О мужском здоровье – для женщин

Известная истина: большинство мужчин терпеть не может ходить по врачам. На проблемы со здоровьем сильный пол не обращает внимания до последнего, и попадает на прием к доктору либо тогда, когда болезнь зашла слишком далеко, либо когда его приводит туда женщина. Поэтому статью о сохранности мужского здоровья, с советами заведующей отделением «Дневной стационар» КГБУЗ КДЦ «ВИВЕЯ», кардиолога и терапевта **Ларисы ХОРУК,** мы адресуем в первую очередь вам, милые дамы!

ЛАРИСА, КАК ЧАСТО К ВАМ В КЛИНИКУ ОБРАЩАЮТСЯ МУЖЧИНЫ?

Мужчины обращаются к нам примерно на 20 процентов реже, чем женщины. Они часто переносят болезни на ногах или лечатся по совету знакомых, а зачастую и интернета. Мужчины склонны не придавать значения появившимся у них симптомам болезней, списывать все на перегрузки на работе, стрессы и переутомление. Организм длительное время сопротивляется заболеванию, но когда его резервы истощаются, болезнь начинает быстро развиваться.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ХУЖЕ ПЕРЕНОСЯТ ДАЖЕ ТАКИЕ НЕСЕРЬЕЗНЫЕ БОЛЕЗНИ, КАК ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

По своей натуре мужчины являются добытчиками, защитниками, спасателями, поэтому у них наиболее развита реакция на экстремальные условия, но это происходит в ущерб иммунитету. Как итог, мужчины гораздо тяжелее переносят простудные заболевания и болеют в среднем дольше, чем женщины. Более того, осложнения от простудных заболеваний у мужчин возникают гораздо чаще,

чем у женщин. Курение и алкоголь также снижают защитные функции организма. Мужчины реже обращаются к врачу и проходят профилактические осмотры, и в целом прикладывают меньше усилий к тому, чтобы выздороветь.

МОЖЕТЕ НАЗВАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НАИБОЛЕЕ «ПОПУЛЯРНЫЕ» СРЕДИ МУЖЧИН?

Во-первых, это болезни мужской половой сферы - хронический простатит, аденома предстательной железы, как следствие - эректильная дисфункция. Даже если мужчина не говорит о своих проблемах, то можно заметить: он становится беспокойным, замкнутым, у него возникают частые позывы к мочеиспусканию. Все это приводит к нервным расстройствам и депрессии.
Во-вторых, это болезни сердечно-сосудистой системы, в частности повышенное артериальное давление. У одних повышенное давление протекает бессимптомно, у других возникает головная боль, тяжесть в затылочной области, снижение концентрации внимания. Если при измерении кровяного давления тонометр показывает значения 140/90 и выше, нужно обращаться к врачу.
В-третьих, это так называемые болезни «цивилизации» или нарушения метаболизма: ожирение, повышение в крови сахара, холестерина и мочевой кислоты.
В-четвертых, это болезни органов пищеварения. В первую очередь, гастродуодениты, рефлюксная болезнь, жировая болезнь печени.
И, наконец, заболевания бронхолегочной системы. Чаще всего это хронические бронхиты, а также рак легких.

КАКИЕ МУЖЧИНЫ НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ЭТИМ БОЛЕЗНЯМ?

В первую очередь, это люди, ведущие неправильный образ жизни - курящие, злоупотребляющие алкоголем, не уделяющие должного внимания своему питанию и сну. **Во-вторых,** те, чья профессиональная деятельность связана с тяжелым физическим трудом, психоэмоциональной нагрузкой, ненормированным рабочим графиком, частыми командировками. И **в-третьих,** это люди с отягощенной наследственностью.

«По своей натуре мужчины являются добытчиками, защитниками, спасателями, поэтому у них наиболее развита реакция на экстремальные условия, но это происходит в ущерб иммунитету. Как итог, мужчины гораздо тяжелее переносят простудные заболевания и болеют в среднем дольше, чем женщины»

КАК ЧАСТО МУЖЧИНЫ ДОЛЖНЫ ПРОВЕРЯТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Независимо от самочувствия следует регулярно проходить диспансеризацию. Даже если человек считает себя здоровым, при диспансеризации нередко можно обнаружить хронические заболевания в начале их развития и предотвратить их прогрессирование. Резкое похудение, слабость и утомляемость - это симптомы запущенных состояний. Проходить профилактические осмотры нужно ежегодно, особенно после 40 лет.

А ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЯ... МОЖЕТ БЫТЬ, ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРОЙТИ ВСЕ В ОДИН ДЕНЬ?

Такая возможность есть. Во всем мире существуют диагностические программы. Сервисная программа выходного дня «Подари себе здоровье» проводится в Хабаровске в консультативно-диагностическом центре «ВИВЕЯ». В течение 2-х часов, без очередей можно пройти углубленное обследование своего организма (лабораторную, эндоскопическую, функциональную, рентгендиагностику). Для мужчин эта программа также включает осмотр уролога, офтальмолога и терапевта. После исследования каждый получает заключение с рекомендациями, в том числе в электронном виде.

В России во многих городах по федеральной программе работают Центры здоровья, где любой человек может пройти бесплатную скрининговую диагностику и узнать состояние своего здоровья. Там специалисты измеряют вес, рост, состав массы тела, делают экспресс-анализ на холестерин и сахар, экспресс-диагностику состояния сердца, проводят функцию внешнего дыхания, измеряют артериальное давление, определяют жесткость артерий, делают аппаратную диагностику зрения. Пациентов осматривает стоматологический гигиенист и терапевт. Все результаты готовы в течение 30 минут. Есть возможность пройти инструктаж по физической нагрузке у врача ЛФК.

КАК НЕ ДОПУСТИТЬ ПОЯВЛЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ? МОЖЕТ, ЕСТЬ КАКИЕ-ТО ОБЩИЕ СОВЕТЫ?

Чтобы поддержать свое здоровье, следует отказаться от курения, придерживаться принципов здорового питания, заниматься физической активностью минимум 30 минут пять раз в неделю, соблюдать режим дня и личную гигиену, избегать чрезмерного стресса, а также знать цифры своего артериального давления, глюкозы, холестерина, индекса массы тела и регулярно проходить медицинские осмотры.

ГОВОРЯ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ, КАКИЕ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

В натуральном виде полезно оливковое масло, особенно нерафинированное, первого отжима. Его можно добавлять как в салаты, так и в готовую пищу. В оливковом масле содержится большое количество незаменимых жирных кислот, которые помогают организму бороться с излишками холестерина.
Рыба полезна любой жирности, особенно та, которая плавает в диких условиях и питается планктоном. Именно она богата Омега-3-полиненасыщенными жирными кислотами. 2-3 рыбных блюда в неделю помогают снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
Из злаковых предпочтение нужно отдавать цельнозерновым крупам, а не дробленым. Например, в овсе и овсяных хлопьях много клетчатки, которая помогает выводить из организма холестерин.
И, конечно, фрукты и ягоды. В них содержатся полезные элементы, такие как кумарин, который препятствуют образованию тромбов. При этом количество фруктов может быть любое, но кушать их лучше до 16 часов. А вот овощи - в любое время.

МУЖЧИНЫ НЕ ВСЕГДА ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬ СВОЙ ПРИВЫЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. КАК МОЖНО УБЕДИТЬ ИХ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК?

В первую очередь, мужчина должен сам понимать, что если он не изменит свой образ жизни, то пострадает не только он сам, но и его семья. Больной человек не сможет нормально работать и зарабатывать, обеспечивать семью. Женщинам же посоветую начать с себя и захотеть самим изменить образ жизни в семье. Все плохие привычки должны уходить вместе. Правильное питание должно быть обоюдным. Пищу лучше недосаливать, а чрезмерное употребление сладостей может привести к развитию сахарного диабета.
Кроме того, должно быть обоюдное хобби. Важно как можно больше времени проводить вместе, вне дома, вести активный образ жизни, путешествовать и отдыхать.

ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ ЖЕНЩИНАМ В ПЛАНЕ УХОДА ЗА МУЖЧИНОЙ ПОСЛЕ ПЕРЕНЕСЕННОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Главное, обеспечить комфортную домашнюю обстановку. Так мужчина сможет быстрее восстановиться. Очень важно ощущение заботы близких людей, которые также хотят его выздоровления. Женщинам следует поощрять отказ от пагубных привычек и не стыдиться хвалить за небольшие достижения.

Беседовала
Екатерина Мун

«Мужчина должен сам понимать, что если он не изменит свой образ жизни, то пострадает не только он сам, но и его семья. Больной человек не сможет нормально работать и зарабатывать, обеспечивать семью»