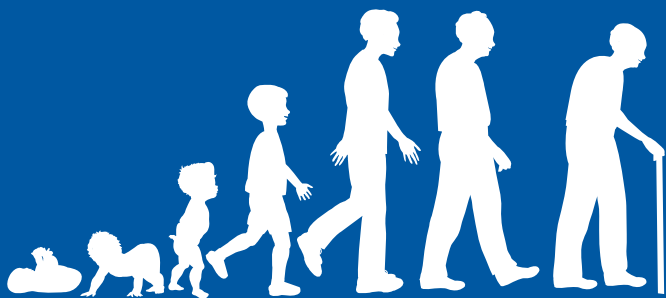


# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВЬЮ ДЛЯ МУЖЧИН





РЫБА, ПТИЦА,  
ЯЙЦА, МЯСО

ДОПОЛНИ-  
ТЕЛЬНЫЕ  
ПИЩЕВЫЕ  
ЖИРЫ

МОЛОКО И  
МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ

ЗЕРНОВЫЕ  
ПРОДУКТЫ,  
КАРТОФЕЛЬ

ОВОЩИ И  
ФРУКТЫ,  
ЯГОДЫ

## ЗДОРОВЬЕ

Здоровье это состояние физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие жалоб и болезней.

Основа здоровья в удовлетворении человеческих потребностей в еде, регулярной физической и умственной активности, в отдыхе и сне для восстановления ресурсов тела, в умении противостоять повседневным стрессам, приспосабливаться к изменениям внешней среды и уметь взаимодействовать в социальном обществе.

## ЗДОРОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ

Для поддержания здоровья и получения необходимых питательных веществ мы должны ежедневно съедать что-то из пяти пищевых групп:

- ▶ овощи и фрукты (включая плоды и ягоды)
- ▶ зерновые продукты
- ▶ молочные продукты
- ▶ рыбу и мясные продукты (включая яйца)
- ▶ дополнительно жиры (включая орехи и семена).

[www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

Выбор продуктов внутри пищевых групп по возможности должен быть разнообразным. См. также [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

Изменение веса тела определяет в первую очередь соотношение энергии полученной с едой и питьем и энергии потраченной за день.

Поддержание нормального веса в соответствии с возрастом помогает предотвратить появления проблем со здоровьем (включая диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, болезни суставов, мужское бесплодие, снижение либидо, проблемы с эрекцией и пр.), а также повышает эффективность лечения уже имеющихся заболеваний.

Регулярная физическая активность способствует хорошему самочувствию у всех людей независимо от возраста, веса тела, и состояния здоровья. Идеальным считается физическая нагрузка в 10 000 шагов в день. Независимо от возраста рекомендуется каждую неделю по меньшей мере 150 мин среднего или 75 минут интенсивного движения, к которому должно прибавляться по крайней мере 2 x 20 минут мышечной тренировки или физической работы для разных групп мышц.

[www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine](http://www.terviseinfo.ee/et/valdkonnad/liikumine)

## УМЕНЬШИТЬ

Сидение  
просмотр ТВ  
работа за компьютером

## 2 РАЗА В НЕДЕЛЮ

### СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Подъем тяжестей  
Упражнения для  
брюшных мышц  
Отжимания

### ГИБКОСТЬ

Растяжки  
Йога

## 3-5 РАЗ В НЕДЕЛЮ

### КАРДИО- ТРЕНИРОВКА

Бег  
Плавание  
Быстрая ходьба  
Велосипед

### УВЛЕЧЕНИЯ

Теннис  
Походы  
Баскетбол  
Коньки

## КАЖДЫЙ ДЕНЬ (так часто как возможно)

Ходьба по лестнице  
Домашняя работа  
Прогулки с собакой

Парковать автомобиль подальше от дома  
Вместо езды на машине ходить пешком или ездить на велосипеде



Оценить физическую активность помогают мониторы активности, использование которых является также мотивацией для поддержания активности.

Использование всех вызывающих зависимость и наркотических веществ (включая алкоголь, табак, коноплю и т.д.) несет существенные риски здоровью. Учитывая, что многие органы, особенно мозг, развиваются до 21 года, употребление подобных веществ особенно опасно молодым людям.

Курение - самый большой фактор для преждевременной потери здоровья в Эстонии. Настоятельно советуем не курить! Бросить курить поможет обращение к обученным-консультантам в специальные центры, созданные в Эстонии. Чтобы бросить курить существуют специальные медицинские препараты!

Если употребляете алкоголь, то необходимы хотя бы три безалкогольных дня в неделю и за один день не употреблять больше чем 2 алкогольных единицы. (1 единица = это 10 гр чистого алкоголя). Количество алкогольных единиц равно количеству (в литрах) x крепость(%) x 0,789. 1 ед. это 282 мл сидра или 244 мл 5,2% пива или 106 мл 12% вина или 32 мл 40% алкоголя .



[www.alkoinfo.ee](http://www.alkoinfo.ee)

Здоровье поддерживает равновесие рабочего времени и отдыха и достаточный сон. Потребность во сне у взрослых людей в среднем 8 (7-9) часов. Для лучшего восстановления рекомендуем ежедневно по меньшей мере 30 минут расслабиться (полежать).

# ДУШЕВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ

Добрые и теплые взаимоотношения с семьей и друзьями и принадлежность к деятельности клубов, обществ, приходов и других общественных организациях и активное участие в их деятельности является существенным фактором душевного равновесия.

Увлечения (хобби), также как и активное или пассивное участие в культурной жизни, например, прослушивание музыки, также важный фактор здоровья.

Берегите свои и чужие чувства и отношения, совершайте хорошие поступки, учитесь чувствовать себя и развивайте эти умения. Наши мысли и эмоции могут осложнить нашу и чужую жизнь. С ними помогут справиться духовные практики. Размышления (медитация) лежит в основе большинства духовных практик. При необходимости может помочь психотерапия.

# СЕКСУАЛЬНОСТЬ И ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ

Физический контакт с близким человеком также положительно влияет на здоровье. Гармонические отношения с постоянным партнером вместе с регулярными половыми контактами очень важный фактор, снижающий риски для здоровья.

Человек сексуален от рождения до смерти. Сексуальная деятельность и ее активность должны соответствовать физическим, душевным и возрастным особенностям человека. Так как и чрезмерная сексуальная активность, также и беспричинный отказ от нее вредят здоровью.

Незащищенный секс - существенный риск для здоровья. Использование презервативов снижает риск заражения венерическими болезнями до 70 %. Каждый очередной сексуальный партнер увеличивает риск заражения венерическими болезнями и воспалений до 4-х раз.



# КОНТРОЛЬ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Первый специфический контроль здоровья должен пройти все мужчины в возрасте 16-20 лет. Это позволяет как можно раньше выявить имеющиеся риски здоровья и проконсультировать молодых мужчин по вопросам физического и сексуального развития.

Личная гигиена это основа общего хорошего здоровья.

Семейный врач - первый помощник и советчик по всем вопросам здоровья. Также семейный врач занимается факторами риска здоровья и регулярным контролем здоровья.

В 30-40-летнем возрасте можно рекомендовать первый основательный контроль здоровья и персональный анализ рисков здоровья.

Начиная с 40-лет рекомендуем регулярный контроль предстательной железы.

Своевременная оценка рисков здоровья и возникших жалоб и быстрое реагирование (в том числе обращение к врачу) делает решение проблем более эффективным и быстрым.

Здоровье это способ  
существования, но не цель  
существования.

EE-MAN-012016, утверждено 02.2017.

Данные рекомендации по здоровью составлены  
коллективом Мужской Клиники Тартуского Университета  
[www.kliinikum.ee/meestekliinik](http://www.kliinikum.ee/meestekliinik)

