

16+

№8 февраль 2025 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.

Распространяется бесплатно.

# ДОКТОР Виталин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Сохраним  
мужское  
здоровье

<< СТР. 1



Ох уж этот  
тестостерон,  
или как непросто  
стать мужчиной

<< СТР. 3



Любимая  
газета-  
в онлайн-  
формате.  
Переходите  
в группу  
по QR - коду.

Неделя сохранения мужского здоровья

## Сохраним мужское здоровье

О том, как сохранить мужское здоровье, рассказал заведующий урологическим отделением ГБУ «Курганская областная больница №2», врач - уролог - онколог высшей категории, Расулов Фарход Рахимжонович.

С 17 по 23 февраля 2025г Минздрав России объявил неделю сохранения мужского здоровья. Согласно опубликованным в 2024 г данным ВОЗ, бесплодие – это широко распространенная проблема, с которой в течение жизни в среднем сталкиваются примерно 17,5% проживающих на разных континентах, в странах с различными уровнями развития экономики и доступности медицинской помощи. Принимая во внимание сокращение численности населения и снижение рождаемости в нашей стране, а также учитывая увеличение числа бесплодных мужчин негативные социальные последствия проблемы бесплодия для пары, задача сохранения и восстановления репро-

дуктивного здоровья является актуальной и, с учетом выявленных тенденций, требующей безотлагательного решения.

И действительно, многие мужчины никогда не задумываются, как сохранить мужское здоровье. Они обращаются к врачу только при серьезных патологиях. НО! К сожалению, такой подход негативно влияет на здоровье организма в целом и репродуктивную систему в частности. А между тем, мужское здоровье является важной составляющей общего состояния здоровья населения и социальной стабильности общества. В последние десятилетия наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья мужчин,



что связано с множеством факторов, включая изменения в образе жизни, экологии, питании и уровне физической активности. Современный образ жизни, характеризующийся высокой степенью стресса, недостаточной физической активностью, неправильным питанием и вредными привычками, оказывает негативное влияние на здоровье мужчин. Эти факторы приводят к увеличению заболеваемости и смертности от различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет, рак и психические расстройства.

Многие мужчины откладывают визиты к врачу, что негативно сказывается на их здоровье. Чтобы быть спокойным за свое здоровье и сохранить его, мужчине **достаточно следовать всего шести важным привычкам:**

**1-** Систематически проходите обследование у врача (в том числе в рамках диспансерного наблюдения). В случае, если отсутствуют жалобы – необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию (в т.ч. с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволяют выявить факторы риска и заболевания.

**2-** Ведите здоровый образ жизни, а именно: откажитесь от вредных привычек, в том числе курения и чрезмерного потребления алкоголя.

**3-** Чрезмерное употребление алкоголя приводит к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям, влияет на взаимоотношения с семьей и окружающими.

**4-** Курение ведет к онкологическим, бронхолегочным, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту, вызывает импотенцию. Отказ от курения является одной из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья.

**5-** Придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, а значит

предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и многих других болезней. Рекомендуется увеличить ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов. Включить в рацион орехи. Необходимо ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в день. Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего потребления калорий, а насыщенных жиров – не более 10% от общего потребления калорий.



Изображение от freepik

**6-** Увеличивайте свою физическую активность. Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с депрессией. Взрослый человек должен заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 30 минут ежедневно.

Настоящий мужчина достигает всего собственными усилиями, – утверждал еще Конфу-

ций. Так и повелось: ожидания общества и традиционные гендерные стереотипы играют определенную роль в том, почему мужчины реже обсуждают свои проблемы со здоровьем или обращаются за помощью. От мужчин часто ожидают, что они будут кормильцами, будут сильными, доминирующими и контролирующими. При этом, согласно статистике, мужчины гораздо чаще обращаются к таким методам преодоления проблем, как наркотики или алкоголь. Завышенные ожидания, требования и стереотипы вредят мужскому здоровью. А что делать? Как быть?

Как пишут ученые, введение всего одной здоровой привычки в жизнь мужчины в возрасте 40 лет дает ему дополнительные 4,5 года жизни, добавление второй приведет к увеличению этого показателя на 7 лет, а внедрение шести привычек продлит отпущенный век на 8,6 года. Чем больше позитивных изменений в образе жизни, тем больше суммарный эффект, который в итоге преобразуется в почти четверть века дополнительной жизни.

Держать под контролем своё здоровье мужчине поможет и прохождение диспансеризации, которая направлена на выявление и коррекцию основных факторов риска развития заболеваний, или выявление их на ранней стадии развития, когда их лечение наиболее эффективно.



## Ох уж этот тестостерон, или как непросто стать мужчиной

О том, как найти общий язык с взрослеющим мальчиком рассказала педагог-психолог ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины» Хмелинина Татьяна Леонидовна

Как часто можно услышать жалобы родителей мальчиков-подростков на сложность их воспитания. Разбитые двери, которые часто выполняют роль боксёрской груши, табличка с надписью «Без стука не входить!», постоянное несогласие с родительской позицией и отстаивание любой ценой своего мнения в агрессивной форме – индикаторы сложных отношений с взрослеющим сыном. Казалось, ещё совсем недавно был послушный, спокойный мальчик, с которым легко было найти общий язык. Откуда эта агрессия?

Одним из главных виновников происходящего является гормональный взрыв, обусловленный активной деятельностью коры надпочечников и половых желез, который повышает активность, намечает мужской характер, формирует лидерские качества.

Активная выработка гормонов в период подросткового возраста приводит к дисбалансу физического и психоэмоционального состояния ребёнка. Тестостерон – важнейший циркулирующий в крови андроген. Именно он делает мужчину

мужчиной, влияя в подростковом возрасте на внешние изменения, увеличение либидо, стремление к лидерству, агрессивность и рискованное поведение.

Каждый родитель переживает этот сложный период, когда он должен признать, что его повзрослевший ребёнок – отдельная личность, требующая принятия и признания. Нельзя до конца жизни заставлять подростка вести себя так, как это было бы удобно вам. Не раздражайтесь, будьте спокойнее, общаясь с подростком. Не давайте своим эмоциям брать верх. Успокойтесь и вместо критики предложите обсудить происшедшее. Внимательно выслушайте ребёнка. Не отрицайте его проблем, считая их несерьёзными и недостойными внимания. Постарайтесь понять его чувства и мысли, примите позицию ребенка. Спокойный разговор поможет вам понять, что происходит в жизни подростка, а ему подарит подтверждение в вашей любви, что для него сейчас очень важно. У подростка появится твердая уверенность, что, придя домой, он сможет поделиться с родителями своими проблемами и получить поддержку.

Дайте возможность взрослеющему ребёнку быть самостоятельным, обсуждайте с ним все проблемы, даже незначительные. Он должен чувствовать себя равным среди взрослых.

Проявляйте интерес к увлечениям подростка. Переходный возраст может преподнести немало сюрпризов, поэтому родителям лучше быть в курсе всех интересов сына.

Возьмите себе в помощники спорт.

Пользу спорта сложно переоценить. Улучшается обмен веществ, работа нервной системы, развивается память, укрепляется опорно-двигательный аппарат и повышается устойчивость иммунной системы.

Тренировки положительно влияют абсолютно на все системы организма. К тому же улучшается работа головного мозга, зрение и слух. Если ребенок занимается спортом, он легче переносит психические перегрузки. Кроме пользы со стороны физического развития, Ваш ребенок станет намного увереннее в себе. Разовьются лидерские качества, улучшит

навыки взаимодействия и коммуникации, научиться дисциплине и правильному расставлению приоритетов.

Очень важно, чтобы ребёнку был интересен вид спорта, которым он занимается, и он с удовольствием ходил бы на тренировки. К сожалению, так бывает не всегда. Родители сами выбирают секцию для сына, когда он ещё мал и осознанно это сделать не может. В подростковом возрасте, если интересы родителей и ребёнка



не совпадают, он может просто перестать заниматься. Необходимо родителям в таком случае помочь подростку определиться с новым выбором. Помогите ему найти не только нужное спортивное направление, но и хорошего тренера, настоящего наставника, который мог бы по-отечески и пожурить, и потребовать. Тогда и у вас появится помощник, который умеет удачно сублимировать бурную энергию тестостерона, переводя её в мирное русло.



Для мужчин и женщин репродуктивного возраста одновременно с прохождением профилактического медицинского осмотра и диспансеризации, организуется проведение оценки их репродуктивного здоровья. Все необходимые осмотры и обследования граждан получают в рамках ОМС, т.е. БЕСПЛАТНО.

### Главная цель новых медицинских осмотров:

Выявление у мужчины и женщины в возрасте 18 – 49 лет признаков и факторов риска заболеваний и состояний, способ-

## С заботой о репродуктивном здоровье

ных негативно повлиять на возможность беременности или на её течение, а также роды и послеродовой период.

### I этап диспансеризации

#### Для женщин:

- » осмотр акушером-гинекологом;
- » пальпация молочных желёз;
- » осмотр шейки матки с забором материала на исследование;
- » микроскопическое исследование влагалищных мазков;
- » цитологическое исследование мазка с поверхности шейки матки и цервикального канала 1 раз в 3 года в возрасте 21-29 лет и 1 раз в 5 лет в возрасте 30-49 лет;
- » в возрасте 18-29 лет лабораторные исследования мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза мето-

дом ПЦР.

#### Для мужчин:

осмотр урологом или хирургом, прошедшим подготовку по репродуктивному здоровью мужчин.

### II этап диспансеризации Проводится по результатам первого этапа.

Назначаются дополнительные обследования для уточнения диагноза заболевания.

#### Для женщин:

- » в возрасте 30-49 лет - лабораторные исследования мазков в целях выявления возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР;
- » УЗИ органов малого таза в начале или середине менструального цикла;
- » УЗИ молочных желёз;

▶ повторный осмотр акушером-гинекологом.

#### Для мужчин:

▶ спермограмма;  
▶ микроскопическое исследование микрофлоры или проведение лабораторных исследований в целях выявления воз-

будителей инфекционных заболеваний органов малого таза методом ПЦР;

▶ УЗИ предстательной железы и органов мошонки;  
▶ повторный осмотр урологом или хирургом, прошедшим подготовку по репродуктивному здоровью мужчин.

**Записаться на диспансеризацию можно в поликлинике по месту прикрепления с паспортом и полисом ОМС, на портале государственных услуг, региональном портале медицинских услуг [poliklinika45.ru](http://poliklinika45.ru) или по номеру телефона: 122.**

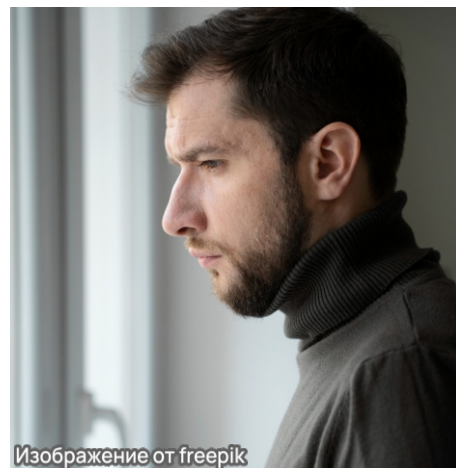
## Влияние алкоголя на репродуктивное здоровье мужчин

Первые отчеты о влиянии употребления алкоголя на частоту мужского бесплодия появились более 30 лет назад. Исследования тканей мужчин, регулярно употреблявших алкоголь, показали, что более 50% таких мужчин имели частичную или полную остановку сперматогенеза. Крупные исследования с участием десятков тысяч человек выявили значительную взаимосвязь между употреблением алкоголя, объемом эякулята, а также подвижностью и морфологическим строением сперматозоидов.

Также итальянские ученые выявили, что даже умеренное ежедневное употребление ал-

коголя снижают уровень тестостерона у мужчин, а также время до наступления беременности. Снижение выработки тестостерона в яичках происходит из-за угнетающего действия алкоголя на ферменты, обеспечивающие превращение предшественников тестостерона в его активную форму. Прогестерон является предшественником синтеза тестостерона, поэтому его недостаток может привести к снижению его выработки. Кроме того, алкоголь индуцирует фермент ароматазу, который превращает тестостерон в женский половой гормон эстрадиол.

Механизмы пагубного возде-



Изображение от freepik

действия алкоголя на фертильность весьма многочисленны. Некоторые авторы сообщают, что мужчины, интенсивно употребляющие алкоголь, имеют значительно более высокие концентрации клеток воспаления в семенной жидкости. Даже умеренное регулярное употребление алкоголя вызывает повреждение наследственного материала (ДНК) в мужских половых клетках, развития аномалий их строения сперматозоидов у 63% таких мужчин. Также отмечается повышенная фрагментация ДНК, программируемая клеточная гибель клеток. Кроме того, употребление алкоголя приводит к образованию избыточного количества агрессивных активных форм кислорода и окислительному стрессу.



Изображение от freepik

Источник:  
официальный портал  
Минздрава России [takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)

# Движение для мужского здоровья

Малоподвижный образ жизни лишает мужчин не только стройности, но и мужественности. Как? Объясняют специалисты Минздрава России.

Ученые уже давно бьют тревогу — мир лишается настоящих мужчин. И не только потому, что неумолимая статистика говорит, что их век короче женского в среднем на 10 лет. А потому, что мужчины совсем перестали двигаться.

## Минус тестостерон

Малоподвижный образ жизни приводит к избыточному весу — это уже аксиома. А вот то, что при повышении массы тела мужчин резко падает уровень гормона тестостерона, ученые выяснили недавно.

Тестостерон — основной мужской гормон, участвующий в формировании вторичных половых признаков и даже «мужского» поведения. Как оказалось, падение его уровня наблюдается у 40 процентов тучных представителей сильного пола. Помнению Дмитрия Пуш-

каря, главного специалиста уролога Минздравсоцразвития России, обхват талии более 100 сантиметров для мужчины опасен. «Во-первых, за счет ухудшения тазового кровообращения, — говорит Пушкарь, — а, во-вторых, за счет того, что подкожный жир оттягивает на себя тестостерон». Нарушение кровообращения в тазу у мужчин приводит не только к уменьшению выработки тестостерона, но и к снижению потенции. Французские ученые выяснили, что проблемы с эрекцией у толстяков наблюдаются в 2,5 раза чаще, чем у людей с нормальным весом.



Изображение от freepik

## Плюс тестостерон

Для того, чтобы мужчине остаться мужчиной на долгие годы, у специалистов есть только одна рекомендация — двигаться. «Почему движение полезно для мужчин? — замечает Пушкарь. — Движение — это улучшение кровообращения органов таза, улучшение функции надпочечников и функции тазовых органов, а также профилактика аденомы простаты». С ним согласен и



Изображение от freepik

Олег Тактаров, чемпион мира по боям без правил: «Хорошо этот гормон выделяется, когда человек делает «чуть-чуть больше, чем обычно»: дает себе спортивную нагрузку, работает с тяжелыми весами, начинает бегать».

## Как надо двигаться?

Специалисты рекомендуют современному мужчине как минимум три раза в неделю «снимать мокрую майку» — то есть регулярно давать себе кардионагрузки: бег, быструю ходьбу, езду на велосипеде или лыжи. «Я даже готов описать параметры нагрузки, — говорит Пушкарь, — движение со скоростью 7,5 километров в час в течение 45 минут, не меньше». Тактаров тоже считает, что без кардиотренировок мужское здоровье сохранить невозможно. Даже если мужчина решил заняться силовыми тренировками, про сердечно-сосудистую систему забывать не стоит — от ее тренированности зависит и самочувствие, и прилив энергии, и уровень тестостерона. «В США я не-



Изображение от freepik

однократно наблюдал обычных менеджеров, которые приходили в спортивные залы. Они разминаются минут 10–15, после этого проходят курс работы с весами и заканчивают либо баскетболом, либо футболом, либо бегом по дорожке, — рассказывает Тактаров. — Посмотрите на этих людей за пределами спортзала — энергия безостановочна и хлещет через край».

### Где двигаться?

Двигаться главный уролог Минздрава рекомендует по возможности на открытом воздухе. Ведь чем активнее кровь насыщается кислородом, тем луч-

ше кровообращение во всем организме и в органах малого таза в том числе. «Но часто приходится слышать, что занятия спортом в жаркий или морозный день очень вредны для мужского здоровья, — замечает Пушкарь, — первый якобы грозит перегревом паховой зоны, а второй — переохлаждением». По его мнению, если речь не идет об ожогах и обморожениях, опасности никакой нет. Разумеется, нужно придерживаться правил гигиены и регулярно менять белье — но это и так знают все взрослые люди.

### О чем надо помнить



Изображение от freepik

Малоподвижный образ жизни приводит не только к лишнему весу, но и снижению выработки тестостерона — главного мужского гормона, отвечающего и за потенцию и хорошее самочувствие. Для того, чтобы сохранить мужское здоровье, отлично подойдут кардионагрузки на свежем воздухе.

Источник:

официальный портал

Минздрава России takzdorovo.ru



Изображение от freepik

Потребности в питании зависят от пола, возраста и уровня активности. Мужчинам требуется больше калорий, чем женщинам, из-за большого объема мышечной массы, а ежедневная потребность в калориях зависит от возраста, веса и уровня активности.

Завтрак является самым важным приемом пищи за день. Правильный подбор продуктов по утрам важен для баланса уровня энергии в течение дня.

## Что такое сбалансированное питание для мужчин?

► Добавление белка в завтрак — отличный способ ускорить метаболизм.

► У спортсменов белковый завтрак способствует восстановлению и поддержанию мышечной массы.

Идеальный выбор белка на завтрак — яйца. Они обеспечивают качественный баланс белка и жира.

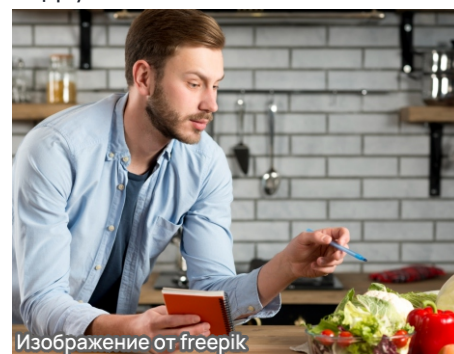
Как вариант — рыба, молочные продукты с низким содержанием жира.

Употребляя белковые продукты, вы дольше остаетесь сытым,

поэтому в оставшуюся часть дня вы будете потреблять меньше калорий.

При планировании здорового питания используйте правила «здоровой тарелки»

► Мужчинам и женщинам рекомендуется употреблять, как минимум пять порций овощей и фруктов в день;



Изображение от freepik



Изображение от freepik

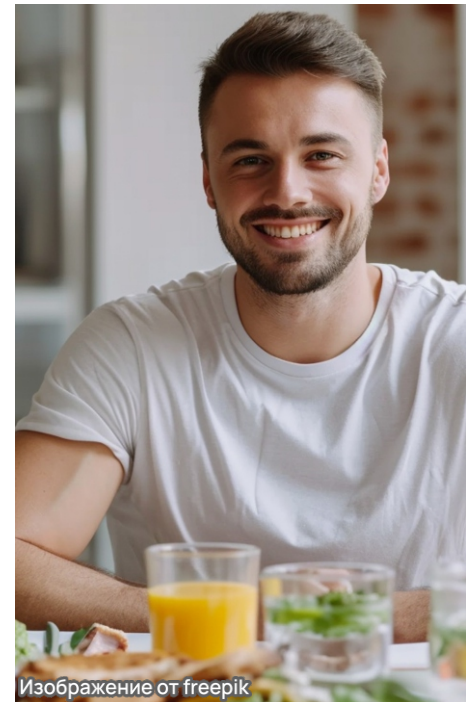
- Половину тарелки должны составлять овощи некрахмалистые (листовая зелень, помидоры, огурцы, сладкий перец);
- Четверть тарелки должны составлять богатые белком продукты (индейка, курица, нежирная говядина, тунец, жирные сорта рыбы);
- Одну четверть тарелки дол-

жны составлять правильные/сложные углеводы, богатые клетчаткой (бурый рис, гречка, овсянка, цельнозерновой хлеб и др.).

- Добавьте в рацион полезные жиры (орехи, семена, оливковое масло, авокадо).
- Выбирайте цельные продукты, которые подвергались минимальной обработке или вообще не подвергались ей.
- Потребляйте чистую воду – это одна из самых важных привычек для здоровья.
- Регулярные физические упражнения дополняют планы здорового питания.
- Высокая физическая активность снижает риск нежелательного увеличения веса, увеличивает соотношение мышечной массы и жира и ускоря-

ет обмен веществ.

**ВАЖНО: Каждый приём пищи должен работать на вас!**



Изображение от freepik

Изображение от Freepik



# Сын подрастёт, научу его всему

## Убедись, что ты здоров. Начни с диспансеризации.

Раннее выявление - главный инструмент в борьбе с заболеваниями. Регулярно проходите профилактические осмотры **БЕСПЛАТНО** в своей поликлинике!

**Запишитесь:**



Всё о здоровье и здоровом образе жизни

Изображение от Freepik



Портал  
Takzdorovo.ru



ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины"

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»



Ответственный за выпуск:  
главный редактор Шалютин А.С.  
Контактный телефон: (3522) 23-82-57. Учредитель: ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины".

Дата выхода в свет: 21.02.2025 г.  
Тираж - 999 экз. Распространяется бесплатно. 16+  
Газета зарегистрирована  
Управлением Роскомнадзора по Курганской области.

Регистрационный номер:  
ПИ № ТУ45-00320 от 25.01.2023  
Адрес учредителя, издателя, редакции, типографии: 640021, Курганская обл., г. Курган, ул. Советская, д.81



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU