



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
Норма	18,5 - 24,9
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

