



Центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики  
Республики Бурятия имени В.Р. Бояновой

# Мужской ♂ СЕКРЕТ



Что делает мужчину мужественным и сильным —  
**ТЕСТОСТЕРОН. Король гормонов или гормон королей.**

## РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ 20+:

У мужчины **20-30 лет** тестостерон имеет **максимально высокий уровень**. Поэтому возникает ощущение, что жизнь бесконечна и здоровье неисчерпаемо.

**Работа на износ, хроническое недосыпание, обильные возлияния, переедание, инфекции, передающиеся половым путем, травмы** снижают уровень тестостерона, а, следовательно, мужской силы, стремительно.



## РИСКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ 40+:

После **30 лет** уровень тестостерона снижается в среднем на **1-2%** ежегодно. И в **40 лет** его уровень тем ниже, чем больше вольностей мужчина себе позволяет. **Переедание, лежание на диване животом вверх, алкоголь (в том числе пиво), курение** становятся причиной абдоминального ожирения, ожирения печени и других метаболических нарушений, которые запускают целый каскад заболеваний.



## К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НЕВНИМАНИЕ К СОБСТВЕННОМУ ЗДОРОВЬЮ

- ❖ **Острый коронарный синдром, инфаркт, инсульт** — не редкость у мужчин **50–60 лет**, они являются самой распространенной причиной преждевременной смерти
- ❖ Первое проявление **сердечно-сосудистых нарушений**, которое может насторожить мужчину — **эректильная дисфункция**. Это повод обратиться к терапевту или урологу
- ❖ **Нелеченая гипертония** стреляет по органам-мишеням (**мозг, сердце, глаза, почки**). Ощущается как нехватка физических и эмоциональных сил, дискомфорт в области сердца
- ❖ **Хроническая обструктивная болезнь легких** выявляется у всех курильщиков
- ❖ **Жировая болезнь печени** — результат переедания и хронической алкогольной интоксикации.

## ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К УРОЛОГУ:



- ❖ **Проблемы с мочеиспусканием** — к примеру, частые позывы, боли, рези или жжение
- ❖ **Боли в половых органах** и нижней части живота (тянущие, колющие или режущие боли)
- ❖ **Выделения из уретры** — первые признаки воспаления
- ❖ **Проблемы с потенцией и эрекцией** — мужчина может заметить отсутствие утренней эрекции, недостаточное наполнение члена кровью при сексуальном возбуждении, снижение уровня влечения.  
*Самое частое мужское заболевание — аденома простаты, имеет идентичные симптомы с раком простаты. Не надо ждать, что само пройдет, или просить совета у друга.*

Обследование на исключение рака простаты (ПСА) предусмотрено диспансеризацией  
**в 45, 50, 55, 60 лет и 64 года**

бесплатно в поликлинике по месту жительства.

При наличии жалоб обследование можно пройти в любом возрасте.

## КАКИЕ ЕЩЕ ПАРАМЕТРЫ НЕОБХОДИМО КОНТРОЛИРОВАТЬ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ?

- 👍 **ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ)**  
Рассчитайте по формуле:  
**вес (кг) / рост (м<sup>2</sup>). Норма: 18-24,9**
- 👍 **ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ** —  
**норма 94-102 см**
- 👍 **УРОВЕНЬ САХАРА КРОВИ** —  
**не более 5,6-6,1 ммоль/л**
- 👍 **УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА** —  
**не более 5,0 ммоль/л**
- 👍 **АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ** —  
**не более 140/90.**



takzdorovo.ru

Ежегодно, бесплатно профилактический медицинский осмотр в Центре здоровья по адресу:

УЛ. ЖЕРДЕВА, 100,  
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 32Б

ТЕЛ.: **377-300**



www.cozimp.ru