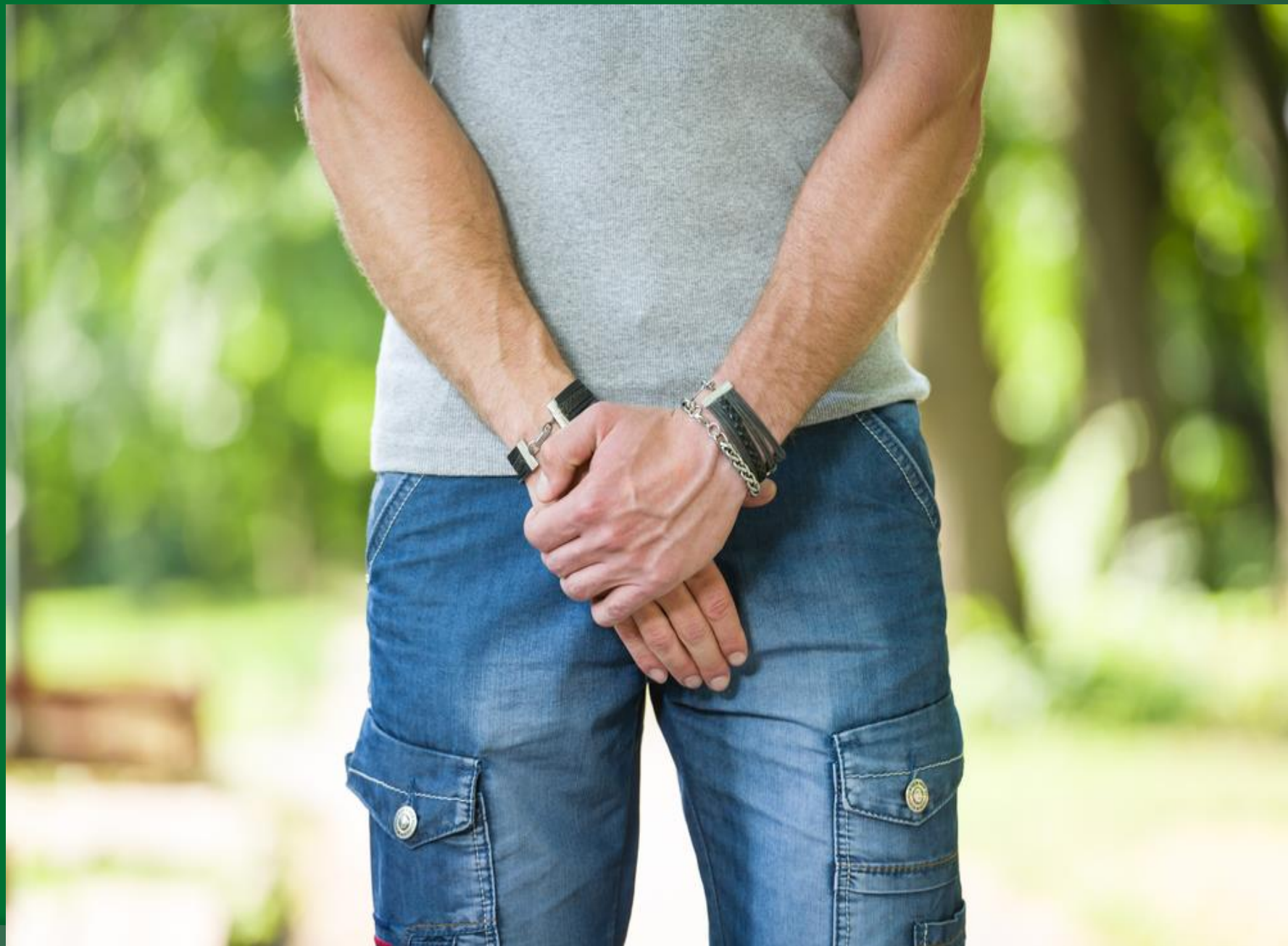


# Мужское здоровье: как сохранить и приумножить?



# Мужское здоровье

- «Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства» Д. Леббок  
«Надо непременно встряхивать 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

## Урология

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

## советы



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



Отказ от избыточного потребления алкоголя и кофе, курения.



Негативно чрезмерное воздержание и слишком большое усердие в сексе.

## функции



2 мл  
в день

Выработка жидкости, входящей в состав спермы



Выработка биологически активных веществ

биогенные амины  
лимонная кислота (цитрат)  
холестерол  
фосфолипиды  
протектильные ферменты  
цинк



Закрытие выхода из мочевого пузыря во время эрекции

наиболее частые заболевания

Простатитом болеют  
**70%**  
мужчин  
в возрасте  
до 40 лет

### Аденома

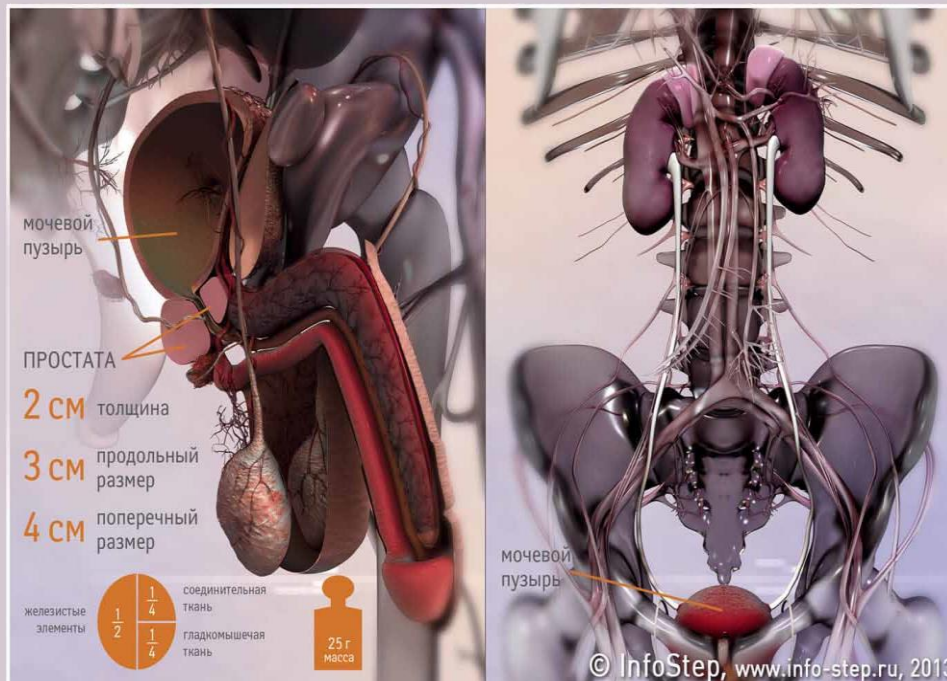
Патологический доброкачественный рост предстательной железы, расположенной в окружности мочеиспускательного канала.

### 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



### Массаж

Массаж предстательной железы: улучшение кровообращения и улучшение 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 развитие 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.

© InfoStep, www.info-step.ru, 2013

- 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
- Стресс, 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

Боязнь врачей и самолечение



Приводит к обнаружению болезни, когда она уже запущена.

Отсутствие физических упражнений



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

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 поясе-повод 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, умеете 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!

