

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»

Здоровье – первая необходимость, составляющая успех мужчины!



Для поддержания здоровья мужчин необходимо:

1 Правильно питаться

Сбалансированный рацион необходим для нормальной работы как мочеполовой системы, так и всего организма.

К продуктам, полезным для мужского здоровья, относятся:

- мясо: говядина (150 г в день), птица (25 г в день);
- жирные сорта рыбы (80 г в день): сельдь, форель, скумбрия, семга – положительно влияют на фертильные функции мужчин (способность к зачатию);
- молочные и кисломолочные продукты: молоко, кефир (200 г в день), творог (80 г в день) – нормализуют работу пищеварительной системы, повышают прочность костей;
- растительная пища (до 800 г в день): овощи и фрукты, зелень – необходимы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, снижения риска развития онкологических заболеваний (профилактики аденомы и рака простаты);
- крупы (80 г в сутки): гречневая, рисовая, пшенная – благотворно влияют на пищеварение, работу сердца, способствуют выведению из организма шлаков, токсинов;
- орехи (не более 10-15 г в сутки): фундук, грецкие, кедровые орешки – стимулируют работу мозга, улучшают качество спермы;
- яйца (1 яйцо через день) – снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- вода – ежедневный прием чистой воды от 1,5 до 2 литров (при отсутствии противопоказаний) улучшает работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта.

2 Выполнять регулярные физические упражнения

Малоподвижный образ жизни приводит к застою крови в венах малого таза. Минимальная физическая активность для поддержания здоровья – это ходьба в умеренном темпе без остановки не менее 30 минут в день или пешие прогулки по 1,5-2 часа 3 раза в неделю. Двигательная активность препятствует образованию застойных явлений в предстательной железе. Регулярные физические нагрузки важнее, чем их интенсивность.

3 Отказаться от вредных привычек

Курение может стать причиной эректильной дисфункции. Употребление алкоголя может привести к снижению образования мужских половых гормонов и развитию импотенции. Курение и алкоголь также являются причиной онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний; заболеваний органов дыхания и желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, опорно-двигательного аппарата.

4 Вести здоровую половую жизнь

На здоровье мужчины влияет количество тестостерона – мужского полового гормона, который участвует в работе сердечно-сосудистой и мочевыделительной систем, центральной нервной системы, отвечает за сексуальное влечение, стимулирует образование спермы. На уровень тестостерона влияет регулярная половая жизнь. Заниматься сексом рекомендуется 2-3 в неделю без продолжительных периодов воздержания. Важно избегать случайных половых связей. Необходимо использовать презервативы – это защита от инфекций, передающихся половым путем и ВИЧ-инфицирования.

5 Научиться справляться со стрессом

Стресс – это реакция организма на события, которые не соответствуют ожиданиям или желаниям человека. Проявлениями стресса могут быть раздражительность, замкнутость, проблемы со сном, снижение потенции, развитие артериальной гипертонии, инфаркта миокарда, язвенной болезни желудка. Для предупреждения стресса необходимо вести здоровый образ жизни, правильно питаться, регулярно выполнять физические упражнения, иметь полноценный сон, отказаться от курения и алкоголя, позитивно относиться к жизни.

6 Проходить диспансеризацию и регулярные профилактические медицинские обследования

Для раннего выявления заболеваний необходимо ежегодно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, которые включают следующие исследования: общий анализ крови, кровь на определение содержания холестерина, сахара в крови, кровь на ПСА (онкомаркер рака предстательной железы), измерение артериального давления, ЭКГ, флюорография, измерение внутриглазного давления, исследование кала на скрытую кровь, при необходимости осмотр врачом-хирургом или врачом-урологом.

! Помните! Срочно необходимо обратиться к врачу-терапевту, врачу-урологу или врачу-хирургу при появлении:

- проблем с мочеиспусканием (учащенное, с задержкой, вялая или прерывистая струя);
- примесей в моче (кровь, слизь);
- сексуальной дисфункции (нарушение потенции, слабая эрекция, ускоренная эякуляция);
- неприятных ощущений при дефекации.

Оптимизм, здоровый образ жизни и упор на важнейшие жизненные ценности позволят мужчине почувствовать вкус жизни, укрепить здоровье и стать успешным во всех сферах жизни!