

Здоровый Образ



Вилейка - здоровый город

Жизни #без границ

Информационная газета Вилейского райЦГиЭ

Сегодня в номере:

1. Для чего необходимо быть здоровым?
2. Общие правила для сохранения здоровья
3. Ожирение и как с ним бороться
4. Профилактика инфаркта
5. Анализы, которые необходимо сдавать каждому
6. Сила и здоровье: какие продукты полезны ?
7. Как после 40 сохранить своё здоровье?
8. О ходе реализации проекта в 2020 году «Вилейка – здоровый город»



Для чего необходимо быть здоровым?

Крепкое мужское здоровье — понятие включает в себя множество факторов, которые все вместе влияют на самочувствие и продолжительность жизни. Это и здоровье тела, и крепкая психика, и физическое развитие. Здоровый мужчина — это, прежде всего, энергичный и амбициозный индивидуум, глава, добытчик и защитник своей семьи.



Мы привыкли думать, что мужчины относятся к сильной половине человечества. Однако болезни поражают их даже чаще, чем представительниц слабого пола. Виной тому, в подавляющем большинстве случаев, образ жизни. Образ жизни складывается из питания, режима нагрузок и отдыха, полноценного сна, состояния психики и других факторов. К счастью, на эти факторы можно (и нужно) влиять так, чтобы улучшать здоровье!

Здоровье мужчины напрямую связаны с его жизнедеятельностью.
Зачем мужчине быть здоровым?

- Для реализации самого себя
- Для достижения поставленных целей
- Для создания здоровой и крепкой семьи
- Для продолжения рода
- Для самореализации

Обычно мужчины не так трепетно относятся к своему здоровью, как женщины. Сильный пол привыкает «терпеть» и обращается к специалистам только в крайнем случае. Но правильно ли это? Ответ однозначно «Нет!».



Важно: вне зависимости от возраста, вида деятельности, семейного положения каждый мужчина должен знать главные моменты для сохранения и укрепления своего здоровья!

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Общие правила для сохранения здоровья

Здоровье – это качество жизни. Что же делать, чтобы сохранить и укрепить его?



1. Планово посещайте уролога

Обычно считается, что любые инфекции обязательно проявляются болью или проблемами с мочеиспусканием. Но даже такая известная болезнь, как простатит, может никак не давать о себе знать. У многих болезней имеется хроническая, бессимптомная форма, которая постепенно развивается в более тяжелую

стадию. Обнаружить проблемы можно на профилактическом осмотре у уролога. С возрастом посещать врача нужно еще чаще, так как увеличивается риск онкологии.

2. Занимайтесь физкультурой

Отсутствие физических нагрузок чревато многими проблемами, в том числе застоем крови в малом тазу, геморроем и варикозом. Недостаточность кровообращения в этой области может спровоцировать застойный простатит. Также сидячий образ жизни нередко приводит к ожирению. Избыточная жировая масса вызывает гормональные изменения, снижение уровня тестостерона – мужского полового гормона. Часто это сказывается на потенции.



3. Откажитесь от вредных привычек

Доказан прямой вред курения, а также злоупотребления алкоголем. Один бокал вина в праздник не повредит, но нужно соблюдать меру.

Никотин снижает количество сперматозоидов в сперме, ухудшает их подвижность. Часто эрекция становится неустойчивой. При особо активном курении или алкоголизме возможны проблемы с зачатием.



4. Соблюдайте безопасность в половой жизни

Максимально обезопасить себя от инфекций можно, регулярно сдавая анализы и избегая незащищенных половых контактов. Важно даже при наличии в прошлом всего нескольких партнеров все равно провериться, так как мужчина часто является носителем многих инфекций, которые у него проходят бессимптомно. При этом он служит источником заражения для новой партнерши.

5. Ведите регулярную половую жизнь

Отсутствие половой жизни или избыточная активность также могут вызвать проблемы со здоровьем. Предстательная железа вырабатывает особую жидкость, которая периодически должна обновляться. Застой семенной жидкости может приводить к застойному простатиту даже у молодых людей, а с возрастом риск возрастает.



6. Подружитесь со здоровым образом жизни.

Вы и не заметите, как улучшится Ваша жизнь, ваше здоровье, и Ваше состояние организма в целом.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Ожирение и как с ним бороться

Мужчины и женщины по-разному набирают и снижают вес, мужчинам зачастую проще похудеть за счет питания и активности. Однако, это не делает проблему ожирения у мужчин менее острой. Нередко мужчины меньше заботятся о своем здоровье и запускают проблему, что грозит серьезными последствиями.



Известно, что ожирение вредно для здоровья. Избыток жира в организме повышает уровень холестерина и триглицеридов. Ожирение снижает реакцию организма на инсулин, повышая уровень сахара в крови и уровень

инсулина. Но ожирение не просто ведет к плохим показателям: оно также провоцирует ухудшение здоровья, повышая риск сердечного приступа, инсульта, гипертонии, диабета, камней в желчном пузыре, рака, остеоартрита, синдрома обструктивного апноэ во сне, ожирения печени и депрессии.

Причины ожирения у мужчин

Физическое бездействие. Мужчины, занимающиеся сидячей работой, сжигают меньше калорий, чем люди, ведущие активный образ жизни. Исследования здоровья и питания показали сильную корреляцию между отсутствием физической активности и увеличением веса.

Переедание. Избыточное питание приводит к увеличению веса, особенно если питание богато жирами. Продукты с высоким содержанием жира или сахара (например, фастфуд, жареная пища и сладости) имеют высокую энергетическую плотность (продукты, содержащие много калорий в небольшом количестве пищи).

Генетика. Вероятность развития ожирения выше у человека, если один или оба родителя страдают ожирением. Генетика также влияет на гормоны, участвующие в регуляции жира.

Психологические факторы. У некоторых мужчин эмоции влияют на пищевые привычки. Многие переедают в ответ на такие эмоции, как скука, грусть, стресс или гнев.

Болезни. Такие заболевания, как гипотиреоз, инсулинорезистентность, синдром Кушинга, также способствуют ожирению. Некоторые заболевания, например синдром Прадера-Вилли, могут привести к ожирению.

Социальные проблемы. Существует связь между социальными проблемами и ожирением. Отсутствие денег на покупку здоровой пищи или отсутствие безопасных мест для прогулок или занятий спортом могут увеличить риск ожирения.



Профилактика ожирения:

Как и многие хронические заболевания, такие как диабет и сердечно-сосудистые заболевания, ожирение в большинстве случаев можно предотвратить с помощью здорового образа жизни. Соблюдение сбалансированной, порционной диеты, стремление мужчины как можно больше двигаться, поиск здоровых выходов для борьбы со стрессами, а достаточное количество сна может иметь большое значение для контроля веса.

Основные меры профилактики избыточной массы тела и ожирения

1. Сбалансировать рацион питания. Исключить жирные продукты: масло сливочное, сало, свинина, копчености, майонез, макароны, кондитерские изделия, хлеб из пшеничной муки, сыр. Разнообразить рацион овощами, фруктами. Рекомендуются употреблять нежирное мясо, птицу, хлеб из отрубей,



разнообразные крупы. Следует отдавать предпочтение варенной и тушеной пищи. Жаренное исключить.

2. Пищу следует употреблять медленно, тщательно пережевывая. Также не следует запивать пищу газированными напитками, не зависимо от калорийности последних. Давно доказано, что «диетическая» кола в равной степени как и обычная кола способствует повышению аппетита и употреблению большего количества пищи.

3. Альтернативой печенью и конфетам должны стать фрукты или сухофрукты.



4. Заняться спортом. Бег, плавание, фитнес, туристические походы, бадминтон, большой теннис, футбол и т.д.

5. Проконсультироваться у врача диетолога и для назначения индивидуальной схемы питания для профилактики избыточной массы тела.

6. Избегать факторов, которые потенциально могут спровоцировать употребление большого количества пищи. Это могут быть: бытовые ссоры, стресс на работе, частые посиделки у телевизора и т.д.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Профилактика инфаркта

Самое тяжелое, что может случиться с сердцем – это инфаркт миокарда. Причем, он может возникнуть даже у относительно молодых людей.

Инфаркт миокарда – это неотложная медицинская патология, при которой приток крови к сердцу внезапно резко снижается или прекращается, в результате чего мышца умирает от недостатка кислорода.



Сердечные заболевания – одна из основных причин смерти мужчин.

Признаки инфаркта у мужчин

Симптомы могут различаться у разных мужчин и даже первый и повторные инфаркты часто сильно отличаются у одного и того же человека. Некоторые из признаков возникают внезапно, а другие появляются и исчезают. Тем не менее, у мужчин есть некоторые общие признаки разной локализации.

Боль в груди. Это наиболее частый симптом сердечного приступа как у мужчин, так и у женщин. Чаще всего, он начинается медленно, с легкой боли.

Дискомфорт или давление в груди. Боль может быть сильной, но это не обязательно. Это может быть чувство «переполненности груди», сжатия или давления. Ощущение даже можно принять за изжогу. Дискомфорт часто возникает в левой или центральной части груди. Ощущение может длиться несколько минут, может приходить и уходить.

Боль в других частях тела. Боль или дискомфорт иногда проявляются в других областях, потому что ткани не получают достаточно крови. Обычно это область тела выше талии, включая верхнюю часть живота, плечи, одну руку (чаще левую) или обе, спину, шею или челюсть, и даже зубы.

Одышка. Она может возникать одновременно с болью в груди или без нее и иногда бывает единственным симптомом. Она может возникнуть при активных действиях или в покое.

Чувство усталости без причины. Еще один распространенный признак.

Прочие симптомы. Некоторые люди говорят, что у них кружится голова или возникает дурнота. Еще один возможный признак инфаркта – холодный пот. Тошнота и рвота так же могут быть вызваны инфарктом, но у мужчин эти признаки встречаются редко – чаще они бывают у женщин.



Профилактика инфаркта у мужчин

Изменения в образе жизни помогут предотвратить инфаркт.

- бросьте курить и избегайте пассивного курения;
- контролируйте высокое кровяное давление и высокий уровень холестерина в крови;
- регулярно проходите медицинские осмотры и принимайте лекарства в соответствии с предписаниями;
- регулярно делайте индивидуально подобранные физические упражнения, особенно при сердечных заболеваниях;
- поддерживайте здоровый вес;
- соблюдайте диету;
- избегайте стресса;
- откажитесь от употребления алкоголя или пейте умеренно.



Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Анализы, которые необходимо сдавать каждому

Список из пяти анализов, которые помогут составить полное представление о мужском здоровье. Именно эти показатели здоровья нужно всегда держать под контролем, даже если жалоб нет.



Первое: уровень холестерина

Один из самых важных для мужчин показателей здоровья, который нужно знать — это показатель уровня холестерина крови (или т.н. липидный профиль). Его необходимо сдавать всем, кто старше 35 лет, а также тем, кто еще не достиг этого возраста, но уже имеет лишний вес, болеет сахарным диабетом второго типа, и чьи родственники имеют те или иные сердечно-сосудистые заболевания (стенокардию, ишемическую болезнь сердца, атеросклероз и пр.).

Второе: важные ферменты

К ним относятся АЛТ и АСТ — они принимают участие в обмене веществ. Изменение их показателей — сигнал о том, что начался процесс разрушения клеток или идет повреждение внутренних органов (главным образом — сердечной мышцы или печени). При этом мужчины более склонны к вредным привычкам, чем женщины, и реже придерживаются основ здорового питания, что и ведет к нарушению уровня АСТ и АЛТ.

Третье: тестостерон

Для большинства мужчин показатели уровня тестостерона являются лишь барометром их мужской силы. На самом деле это — барометр состояния всего организма. Любые сосудистые проблемы в первую очередь отразятся на потенции. Поэтому чаще всего эректильная дисфункция свидетельствует о том, что у человека уже, возможно, есть сахарный диабет, ожирение, атеросклероз, метаболический синдром и пр. При этом отклонения в уровне гормонов могут случиться даже у людей вполне молодого возраста, что чревато, в том числе, и развитием бесплодия.



Четвертое: простат-специфический антиген (ПСА)

Именно этот онкомаркер, включенный в программу диспансеризации мужского населения, является важным показателем рака простаты. По его уровню заболевание можно заподозрить на ранней стадии, когда оно довольно успешно излечивается. Достаточно сдавать анализ крови раз в год — начиная с 40-летнего возраста.

Пятое: скрытая кровь в кале

Регулярная сдача этого анализа важна для представителей обоих полов. По нему можно определить раннее развитие тяжелых патологий кишечника, в том числе, онкологических процессов, которые не проявляются симптомами вплоть до поздних стадий.

Как видите, все исследования довольно простые, сдать их можно быстро. Врачи призывают мужчин не пренебрегать своим здоровьем.

Сохранять оптимизм, бороться со стрессами, вести здоровый образ жизни и делать упор на важнейшие жизненные ценности - вот, пожалуй, основные принципы, которые позволят любому мужчине почувствовать вкус жизни и сохранить его как можно дольше.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Сила и здоровье: какие продукты полезны



От того, насколько сбалансировано составлен рацион питания мужчины, зависит его самочувствие и здоровье.

Белковую пищу мужчины в большинстве своем любят и едят с удовольствием. Но наибольшее уважение они испытывают не к полезным и диетическим блюдам, а к жареному мясу, шашлыкам, курице-гриль с хрустящей корочкой, всевозможным острым мясным закускам и колбасным изделиям. Вместе с тем для поддержания мужского здоровья и во избежание возникновения многих заболеваний им лучше перейти на употребление тушеного и

отварного нежирного мяса, птицы в легком пищевом варианте, а также обязательно ввести в рацион питания рыбу и морепродукты.

Белок на контроль

Переизбыток белка в рационе зрелого мужчины – большая нагрузка на почки. Что делать, если мужчина «мясоед»? Для начала сократить порции, давать мясо в крупяных смесях (рисовые биточки, гречневые зразы) или же просто заменять мясо мясным соусом к овощным и крупяным блюдам. Например, картофель или рис с мясным соусом – это уже легкие блюда, количество мяса в них незначительно, зато ощутим его вкус. К тому же низкокалорийные соусы и подливы, использование неострых приправ и трав – большое подспорье в диетической кухне. Основой для соусов могут служить нежирная сметана, кефир, томатная паста.

Необходимо помнить: наваристые мясные и рыбные супы хороши в рационе молодых, для зрелого мужчины они уже не годятся – экстрактивные вещества мяса и рыбы ускоряют развитие подагры.

Незаменимая клетчатка

Клетчатку, столь необходимую для правильного питания, пожалуй, труднее всего ввести в мужской рацион. Под определением «клетчатка» подразумевают неусвояемые высокомолекулярные углеводы – нерастворимые в воде лигнин, целлюлозу, гемицеллюлозу и растворимые (набухающие) пектин, растительные смолы и камеди. Эти балластные вещества необходимы для продвижения пищи по кишечнику и сорбции экзо- и эндотоксинов, то есть поступающих с пищей нежелательных веществ и продуктов внутреннего обмена. Клетчатка в



изобилии содержится в овощах и фруктах и практически отсутствует в мясных и молочных продуктах.

Мужчины как дети

Как же убедить мужчину есть овощи? Таким же образом, как и детей, – вводить в рацион в виде фруктово-овощных салатов, овощных рагу, солянок, овощной икры, вегетарианских супов. На стол ставить красивые аппетитные блюда с щедрым набором вымытых и очищенных фруктов плюс крупно порезанные овощи – морковь, бело- и краснокочанную капусту, репу, листья салата.

В зимнее время года можно добавить немного орехов и сухофруктов. Не переработанные цельные фрукты и овощи нужны не только для хорошей моторики желудочно-кишечного тракта, но и для здоровья зубов – известно, что при мелкодисперсном питании зубы страдают от бездействия, а вся ротовая полость – от отсутствия пищевого массажа.

Молочная кухня

Часто у мужчин возникает дефицит минеральных веществ, в частности кальция, необходимого для поддержания в норме и костной системы, и массы тела. Дефицит этого микроэлемента (или его недостаточное усвоение при дефиците витамина D3) способствует развитию остеопороза и ожирения. Главные источники биоусвояемого кальция – молочные продукты и рыба.



Железный дефицит

Дефицит железа, способствующего кроветворению, у мужчин отмечается реже, чем у женщин, но переносится тяжелее. Иногда у мужчин возникает дефицит магния, необходимого для нормального функционирования нервной системы, калия, особенно требуемого сердечно-сосудистой системой, цинка, необходимого для репродуктивной системы, хрома – контролера углеводного обмена. Все эти минеральные вещества можно получить из круп, сухофруктов и морепродуктов.

Вода и напитки

Рекомендуемые ограничения



Именно воды мужчины недополучают: между едой они пьют редко и мало, предпочитая разные другие (не всегда полезные) напитки. Любовь к соленому, перцу и острым специям, вызывающим жажду и раздражающим слизистую оболочку желудка и кишечника, приводит к развитию гастрита и колита. Кстати, соль тоже надо

ограничивать до 5 г, а ее общее содержание во всех блюдах не должно превышать 15 г.

На заметку: пиво – это не напиток, а жидкая еда с калорийностью 40–50 ккал на 100 г, немалый «вклад» в рацион, преимущественно в виде простых сахаров.

Пьем на здоровье

Какие напитки пить мужчинам? В первую очередь – простую столовую воду (как минимум, обязательный утренний стакан воды), черный и зеленый чай, натуральные фруктовые и овощные соки, кофе (с возрастными и физиологическими ограничениями) и компоты из свежих сезонных фруктов, ягод, сухофруктов без добавления сахара.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.

Как после сорока сохранить своё здоровье?

Повернуть время вспять мы, увы, не в силах. Но можно замедлить естественный процесс старения. Для этого в первую очередь необходимо обратить внимание на образ жизни. В частности, необходимо:

1. **Быть в движении.** Для сохранения здоровья и бодрости в возрасте до 40 лет требуется заниматься физическими упражнениями 1 час в сутки, а после 40 лет – 1,5 часа. Если нет сил посещать фитнес – запишитесь в бассейн. Или хотя бы начните чаще ходить пешком в быстром темпе. В день – не меньше 2 км.



2. **Избавиться от лишнего веса.** Добиться этого можно, не только увеличив двигательную активность, но и снизив потребление углеводов и жиров в пользу белка и клетчатки (постное мясо, курица, рыба и овощи).

3. **Не пренебрегать врачебными осмотрами.** После сорока лет мужчина каждый год должен ходить к урологу и обследоваться, делать анализ крови для диагностики патологии предстательной железы. Это абсолютно стандартное обследование, которое принято во всём мире и которое позволяет выявлять заболевания на самой ранней стадии развития.

4. **Снизить потребление пива.** Входящий в его состав хмель содержит изофлавоны – растительные эстрогены. По своей структуре они напоминают женские половые гормоны, которые запускают механизмы ожирения.

5. **Заниматься сексом.** Регулярная половая близость позволяет вовремя эвакуировать секрет простаты. Если этого не происходит, то простатический сок застаивается, что ведёт к риску развития рака простаты, бесплодию и снижению выработки тестостерона.



6. **Больше читать, ходить в театры и на выставки, слушать музыку.** Есть хорошая английская поговорка: что не используем, то не работает. Если не задействовать полноценно головной мозг, он не будет функционировать в полную силу.

7. **Радоваться жизни.** Когда мужчина испытывает радостное возбуждение, подъём, уровень тестостерона в его крови повышается. А вместе с ним повышается степень удачливости и успешности.

Инструктор-валеолог Гаранина Е.Ю.



Вилейка - здоровый город

О ходе реализации проекта «Вилейка – Здоровый город в 2020 году»

Проект «Здоровые города» – основа такой политики, в том числе в контексте достижения не только ЦУР №11 «Обеспечение открытости, безопасности, жизнестойкости и экологической устойчивости городов и населенных пунктов» и №3 «Обеспечение здорового образа жизни и содействие благополучию для всех в любом возрасте», но и практически всех 17 целей.

Проект «Вилейка - здоровый город » стартовал в 2016 году. За прошедший период накоплен положительный опыт реализации инициатив по улучшению состояния здоровья и качества жизни населения. Проводится ряд мероприятий, направленных на повышение статуса и престижа семьи в обществе, формирование духовно-нравственных ценностей, поддержку граждан пожилого возраста, формирование культуры здорового питания. Во взаимодействии с местными органами власти ведется постоянная работа по

созданию дополнительных зон, свободных от курения, которые не включены в перечень, утвержденный Декретом №2.

Конечно, 2020 год был достаточно сложным для реализации профилактических проектов и программ. Начатый проект «Профилактика неинфекционных заболеваний, выявление и коррекции факторов риска, контроля уровня артериального давления, уровня сахара крови» на предприятии ГОЛХУ «Вилейский опытный лесхоз» в связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией перенесен на 2021 год. Пришлось адаптироваться к новым реалиям и искать новые подходы к организации работы с населением, особенно массовой работы. С учётом складывающейся эпидемиологической ситуации специалистами санитарно-эпидемиологической службы усилена информационно-образовательная работа по профилактике ОРВИ и НИЗ для граждан пожилого возраста.

В 2020 году ежемесячно в местах массового пребывания населения проводились акции по профилактике болезней систем кровообращения (всего в 2020 году - 14 акции с общим охватом 6991).

В рамках межведомственного взаимодействия проводились: в ГУК «Вилейская центральная районная библиотека им. А.Новик» круглый стол «Я есть и буду», приуроченный ко Всемирному дню борьбы с раковыми заболеваниями, «Неделя здоровья» в ГУО «Вилейский государственный колледж» по профилактике табакокурения, в учреждениях образования проведены информационные часы «Я буду знать о ВИЧ», «Узнай больше о ВИЧ-инфекции», всемирная антитабачная акция «Беларусь без табака» и др.

Н.А. Жолнерович

**Государственное учреждение
"Вилейский районный центр гигиены и эпидемиологии"**
Наш адрес: 222410, Минская область,
г. Вилейка, ул. Пионерская, 45
Тел/факс: 8 (01771) 5-46-45
Email: vilcge@mail.belrak.by.
Ответственный за выпуск редактор Гаранина Е.Ю.