

ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ ВЫ

1 ИЗМЕРЬТЕ СВОЮ ТАЛИЮ.

Помните! Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний повышается у мужчин при окружности талии **более 94 см**

2 ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ).

ИМТ (кг/м²) – отношение веса (в кг) к росту (в м²)

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Индекс массы тела (ИМТ)	Типы массы тела	Риск сердечно-сосудистых заболеваний и диабета
Ниже 18,5	дефицит массы тела	низкий
18,5-24,9	нормальная масса тела	обычный
25,0-29,9	избыточная масса тела	повышенный
30,0-34,9	ожирение 1 степени	высокий
35,0-39,9	ожирение 2 степени	очень высокий
40,0 и выше	ожирение 3 степени	чрезвычайно высокий

Если ИМТ **равняется или больше 30**, то стоит всерьез задуматься о снижении избыточного веса.

3 ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

Снижение массы тела при наличии ожирения должно проходить под наблюдением врача, при необходимости – диетолога и эндокринолога.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

Для предупреждения ожирения необходимо вести здоровый образ жизни, что обязательно включает:

- **регулярные физические упражнения** (быстрая ходьба, плавание, катание на велосипеде, лыжные прогулки и др.)
- **изменение рациона питания на белково-растительный** (продукты с низким содержанием жира, сахара и соли и с высоким содержанием клетчатки – фрукты, овощи, цельно-зерновой хлеб и каши, ограничение и/или исключение рафинированных, консервированных и жареных блюд, фаст-фуда)
- **уменьшение привычного размера порции, частое (дробное) питание** (4-6 раз в день)
- **разгрузочные дни**
- **контроль массы тела** не реже 1 раза в 1-2 недели



ПОМНИТЕ!
Любое заболевание легче предупредить, чем лечить!

ДЛЯ КОНСУЛЬТАЦИИ И ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ОБРАЩАЙТЕСЬ

- ✓ **в кабинеты и отделения медицинской профилактики** по месту жительства
- ✓ **в Центры здоровья** г.Кирова и области



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

ОЖИРЕНИЕ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

В современном мире ожирение называют «эпидемией XXI века». Высокая распространенность этого заболевания обусловлена, в первую очередь, переизбытком на фоне снижения физической активности. В России в настоящее время **не менее 30%** трудоспособного населения имеют избыточную массу тела, а **25%** – ожирение, среди них **10-20% мужчин**. Избыточный вес, а тем более ожирение, приводит к множеству проблем со здоровьем и укорачивает жизнь.

ОЖИРЕНИЕ – это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме, при котором происходит увеличение массы тела, способствующее развитию различных осложнений.

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ:

- **наследственность**
- **гормональные нарушения**
- **переедание** (энергопоступление превышает энерготраты)
- **малоподвижный образ жизни** (низкая физическая активность)

СИМПТОМЫ ОЖИРЕНИЯ У МУЖЧИН:

! **вес как минимум на 20% превышает должный** (при расчете учитываются рост, возраст, пол и конституция)

! **объем талии превышает 94 см**

! **соотношение объема талии и бедер больше 1**



ВЛИЯНИЕ ОЖИРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ:

ОЖИРЕНИЕ – ФАКТОР РИСКА:

- **МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:**
 - **заболеваний сердечно-сосудистой системы** (артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, инфаркт, инсульт, атеросклероз)
 - **дыхательной системы** (нарушение функции легких, появление одышки и учащенного сердцебиения даже при небольшой нагрузке, частые простудные заболевания, ОРЗ, грипп, бронхиты, пневмонии, синдром остановки дыхания во время сна – апноэ)
 - **органов пищеварения** (желчнокаменная болезнь, панкреатит)
 - **эндокринной системы** (сахарный диабет)
 - **опорно-двигательного аппарата** (остеоартроз, подагра, остеохондроз)
 - **онкологических заболеваний** (рак толстой кишки, рак прямой кишки, рак простаты)
- **ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ** (заниженная самооценка)
- **ГОРМОНАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ** (чем больше накапливается жира в организме мужчины, тем больше вырабатывается эстрогенов (женских половых гормонов), что приводит к снижению уровня тестостерона (мужского гормона), увеличивая риск импотенции)



Мужчины! ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

НА СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ТЕСТОСТЕРОНА:

- снижение настроения, внимания
- депрессия
- бессонница
- усталость
- усиленное потоотделение
- снижение интереса к жизни
- раздражительность
- ожирение – особенно в области живота
- ухудшение общего самочувствия
- снижение мышечной массы и силы
- эректильная дисфункция (импотенция)
- снижение полового влечения
- урежение и/или ухудшение ночных эрекций
- бесплодие



- **нарушение нормального кровообращения при ожирении** приводит к тому, что приток крови к половым органам затрудняется, а это ведет к нарушению эрекции
- **ожирение оказывает негативное воздействие на репродуктивную систему мужчин** (в организме мужчин образуется значительно меньше нормальных сперматозоидов, чем у мужчин со средним весом)