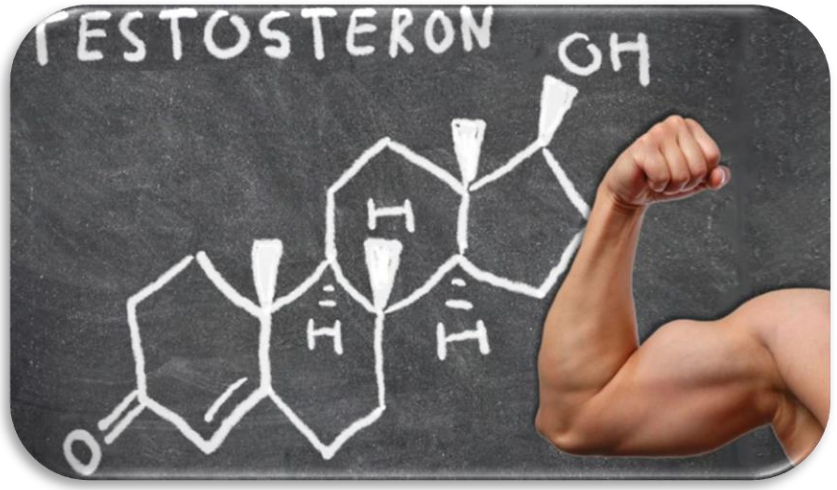
ШКОЛА МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Занятие 3

Главная тайна мужского здоровья

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

МУЖСКОЙ ГОРМОН ТЕСТОСТЕРОН

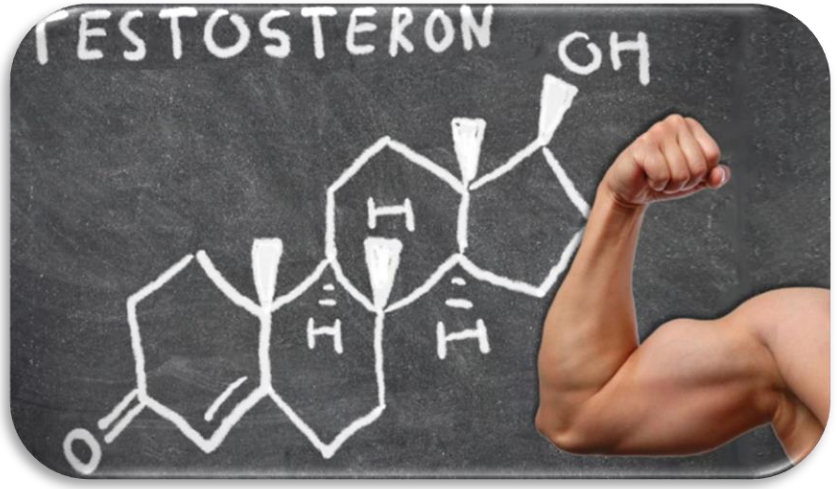


ТЕСТОСТЕРОН –
мужской половой гормон, который вырабатывается преимущественно в яичках под контролем гипоталамуса и гипофиза

1. Способствует образованию белка в тканях, прежде всего в мышцах;
2. Участвует в нормальном распределении жировых отложений в организме;
3. Влияет на образование и нормальное созревание костной ткани;
4. Регулирует функцию сальных желез;
5. В период полового созревания способствует формированию мужского тембра голоса за счет утолщения голосовых связок;
6. Регулирует формирование вторичных половых признаков, обеспечивает фертильность;
7. Способствует расширению коронарных сосудов;
8. Оказывает влияние на внимание, память и скорость мышления, ориентацию в пространстве;
9. Уровень тестостерона регулирует настроение;
10. Регулирует функцию и состояние предстательной железы;
11. Влияет на половую активность и сексуальное поведение

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

МУЖСКОЙ ГОРМОН ТЕСТОСТЕРОН



Уровень тестостерона подвержен суточным, циркадным колебаниям, меняется под действием стресса, алкоголя, гипо-динамии, нерационального питания, недостатка сна

1. Уровень тестостерона начинает постепенно снижаться примерно с 30-летнего возраста, каждый год на 1-2%.

К 50-55 годам (иногда раньше) содержание тестостерона может составлять около ½ от его количества в молодом возрасте – развивается возрастной гипогонадизм.

2. К снижению уровня тестостерона приводят заболевания внутренних органов:

- **хроническая обструктивная болезнь легких;**
- **ишемическая болезнь сердца;**
- **артериальная гипертензия;**
- **сахарный диабет;**
- **ожирение;**
- **цирроз печени;**
- **хронический алкоголизм**

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

МУЖСКОЙ ГОРМОН ТЕСТОСТЕРОН

СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТЕСТОСТЕРОНА

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

МУЖСКОЙ ГОРМОН ТЕСТОСТЕРОН

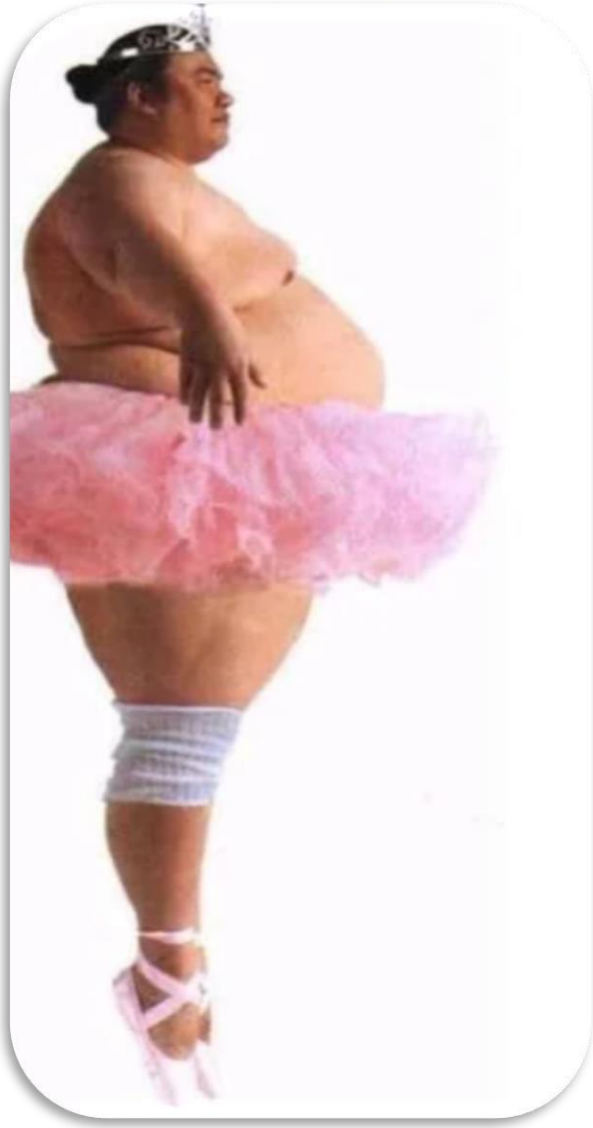
ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

СИМПТОМЫ НЕДОСТАТКА ТЕСТОСТЕРОНА

потливость, горячие «приливы»;
ожирение;
нарушение роста волос на лице, в подмышечных впадинах;
гинекомастия;
снижение физической силы;
неустойчивое настроение с частыми перепадами;
быстрая утомляемость, вялость;
склонность к депрессии;
расстройства сна – апноэ во сне;
анемия;
остеопороз;
снижение либидо;
снижение ощущений при оргазме;
преждевременное семяизвержение;
нарушения эрекции вплоть до импотенции;
уменьшение размеров яичек

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ПИВО И ТЕСТОСТЕРОН



У мужчин при употреблении пива снижается уровень тестостерона – содержащийся в пиве фитоэстроген (выделяется из шишечек хмеля при варке) подавляет секрецию мужского гормона.

Последствия гормонального дисбаланса:

- уменьшается количество волос на теле и на лице;
- уменьшается мышечная масса;
- увеличиваются грудные железы;
- появляется «пивной» животик;
- жир начинает откладываться по «женскому» типу – на бедрах и талии;
- меняется тембр голоса;

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

САМОДИАГНОСТИКА

1. Наблюдается ли нехватка жизненных сил?
2. Ухудшилась ли за последние месяцы физическая форма?
3. Наблюдается ли снижение физической активности?
4. Наблюдается ли снижение выносливости?
5. Присутствует ли чувство сонливости?
6. Наблюдается ли резкая смена настроения?
7. На пропал ли интерес к жизни?
8. Не пропал ли интерес к сексу?
9. Наблюдаются ли проблемы с эрекцией (особенно в утренние часы)?

При наличии трех и более положительных ответов необходимо обратиться к специалисту

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ПОМОГИ СЕБЕ САМ!

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ЗАГАДОЧНЫЙ «ПСА»

Простат-специфический антиген (ПСА) – вещество белковой природы, вырабатываемое клетками предстательной железы.

ПСА является наиболее важным маркером в диагностике и лечении рака предстательной железы.

Повышение показателей ПСА может свидетельствовать о простатите, аденоме простаты, ряде других заболеваний

Исследование назначается:

- **при симптомах заболевания предстательной железы;**
- **при обследовании в целях подтверждения или исключения злокачественной опухоли предстательной железы;**
- **при контроле за эффективностью лекарственной терапии рака предстательной железы;**
- **при профилактическом обследовании предстательной железы**

В целях ранней диагностики заболевания ежегодное определение ПСА показано:

- **всем мужчинам старше 50 лет;**
- **мужчинам более молодого возраста с семейной предрасположенностью к заболеванию. При наличии в семье пациента больных первой степени родства (отец, брат), первое определение ПСА следует провести в возрасте 40 лет**

ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО МУЖЧИНЫ

0 СИГАРЕТ в день

Откажитесь от курения!

5 ПОРЦИЙ овощей/фруктов в день

Питайтесь правильно!

3 КМ в день или 30 минут физической активности

Будьте активны!

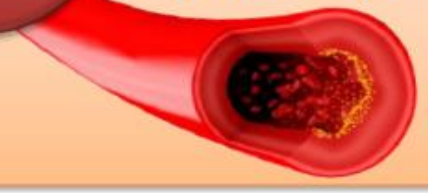
до140 /90 ММ РТ.СТ артериальное давление

Контролируйте свое давление! Не превышайте эти цифры!

Стремитесь к рекомендуемой окружности талии:

до 94 СМ

до 5 ММОЛЬ/Л холестерин



до 6,1 ММОЛЬ/Л глюкоза крови (из вены)

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ !