

16 події

# В центре внимания — здоровье мужчин



Накануне Международного дня мужчин, который отмечается 19 ноября, ИА «Українські новини» пригласило экспертов в сфере здравоохранения и здорового образа жизни, чтобы обсудить проблемы здоровья и качества жизни наших современников

## УДЕЛИТЕ СЕБЕ ВРЕМЯ

Основой хорошего самочувствия любого человека является здоровый образ жизни. Денис Силантьев, заслуженный мастер спорта по плаванию, чемпион мира и Европы, общественный деятель, основатель «Фонда поддержки молодежного и олимпийского плавания», подчеркнул важность активных и регулярных занятий спортом для здоровья мужчины, рассказал о видах физической активности, доступных каждому украинцу. «Современная жизнь не позволяет обычному человеку уделять много времени занятиям спортом. А вместе с тем все больше людей ведут сидячий образ жизни, к примеру, долго просиживают за компьютером или рулем автомобиля. Рано или поздно это сказывается на состоянии здоровья. Регулярные физические нагрузки могут обеспечить мужчине хорошее самочувствие, отличную форму и настроение, продлить молодость, и, наконец, помочь достигнуть успеха в разных сферах жизни. Я рекомендую начинать день с зарядки и больше ходить пешком. Более того, мужчины должны помнить, что они являются примером для младшего поколения. Совместные занятия спортом не только укрепляют здоровье ребенка, но и сближают семью».

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Неотъемлемая составляющая здорового образа жизни — это рациональное питание, которое включает продукты со сбалансированным содержанием белков, жиров и углеводов, пищевых волокон, витаминов и микроэлементов. Мужской организм потребляет больше калорий, поэтому нуждается в большем количестве пищи, особенно белков, для сохранения мышечной массы. Физически активным мужчинам необходимы полноценные белки из нежирных молочных продуктов и мяса, орехов и бобовых. Незаменимым продуктом является рыба —

источник фосфора и важных полиненасыщенных жирных омега-3 кислот, обеспечивающих нормальное кровообращение, эффективную умственную деятельность и многие другие функции организма.

«Питание мужчин имеет возрастные особенности, — рассказывает Олег Швец, доцент, канд. мед. наук, президент Ассоциации диетологов Украины, главный внештатный диетолог МЗ Украины. — Среди прочего, оно влияет и на детородную функцию. К примеру, возрастной группе 15–22 лет полезно включать в меню блюда из морепродуктов, содержащих цинк, необходимый для здоровья тканей предстательной железы. В рационе 23–28-летних юношей должны присутствовать нежирное мясо, разнообразные овощи, фрукты и цельные злаки, красное сухое вино или сок красного винограда. В старшем возрасте необходимо следить за калорийностью пищи и поддерживать нормальную массу тела. Основную опасность после 45 лет представляют сердечно-сосудистые заболевания. Для снижения риска следует отказаться от употребления продуктов с высоким содержанием соли, сахара, насыщенных жиров и любым количеством трансжиров».

жизни у мужчин, увеличении числа лиц старшего возраста в общей популяции.

«Особую актуальность в этой связи приобретают заболевания мочеполовой системы, частота которых с возрастом неизбежно возрастает, — считает Сергей Пасечников, профессор, д-р мед. наук, заслуженный деятель науки и техники Украины, главный уролог МЗ Украины, заведующий кафедрой урологии НМУ им. А.А. Богомольца. — Основное место здесь занимает доброкачественная гиперплазия предстательной железы (ДГПЖ)».

Так, среди мужчин в возрасте старше 60 лет частота заболевания с уже выраженными проявлениями превышает 30%. В Украине количество впервые выявленных больных с ДГПЖ увеличивается из года в год, превысив к 2011 г. показатель 1000 на 100 тысяч населения. При этом общее количество пациентов с данным заболеванием составляет около 1,5 млн человек. Примерно половина больных с ДГПЖ получает консервативное лечение, эффективность которого напрямую зависит от его длительности. В этих условиях любая возможность снизить стоимость терапии поможет сделать ее более доступной и улучшить качество жизни пациентов.

Социально ответственные компании могут внести свой вклад в сохранение мужского здоровья. Так, компания «ГлаксоСмитКляйн Фармасьютикалс Украина» расширила социальную программу «Оранж Кард».

«Мы осознаем, что сегодня современные эффективные лекарственные средства не всегда доступны среднестатистическому украинцу. С октября 2012 г. пациенты — участники социальной программы «Оранж Кард» в Украине — имеют возможность приобрести препарат для лечения и профилактики ДГПЖ со скидкой 20–38% от его стоимости», — сказал Александр Марков, д-р мед. наук, региональный медицинский директор «ГлаксоСмитКляйн» в Украине, Беларуси, Молдове и странах Кавказа.

**60% мужчин курят,  
50% — имеют  
избыточный вес,  
20% — физически  
малоактивны**

## ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА — ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Демографические показатели в Украине свидетельствуют о преобладании женского населения над мужским (54% и 46% соответственно), меньшей продолжительности