



**Служба
здоровья**



**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.



**Служба
здоровья**



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ



редкое обращение к врачу



отсутствие профилактических осмотров



курение



злоупотребление алкоголем



неправильное питание



низкая физическая активность



хронический стресс



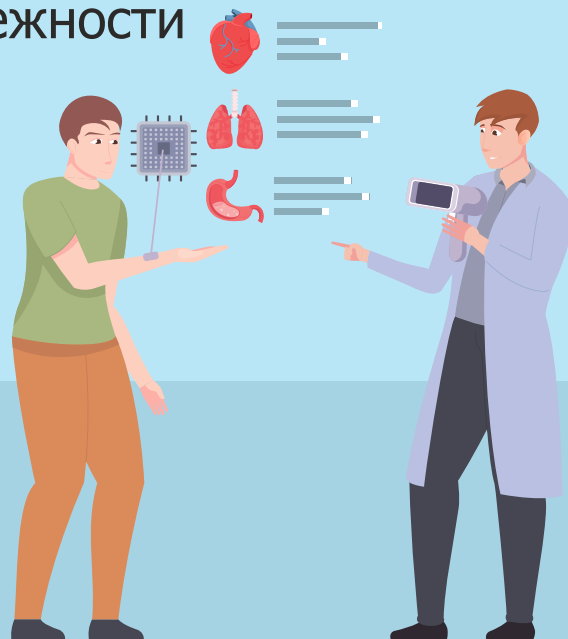
возрастные гормональные изменения



СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ И ЧТО С НИМИ ДЕЛАТЬ

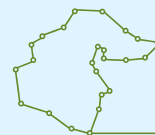
Тревожные симптомы:

- ! 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





**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

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





**Служба
здоровья**



ПРОФИЛАКТИКА



регулярная диспансеризация



контроль артериального давления



контроль уровня глюкозы крови



обследование предстательной железы по возрасту



рациональное питание



достаточная физическая активность



отказ от курения

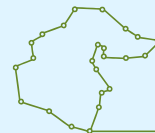


контроль массы тела





**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**

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)

