

Министерство здравоохранения
Астраханской области

ГБУЗ АО
«Областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»

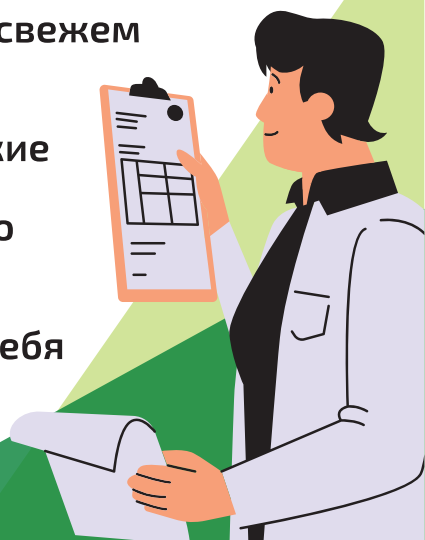
ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ



Национальный проект «Демография»
«Формирование системы мотивации граждан к здоровому
образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных
привычек»

Правила здоровья мужчины

- Регулярно проходите профилактический медицинский осмотр, диспансеризацию;
- Соблюдайте распорядок дня, прежде всего это касается сна и бодрствования в положенное время;
- Вакцинируйтесь. Своевременная иммунопрофилактика поможет снизить риск заражения инфекционными заболеваниями;
- Питайтесь грамотно и употребляйте достаточное количество воды;
- Контролируйте свой вес. В норме индекс массы тела (ИМТ) равен 18,9-24,9, а окружность талии у женщин должна быть менее 80 см, у мужчин – менее 90 см;
- Откажитесь от любых пагубных привычек: алкоголя, курения, любых наркотических веществ и так далее;
- Больше двигайтесь и гуляйте на свежем воздухе;
- Проводите регулярные физические нагрузки, это поможет поддерживать в тонусе не только тело, но и здоровье в целом;
- Минимум стрессов! Окружайте себя положительными эмоциями.



Семейный анамнез

Я

Мать

Отец

Бабушка

Бабушка

Дедушка

Дедушка

Время для здоровья!

В свои 20-30-50 лет Вы Еще ни разу не были в кабинете врача?

Вы считаете себя абсолютно здоровым?

В реальности такое поведение мужчин говорит о беспечности и безответственном отношении к своему здоровью.

А ведь именно профилактические консультации, своевременное прохождение диагностических исследований позволяют сохранить мужское здоровье.

Профилактический медицинский осмотр и диспансеризация это:

- возможность ежегодно проходить бесплатное обследование у специалистов и получать квалифицированную медицинскую помощь;
- своевременно выявлять факторы риска развития заболеваний и начальные признаки проявления заболеваний и корректировать их;
- возможность получать комплекс лечебно-профилактических мероприятий и динамическое наблюдение за состоянием здоровья при выявлении заболевания;
- при подозрении на наличие заболевания проходить последующее дообследование;
- получать необходимый объем знаний по профилактике и коррекции факторов риска развития заболеваний путем профилактического консультирования.

Время для здоровья!

Профилактический медицинский осмотр

проводится ежегодно:

- в качестве самостоятельного мероприятия;
- в рамках диспансеризации;
- в рамках диспансерного наблюдения далее ежегодно в возрасте с 40 лет

Диспансеризация

Проводится 1 раз в 3 года в возрасте

- от 18 до 39 лет, а далее ежегодно в возрасте с 40 лет



Показатели состояния вашего здоровья

| Я | дата | рост | вес | ИМТ | окружность талии | АД | ЧСС | ЧД | холестерин | кол-во сахара в крови | группа здоровья |
|---|------|------|-----|-----|------------------|----|-----|----|------------|-----------------------|-----------------|
| | | | | | | | | | | | |

Расчет индекса
массы тела (ИМТ)



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{(\text{Рост (м)})^2}$$

| ИМТ | Оценочные критерии |
|-------------|-----------------------|
| < 18,5 | Дефицит веса |
| 18,5 - 24,9 | Нормальный вес |
| 25,0 - 29,9 | Избыточный вес |
| 30,0 - 34,9 | Ожирение 1-ой степени |
| 35,0 - 39,9 | Ожирение 2-ой степени |
| 40,0 ≤ | Ожирение 3-ей степени |



Факторы риска

Поведенческие:

- курение табака,
- злоупотребление алкоголем,
- образ питания,
- отсутствие физической активности,
- длительное пребывание на солнце без защиты,
- отсутствие вакцинаций,
- незащищенные половые контакты.

Физиологические:

- повышенный вес или ожирение,
- высокое артериальное давление,
- высокий уровень холестерина в крови,
- высокое содержание сахара (глюкозы) в крови

Демографические:

- возраст,
- пол,
- подгруппы населения в зависимости от рода занятий, религиозной принадлежности или уровня дохода

Воздействие окружающей среды:

- доступ к чистой воде и санитарным условиям,
- риски на рабочем месте,
- загрязнение воздуха,
- социальная среда.

Генетические:

- ряд заболеваний, передающихся по наследству.

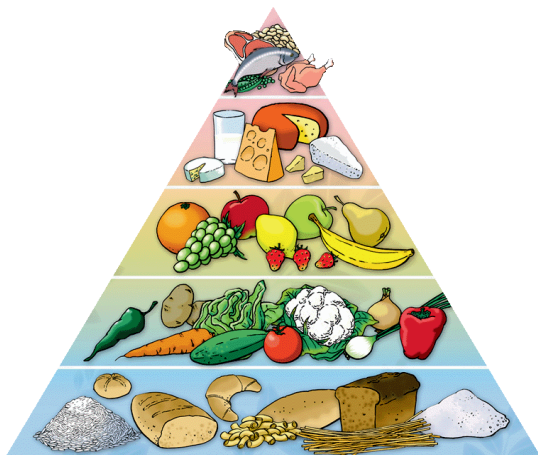
Как сохранить мужское здоровье?

СОВЕТ №1:

Обратите внимание на то, чем Вы питаетесь!
Правильное питание – это залог здоровья, мужской силы и безупречной физической подготовки.

Элементы правильного питания:

- Энергетический баланс
- Сбалансированность основных компонентов питания
- Разнообразие рациона
- Достаточное потребление витаминов и минералов
- Умеренное потребление жидкости в течение дня
- Режим питания 5-6 раз в день



Как сохранить мужское здоровье?

СОВЕТ №2:

Вы должны тренироваться и оставаться активным, чтобы приобрести или сохранить хорошую физическую форму и повысить иммунитет.

С помощью тренировок:

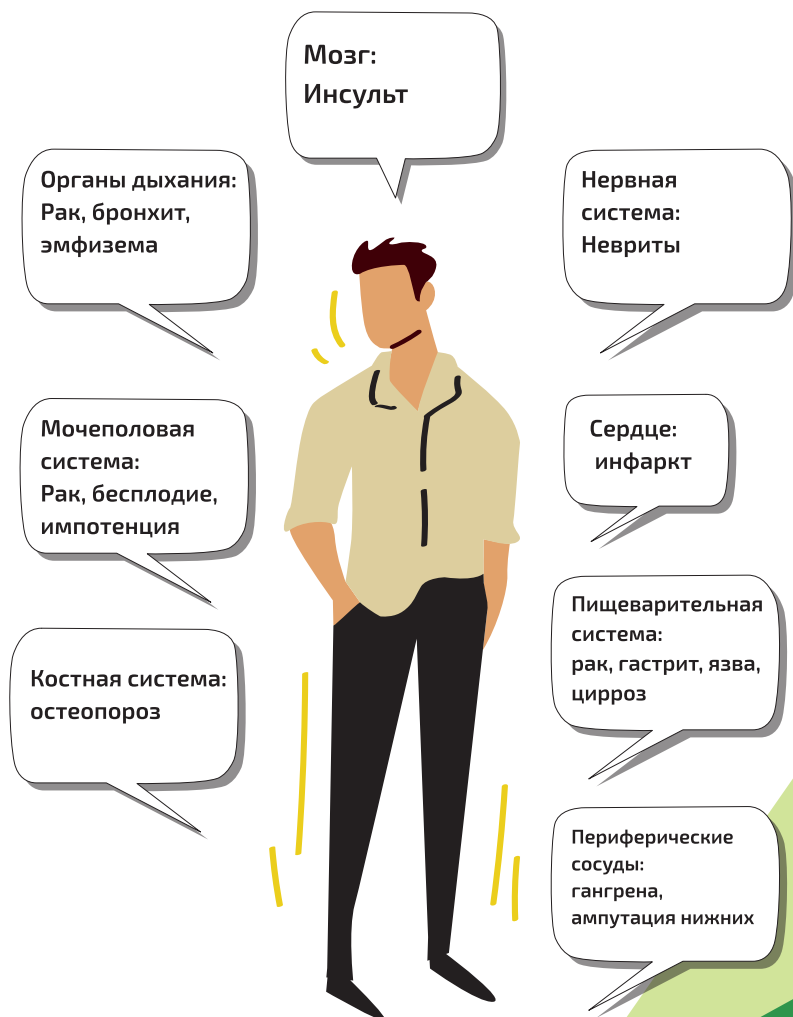
- Снижается артериальное давление
- Снижается уровень холестерина
- Стимулируются защитные силы организма
- Повышается умственная деятельность
- Улучшается сон, уменьшается раздражительность и беспокойство
- Способствует снижению веса
- Улучшается внешний вид
- Повышается самооценка и работоспособность



Как сохранить мужское здоровье?

СОВЕТ №3:

Откажитесь от вредных привычек!



Как сохранить мужское здоровье?

СОВЕТ №4:

Избегайте случайных половых контактов!
Используйте средства защиты!

Инфекции, передающиеся половым путем:

- Гепатит
- Вирус папилломы человека
- Хламидиоз
- Гарднереллез
- Герпес
- ВИЧ
- Трихомониаз
- Гонорея
- Сифилис
- Цитомегаловирус



СОВЕТ №5:

Берегите свое «Второе сердце»!

Причины развития заболеваний предстательной железы:

- Хронические инфекции
- Прерванный половой акт
- Переохлаждение
- Сидячий образ жизни
- Перегрузки, стрессы

Симптомы:

- Боль внизу живота
- Затрудненное мочеиспускание
- Затруднение эрекции

Мужчина после сорока

Почему именно 40?

В сорокалетнем возрасте мужчина достигает «потолка» своих жизненных возможностей. В это время производительность его труда, особенно умственного, исключительно высока, но физически он уже не так крепок и молод. Именно в этом возрасте, но у всех с разной скоростью, начинается процесс старения организма.

«По мере того, как человек становится старше,
все в нем понемногу приходит в негодность»

Бой – Желенский

Кризисный возраст:

- Кожа – появление морщин, лысины, седины.
- Мышцы – снижается объем мышечной ткани и уменьшается её эластичность, что весьма неблагоприятно отражается на физической силе и подвижности.
- Кости и суставы – теряют органические вещества, снижается прочность костной ткани. Постепенно меняется походка, осанка, движения становятся более скованными.



Как сохранить свое здоровье после 40 лет?

- **Долой вредные привычки!** Курение, алкоголь, случайные половые связи без барьерного контрацептива – все эти факторы "убивают" мужскую силу и приводят к развитию сердечно-сосудистых заболеваниями и повышают риск развития онкологическими заболеваниями.
- **Больше движения!** Малоподвижный образ жизни приводит к застою крови в венах малого таза, нижних конечностей и снижению общего метаболизма. До 40 лет норма – 1 час физической активности в день, а после 40 – 1,5 часа в день.
- **Ниже вес!** Лишний вес-один из важнейших факторов, влияющих на риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, а также на снижение уровня тестостерона. В норме индекс массы тела должен быть 18,4-24,9, объем живота не более 90 см.



Как сохранить свое здоровье после 40 лет?

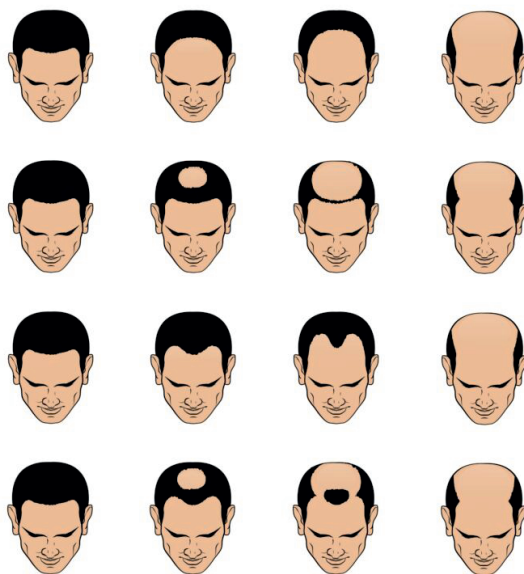
- **Еда для здоровья.** Риск заболеть ожирением и сердечно-сосудистыми заболеваниями гораздо выше у тех, кто ест все подряд и много. Добавь в свое меню свежие овощи и фрукты, свежевыжатые соки, орехи, морскую и океаническую рыбу, морепродукты, растительные масла, семечки (в особенности тыквенные).
- **Жизнь без стресса.** Позитивные эмоции способствуют поддержанию иммунитета, работы сердечно-сосудистой системы, а также гормонального уровня.
- **Сексуальная активность.** Регулярный секс с постоянной партнершей улучшает качество сперматозоидов и увеличивает их количество.
- **Поход к урологу** позволяет выявлять заболевание на ранней стадии, что важно для позитивного лечения.



Алопеция (облысение) у мужчин

Причины:

- Генетическая предрасположенность;
- Стресс;
- Нездоровый образ жизни;
- фоновые заболевания (анемия, артрит, гипертония и заболевания щитовидной железы);
- Медикаментозное лечение и медицинские процедуры.



Алопеция (облысение) у мужчин

Профилактика:

- **Здоровый образ жизни. Следите за своим питанием: оно должно быть полноценным и сбалансированным, с высоким содержанием витаминов и жирных кислот Омега-3, соблюдайте режим сна, исключите курение и алкоголь;**
- **Контролируйте уровень стресса. Подумайте, как справиться со стрессом, например, с помощью физических упражнений или медитации. Это принесет пользу не только вашим волосам;**
- **Принимайте мультивитаминные комплексы. Дефицит витаминов – очень частая причина утраты волос;**



Алопеция (облысение) у мужчин

Профилактика:

- Не травмируйте кожу головы. При этом естественный ежедневный массаж кожи головы (подушечками пальцев или массажной щеткой), напротив, очень полезен, поскольку стимулирует обменные процессы, а, следовательно, и рост волос;
- Мойте голову прохладной водой – горячая травмирует кожу и волосяные фолликулы, усиливает работу сальных желез;
- Выберите качественный шампунь в соответствии с вашим типом волос и кожи головы. Многие дешевые средства для волос губительно сказываются на состоянии шевелюры;
- Зимой не выходите на улицу без шапки – холод и резкие перепады температур приводят к гибели волосяных луковиц.

ДЖЕНТЛЬМЕНСКИЙ НАБОР

Мужчинам в возрасте после 40 лет необходимо проверить:

Кровь на холестерин — раз в год, чтобы предупредить развитие атеросклероза.

Артериальное давление — контролировать дважды в год. Если цифры превышают 140/90 мм рт. ст. — срочно к врачу.

Сердце — пройти ЭКГ, причем с нагрузкой (велозергометрия), чтобы вовремя предотвратить инфаркт.



ДЖЕНТЛЬМЕНСКИЙ НАБОР

Легкие — делать флюорографию 1 раз в год, курящим — дважды в год.

Уровень сахара в крови — раз в год. Если есть «отягчающие обстоятельства» — повышенное давление, высокий уровень холестерина, избыточный вес — 3-4 раза в год. Это даст возможность выявить диабет 2-го типа, очень распространенный у мужчин после 40 лет.

Анализ крови на ПСА — согласно плану диспансеризации. Для нахождения злокачественных образований предстательной железы на ранней стадии.



Совет для здоровья

Наиболее часто мужчины после 40 лет сталкиваются с такими заболеваниями:

- Инфаркты и инсульты. У мужчин часто повышается артериальное давление. Как известно, гипертоническая болезнь — одна из причин инсультов, и на ее фоне могут развиваться другие заболевания сердца, ведущие к инфарктам.
- Аденома или рак предстательной железы. Привести к ним могут неправильный образ жизни, вредные привычки, нездоровое питание, стрессы и так далее.



Совет для здоровья

Наиболее часто мужчины после 40 лет сталкиваются с такими заболеваниями:

- Рак легких или обструктивная болезнь данного органа дыхания. В данном случае риск можно объяснить тем, что подавляющее большинство мужчин курят, причем с юного возраста. Также, на здоровье легких может повлиять вредная работа с химическими веществами, которую опять-таки чаще выбирают мужчины. Таким мужчинам нужно регулярно обследовать легкие.
- Метаболический синдром, который сопровождается ожирением, гипертонией, и приводит к сахарному диабету, ухудшению потенции, инсультам и инфарктам. Поэтому набирать лишний вес мужчинам категорически нельзя.



Полезные и правильные привычки успешного мужчины

1. Планировать свой отдых

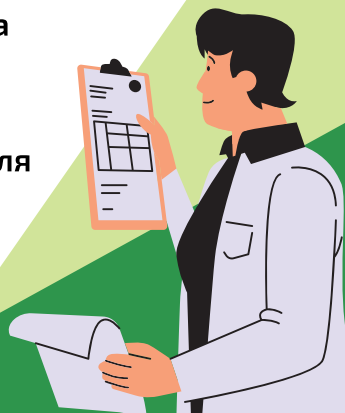
В юности мы можем валять дурака, тратить на развлечения кучу времени, а работу записывать в план обязательных дел. С возрастом становится все наоборот: мы работаем дни напролет, и если не планировать отдых — в течение дня, на выходных, на каникулах, — это время также поглотит работа. Понимание, которое приходит с опытом, — в первую очередь надо планировать отдых и потом уже расписывать дела.

2. Заботиться о комфорте вокруг

Даже если обустройство дома и офиса лежит на ком-то другом, важно задумываться о том, хорошо ли вам в нем. Такие вещи, как материал мебели, освещение, высота стола, удобный стул изо дня в день влияют на самочувствие и настроение. Хорошая привычка — не игнорировать неудобства, а находить комфортные для себя решения.

3. Несколько раз в неделю заниматься спортом

Если раньше мотивировали кубики и оценка окружающих, в зрелом возрасте мужчина уже понимает, что физическая активность нужна в первую очередь для него самого: для классного самочувствия и отличного настроения. Желание чувствовать себя бодрым и сильным мотивирует делать походы в зал привычкой.



Полезные и правильные привычки успешного мужчины

4. Поддерживать отношения с друзьями

Если в юные годы вы можете с кем-то дружить только потому, что вы вместе учитесь, работаете, живете рядом, то с возрастом поддерживать отношения становится все труднее. Бизнес, работа, обязанности и личные интересы могут отодвинуть дружбу на второй план, в то время как она все также нужна, чтобы чувствовать обмен энергией, понимание и поддержку. Становится очевидно, что для теплой связи необходимо включать встречи с друзьями и звонки в список привычек.

5. Ложиться спать и вставать в одно и то же время

Хорошее качество сна — хорошее качество жизни. И о нем надо заботиться, в том числе с помощью режима. Да, конечно, бывают исключения. Но на то они и исключения. А так в зрелом возрасте становится очевидно, что ложиться спать и просыпаться в одно и то же время — залог восстанавливающего сна и легкого пробуждения.

6. Не тратить время на негативных людей

Вместе с мудростью приходит осознание, что время — ограниченный ресурс. Взрослый мужчина отмечает про себя этот факт и идет заниматься тем, что важнее, желаннее, приятнее.

Министерство здравоохранения
Астраханской области

ГБУЗ АО
«Областной центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»



**«Профиль здоровья предприятия»
разработан ГБУЗ АО «Областной
центр общественного здоровья и
медицинской профилактики»
2021 г.**

Следите за нашими новостями:

