

# ЖЗДОРОВЬЕ

# Хакасии

Ежемесячная информационно-просветительская газета о здоровье и профилактике заболеваний

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:

**Всемирный день борьбы против рака**  
Что должна знать женщина о раке молочной железы

**Острый инфаркт миокарда**  
Факторы риска заболевания

**Пневмомассаж или прессотерапия**  
О пользе метода физиотерапии

**«Свиной» грипп**  
Что нужно знать

**Движение для мужского здоровья**  
Рекомендации специалиста

**Мужская еда**  
Правильное питание для мужчин

**«Второе сердце» мужчины**  
Профилактика простатита

**Семь правил эффективной контрацепции**  
Чего делать нельзя

**Как избежать усталости в офисе**  
Сидите правильно

с. 3

с. 3

с. 3

с. 4

с. 4

**4 февраля – Всемирный день борьбы против рака**

## ЧТО ДОЛЖНА ЗНАТЬ ЖЕНЩИНА О РАКЕ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

### КОЛОНКА ВРАЧА

У страха глаза велики, и эти глаза, если речь заходит о раке груди, всенепременно женские — растерянные и испуганные.

Вероятно, кто-то сочтет, что проблема рака молочной железы и развернутая вокруг нее широкая пропагандистская кампания с участием звезд российского бомонда отчасти надуманна. Мол, бесятся люди с жиру, вот и устраивают различные благотворительные акции.

На деле же сегодня злокачественные новообразования молочной железы занимают первое место среди онкологических заболеваний во всем мире, в России и, увы, в Хакасии.

Но самое страшное то, что рак груди стремительно молодеет. Если раньше к нам в диспансер приходила женщина 35 лет с онкологической опухолью молочной железы — это был нонсенс. Врачи собирались посмотреть на феномен, а сегодня подобное стало явлением уже привычным. Самая молодая пациентка в моей практике — 17-летняя девушка, обратилась к нам после криминального аборта, спровоцировавшего серьезный гормональный дисбаланс и, как следствие, развитие опухоли. Естественно, первый вопрос женщины, узнающей о своем заболевании: «Почему?» или «Что я сделала не так, что у меня появился рак груди?»

Существует как минимум 40 факторов, влияющих на возникновение злокачественных онкологических новообразований.

**Основные факторы риска** — это наличие гинекологических заболеваний хронического характера, а также раннее или позднее начало менструаций и поздние первые (после 25 лет) роды. На долю гинекологических проблем приходится около 80% случаев рака. Свою роль играют и психотравмирующие факторы, различные стрессовые ситуации. Вероятно, именно поэтому среди наших пациенток преобладают учителя, продавцы, медработницы, журналисты. Странная закономерность последних лет: женщины с высшим образованием болеют раком груди чаще. Значительный процент онкологии развивается на фоне такого распространенного заболевания, как мастопатия. По статистике, ею страдают 60% всех женщин, из них в 10% случаях заболевание переходит в рак.

Еще один момент — это генетическая предрасположенность. Нам известны случаи, когда онкологические опухоли оперируются у женщин одной семьи в трех поколениях: бабушка - дочь - внучка.

В последние годы появилась еще одна группа, как правило, молодых пациенток

— это те, кто самостоятельно, без консультации с гинекологом, назначили себе противозачаточные гормональные препараты. Женщины, начиная половую жизнь, пьют зачастую то, что им не подходит, и, таким образом, провоцируют развитие различных, в том числе и онкологических, опухолей молочной железы.

В моей практике был такой факт: девушка по этой причине обратилась к нам с опухолью на обеих железах. Все-таки метод контрацепции, особенно нерожавшим женщинам, должен подбирать врач-гинеколог.

Однако не следует воспринимать диагностирование злокачественной опухоли как неотвратимый приговор, не подлежащий обжалованию. Ряд факторов, главный из которых своевременная диагностика, может

зидитивного настроения пациентки на выздоровление. Оптимистки легче справляются с болезнью.

**На что же прежде всего должна обратить внимание женщина при самообследовании груди?**

Прежде всего, на общий вид молочных желез. Они должны быть одинакового размера, без изменения контуров груди, бугорков, ямочек, изменений цвета, изъязвлений и сморщенности кожи. Соски в норме не втянуты, без вы-

**В норме необходимо показывать грудь врачу-гинекологу и исследовать ее ультразвуковым методом один раз в 2 года, если женщине от 25 до 40 лет. После 40 лет — раз в год проходить маммографию. Это позволит выявить опухоль на начальной стадии, пока ее размеры не превышают 1 см.**

свести негативные последствия к минимуму.

По статистике, в 21% случаев болезнь протекает бессимптомно. Пациентка опухоль не чувствует и не может прощупать, тем более, если грудь больше 3-го размера. 30% женщин, определивших опухоль самостоятельно, затягивают с обращением к врачу. Тут уж совсем, на мой взгляд, странная мотивация: «Некогда, дела, свадьбы, похороны» и прочее... Наверное, подобное поведение пациенток можно было бы объяснить специфической чертой наших женщин — равнодушным отношением к собственному здоровью. Но психологи все чаще говорят о «синдроме отложенной жизни». Помните популярную фразу Скарлетт из «Унесенных ветром»: «Я подумаю об этом завтра». Вот только относительно онкологических заболеваний это «завтра» может и не наступить.

**Злокачественное новообразование опасно метастазированием в легкие, печень, кости, головной мозг и другие органы.**

Скорость роста опухоли индивидуальна. Чем моложе пациентка, тем хуже прогноз. Ускоренные процессы метаболизма в организме распространяются и на опухоль. Бывает, пожилые пациентки с 4-й (уже неоперабельной) стадией живут не один десяток лет при должном поддерживающем лечении, тогда как молодые женщины сгорают стремительно.

Многое в лечении рака зависит от по-

делений при сдавливании. Боль в груди перед началом месячных так-

же является тревожным симптомом. Даже если грудь внешне в нормальном состоянии, это не освобождает женщину от регулярного посещения специалистов, тем более, если есть хотя бы один из факторов риска, о которых я уже говорил. Обследованьем женской груди занимаются врачи: онкологи, маммологи, хирурги и гинекологи. Если специалист обнаруживает тревожные симптомы, он дает направление на лечение в онкологический диспансер. Это не означает, что у пациентки выявлен именно рак. Около 40% женщин у нас проходят лечение в связи с опухолями доброкачественного характера.

**Хочу обратиться ко всем женщинам: запомните раз и навсегда! Самолечение онкологических заболеваний, как и обращение к различного рода целителям и магам, только ухудшает течение болезни. Вы затягиваете время, а ведь опухоль лечится успешнее именно на раннем этапе.**

Стадия заболевания определяется размерами новообразования, наличием или отсутствием поражения лимфоузлов и метастазирования.

Методика лечения в каждом случае подбирается индивидуально и обсуждается на коллегиальном заседании врачей клинико-экспертной комиссии. Двух абсолютных одинаковых онкологических заболеваний не существует. Рак всегда имеет индивидуальный характер.



Какой бы хитрой ни была болезнь, победить ее можно, главное — не прятать по-страусиному голову в песок и не сдаваться, ибо милости она не проявит ни к кому.

Онкологические заболевания лидируют по количеству смертей у детей в возрасте от 0 до 14 лет, чего уж ждать взрослым? Вот и уносит рак ежегодно жизни молодых женщин, оставляя сиротами детей и близких. Поэтому, даже если не ради себя...

**Женщины и девушки, подойдите к зеркалу, снимите бюстгалтер и осмотрите свою грудь. Это не сложно, всего лишь шесть первых шагов на пути к нормальной, здоровой и полноценной жизни. (Самообследование проводят на 5–6-й день после начала менструации.)**

**Шаг 1-й:** встаньте прямо, руки опустите вниз. Внимательно осмотрите грудь, обратите внимание на изменения объема и формы, а также цвета кожи, соска и околососкового кружка.

**Шаг 2-й:** поднимите руки за голову. Исследуйте в таком положении наличие втянутых участков или выпуклостей. Обратите внимание на проявления «лимонной корки».

**Шаг 3-й:** слегка сожмите сосок большим и указательным пальцами противоположной руки, обратите внимание на то, есть ли выделения и какой их цвет.

**Шаг 4-й:** поднимите правую руку, заложите ее за голову. Подушечками трех, четырех пальцев левой руки круговыми движениями медленно прощупайте правую грудь. Повторите последовательно эти же манипуляции с левой грудью.

**Шаг 5-й:** обследуйте грудь тем же способом, но уже в положении лежа, это позволит тщательнее прощупать нижние зоны молочной железы.

**Шаг 6-й:** ощупайте подмышечную впадину и постарайтесь найти там лимфоузлы. Если они стали прощупываться недавно или их форма изменилась, расскажите об этом своему врачу-гинекологу.

*Будьте здоровы!*

**Главный онколог Минздрава Хакасии, главный врач ГБУЗ РХ «Республиканский клинический онкологический диспансер», заслуженный врач Республики Хакасия Олег Владимирович Борисов (на фото сверху)**

## Факторы риска заболевания

ОСТРЫЙ  
ИНФАРКТ  
МИОКАРДА

**Что такое инфаркт?** Инфаркт миокарда – это некроз участка мышцы сердца в результате нарушения кровоснабжения определенной области.

**Причины инфаркта миокарда.**

**Основная причина острого инфаркта миокарда** – атеросклероз коронарных артерий. Атеросклеротическое поражение коронарных артерий, то есть артерий, питающих мышцу сердца, сопровождается сужением их просвета, что приводит к хроническому кислородному голоданию участка мышцы сердца, который питает пораженная артерия. Эти пораженные участки артерий, потерявшие эластичность, могут дать микротрещину на внутренней оболочке, что является пусковым механизмом процесса тромбообразования. Образующийся тромб полностью перекрывает просвет артерии, а мышечная ткань сердца, которую кровоснабжает закупоренная артерия, начинает умирать.

**Симптомы инфаркта миокарда.**

Классическое начало инфаркта миокарда – боль за грудиной или в области сердца сжимающего или давящего характера, интенсивная, продолжительная и не снимается после приема нитроглицерина. Может отдавать в левую руку, лопатку, ключицу и нижнюю челюсть. Сопровождается слабостью, холодным потом. Как пра-

вило, боль возникает при физической нагрузке или стрессе, но в отличие от приступа стабильной стенокардии она не проходит после исчезновения стрессового фактора.

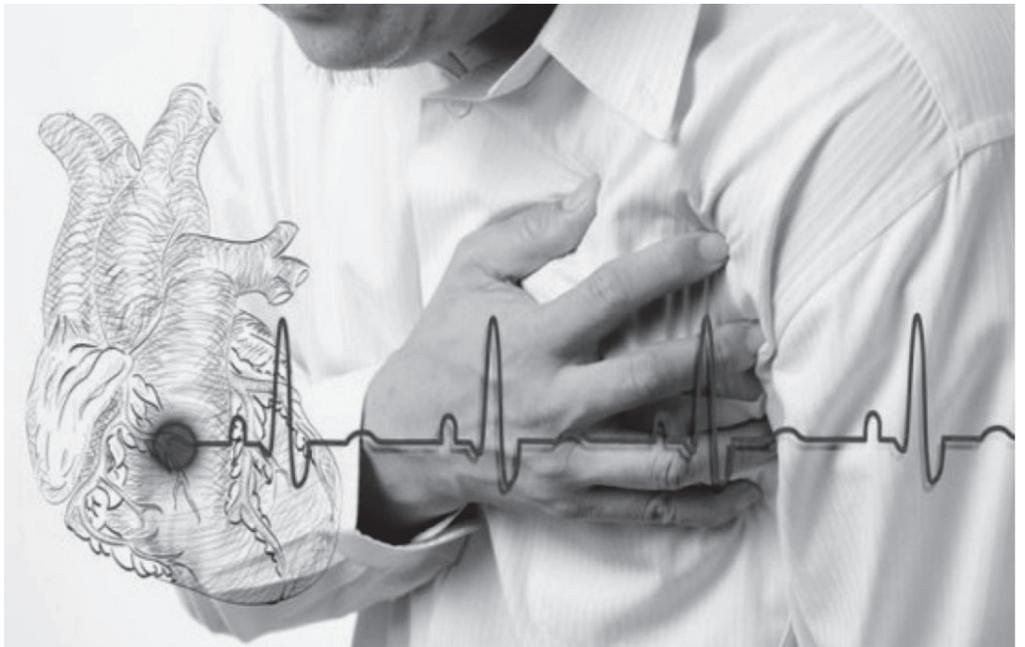
**Факторы риска развития инфаркта:** курение, повышенный уровень холестерина более 5 ммоль/л, артериальное давление 140/90 мм. рт. ст. и выше, сахарный диабет, низкая физическая активность, постоянный эмоциональный стресс, ожирение, злоупотребление алкоголем, генетическая предрасположенность.

**Первая помощь при остром инфаркте миокарда.**

Первая помощь при инфаркте миокарда, оказанная вовремя, способна решить дальнейший исход болезни и спасти человеческую жизнь. Первое, что нужно помнить, – дорога каждая минута.

При возникновении болей в области сердца немедленно прекратите работу, расслабьтесь, удобно сядьте в кресло или на диван, расстегните ворот рубашки, чтобы обеспечить доступ воздуха.

Примите таблетку нитроглицерина под язык или используйте спрей изокет, нитроминт и другие (прием нитро-



глицерина можно повторять 2 и даже 3 раза с интервалом в 5 минут).

Каждые пять минут по возможности измеряйте артериальное давление и частоту пульса. Если верхнее артериальное давление ниже 100 мм. рт. ст., то очередной прием нитроглицерина пропустить.

Если боль не проходит после приема нитроглицерина, то необходимо срочно вызвать бригаду скорой медицинской помощи, успокоиться и ждать их приезда.

**Профилактика развития острого инфаркта миокарда.**

1. Контролируйте свое артериальное давление (норма для взрослого человека – 120/80 мм. рт. ст.)

2. Уровень сахара в крови не должен превышать 6,1 ммоль/л.

3. Откажитесь от курения. Никотин

вызывает спазм сосудов, в том числе и тех, что питают сердце.

4. Откажитесь от алкогольных напитков.

5. Исключите из рациона жирное мясо, соленые, копченые продукты. Отдайте предпочтение овощам, фруктам, зелени, нежирному мясу домашних птиц, рыбе, орехам, крупам, растительным маслам.

6. Контролируйте массу тела.

7. Будьте физически активными.

8. Избегайте стрессов или научитесь справляться с ними.

9. Регулярно проходите диспансеризацию и медицинские осмотры.

**Врач-кардиолог I терапевтического отделения ГБУЗ РХ «Республиканская клиническая больница имени Г.Я. Ремишевской»**  
Ольга Андреевна Сафонова

## О пользе метода физиотерапии

## ПНЕВМОМАССАЖ ИЛИ ПРЕССОТЕРАПИЯ

**Пневмомассаж** – метод аппаратной физиотерапии, представляющий собой механическое воздействие на подлежащие ткани дозированной сжатый воздухом, который подается через специальные манжеты, с циклическим характером сокращений венозной стенки.

**Принцип работы аппаратов прессотерапии состоит** в автоматическом контролируемом последовательности подачи сжатого воздуха в 2-стенную герметическую манжету, разделенную на секции. Работа прибора имитирует мышечные сокращения. Волнообразные движения, создаваемые давлением воздуха, способствуют улучшению лимфо- и кровотока. За счет регулирования величины давления и скорости заполнения камеры обеспечивается индивидуальный режим пневмомассажа в зависимости от показаний. Воздушный поток проходит через камеры, создавая давление в полостях, которые в свою очередь заполнены воздухом. Таким образом, создается оптимальное терапевтическое давление, работающее в соответствии с анатомическим строением конечностей.

Если кровь в сосудах и капиллярах течет активно благодаря мышечным сокращениям и давлению, нагнетаемому сердцем, то лимфа течет пассивно, медленно за счет присасывающего действия грудной клетки при вдохе, наличия большого количества клапанов, препятствующих ее обратному току, сокращения скелетных мышц, окружающих лимфатические сосуды, а также благодаря пульсации крупных кровеносных сосудов. Нормально функционирующая лимфатическая система очищает

организм, откачивая межклеточную жидкость вместе с продуктами обмена – до 2–4 литров в сутки. Если лимфатическая система не справляется со своими функциями, скопившаяся межклеточная жидкость пережимает кровеносные сосуды, к клеткам замедляется приток кислорода в нужном количестве и отток продуктов обмена. В организме накапливается жидкость, лимфатические узлы перегружаются продуктами распада и токсинами. При сбоях в работе лимфатической системы жидкость из тканей в нужном объеме не выводится, поэтому возникают отеки. Помимо других функций лимфатическая система отвечает за иммунитет. Попадающие в нас микробы, грибы, вирусы доставляются в лимфоузлы и там обезвреживаются. Поэтому при сбоях в работе лимфатической системы даже небольшое инфицирование ведет к снижению сопротивляемости организма и развитию болезни.

**Пневмомассаж способствует** усилению лимфотока, удалению отечной жидкости, эффективному рассасыванию фиброзной ткани, снижению давления в венах рук и ног, снижению риска развития после операции инфекционных заболеваний и воспалений, регулировке водного баланса.

**Перед процедурой рекомендуется проведение УЗИ-диагностики венозной системы конечностей.**

**Показания к пневмомассажу:** отечность, лимфатические отеки после удаления молочной железы, варикозное расширение вен нижних конечностей и его профилактика, профилактика образования флеботромбозов во время хирургической операции, ожире-

ние, целлюлит, осложнения сахарного диабета, травматические отеки, включая спортивные травмы, спортивный массаж (восстановительная прессотерапия после тренировок); в комплексе коррекционно-оздоровительных мероприятий для детей-инвалидов (с ДЦП, с патологией опорно-двигательного аппарата, синдромом гиперактивности); рассеянный склероз; параличи и парезы конечностей; снятие нервно-мышечного напряжения; паркинсонизм.

**Противопоказания к пневмомассажу:** острый воспалительный процесс в венах нижних конечностей (при флебите и тромбозе), временным противопоказанием является воспалительный процесс на коже (рожистое воспаление или гнойничковый процесс).

Сеанс пневмомассажа занимает 30–60 минут. Прессотерапия проводится 1–2 раза в день. В зависимости от решаемой проблемы требуется от 10 до 15 сеансов. При необходимости через полгода курс пневмомассажа можно повторить.

При регулярном и правильном применении пневмомассажа можно значительно сократить срок реабилитации после всевозможных физических травм, а также в послеоперационном периоде; эффективно лечить ранние стадии варикозной болезни, способствуя ее профилактике; усилить лимфоток, повысить иммунитет, существенно повысить упругость, тонус и эластичность кожи; уменьшить объемы тела, в том числе за счет устранения отеков.

**Врач-физиотерапевт республиканской клинической больницы им. Г.Я. Ремишевской**  
Ирина Сергеевна Яковлева

## Что нужно знать

## «СВИНОЙ» ГРИПП

**Как избежать инфекции, по каким симптомам её опознать?** Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает заболевание разной степени тяжести. Симптомы такой инфекции во многом похожи на обычный (сезонный) грипп, но есть и некоторые особенности. Тяжесть болезни зависит от общего состояния организма, возраста и других факторов.

**Самые распространенные симптомы гриппа А (H1N1) 2009:** высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит. В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота, диарея.

Грипп особенно опасен своими осложнениями. Характерная особенность гриппа А (H1N1) 2009 – раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5–7 день и позже, то при гриппе А (H1N1) 2009 осложнения могут развиваться уже на 2–3 день болезни.

**Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония.** Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идет быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной

респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

**Что делать в случае заболевания гриппом?**

Оставайтесь дома, срочно вызовите врача.

Следуйте его предписаниям, соблюдайте постельный режим, пейте как можно больше жидкости.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

**Что делать, если заболел кто-то в семье?**

Выделите больному отдельную комнату. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами. Маску необходимо менять каждые 2 часа.

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

**Управление Роспотребнадзора по Республике Хакасия**

## Рекомендации специалиста

ДВИЖЕНИЕ ДЛЯ МУЖСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ

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.

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.

По мнению Дмитрия Пушкаря, главного специалиста-уролога Минздрава 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 полных мужчин наблюдаются в 2,5 раза чаще, чем у людей с нормальным весом.

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 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.

**Где двигаться?**

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

Нужно помнить о том, что малоподвижный образ жизни приводит не только к лишнему весу, но и снижению выработки тестостерона — главного мужского гормона, отвечающего и за потенцию, и хорошее самочувствие.

## Правильное питание для мужчин



## Мужская еда

В умах большинства наших соотечественников давно и прочно сидит миф о том, что существует специальное правильное питание для мужчин. Так ли это на самом деле?

**Мясо — настоящая мужская еда!** Ни грамма неправды. Полноценный белок, получаемый из продуктов животного происхождения, требуется мужчинам не только для того, чтобы поддерживать в нормальной форме свои бицепсы с трицепсами. Масса которых, кстати, как минимум на 10 процентов выше, чем у женщин. От постоянного поступления белка зависит еще

и производство мужских половых гормонов. В частности — тестостерона, который отвечает не только за удачу в постели, но и за физическое и эмоциональное состояние «настоящего мужика».

**Долой жир!** Сосиски с сардельками, пельмени и жирные свиные отбивные к полноценному источнику белка не относятся. Избыток животного жира в этих продуктах приводит к развитию болезней сердца и сосудов, к которым мужчины и так склонны из-за богатой стрессами и вредными привычками жизни.

**Идеально подойдет нежирное**

**мясо:** телятина, баранина, говядина, курица или кролик. Конечно, вареное на пару мясо мужчина может не оценить. А запеченное в собственном соку или приготовленное на гриле не только вкуснее, но и избавлено от лишнего жира. Подавать его лучше с домашними соусами из свежих овощей: в любимых многими мужчинами майонезах и кетчупах полно лишней соли и сахара, а также красителей, загустителей и прочей продукции химического производства.

**Молоко и его производные** — правильное питание для мужчин в любом возрасте. В частности творог — отличный строительный материал для мышц, благодаря содержанию легко усваиваемого белка. Есть в нем и кальций, который поможет поддерживать в нормальном состоянии суставы и кости. Если молочные продукты в натуральном виде мужчине не нравятся, заменить их можно кефиром, йогуртами, сырниками и запеканками. Только не

слишком сладкими.

Мужчины — отчаянные сладкоежки, правда, признаются в этом редко и неохотно, поглощая печенье, пирожные, сладкую газировку.

Но избыток сахара и других рафинированных продуктов для мужской талии не полезен так же, как и для женской. Хотя мужскому организму приходится в сутки тратить в среднем на 900 килокалорий больше, чем женскому, он так же не защищен от развития метаболического синдрома, который еще называют смертельным квартетом: нарушения углеводного обмена из-за снижения чувствительности к инсулину, абдоминального ожирения, увеличения содержания холестерина в крови и повышения артериального давления.

Кстати, под хитрым термином «абдоминальное ожирение» скрывается тот самый «пивной живот» или отложение жира в районе талии, которое говорит о том, что инфаркт или инсульт не за горами. Так что долой сладкие пирожные и чай с пятью ложками сахара. Их можно заменить свежими ягодами и фруктами, которые, к тому же, содержат антиоксиданты, защищающие со-

суды. А каша на завтрак полезна не только малышам. Полноценный горячий завтрак позволит отказаться от шоколадок и бутербродов.

Для нормальной работы репродуктивной системы есть только одно мясо недостаточно. Требуются еще жирные кислоты Омега-3, витамины группы В, С, Е, фолиевая кислота и цинк с селеном.

Поэтому отговорки, что я «траву не ем», стоит оставить в стороне. Зеленые листовые овощи богаты фолиевой кислотой и витаминами группы В. А натуральные растительные масла, которыми обычно заправляют салаты, — незаменимый источник витамина Е. Свежие фрукты, если их есть каждый день, помогут поддерживать необходимую дозировку витамина С.

Жирные кислоты Омега-3 есть не только в пресловутом оливковом масле, но и в морской рыбе и морепродуктах, из которых мужской организм получит еще и дозу селена и цинка. Много Омега-3 в орехах. Только злоупотреблять этим лакомством не стоит: слишком калорийны для мужского организма. Но при выборе между сухариками из пакетика и горстью грецких орехов предпочтение лучше отдать последним.

## Профилактика простатита

## «Второе сердце» мужчины

**Простатит** — одно из самых распространенных заболеваний половой сферы у мужчин.

С его симптомами знаком каждый второй мужчина, достигший 30-летнего возраста.

Нарушение мочеиспускания и сексуальная дисфункция, вызванные простатитом, могут причинить серьезный дискомфорт и значительно понизить самооценку. Избежать простатита несложно.

**Защищайтесь от инфекции.** Примерно в четверти случаев развития простатита виновата инфекция. Воспаление простаты вызывают различные микроорганизмы. В том числе микроорганизмы, передающиеся половым путем: уреаплазмы, хламидии, микоплазмы, трихомонады и т. д. Статистика показывает: у мужчин, никогда не страдавших заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), простатит встречается крайне редко.

**Что делать?**

Чтобы уберечься от инфекции, вызывающей воспаление простаты, всегда используйте барьерную контрацепцию (презерватив), если вы не уверены, что ваш партнер абсолютно здоров.

Если ЗППП не лечить, болезнь переходит в хроническую форму, и в малом тазу образуется постоянный очаг инфекции, который может локализоваться в предстательной железе.

**При первыхстораживающихся симптомах:** учащенном, болезненном и затрудненном мочеиспускании, болях в паховой области, промежности, внизу живота — обращайтесь к врачу и тщательно соблюдайте назначенный курс лечения.

**Больше двигайтесь.** Один из самых важных факторов, провоцирующих воспаление предстательной железы, — развитие в ней застойных явлений, вызванных недостатком физической активности. В группу риска попадают люди, которые ведут «сидячий» образ жизни.

**Что делать?**

Если вы работаете в офисе или много времени проводите в автомобиле, старайтесь

каждый час делать 10-15-минутный перерыв. Обязательно вставайте, совершайте небольшую прогулку и выполняйте несколько приседаний.

Включите физическую активность в распорядок дня. Старайтесь больше ходить пешком, бегайте, плавайте, занимайтесь в тренажерном зале. Это позволит сохранить не только привлекательную подтянутую фигуру, но и здоровье «второго сердца» мужчины — простаты.

**Долой вредные привычки!** Большую роль в развитии простатита играют курение, употребление алкоголя и наркотиков. Все эти факторы снижают иммунитет, вызывают спазм сосудов, нарушают микроциркуляцию. Это приводит к тому, что воспаление в простате вызывает даже нормальная микрофлора, постоянно обитающая в организме

человека. Например, энтерококки и кишечная палочка.

**Что делать?**

Откажитесь от курения, спиртного и наркотиков. Токсичные вещества вредны не только для здоровья мочеполовой системы, но и для всего организма в целом. Старайтесь поддерживать иммунитет при помощи правильного питания и полноценной физической нагрузки.

**Обращайтесь к врачу вовремя.** Предупредить простатит гораздо проще и эффективнее, чем лечить. Хронический простатит может протекать в течение многих лет и доставлять массу неудобств.

Чтобы своевременно диагностировать развивающееся заболевание, обращайтесь повышенное внимание на все симптомы со стороны половых органов мочевыделительной системы и обязательно обратитесь к врачу. Помните: чаще всего простатит развивается в весенне-осенний период.

Даже если симптомов простатита нет, всем мужчинам старше 40 лет надо посещать врача — уролога не реже одного раза в год.

## Чего делать нельзя

# СЕМЬ ПРАВИЛ ЭФФЕКТИВНОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ



Если вы занимаетесь сексом, шанс забеременеть есть всегда. Ни один метод предохранения от нежелательной беременности не дает стопроцентных гарантий защиты. Однако вы можете снизить или повысить вероятность ее наступления.

**Для повышения эффективности контрацепции нельзя:**

**Верить мифам.** Помимо самых распространенных мифов, можно встретить следующие заблуждения: противозачаточные таблетки вызывают врожденные дефекты у детей, занимаясь сексом в воде невозможно забеременеть, использование двух презервативов надежнее, чем одного, современные методы проведения аборт гораздо безопаснее, чем противозачаточные таблетки.

**Отказываться обсуждать контрацепцию с партнером.** Некоторые женщины по-прежнему уверены, что их партнеры могут усомниться в искренности чувств, если попросить использовать контрацептивы.

Они забывают о том, что настоящая забота о партнере – это, прежде всего, забота о его здоровье. Ведь современные барьерные методы контрацепции предполагают не только защиту от нежелательной беременности, но и от заболеваний, передающихся половым путем. Если ваши отношения серьезны, а сексуальные контакты регулярны, вам просто необходимо договориться о способе предохранения. То же самое касается и супружеских пар с детьми.

**Считать, что использование презерватива и таблеток – единственные способы контрацепции.** В свободную продажу противозачаточные таблетки впервые поступили в США в 1960 году. С тех пор методы контрацепции претерпели значительные изменения.

Помимо обычных таблеток появились препараты пролонгированного действия: они выпускаются в форме подкожных имплантов или поступают в организм в виде инъекций. Для женщин изобрели методы барьерной контрацепции, аналогичные мужским, а внутриматочные спирали и аппликационные препараты **значительно усовершенствовались**. Безопасное противозачаточное средство можно подобрать даже совсем юной девушке. Разумеется, подбор должен осуществляться врачом-гинекологом.

**Считать презервативы ненадежными.** Ассортимент презервативов в настоящее время настолько широк, что любой человек может выбрать для себя подходящий. Самыми популярными можно назвать латексные презервативы. Они же считаются одними из самых эффективных средств защиты от венерических заболеваний, включая СПИД, и нежелательной беременности. Помните, что презервативы должны обладать не только приятным запахом, фактурой или цветом, но и **подходить по размеру**. По статистике, практически все разрывы или соскальзывания презерватива связаны с неправильным подбором.

**Прекратить заниматься сексом вообще.** Трудно поспорить, что воздержание – лучший способ контролировать рождаемость и уберечься от заболеваний, передающихся половым путем. Однако нежелание заниматься сексом в страхе перед беременностью или болезнями бывает вызвано недостатком информации. Посетите врача, подберите удобный метод защиты и не стесняйтесь собственного тела.

**Заикливаться на одном способе контрацепции.** Нередко женщины выбирают способ контрацепции по совету подруги, например, самостоятельно назначая себе противозачаточные таблетки. Такая самостоятельность приводит к развитию побочных эффектов: перепадам настроения, колебаниям веса или головным болям. В то же время даже назначенный врачом препарат может вам не подойти. Если вы чувствуете недомогания, связанные с его приемом, не поленитесь обратиться к врачу и сдать анализы еще раз.

**Считать, что экстренная контрацепция всегда может выручить.** Экстренная контрацепция не имеет стопроцентной эффективности и далеко не всегда способна защитить от нежелательной беременности после незащищенного полового акта.

**Самое важное**

Тщательный подбор средств контрацепции и доверительные отношения с партнером – лучший способ предохранения от нежелательной беременности.

Наверное, многим, кто вынужден проводить весь рабочий день, сидя за компьютером, знакомо ощущение усталости в конце дня. Устают не только глаза, которые весь день напряженно смотрели в монитор. Болят еще и мышцы. Нередко так, что кажется, будто весь день прошел не в комфортном офисном кресле, а за перетаскиванием мешков с песком. Наиболее неприятные ощущения возникают в пояснице, шее и плечевом поясе.



## Как избежать усталости в офисе

# СИДИТЕ ПРАВИЛЬНО

**Почему это происходит?** Как правило, из-за того, что при работе за столом человек принимает неправильное положение, дающее дополнительную нагрузку на мышцы и суставы.

Ведь даже у сидящего человека работает одновременно несколько групп мышц, ответственных за поддержание позы. Трудятся они все то время, что человек проводит сидя. При этом если поза неудобная, или тело за столом располагается несимметрично, некоторые мышцы слишком растягиваются или укорачиваются. В итоге — перерабатывают и напоминают о себе болью в конце рабочего дня.

**Рассмотрим несколько типичных офисных поз и выясним, как каким неприятным последствием они могут привести.**

**«Весь во внимании».**

Это типичная поза для человека, которому приходится работать с большим объемом информации. Легкий наклон вперед, взгляд в монитор, одна рука подпирает подбородок, а вторая лежит на столе, как правило, управляя компьютерной мышью. При этом спина «круглая», сутулившаяся. Несмотря на то, что человеку кажется, что он сидит удобно, у него излишне напряжены мышцы-разгибатели шеи, что через несколько часов может привести к болям чуть ниже затылка и между лопатками. А однообразное согнутое положение руки, поддерживающей подбородок, приводит к болям в плечевом суставе.

**«В шезлонге».**

Иногда бывает и так, что «работать руками» за компьютером необязательно. А вот читать с монитора надо, причем много и внимательно. Тогда человек старается принять наиболее, с его точки зрения, расслабленную позу. Откидывается на спинку стула и

вытягивает ноги глубже под стол. Таким образом, он оказывается за столом практически полулежа. Да еще и руки на груди скрещивает. В такой позе человек сидит фактически на собственной пояснице. И, поскольку опоры для затылка нет, мышцам шеи приходится дополнительно трудиться, чтобы поддержать голову в вертикальном положении.

Сочетание напряженных шейных мышц и растянутых поясничных дает очень сильную нагрузку на крестцовый отдел позвоночника. Поэтому, когда, наконец, закончится рабочий день, могут появиться тянущие боли или даже онемение в пояснице. Скрещенные руки давят на живот и грудную клетку. С одной стороны, они мешают полноценному вдоху, с другой стороны — давят на органы брюшной полости и располагающиеся в этом районе кровеносные сосуды. Получается, что внутренние органы как бы стиснуты между руками, спинкой стула и его сидением. При такой позе затруднено кровоснабжение ног и отток лимфы из них. Поэтому несколько часов расслабленного лежания на стуле запросто могут привести к отекам ног в районе голеностопа. С учетом того, что люди двигаются сейчас очень мало — из дома на работу и обратно на автомобиле или общественном транспорте — неправильные позы сохраняются в течение всего дня. Из-за этого растет нагрузка на вены нижних конечностей, и через три-четыре года отеки ног могут стать регулярным итогом дня.

**«Лежа на столе».**

Под вечер однообразная работа за столом утомляет. Тогда человек занимает позу «спящего за компьютером». Тело, как правило, сгибается на одну сторону через подлокотник, одна рука подпирает голову, а вторая лежит на столе.

Получается полулежачая поза с упором в стол и максимальной нагрузкой на сидение стула. При этой позе тело как бы перекручивается. Правша приляжет направо, а левша на левую руку. Поскольку из-за лучшего владения одной рукой у людей больше задействована одна сторона тела, то при такой позе асимметрия нагрузки увеличивается еще сильнее.

Эта поза характерна для людей, которые не могут удержать себя в правильном вертикальном положении из-за нетренированности мышечной системы. Поэтому при ней дополнительно растягиваются и перегружаются мышцы спины и поясницы. Причем только с одной стороны. Также страдают плечевой и локтевой суставы опорной руки, принимающие на себя практически весь вес верхней части туловища.

**А как сидеть правильно?**

Начнем с ног. Их надо поставить на пол, а не закидывать друг на друга, нарушая кровообращение. К тому же на работе стоит завести удобную сменную обувь, чтобы зимой ноги не перегревались, а летом не страдали от узкой обуви на каблучках.

Да и в правильной физиологической позе, при которой обе стопы полностью касаются пола, а икры расслаблены, нижним конечностям проще будет пережить длинный рабочий день. Высота сидения стула зависит от высоты стола, это избавит от излишнего наклона к столешнице.

Монитор надо поставить так, чтобы на него можно было смотреть прямо, не наклоняя или не поднимая голову вверх. Если монитор стоит слишком высоко, подбородок вслед за глазами поднимается вверх. А это усиливает нагрузку на мышцы-разгибатели шеи.

По материалам сайта Takzdorovo.ru