



# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ

## Простые правила поведения

**Не создавайте проблемы себе и близким Вам людям.  
Болезнь легче предупредить, чем вылечить!**

- 1. Регулярно проходите медицинский осмотр, диспансеризацию.**
- 2. Следите за артериальным давлением.**  
В норме оно должно быть менее 140/90 мм рт.ст.
- 3. Следите за своим весом.**  
Показатели: Индекс массы тела, окружность талии.  
Желательно иметь индекс массы тела менее 27, оптимально - менее 25.  
Окружность талии у мужчин должна быть не более 102 см
- 4. Питайтесь правильно.**  
300-400 гр фруктов и овощей в день, меньше соли, ограничение жиров и простых углеводов (сахар, кондитерские изделия, сладкие напитки)
- 5. Следите за уровнем глюкозы (сахара) крови.**  
Уровень глюкозы натощак утром должен быть менее 6,1 ммоль/л
- 6. Контролируйте уровень холестерина в крови.**  
Желательная концентрация общего холестерина - менее 5 ммоль/л
- 7. НЕ КУРИТЬ! НЕ ЗЛОУПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЕМ!**
- 8. Больше двигайтесь.**  
Физическая активность – не менее 30 минут ежедневно



# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ



## Моё генеалогическое дерево







# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ



## Показатели состояния здоровья

Я	Дата	Рост	Вес	ИМТ*	Окружность талии	АД**	ЧСС***	ЧД****	Холестерин	Сахар крови	Группа здоровья

\* Индекс массы тела

\*\*\* Частота сердечных сокращений (пульс)

\*\* Артериальное давление

\*\*\*\* Частота дыхания

## Расчет индекса массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Вес (кг)}}{\text{Рост (в метрах) в квадрате}} =$$

Дефицит массы тела	менее 18,5
<b>Норма</b>	<b>18,5 - 24,9</b>
Предожирение	25 - 29,9
Ожирение I степени	30 - 34,9
Ожирение II степени	35 - 39,9
Ожирение III степени	более 40



# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ

## Сохранение здоровья в любом возрасте



### 1. ПОЛЕЗНЫЕ ЗАВТРАКИ

*Завтрак является самым важным приемом пищи для человека. Именно от его состава зависит запас энергии на целый день и ваше самочувствие. Идеальным вариантом является любимая англичанами овсяная каша. Помимо энергетического потенциала, каша восполняет запас полезных для организма элементов. Если вам не по душе овсянка, источники быстрых углеводов можно найти в зерновых культурах, макаронах, картошке, рисе, черном хлебе.*



### 2. УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

*Важной составляющей мужского здоровья является хорошее кровообращение в органах малого таза, поэтому обязательно включать упражнения улучшающие циркуляцию крови к тазу. Это в первую очередь, вращение тазом, и приседания. Приседать можно как с собственным весом, так и с отягощением, взяв например, гирю и расположив ее между ног присесть как можно глубже.*



### 3. УСТРАНЕНИЕ ЛИШНЕГО ВЕСА

*Избыточный вес угнетает выработку мужских половых гормонов и увеличивает уровень эстрогенов у мужчин. Ожирение у мужчин является первостепенной задачей, которую необходимо решить, прежде чем двигаться в сторону оздоровления организма.*



### 4. ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ «ПЛОХОЙ» ПИЩИ

*Под плохой пищей подразумевается фаст-фуд, копчености, избыток соли и сахара*



### 5. РЕГУЛЯРНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

*Помимо предупреждения застойных процессов, секс является своеобразной кардиотренировкой и способствует улучшению настроения. Вообще у этого приятного занятия существует масса положительных моментов.*



# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ

## 6. ЗДОРОВЫЙ СОН

По утверждению медиков, здоровый сон должен длиться не менее 7-8 часов. Однако не только важна продолжительность, но и качество сна.

## 7. СПОРТИ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ

Занятия спортом отлично тренируют главную мышцу нашего организма – сердечную. От ее работы напрямую зависит наше здоровье. Поэтому умеренные кардиотренировки обязательны для мужчин, желающих быть здоровыми. Тренажерный зал принесет пользу и хороший уровень тестостерона. Для этого стоит включать в программу базовые упражнения, задействующие крупные мышечные группы. Если в тренажерном зале присутствуют кардиотренажеры, то из такой тренировки удастся извлечь двойную пользу.

И помните главное – занятия спортом несут положительный эффект только когда соблюдается мера, т.е. ни в коем случае не стоит устраивать каждодневные тяжелые тренировки, это только навредит вам. Ваш организм будет постоянно занят восстановлением после тренировок и постройкой мышц, и не оставит сил для поддержания иммунитета. От вас не ждут рекордов – вы тренируетесь для здоровья.

## 8. ВОДНЫЙ БАЛАНС

Здоровый мужчина должен выпивать не менее 2,5 литров воды в сутки. Причем уровень воды должен восполняться постепенно в течение дня, а не редкими, но большими приемами. Свой первый прием необходимо начать сразу же после пробуждения, выпив стакан воды. Это должна быть простая очищенная вода, а не соки, минералка и прочее.

## 9. НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ Прием алкоголя, курение пагубно влияют на здоровье.

## 10. ВНУТРЕННИЙ НАСТРОЙ

Очень важен позитивный настрой, ведь давно доказано, что наши мысли материальны. Ваше повседневное настроение отражается на вашем здоровье – тот факт, что счастливые и позитивно настроенные люди обладают лучшим здоровьем, чем люди, пребывающие в депрессии и подавленном состоянии, является доказательством этому.



# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ

## Здоровые советы для пожилых

*В наши дни люди живут все дольше (гораздо дольше, чем даже скажем 100 лет назад), но все больше из них с возрастом заболевают хроническими болезнями, такими как диабет или болезни сердца, что снижает качество их жизни и влечет дополнительные медицинские расходы.*

**Но здоровье можно сохранять и даже улучшать.  
Вот шесть советов как остаться более здоровыми, более сильными  
и более счастливыми, невзирая на возраст.**

### **НИКОГДА НЕ ПОЗДНО**

*Никогда не может быть слишком поздно для того, чтобы начать вести более **здоровый образ жизни**. Даже в свои 60 или 70 лет человек может принять меры, чтобы предотвратить или избавиться от хронических болезней.*

### **УЛУЧШИТЕ ВАШУ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ**

*Если назвать только один шаг, который нужно предпринять для того, чтобы **улучшить** ваше здоровье, это **будут физические упражнения**, говорят эксперты. И действительно никогда не может быть слишком поздно начать их выполнять.*

*Упражнения помогают контролировать вес, снизить кровяное давление и укрепить мускулатуру, что снижает вероятность получения разного рода травм. Упражнения также снижают риск возникновения слабоумия.*

***Физическая активность** не обязательно означает посещение спортзала и изнурительные тренировки. Подходит и более умеренная активность, такая как ходьба, работа в саду или что-то другое, что дает достаточное количество движений.*



# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ

## **СОХРАНЯЙТЕ ГИБКОСТЬ**

*Важна ежедневная растяжка, ваши мускулы имеют тенденцию сокращаться и становиться жестче, когда вы не активны, но такие занятия, как, например, йога, улучшат вашу гибкость.*

***Спиральная (твист) гимнастика** — это система упорядоченных и ритмичных движений, осуществляемых путем скручивания скелетных образований, суставов и мышц человеческого тела. При выполнении таких скручивающих твист-движений не только все тело или его части принимают форму спирали, но и само движение носит спиралевидный характер.*

## **УПРАВЛЯЙТЕ СВОИМ ВЕСОМ**

*Исследования показывают, что здоровый вес, поддерживаемый тренировками и правильным питанием, очень важен.*

*Если вы можете поддерживать свой вес в стабильном состоянии, вы уменьшите риск диабета и артрита.*

## **УЛУЧШАЙТЕ КАЧЕСТВО ПИТАНИЯ!**

*Ешьте больше фруктов и овощей каждый день.*

## **БУДЬТЕ ОПТИМИСТАМИ!**

*Оптимистичные люди живут дольше и с меньшей вероятностью болеют какими-то хроническими заболеваниями.*





# ПРОФИЛЬ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ

## Как снизить риск заболевания аденомой предстательной железы

*Простата – второе сердце мужчины. Функция предстательной железы заключается в выработке секрета, являющегося питательной средой для сперматозоидов, определяющих детородную функцию мужчины.*

### **ПРОФИЛАКТИКА:**

- *Личная гигиена*
- *Физическая активность*
- *Правильное питание*
- *Профилактика инфекций передаваемых половым путем*
- *Мужчинам старше 40 лет – ежегодное обследование уролога*

### **СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ:**

- *Частые позывы, учащенное и болезненное мочеиспускание*
- *Мочеиспускание по каплям, слабая струя, чувство неполного опорожнения мочевого пузыря*
- *Острая задержка мочи*
- *Кровь в моче*
- *Боль в промежности*

### **ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ РАКА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ:**

- *Возраст (старше 40 лет)*
- *Наследственность (наличие у ближайших родственников)*
- *Гормональные нарушения (избыточный вес, повышенный уровень тестостерона)*
- *Питание (Употребление в пищу большого количества жиров)*
- *Вредные привычки (курение, алкоголь)*
- *Наличие хронических заболеваний предстательной железы (простатит, аденома)*
- *Малоподвижный образ жизни*

