Чтобы сохранить мужское здоровье на долгие годы и снизить риск развития хронических неинфекционных заболеваний необходимо придерживаться пяти простых правил:

- правильно питаться;

- соблюдать нормы физической активности;

- отказаться от курения;

- отказаться от употребления алкоголя;

- своевременно проходить профилактический осмотр и диспансеризацию.

Если Вам от 18 до 39 лет, у Вас есть возможность проходить профосмотр ежегодно, а диспансеризацию - 1 раз в 3 года. Для лиц от 40 лет диспансеризация проводится ежегодно. Профилактические мероприятия Вы можете пройти в медицинской организации, к которой Вы прикреплены, то есть, где получаете первичную медико-санитарную помощь.

С 2024 года началась реализация нового направления по диспансеризации, направленной на оценку репродуктивного здоровья мужчин и женщин репродуктивного возраста. Основной целью такого вида диспансеризации является своевременное выявление патологических состояний и заболеваний, нарушающих функционирование репродуктивной системы мужчин и женщин. Репродуктивную диспансеризацию также можно пройти в своей поликлинике.

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

Мы все знаем, что завтрак, является самым важным приемом пищи за день. Хорошее/качественное питание по утрам, важно для баланса уровня энергии в течении дня. В идеале нужно, чтобы каждый прием пищи «работал» на вас. Это означает, что нужно выбирать продукты, которые удовлетворяют ваши энергетические потребности, а также дают дополнительные преимущества. Добавление белка в завтрак, отличный способ ускорить метаболизм. Если вы занимаетесь спортом, белковый завтрак способствует восстановлению и поддержанию мышечной массы. Яйца, идеальный выбор, поскольку они обеспечивают хороший баланс качественного белка и жира. Другие варианты включают рыбу, а также молочные продукты с низким содержанием жира. Употребляя белковые продукты, вы дольше остаетесь сытыми, поэтому в оставшуюся часть дня вы будете потреблять меньше калорий.

Есть несколько простых стратегий, которые вы можете использовать при планировании здорового питания (здоровой тарелки).

• Как мужчины, так и женщины, должны стремиться к употреблению как минимум пяти порций фруктов и овощей в день.

• Половину тарелки должны составлять овощи некрахмалистые (листовая зелень, помидоры, огурцы, сладкий перец).

• Четверть тарелки должны составлять качественные, богатые белком продукты (индейка, курица, нежирная говядина, тунец, жирные сорта рыбы).

• Одну четверть тарелки должны составлять правильные/сложные углеводы, богатые клетчаткой (бурый/коричневый рис, киноа).

Лучше всего выбирать разнообразные продукты из каждой пищевой группы. Добавьте в рацион полезные жиры (орехи, семена, оливковое масло, авокадо). Выбирайте цельные продукты, которые подвергались минимальной обработке или вообще не подвергались ей. Потребление чистой воды, одна из самых важных привычек, чтобы оставаться здоровым.

Регулярные физические упражнения дополняют планы здорового питания. Высокая физическая активность снижает риск нежелательного увеличения веса, увеличивает соотношение мышечной массы и жира и ускоряет обмен веществ. Выбирайте хороший баланс силовых и аэробных тренировок, чтобы получить максимальную пользу для здоровья и улучшения композиционного состава тела.

Главный детский уролог-андролог Департамента здравоохранения Ивановской области Сергей Томс:

Каждый третий мальчик имеет отклонения в состоянии репродуктивного здоровья.

Многие из нас уделяют недостаточно внимания своему здоровью и здоровью своих детей. Когда ничего не беспокоит, некоторые забывают о мерах профилактики или не посещают доктора, чтобы убедиться, что всё в порядке.

Но следить за состоянием организма нужно всегда – с самого детства. Ведь есть болезни, которые создают проблемы не сразу.

Например, может случиться так, что мальчик, не посещавший доктора в детстве и подростковом возрасте, перейдя во взрослую жизнь, не может завести детей или узнаёт, что у него серьёзные проблемы с репродуктивным здоровьем.

Ведь многие болезни, влекущие за собой бесплодие, берут начало именно в ранние годы жизни.

Каждый третий мальчик имеет отклонения в состоянии репродуктивного здоровья. Из них одна треть, то есть в целом каждый десятый, серьёзно рискует оказаться бесплодным.

В последние годы отмечается рост числа андрологической патологии у детей. Такие заболевания как фимоз, крипторхизм, варикоцеле, баланопостит, водянка оболочек яичка и многие другие, не выявленные в детстве, нередко приводят к бесплодию и импотенции, которые, в свою очередь, создают социальные проблемы в зрелом возрасте.

Примерно 64% заболеваний и состояний, влекущих за собой бесплодие, имеют корни в детском и подростковом возрасте. Поэтому мальчики с патологиями репродуктивной сферы заслуживают особого внимания.

Детский и, особенно, подростковый возраст, является наиболее уязвимым с точки зрения формирования таких репродуктивных расстройств, которые при достижении репродуктивного возраста уже не могут быть подвергнуты эффективной коррекции, так как патологические изменения атрофического характера в половых железах уже не восстановимы в необходимой степени.

У 2/3 пациентов удается добиться эффективной репродуктивной реабилитации, если работа начата в детском и подростковом возрасте.

В целях раннего выявления патологических состояний и своевременного начала лечения детскому урологу-андрологу в обязательном порядке нужно показывать мальчиков в 3 года, в 6, 14, 15, 16 и 17 лет.

Также очень важна профилактика у несовершеннолетних раннего начала половой жизни, заболеваний, передающихся половым путём, ВИЧ, СПИДа. Необходимо формировать правильное репродуктивное поведение у мальчиков. Своевременно выявлять и устранять среди несовершеннолетних факторы риска хронических неинфекционных заболеваний а также стереотипы девиантных форм поведения.

Кстати, забота о репродуктивном здоровье мальчика, пусть и потребует времени и сил, затем сыграет важную роль.

Ссылки на портал ТАК ЗДОРОВО.RU:

https://www.takzdorovo.ru/zavisimosti/kurenie/

https://www.takzdorovo.ru/zavisimosti/alkogol/

ОПРОС - ТЕСТ «Семь вопросов о мужском здоровье»:

https://www.takzdorovo.ru/servisy/tests/3847358/intro/