



## Секреты мужского здоровья

Многие мужчины никогда не задумываются, как сохранить здоровье. Но плохая экологическая обстановка, неправильное и не сбалансированное питание, химикаты, консерванты, нерегулярная половая жизнь с разными партнерами – всё это грозит появлением и развитием «мужских» болезней. Многие подобные обстоятельства современного мира постепенно меняют физиологию мужчины. Современный мужчина должен проявлять ответственность за свое здоровье!

**Как сохранить мужское здоровье? Для этого необходимо следовать следующим правилам:**

**Систематически проходить обследование у врача** (в том числе в рамках диспансерного наблюдения). Мужчины часто игнорируют небольшие изменения в своём самочувствии, не обращают внимания на начальные симптомы заболеваний, приходя к врачу, когда боль или дискомфорт терпеть уже невозможно.

Болезнь, выявленная на начальной стадии, во многих случаях гарантия более простого и успешного лечения. Даже при отсутствии жалоб на самочувствие имеет смысл регулярно посещать врача.

Необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию (в том числе с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволяют выявить факторы риска и заболевания.

**Здоровое питание.** 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.

Чтобы пища приносила пользу, она должна быть здоровой. Поэтому из меню следует исключить продукты, способные навредить здоровью мужчины, либо снизить их количество. С осторожностью стоит отнестись к следующей пище:

- полуфабрикаты, по причине избытка консервантов и улучшителей вкуса;
- копчености, содержащие трансжиры и повышенное количество соли;
- выпечка из белой муки и сладости – они могут замедлить метаболизм и спровоцировать ожирение, поэтому не годятся для постоянного употребления;
- алкоголь, в том числе пиво – содержащиеся в нём эстрогены, по причине сходства с женскими гормонами, могут навредить эрекции и спровоцировать жировые отложения на животе.

**Физическая активность.** Гипертония и ишемическая болезнь сердца – основные причины смерти мужчин во всем мире. Регулярная физическая активность – один из самых эффективных и доступных способов предотвратить эти болезни, укрепить сердечную мышцу, улучшить и сохранить общее физическое и психическое здоровье.

Занимайтесь по утрам зарядкой. Больше двигайтесь, чаще ходите пешком. Занимайтесь спортом. От движения зависит интенсивность кровообращения и обмена веществ, в том числе и в предстательной железе. Кроме того, предстательная железа получает от сокращений тазовой мускулатуры массирующий эффект. А ещё во время занятий физкультурой происходит изменение внутрибрюшного давления, которое положительно влияет на мочеполовую систему.

Всего 30 минут в день, посвящённые ходьбе, бегу, плаванию, баскетболу, теннису, и другим видам спорта, значительно снизят риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. А два занятия в неделю, направленные на укрепление мышц, например, поднятие тяжестей, или упражнения с собственным весом, такие как скалолазание и йога, принесут дополнительные преимущества для здоровья.

**Ведите здоровый образ жизни!** 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 семьёй 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 сохранения 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.

**Поддержание уровня тестостерона.** Мужской гормон тестостерон имеет важнейшее значение для мужского здоровья. Его недостаток влияет не только на нервную и вегетососудистую системы (бессонница, раздражительность, ухудшение памяти, скачки давления, потливость), но и на общий интерес к жизни и работоспособность. Дефицит тестостерона приводит к уменьшению мышечной массы и снижению общего тонуса тканей, а также к увеличению количества жира и развитию остеопороза.

На дополнительное снижение уровня этого гормона влияет чрезмерное употребление алкогольных напитков и хронические заболевания.

Следить за уровнем тестостерона и при необходимости регулировать его

позволят регулярные визиты к терапевту, урологу и эндокринологу.

**Наслаждение жизнью.** Человеческое счастье зависит не от внешних условий, а от внутреннего мироощущения. Давно доказано, что человек, имеющий хобби или увлекающийся чем бы то ни было, значительно осознаннее и счастливее проживает свою жизнь, да и чувствует себя обычно намного лучше.

Постарайтесь найти себе занятие по душе, не важно, спорт это или воспитание детей, коллекционирование предметов или приготовление пищи. Самое важное – наслаждаться самим процессом, получать удовольствие не только от результата, но и от постепенного приближения к нему.

**Здоровый образ жизни не будет тяжелым грузом, не потребует больших усилий, если он станет привычным и обыденным.**

**Врач по медицинской  
профилактике**

**К.А. Багаль**