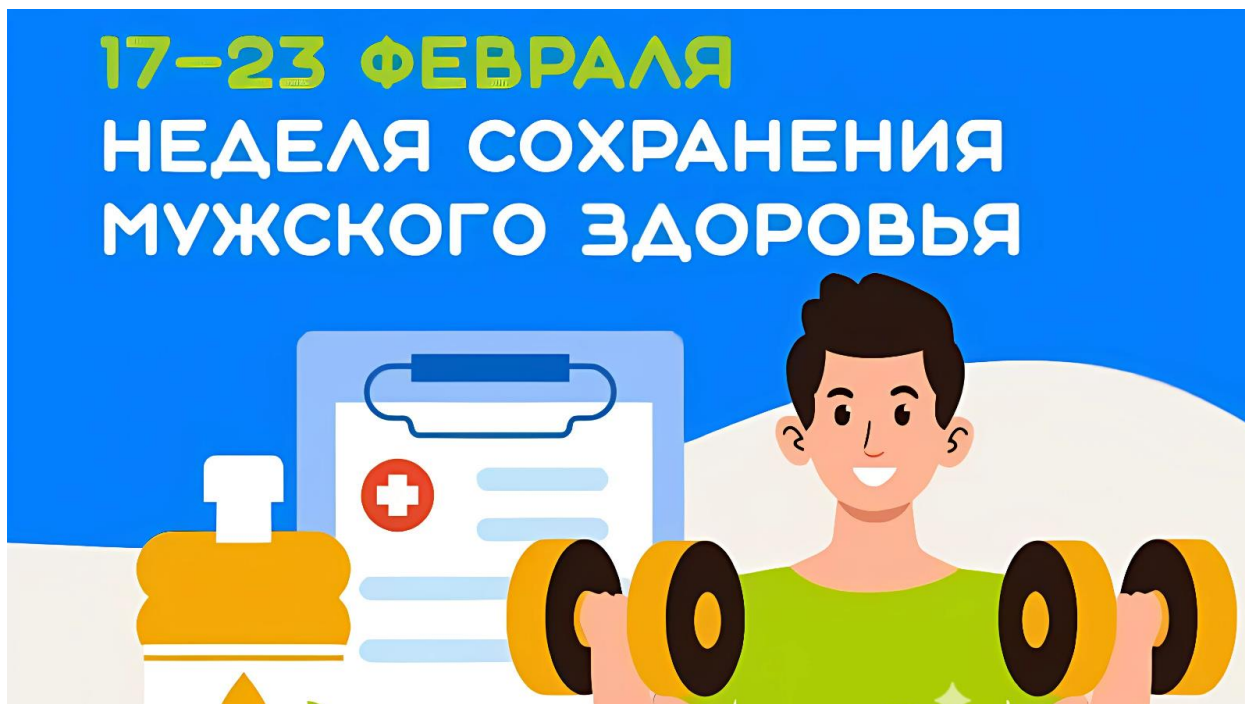


## Неделя сохранения мужского здоровья

(17.02.2025 – 23.02.2025)



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

Самые частые заболевания у мужчин:

- Гипертония. 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. После 40 лет такие нарушения встречаются у 50% пациентов мужского пола.
- Заболевания ЖКТ — холецистит, панкреатит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.
- 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 половая жизнь.

- Хронический стресс. Выгорание, усталость, отсутствие внерабочих интересов, неудовлетворенность жизнью часто приводят мужчин к депрессии.

Все это поводы обратиться к врачу и пройти обследование.

Систематически проходить обследование у врача (в том числе в рамках диспансерного наблюдения).

В случае, если отсутствуют жалобы – необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию (в т.ч. с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволяют выявить факторы риска и заболевания.

Ведите здоровый образ жизни, а именно:

- Откажитесь от вредных привычек, в том числе курения и чрезмерного потребления алкоголя
- Чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также оно может влиять на взаимоотношения с семьей и окружающими.
- Курение может привести 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.
- Придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, а значит предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и многих других болезней. Рекомендуется увеличить ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов. Включить в рацион орехи. Необходимо ограничить 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.

- Увеличивайте 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 30 минут ежедневно.