



Служба
здравья



**Мужское здоровье — это состояние сердца,
сосудов, гормональной системы,
репродуктивных органов
и общего обмена веществ.**

**Чаще всего проблемы долго не болят
и поэтому выявляются поздно.**





ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

! Сердечно-сосудистые заболевания:

- Гипертония — стойкое повышение давления.
- Ишемическая болезнь сердца — нехватка крови и кислорода для сердца.

! Заболевания предстательной железы:

- Простатит — воспаление простаты.
- Аденома простаты — доброкачественное увеличение простаты.
- Рак простаты — злокачественная опухоль.

! Нарушения обмена веществ:

- Сахарный диабет 2 типа — высокий уровень глюкозы в крови.
- Ожирение — избыточная масса тела, влияющая на гормоны и сердце.

! Репродуктивные нарушения:

- Снижение потенции, бесплодие, гормональный дисбаланс.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ

- редкое обращение к врачу
- отсутствие профилактических осмотров
- курение
- злоупотребление алкоголем
- неправильное питание
- низкая физическая активность
- хронический стресс
- возрастные гормональные изменения

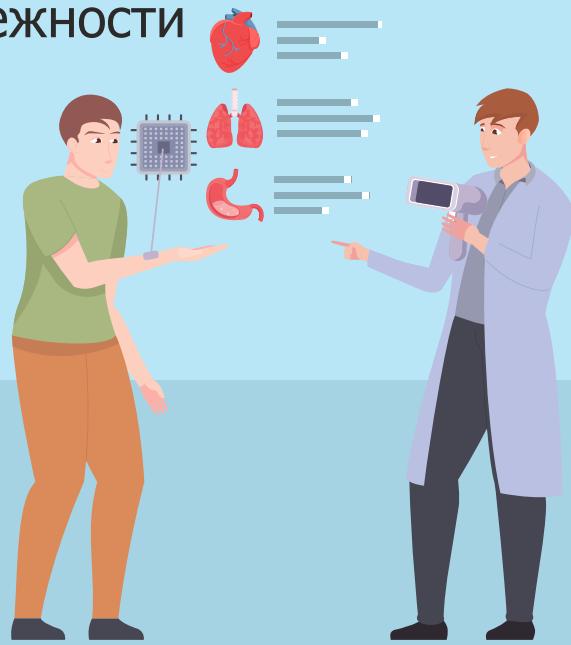




СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ

Тревожные симптомы:

- ❗ повышение артериального давления
- ❗ боли или дискомфорт в груди
- ❗ одышка
- ❗ учащенное или ночное мочеиспускание
- ❗ слабая струя мочи
- ❗ боли внизу живота или в промежности
- ❗ постоянная усталость
- ❗ снижение полового влечения



Что делать:

- !** измерить давление
- !** при резкой боли в груди или слабости – срочно вызвать скорую
- !** при повторяющихся симптомах – обратиться к врачу
- !** не заниматься самолечением

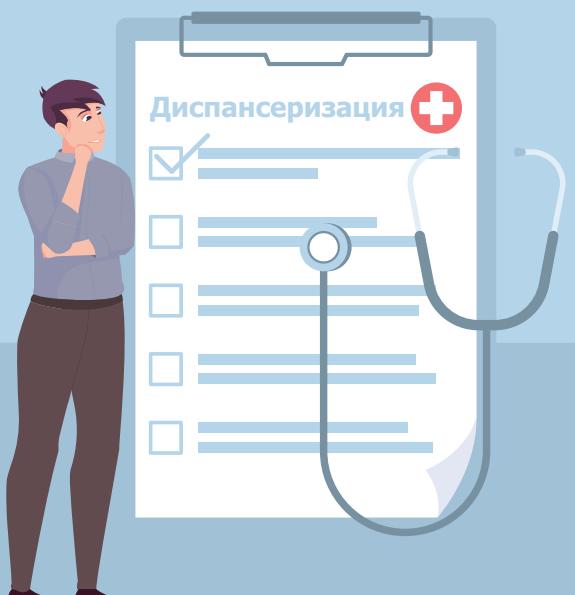
Как это отражается на жизни:

- !** снижение трудоспособности
- !** риск инфаркта и инсульта
- !** нарушение половой функции
- !** проблемы с зачатием
- !** снижение качества и продолжительности жизни
- !** развитие тяжелых осложнений при позднем выявлении



ПРОФИЛАКТИКА

-  регулярная диспансеризация
-  контроль артериального давления
-  контроль уровня глюкозы крови
-  обследование предстательной железы по возрасту
-  рациональное питание
-  достаточная физическая активность
-  отказ от курения
-  контроль массы тела





**Служба
здравоохранения**



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ В ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

-  Поликлиника по месту жительства / терапевт
-  Кабинет профилактики / диспансеризации
-  Уролог
-  Кардиолог (по направлению)
-  Эндокринолог
(при нарушении сахара и веса)

