

8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Симптомы пониженного уровня тестостерона:

- увеличение жировых отложений
- уменьшение мышечной массы
- уменьшение плотности костей
- перепады настроения
- снижение либидо
- импотенция
- усталость





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

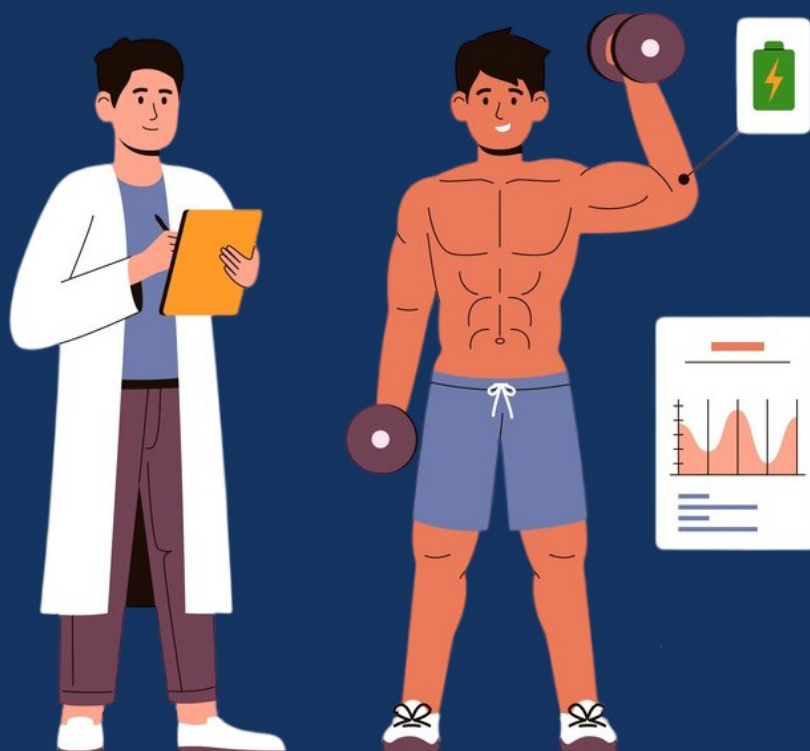
Причины пониженного тестостерона

- Заболевания и травмы яичек
- Эндокринные и генетические заболевания
- Нездоровый образ жизни
- Лишний вес
- Возраст



Норма тестостерона

Нормальный уровень общего тестостерона у здорового мужчины должен быть выше **12,1 нмоль/л.**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Проверьте свой тестостерон!

Рекомендуется следить за уровнем тестостерона. Его нужно проверять, даже если ничего не беспокоит.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Факты о тестостероне

У здорового мужчины
уровень тестостерона **в 20 раз**
превышает таковой у
женщины.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

У одного мужчины из четырех
старше 30 лет наблюдается
низкий уровень тестостерона.





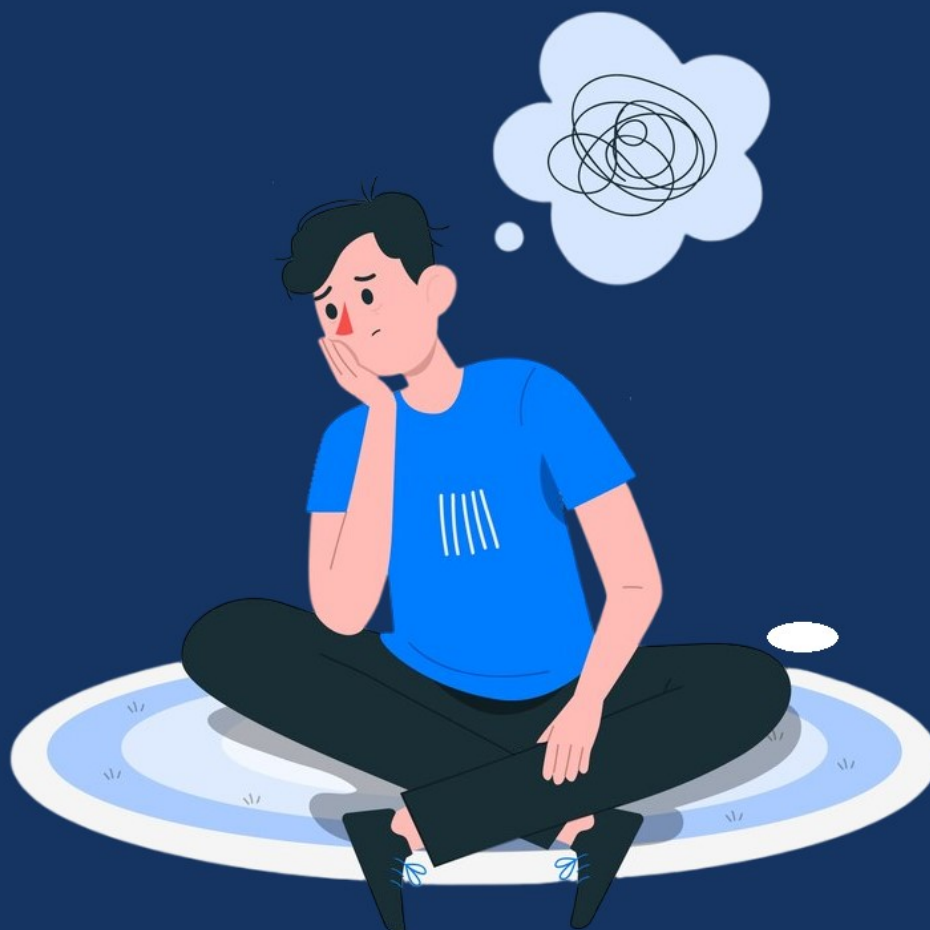
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

90% мужчин

**с низким уровнем тестостерона
не получают лечение, так как
не знают о его снижении.**



Предстательная железа – что это?

Предстательная железа (простата) — это половая железа, вырабатывающая секрет, необходимый для жизнеспособности сперматозоидов.

Она может воспаляться, и тогда развивается простатит.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

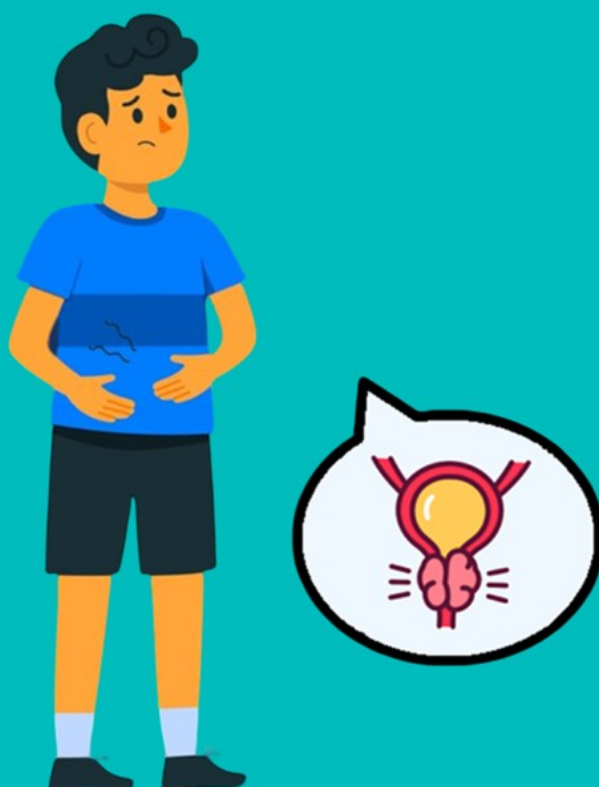


8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Возможные симптомы простатита:

- боли внизу живота, в паху и пояснице
- нарушение мочеиспускания
- учащенное мочеиспускание
- недержание мочи



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Осторожно – рак предстательной железы!

Рак предстательной железы является
самым распространённым
новообразованием
у мужчин **старше 50 лет.**



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Возможные симптомы рака предстательной железы



ощущение неполного опорожнения
мочевого пузыря



боль в надлобковой области
и промежности



учащение мочеиспускания



эректильная дисфункция



потеря массы тела



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Как сохранить мужское здоровье?

- Ведите здоровый образ жизни.
- Поддерживайте нормальную массу тела.
- Используйте презервативы.
- Поддерживайте здоровую половую активность.
- Соблюдайте гигиену.



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Ростовской области

3 км в день
или
30 минут физической
активности





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

400-500 г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Тульской области

<140/90 ММ.РТ.СТ

**УРОВЕНЬ
АРТЕРИАЛЬНОГО
ДАВЛЕНИЯ**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Ленинградской области

<6.1 ммоль/л

**УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В
КРОВИ**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Тульской области

<5 ммоль/л УРОВЕНЬ ОБЩЕГО ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Министерство здравоохранения
и социального развития
Российской Федерации

2 ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Ростовской области

1

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

2

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

3

**УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ**





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Федеральное государственное учреждение
«Национальный центр экспертизы»
Российская Федерация

4 НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

5

**ПРОХОДИТЕ МЕДОСМОТРЫ
И ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**Проходите медосмотр и
диспансеризацию –
берегите свое мужское
здоровье!**





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

**В качестве своевременной
диагностики рака простаты
необходимо проверить уровень
простатспецифического антигена
(ПСА) в крови — для мужчин в
возрасте 45, 50, 55, 60 и 64 лет.**





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Ростовской области

Цинк способствует
образованию тестостерона и
увеличивает подвижность
сперматозоидов.



Норма цинка для
мужчин – **15 мг** в
день.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Ростовской области

ИСТОЧНИКИ ЦИНКА:

МОРЕПРОДУКТЫ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ИСТОЧНИКИ ЦИНКА:

ОТРУБИ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ИСТОЧНИКИ ЦИНКА:

МЯСО





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ИСТОЧНИКИ ЦИНКА:

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ИСТОЧНИКИ ЦИНКА:

ОРЕХИ, БОБОВЫЕ

