

17 — 23 февраля Министерство здравоохранения РФ объявило Неделю популяризации сохранения мужского здоровья.

Когда речь идет о поддержании мужского здоровья - это проблемы, связанные с мужским здоровьем, чаще всего обусловлены заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Мужчины более подвержены ишемической болезни сердца, инфарктам миокарда и артериальной гипертонии. Эти проблемы частично объясняются тем, что у мужчин отсутствуют эстрогены, которые являются естественной защитой от сердечных заболеваний. Кроме того, мужчины чаще сталкиваются со стрессами, нервными срывами, а также больше курят и употребляют алкоголь.

Мужчины часто недооценивают малозаметные изменения в своем самочувствии, игнорируя начальные симптомы заболеваний. Как правило, они обращаются к врачу только тогда, когда боль или дискомфорт становятся невыносимыми. Однако, болезнь, обнаруженная на ранней стадии, в большинстве случаев позволяет провести лечение более эффективно и с меньшими трудозатратами.

Даже если нет явных жалоб, важно регулярно посещать врача и проходить плановые обследования, включая диспансерное наблюдение. Это необходимо, поскольку такие заболевания, как гипертония и сахарный диабет, могут долгое время протекать без выраженных симптомов. Врач способен выявить проблему на раннем этапе, что поможет контролировать артериальное давление, уровень сахара и жирных веществ в крови.

Факторы риска, ухудшающие мужского здоровья:

- Вредные привычки;
- Стресс;
- Несбалансированное питание;
- Гиподинамия;
- Ожирение.

Для сохранения мужского здоровья ведите здоровый образ жизни. Откажитесь от вредных привычек. Чрезмерное употребление алкоголя может причинять серьезный вред здоровью, вызывая повреждения печени и увеличивая риск онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, алкоголь негативно сказывается на отношениях с близкими и окружающими. Курение также имеет опасные последствия, в частности, оно может привести к различным формам рака легких, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту.

Отказ от курения — одна из самых эффективных мер для поддержания здоровья. Всего за 2-12 недель после прекращения курения функция легких значительно улучшается, а через год риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается вдвое по сравнению с курильщиками.

Следуйте принципам правильного и здорового питания. Употребление полезной пищи способствует контролю массы тела, что, в свою очередь, помогает предотвратить ожирение и уменьшает риски развития сахарного диабета, а также многих других заболеваний. Рекомендуется увеличить дневное потребление витаминов и минералов, фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов, а также регулярно включать в рацион орехи. Ограничьте потребление соли до 1 чайной ложки в день. Сахар должен составлять не более 5% от общего суточного калорийного потребления, а насыщенные жиры – не более 10%.

Занятия физической активностью имеют огромное значение для поддержания здорового веса, снижения риска хронических заболеваний и борьбы с депрессией. Начните с регулярной утренней зарядки, а затем попробуйте добавлять к своему распорядку ежедневные прогулки в умеренном темпе на протяжении одного часа. Выбрав подходящий для себя вид физической активности, старайтесь заниматься 3-4 раза в неделю по 30 минут. Особенно полезна ходьба по лестнице, которая становится своего рода «вертикальным стадионом». Часто, полагаясь на лифт, мы упускаем возможность укрепить сердце, сосуды, легкие и мышцы