

Мужское здоровье: как сохранить и приумножить?



Мужское здоровье

- «Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства» Д. Леббок
«Надо непременно встрихивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». «Красота телесных форм всегда совпадает с понятием о здоровой силе, о деятельности жизненной энергии»
Л.Н.Толстой



ПРОСТАТА

Мышечно-железистый орган, часть половой системы.
Располагается в области таза прямо под мочевым пузырем.

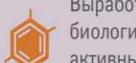
предстательная железа – второе сердце мужчины

функции



2 мл
в день

Выработка жидкости,
входящей в состав спермы



Выработка
биологически
активных
веществ

{
биогенные амины
лимонная кислота (цитрат)
холестерол
фосфолипиды
протеолитические ферменты
цинк



Закрытие выхода из мочевого пузыря
во время эрекции



наиболее частые заболевания

Аденома

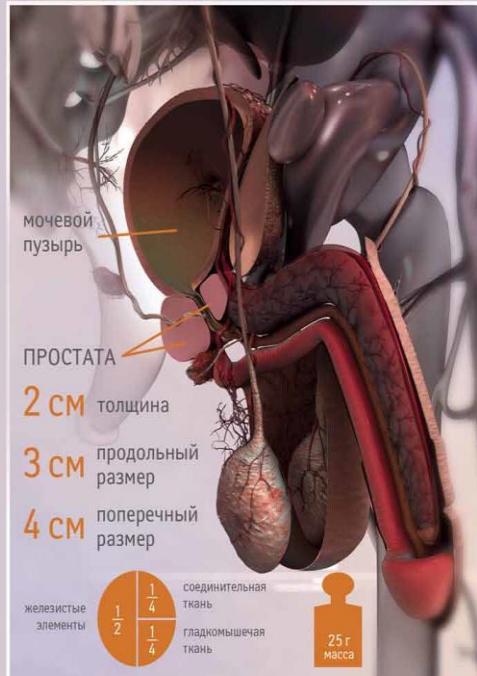
Патологический доброкачественный рост предстательной железы, расположенный в окружности мочеиспускательного канала.

Рак

Злокачественная опухоль из железистого эпителия простаты. Одна из ведущих причин смерти у пожилых мужчин.

Воспаление

Самое распространенное урологическое заболевание среди мужчин младше 50 лет.



причины заболеваний

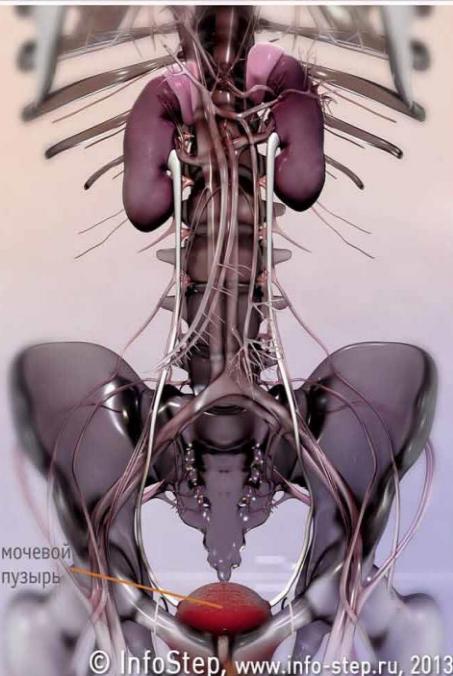
- ✓ Возраст
- ✓ Заболевания, передающиеся половым путем
- ✓ Нарушение кровоснабжения
- ✓ Дисгармония в сексуальных отношениях

лечение



Урология

Раздел клинической медицины, который изучает анатомию, физиологию и патологию органов мочевыделительной системы. Урология также изучает патологию половых органов у мужчин (андрология).



© InfoStep, www.info-step.ru, 2013

советы



Заниматься подвижными видами спорта. Больше ходить пешком, подниматься на этаж без помощи лифта.



Отказ от избыточного потребления алкоголя и кофе, курения.



Негативно чрезмерное задержание и слишком большое усердие в сексе.



Массаж

Массаж предстательной железы: улучшение кровообращения и усиление проникновения вместе с током крови лекарственных препаратов.



Физиотерапия

Усиление кровообращения в органах малого таза. Используются электромагнитные колебания, ультразвуковые волны, лазерное воздействие.



Иммунокоррекция

Цель – не допустить развития воспаления в железе вновь.



Антибактериальные препараты

Простатит – это инфекционное заболевание, вызванное патогенными бактериями. Препарат подбирается после соответствующей диагностики.



Нормализация образа жизни

Занятия спортом, прогулки, правильный режим сна и бодрствования, полноценное и достаточное питание, перерывы для гимнастики при работе за компьютером.

- Возраст, пол, наследственность - факторы риска развития заболеваний, которые не изменить.
- Но !!!!!!! есть ряд факторов риска ХНИЗ (хронических неинфекционных заболеваний), воздействуя на которые, мужчина может прожить дольше!!!

Факторы риска модифицируемые (поддающиеся коррекции):

- Курение
- Гипертоническая болезнь
- Стress, тревога, депрессия
- Ожирение, избыточная масса тела
- Повышенный сахар крови
- Избыточное употребление алкоголя
- Низкая физическая активность, гиподинамия
- Повышенный холестерин крови

Факторы риска

Как сохранить мужское здоровье после 40 лет?

Что вредит мужскому здоровью?

Неправильное питание



Разрушает организм еще быстрее, чем усталость от трудовых будней

Отсутствие физических упражнений



Результат - нарушение нормального кровообращения, проблемы с сердцем, развитие гипертонии и лишний вес

Боязнь врачей и самолечение



Приводит к обнаружению болезни, когда она уже запущена.

Вредные привычки



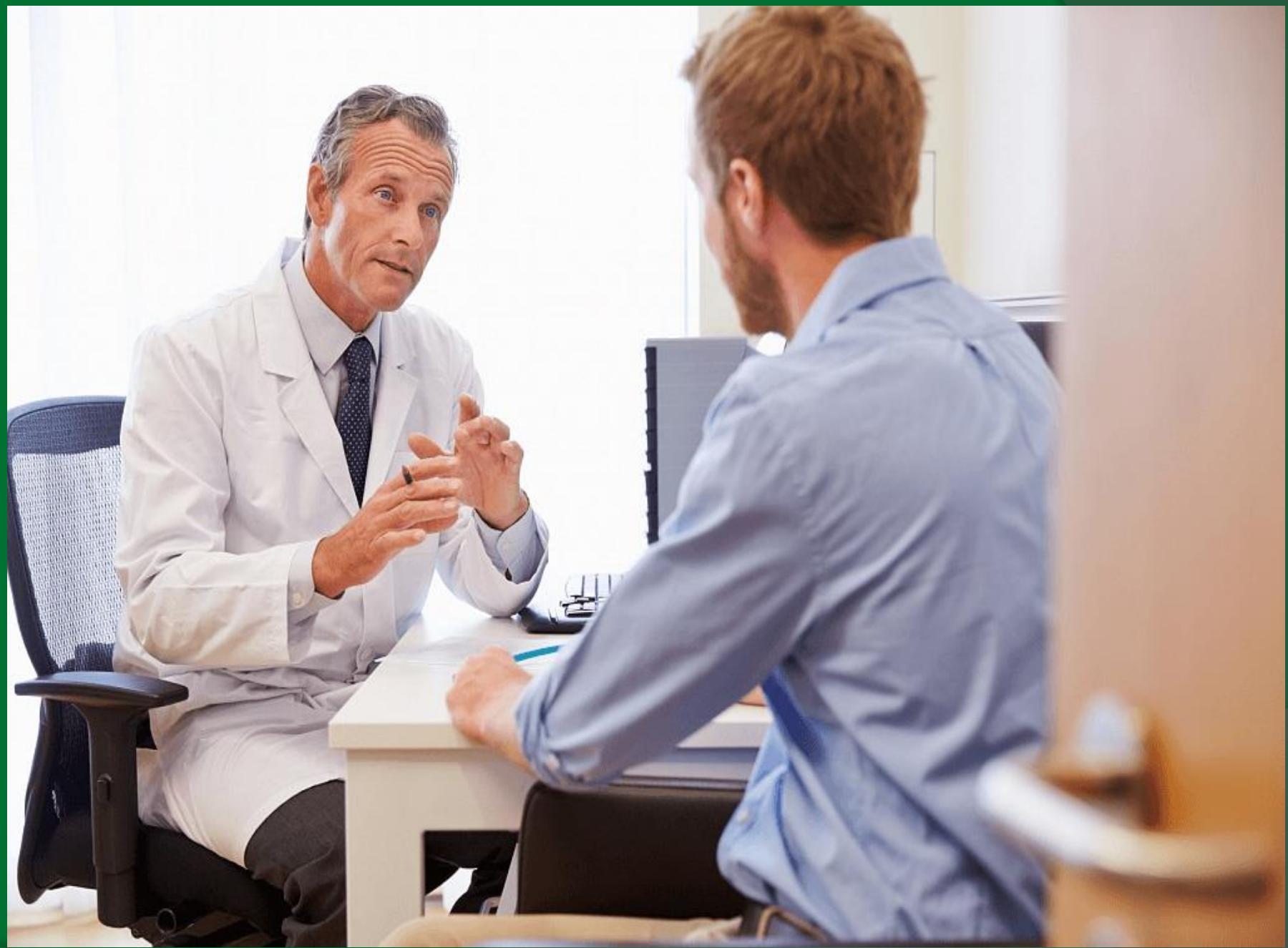
Злоупотребление табаком и алкоголем - самый верный способ нарушить естественные процессы в организме

Одевается не по погоде в холодное время года



Приводит к заболеванию органов мочеполовой системы





Основы мужского здоровья:

- ◎ Правильный режим труда и отдыха (полноценный сон обязателен не менее 8 часов ежедневно).
- ◎ Активный образ жизни, закаливания, занятия спортом (старайтесь почаще выбираться в парк, в лес, на природу чтобы минимизировать вредное воздействие города и плохой экологии).
- ◎ Контроль массы тела (следите за своей массой тела, лишний жир на поясеповод срочно пересмотреть питание, изменить физическую активность. «Сидячий» образ жизни приводит к «арбузному брюшку», простатиту, запорам, развитию гипертонии и ожирения. Объём талии у мужчины не должен превышать 94 см).
- ◎ Медицинский осмотр ежегодный у терапевта, уролога (найдите врача, которому доверяете, следуйте его рекомендациям, своевременно проходите диспансеризацию, вакцинацию, профилактические осмотры, выполняйте рекомендации врача, не занимайтесь самолечением).



- Правильное питание (ограничьте в питании животные жиры (жирное мясо, сливочное мясо, колбасы, полуфабрикаты), а также сахар и соль. Важно соблюдать адекватный водно-питьевой режим (из расчёта: 30 мл воды на 1 кг массы тела).
- Отказ от алкоголя и курения (Доказано абсолютное снижение риска развития онкологических заболеваний у мужчин при отказе от этих вредных привычек! «Водка белая, но красит нос и чернит репутацию» - Антон Павлович Чехов).
- Соблюдение правил личной гигиены (включает гигиену нательного белья, спального места, полости рта и кожных покровов-все должно содержаться в чистоте).
- Регулярные сексуальные отношения с постоянным половым партнером (частная смена половых партнеров увеличивает риск наличия заболеваний, передающихся половым путем. ВИЧ, СПИД, Гепатиты В и С передаются половым путём!)
- Здоровый психо-эмоциональный фон (Не бойтесь изменений, верьте в успех и наслаждайтесь прекрасным, учитесь строить и поддерживать отношения, умейте проигрывать, старайтесь снизить свою реакцию на стресс, имейте надёжный «тыл» в виде семьи: доказано, что мужчины, состоящие в браке, живут на 7-9 лет дольше).

БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!

