

# ШКОЛА МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

## Занятие 1

### Факторы риска и мужское здоровье





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

**МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ—  
совокупность физического,  
психического, социального  
благополучия мужчины,  
обеспечивающего  
полноценное и комфортное  
существование**





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# Главная причина потери здоровья – САМОРАЗРУШЕНИЕ В ФОРМЕ ЗАВИСИМОСТЕЙ







ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

## ОСНОВНОЙ ФАКТОР РИСКА – **КУРЕНИЕ**

Из тех, кто начинает курить в юности и продолжает курить, -  
каждый четвертый умрет в среднем возрасте.

### КУРЕНИЕ ВЫЗЫВАЕТ:

- **85%** случаев смерти от рака легкого
- **50-70%** смертей от рака пищевода, глотки  
ротовой полости
- **30-40%** от рака мочевого пузыря и почек

**Внимание! Рак легкого угрожает не только тем, кто курит сам,  
но и окружающим — особенно детям и женщинам.**



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# КУРЕНИЕ

**Аммиак и табачный  
деготь (смолы)**



Аммиак + H<sub>2</sub>O =  
нашатырный спирт.  
В смолах  
содержится  
бензпирен —  
канцероген

**Заболеваемость  
раком верхних  
дыхательных  
путей  
увеличивается  
в 10 раз**

**Никотин**



Никотин + воздух  
= нитрозамины –  
контактные яды  
(канцерогены)

**Вызывают рак  
пищевода,  
поджелудочной  
железы, почек и  
мочевого  
пузыря**

**Радиоактивные  
элементы**



20 сигарет в день =  
дозе радиации  
в 3,5 раза больше,  
чем биологически  
допустимая норма

**Если опухоли могут  
проявиться уже при  
жизни курящего,  
то мутации  
обнаруживаются  
через поколения,  
спустя десятилетия**







ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ

## ОТКАЗ от потребления табака!!!



**Ни в коем случае  
НЕ КУРИТЕ**

**!** в квартире, в помещении,  
**■** где кроме вас присутствуют  
дети, беременные женщины,  
**■** больные люди

# АЛКОГОЛЬ



**причина рака полости рта, пищевода и  
колоректального рака  
у мужчин**

Предполагаемый канцерогенный эффект от свинца, кадмия, ртути, мышьяка, содержащихся в пиве в допустимых количествах (Пилькова Т.Ю., 2003)



Количество пива, потребляемого в день, л	Число дополнительных случаев рака на 100 тыс. населения
0,5	30,7
1,0	61,5
1,5	92,2
2,0	123
2,5	153,7





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# АЛКОГОЛЬ

Одна порция алкоголя =  
12 -15 г чистого  
этилового спирта



Это соответствует:

10-20 мл крепких  
алкогольных напитков  
(водки или коньяка)



150 мл вина



1 банка пива  
(330 мл)



**Максимально допустимое количество алкоголя за один прием:**



1 порция  
для женщин



1,5- 2 порции  
для мужчин

- **Более высокие дозы**, даже при однократном приеме, **вредны для организма**.
- Алкоголь **калорийный напиток**, т.к. образуется при ферментации углеводов.
- 1 г алкоголя содержит 7 ккал и **не обеспечивает организм питательными веществами**.





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

## Границы рискованного потребления

- 1** Постоянное, превышающее границы, употребление алкоголя отрицательно влияет на здоровье (2 стандартные дозы для мужчин, 1 стандартная доза для женщин в сутки).  
*Под одной стандартной дозой подразумевается 13,7 г (18 мл) этанола*
- 2** Даже случайное, превышающее границы, употребление алкоголя увеличивает, например, риск несчастных случаев и происшествий
- 3** Безопасных границ ежедневного употребления алкоголя не существует, т.к. даже малые дозы могут спровоцировать отклонения в состоянии здоровья.





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

## РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ

- 1 Не следует переоценивать положительное значение красных вин,** в том числе в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, возникновение которых связано с множеством факторов.
- 2** Возможным положительным эффектом обладают **малые дозы** этанола (*не более 10г в день - около 100г красного вина*).
- 3 Безусловно противопоказаны алкогольные напитки**
  - детям
  - беременным и кормящим грудью женщинам
  - больным многими хроническими заболеваниями (особенно печени)
  - людям со специфической умственной и физической нагрузкой (водителям транспорта, диспетчерам, спортсменам и др.)
- 4 Не использовать алкогольные напитки в целях массовой профилактики сердечно-сосудистых заболеваний в связи с опасностью превышения малых доз.**





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# СТРЕСС



При наличии тревожно-депрессивной симптоматики  
**риск развития ИБС увеличивается в 4,5 раз**



При наличии выраженной депрессии  
**кардиоваскулярные осложнения развиваются  
раньше и они более тяжелые**

**Измените отношение к тревожащим Вас вещам!**

зачастую источником стресса является не событие, как таковое, а наша реакция на это событие

**Попробуйте принять эту ситуацию!**

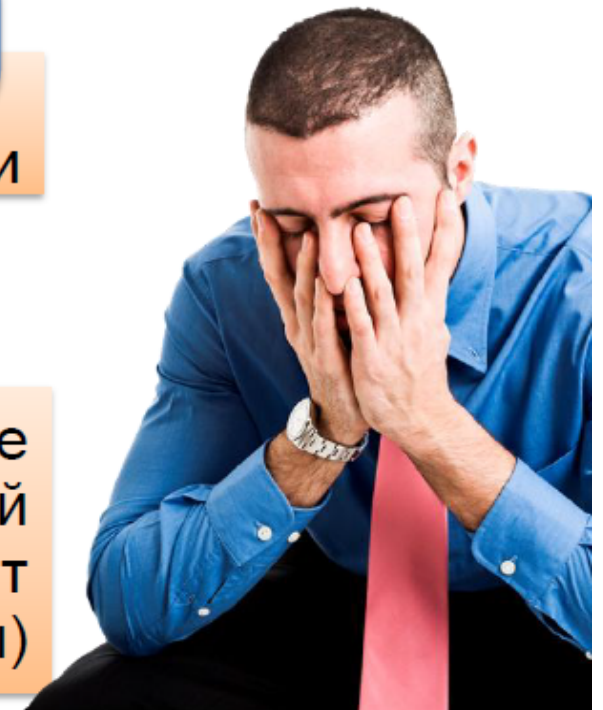
если факторы, вызывающие стресс, не зависят от Вас

**Ищите в себе ресурсы для личностных изменений!**

если причина стресса – в Вашей власти

**Не избегайте стрессов, а вовремя избавляйтесь от внутреннего напряжения!**

стресс – это нормальное явление и неотъемлемая часть нашей жизни и любой деятельности (вред здоровью наносят запредельные и продолжительные стрессы)

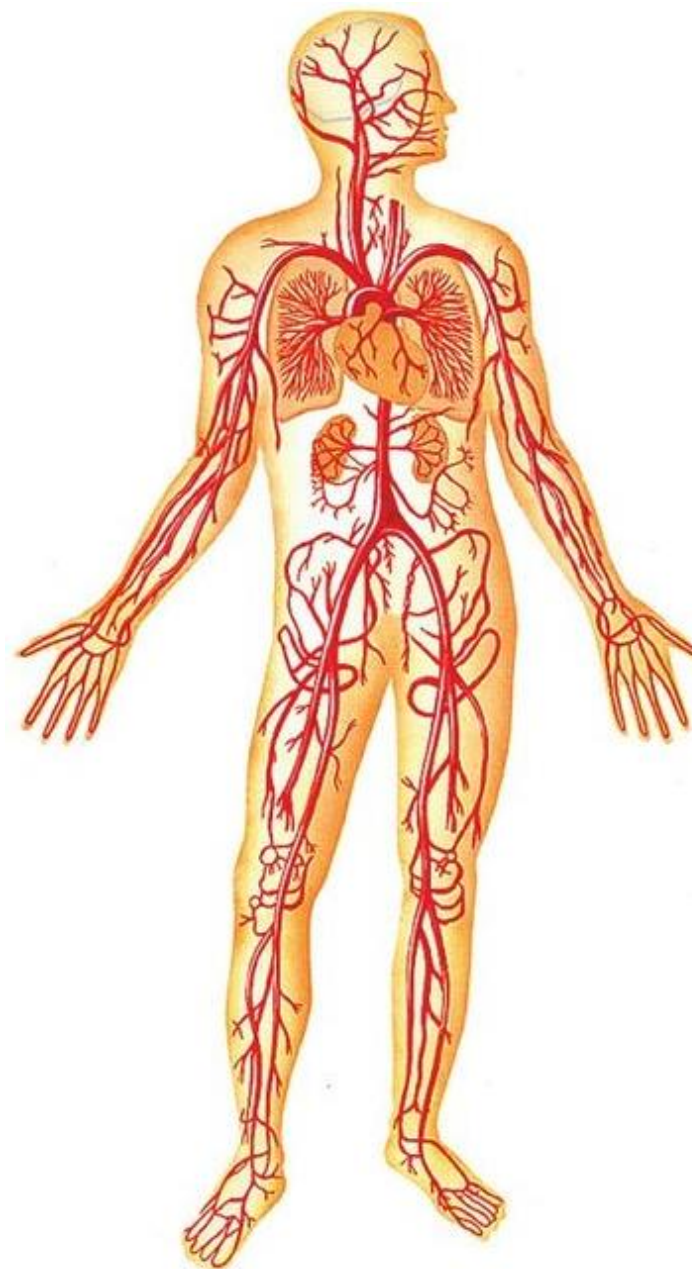
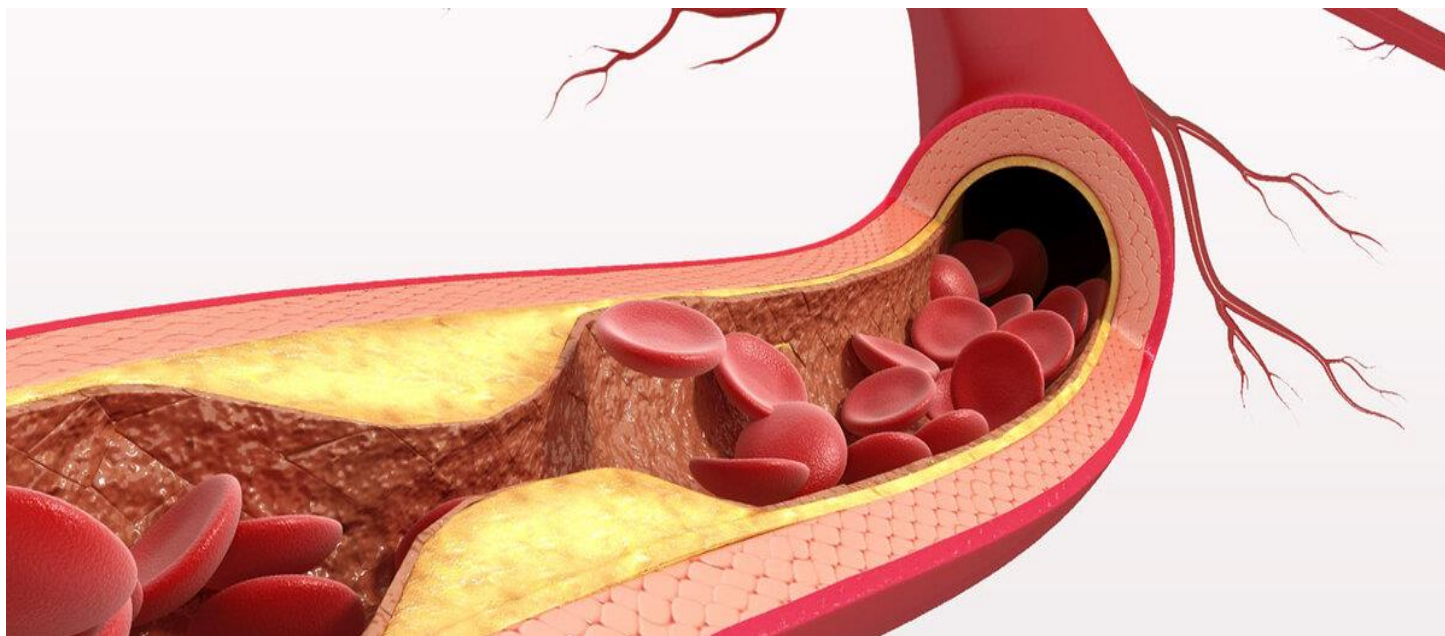






ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# АТЕРОСКЛЕРОЗ





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ХОЛЕСТЕРИН

Общий  
холестерин  
менее 5,0

ХС ЛПВП  
(хороший холестерин)  
*более 1,0 у мужчин*

ХС ЛПНП  
(плохой  
холестерин)  
менее 3,0

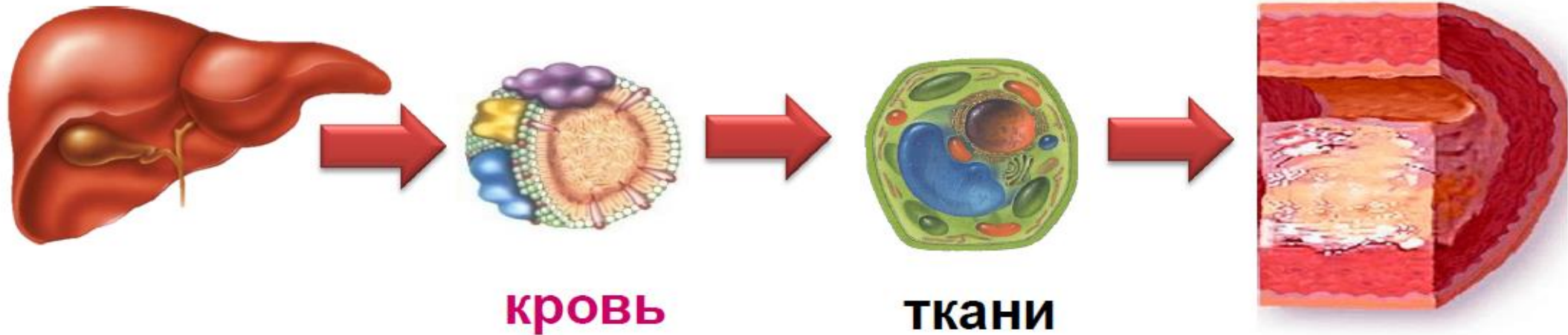
Триглицериды  
менее 1,7





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ЛИПОПРОТЕИДЫ НИЗКОЙ ПЛОТНОСТИ

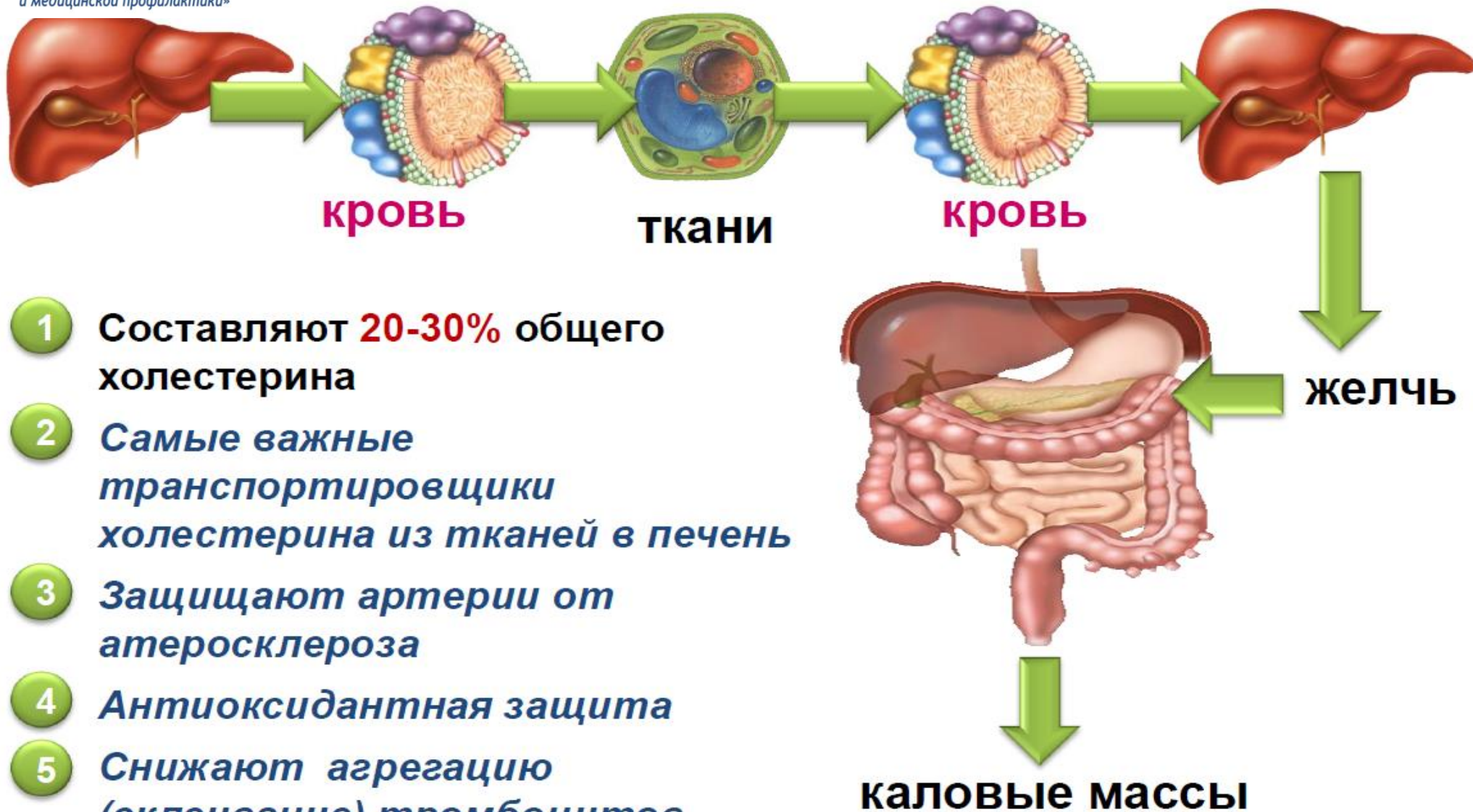


- 1 Составляют **60-70%** общего холестерина сыворотки крови
- 2 Основной переносчик холестерина к тканям
- 3 Основной фактор развития атеросклероза



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ЛИПОПРОТЕИДЫ ВЫСОКОЙ ПЛОТНОСТИ



- 1 Составляют **20-30%** общего холестерина
- 2 Самые важные транспортировщики холестерина из тканей в печень
- 3 Защищают артерии от атеросклероза
- 4 Антиоксидантная защита
- 5 Снижают агрегацию (склеивание) тромбоцитов





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ПРОФИЛАКТИКА АТЕРОСКЛЕРОЗА

1

Достаточно  
употребляйте  
Омега-3 ПНЖК



2

Употребляйте не менее  
500 граммов  
фруктов  
и овощей  
в день



3

Регулярно занимайтесь  
физической активностью

4

Уменьшите потребление  
НЖК за счет жирных  
сортов мясных  
и молочных  
продуктов



5

Ограничьте сладкое  
(легко усвояемые  
углеводы)



6

Избегайте чрезмерного  
употребления соли



7

Старайтесь  
не употреблять  
алкоголь и табак





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Присутствие в рационе питания  
продуктов, богатых **омега-3 ПНЖК**



Суточная  
потребность омега-3

не  
менее **2**  
г/сут.



## Содержание омега-3 в 100 г

- скумбрия **2,5 г**
- сельдь **1,2-3,1 г**
- лосось **1,0-1,4 г**
- тунец **0,5-1,6 г**
- форель **0,5-1,6 г**
- семя льна **22,8 г**
- грецкие орехи **6,8 г**
- соя **1,6 г**
- фасоль **0,6 г**





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# НЕУСВАИВАЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

**КЛЕТЧАТКА**  
В ЭТИХ ДОМИКАХ  
РАЗМНОЖАЕТСЯ  
ПОЛЕЗНАЯ МИКРОФЛОРА

**МАЛО КЛЕТЧАТКИ –  
МАЛО ПОЛЕЗНОЙ  
МИКРОФЛОРЫ –  
ВУЗДУТИЕ, ЗАПОРЫ**



Употребление  
фруктов и овощей  
должно быть  
**не менее 500 г**  
**в сутки**  
**(≥5 порций)**  
без учета картофеля



дополнительный прием каждой  
порции фруктов и овощей  
снижает:

- риск ИБС **на 4 %**
- риск микроинсульта **на 5 %**





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не  
менее

24-35 г/сут.



(400-500 г  
фруктов  
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- уменьшают внутрикишечное давление.



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

## Количество пищевых волокон в 100 г продукта

### Очень большое (2,5 и более):

*отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм*

### Большое (1-2,0):

*крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие*

### Умеренное (0,6-0,9):

*хлеб ржаной из сеяной муки, лук зеленый, пшено, крупа кукурузная, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины*

### Малое (0,3-0,5):

*хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня*

### Очень малое (0,1-0,2):

*хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье*







ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ

## НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)



Жиры животных  
и птиц

## ЖИРЫ

## НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)



Растительные масла  
и рыбий жир

НЖК повышают:

- *возбудимость коры головного мозга*
- *ЧСС, АД, ОПСС*
- *коагулирующие свойства крови*
- *частоту и тяжесть атеросклероза*

**содержат скрытые жиры:**

колбасы, сосиски, паштеты, птица с кожей, творожная масса, сыры

**нежирная белковая еда:**

телятина, птица без кожи, морепродукты, рыба, творог, молочные продукты, яйца





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ



- **Покупайте** нежирный майонез, сыр, молоко, постное мясо
- **Удаляйте видимый жир, кожу с птицы**
- **Готовьте** пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекайте, тушите
- **Избегайте** продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч. «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы)
- **Овощи тушите** на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла
- **Ограничьте** твердые жиры промышленных производств: маргарины, кулинарные жиры



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЖИРОВ

## СОДЕРЖАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА

- Мозги – **6000** мг
- Свинина – **1200** мг
- Утка – **760** мг
- Печень – **600** мг
- Почки – **400** мг
- Устрицы – **325** мг
- Креветки,  
крабы – **150** мг
- Говядина – **110** мг
- Индейка – **80** мг
- Цыплёнок – **80** мг
- Масло  
сливочное – **300** мг
- Сыр - **450-580** мг
- Сливки - **75-100** мг
- Сметана - **75-150** мг
- Яйцо (желток) –  
**1480** мг
- Яйцо перепелиное –  
**600** мг
- Горбуша – **280** мг



**В  
растительных  
продуктах нет!**





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

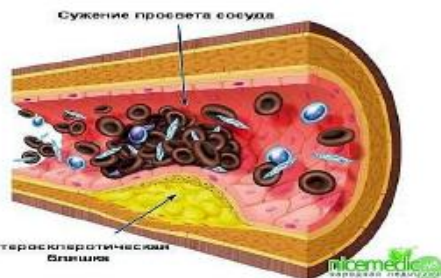
# ОГРАНИЧЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ



Норма –  
**не более 2 г** в сутки !!!

1

снижает активность ферментов,  
расщепляющих жиры



2

нарушает состояние внутренней  
поверхности сосудов, делая её более рыхлой  
и восприимчивой к отложению холестерина



3

задерживает жидкость в организме  
(1гр натрия задерживает 200мл воды)





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ОГРАНИЧЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ











- Консервированные, соленые, копченые продукты (мясо, рыба) **рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день**
- Готовить пищу с **минимальным количеством соли**
- Для улучшения вкусовых качеств **добавлять пряности и травы**
- **Убрать солонку со стола**
- **Использовать йодированную соль, соль с пониженным содержанием натрия**





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# СОДЕРЖАНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

 <p>Томатный сок (1 стакан) <b>882 мг</b> (~44,1%)</p>	 <p>Щи (1 порция) <b>1000 мг</b> (~50%)</p>	 <p>Хлопья кукурузные (100 г) <b>660 мг</b> (~33%)</p>
 <p>Соевый соус (1 столовая ложка) <b>1029 мг</b> (~51,5%)</p>	 <p>Сосиски свиные (2 штуки) <b>336 мг</b> (~16,8%)</p>	 <p>Соленый арахис (1 порция) <b>260 мг</b> (~13%)</p>
 <p>Чипсы (30 г) <b>600 мг</b> (~30%)</p>	 <p>Сыр (30 г) <b>240 мг</b> (~12%)</p>	 <p>Хлеб (1 ломтик) <b>150 мг</b> (~7,5%)</p>
 <p>Чизбургер <b>750 мг</b> (~37,5%)</p>	 <p>Молоко (1 стакан) <b>264 мг</b> (~13,2%)</p>	 <p>Кетчуп (1 столовая ложка) <b>156 мг</b> (~7,8%)</p>





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# СОДЕРЖАНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ

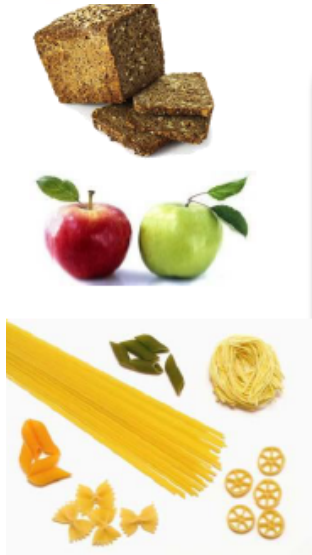
	Овсяная каша (200 г) <b>1 МГ</b> (~0,05%)		Творог (100 г) <b>30 МГ</b> (~1,5%)		Фруктовый йогурт (1 стаканчик) <b>133 МГ</b> (~5%)
	Рис (200 г) <b>4 МГ</b> (~0,2%)		Яблоко <b>8 МГ</b> (~0,4%)		Банан <b>54 МГ</b> (~2,7%)
	Картофель (200 г) <b>60 МГ</b> (~3,0%)		Груша <b>3 МГ</b> (~0,15%)		Грейпфрут <b>1 МГ</b> (~0,05%)
	Жареная треска (1 филе) <b>141 МГ</b> (~5%)		Помидоры (100 г) <b>20 МГ</b> (~1,0%)		Арахис (30 г) <b>10 МГ</b> (~0,5%)





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ УГЛЕВОДОВ



## МЕДЛЕННО- УСВОЯЕМЫЕ

**20-30 мин.**

крахмал  
гликоген

Оптимальная  
Суточная  
норма:

**300-350 г**

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**

## БЫСТРО- УСВОЯЕМЫЕ

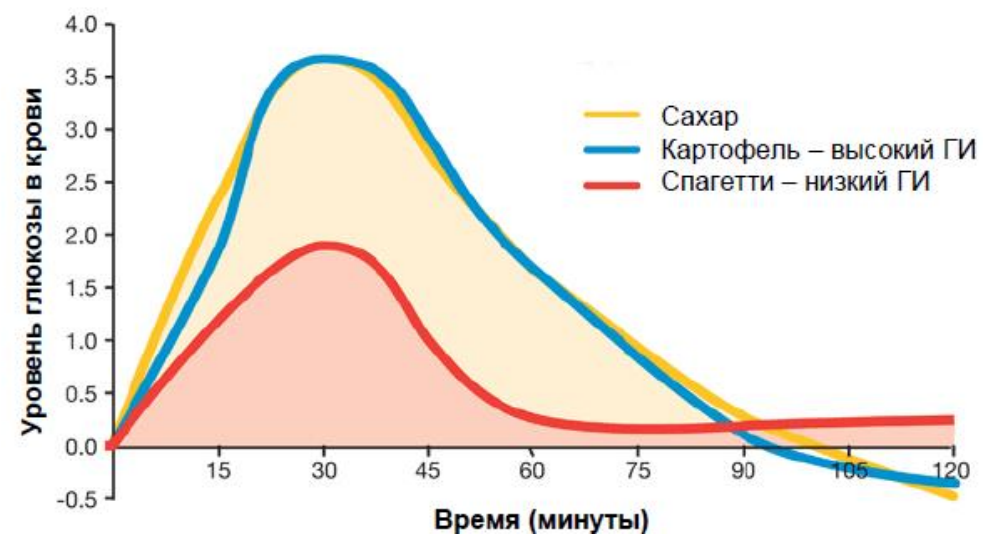
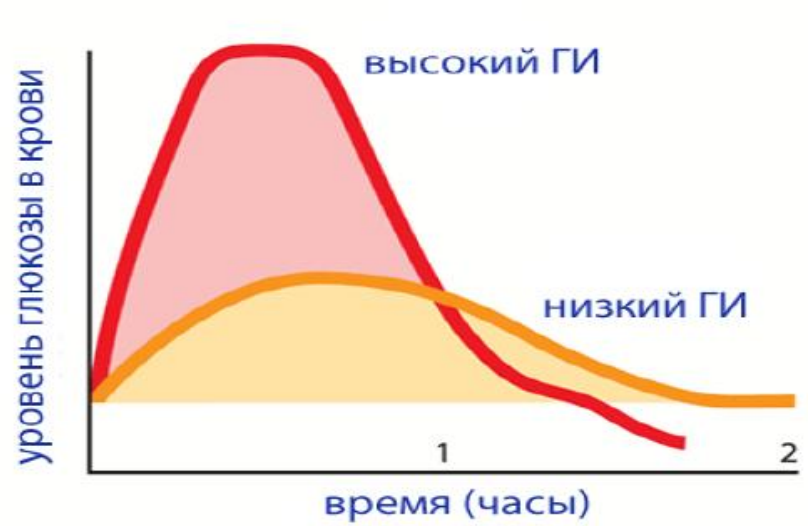
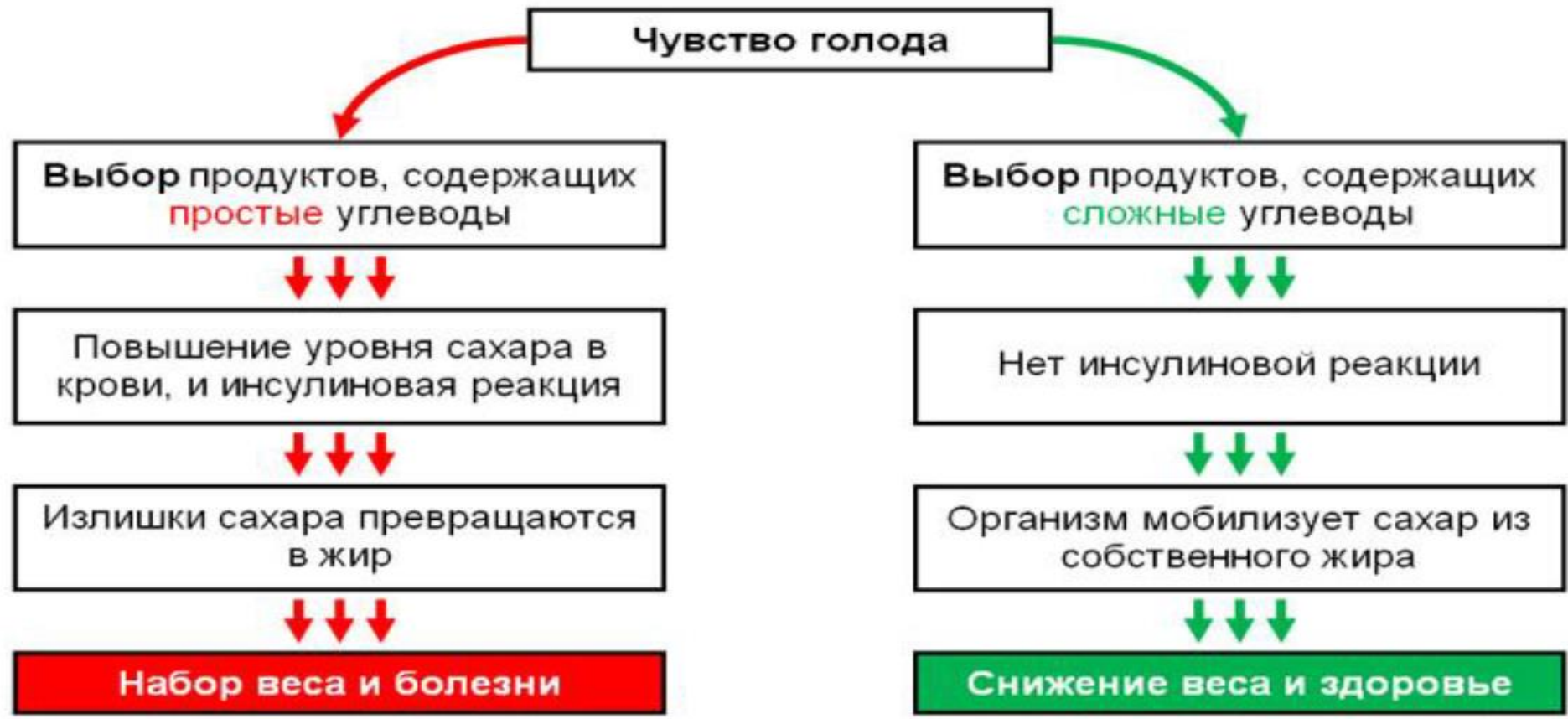
**5-10 мин.**

глюкоза  
фруктоза  
лактоза  
мальтоза  
сахароза



## ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез

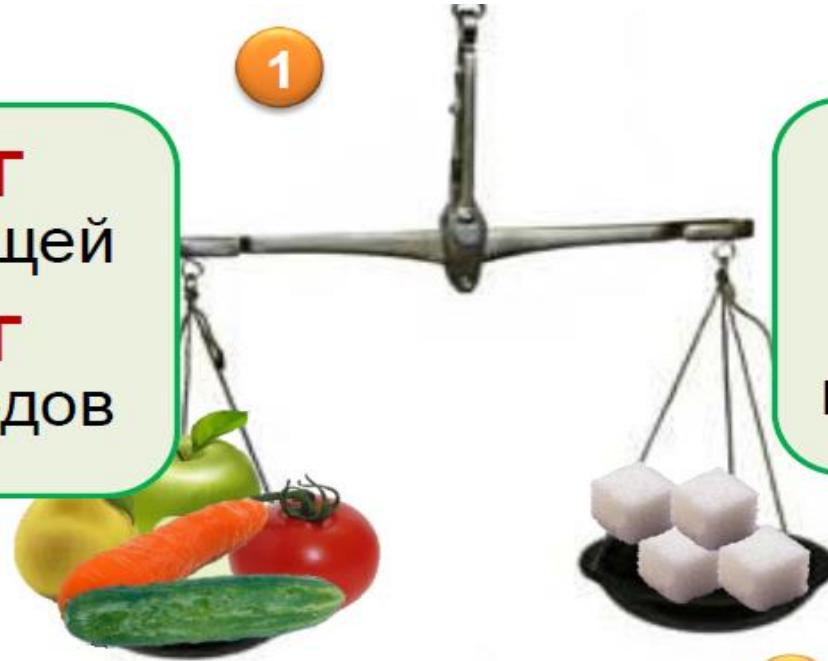




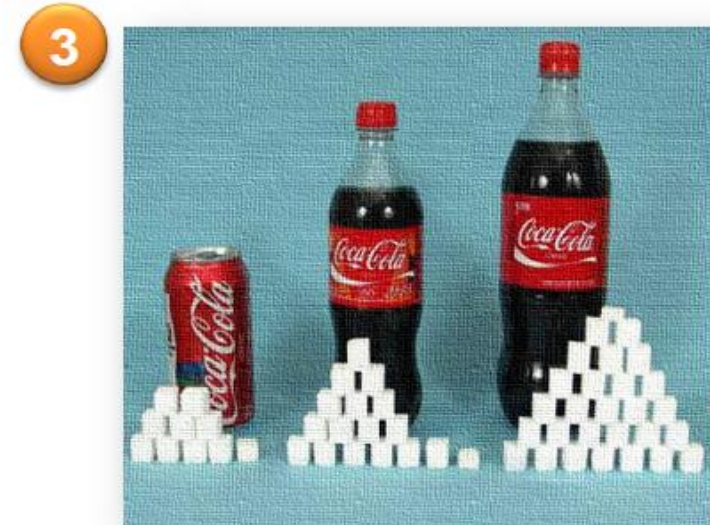
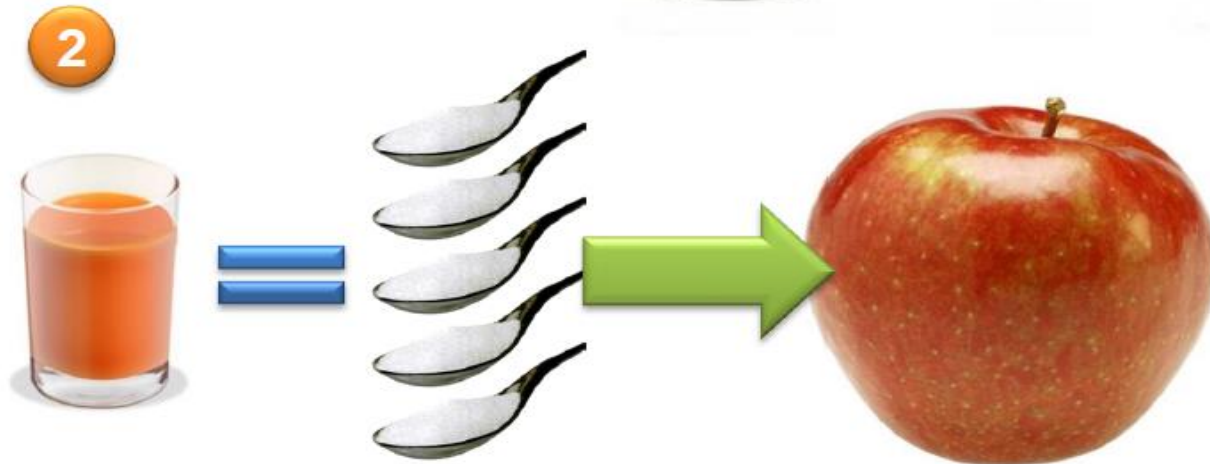
ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ОГРАНИЧЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ УГЛЕВОДОВ

**В 500 г**  
фруктов и овощей  
**20-25 г**  
простых углеводов



**В 4-х**  
кусочках сахара  
**20 г**  
простых углеводов





# АНТИОКСИДАНТЫ

Самыми важными антиоксидантами, имеющими свойство омолаживать наш организм, являются **витамины А, Е, С и селен.**



## Витамин Е

замедляет окисление жиров и подавляет образование свободных радикалов, нейтрализует их внутри мембраны, препятствует образованию тромбов.

**Содержится:**

в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, семенах подсолнечника, арахисе, миндале.

*При дефиците витамина Е происходит нарушение обмена жиров (старческие пятна на руках являются признаками разрушения жирных кислот). Дефицит витамин Е приводит к снижению уровня магния в тканях.*

## Витамин С

нейтрализует свободные радикалы между клетками, в водном пространстве, нормализует уровень холестерина.

**Содержится:**

в свежих фруктах, овощах или ягодах: шиповнике, зеленом горошке, черной смородине, красном перце, ягодах облепихи, брюссельской капусте, красная и цветная капуста, клубника, ягоды рябины.

## Витамин А

сохраняет эластичность сосудов и замедляет возникновение бляшек

**Содержится:** в печени, особенно морских животных и рыб, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире.



**Каротиноиды:** томаты, цитрусовые, морковь, абрикосы, листья петрушки и шпината, тыква.

## Селен

выполняет антиоксидантную защиту, отодвигая процесс старения

**Богатые селеном продукты:**

кокос, тунец, сардины, печень (свиная, говяжья), яйца, свиное мясо, говядина, молоко.



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ТОП-10 АНТИОКСИДАНТНЫХ ПРОДУКТОВ

ФРУКТЫ:	
• Чернослив	5,770
• Изюм	2,830
• Черника	2,400
• Ежевика	2,036
• Земляника	1,540
• Малина	1,220
• Слива	949
• Апельсины	750
• Виноград кр.	739
• Вишня	670

ОВОЩИ:	
• Капуста	1,770
• Шпинат	1,260
• Брюссельская капуста	980
• Ростки люцерны	930
• Брокколи (цветки)	890
• Свёкла	840
• Красный перец	710
• Лук	450
• Зерно	400
• Баклажан	390



АНТИОКСИДАНТНЫХ ЕДИНИЦ В 100 ГРАММАХ ПРОДУКТА





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

## ФАКТОР РИСКА САХАРНОГО ДИАБЕТА

### Пациенты СД 2т

- **60%** страдают АГ
- **60%** имеют дислипидемию
- **90%** имеют повышенный ИМТ или страдают ожирением



### Целевые показатели глюкозы крови натощак

- 3,3 - 5,5 ммоль/л (из пальца)
- 4,0 - 6,1 ммоль/л (из вены)



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ГИПОДИНАМИЯ

**Гиподинамия – недостаток двигательной активности**





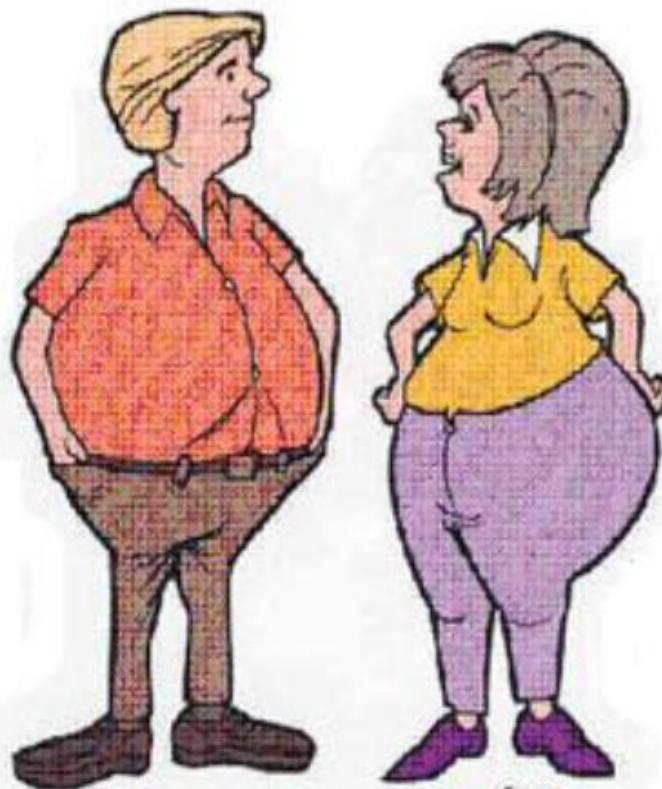
# ОЖИРЕНИЕ

## Мужской тип («яблоко»)

Избыток жира откладывается в области живота

Чаще встречается у мужчин

Ассоциируется с метаболическим синдромом, диабетом и сердечно-сосудистыми заболеваниями



## Женский тип («груша»)

Избыток жира откладывается в области бедер и ягодиц

Чаще встречается у женщин

Достоверная связь с метаболическим синдромом отсутствует

## АБДОМИНАЛЬНОЕ ОЖИРЕНИЕ

(висцеральное,  
«верхний тип»)

Окружность талии:

**>94 см**

Соотношение  
окружности талии  
к окружности бедер

**>1,0**



**ЯГОДИЧНО-БЕДРЕННОЕ**  
(«нижний тип») ожирение

Соотношение окружности талии  
к окружности бедер

**<1,0**





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ОЦЕНКА МАССЫ ТЕЛА

$$\text{Индекс массы тела (кг/м}^2\text{)}^* = \frac{\text{масса тела (кг)} : \text{рост (м}^2\text{)}}{}$$

Индекс МТ (кг/м <sup>2</sup> )	Типы массы тела	Риск ССЗ 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 I степени	Высокий
35,0 – 39,9	Ожирение II степени	Очень высокий
40,0 и выше	Ожирение III степени	Чрезвычайно высокий

\*Эта формула не применима для беременных женщин и лиц, занимающихся тяжелой атлетикой



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

## РЕКОМЕНДАЦИИ

***Все взрослые  
должны избегать  
малоподвижного  
образа жизни.***

*Небольшая ФА лучше,  
чем ее полное  
отсутствие,*

*и взрослые, которые  
хотя бы сколько-нибудь  
физически активны,  
получают некоторую  
пользу для своего  
здоровья.*



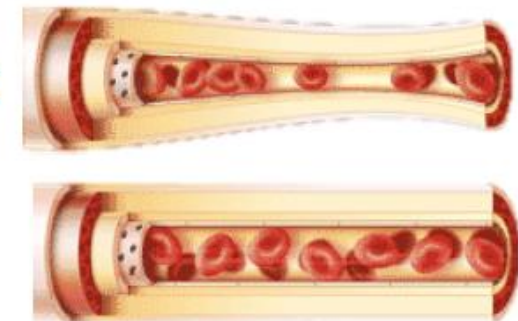
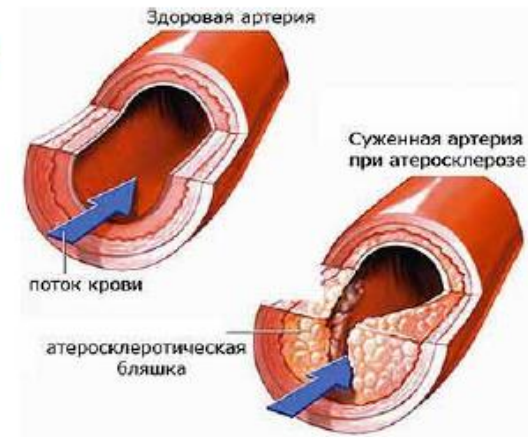




ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- 1 В результате регулярных физических упражнений **сердце привыкает работать более интенсивно**
- 2 Физическая активность **укрепляет оболочку кровеносных сосудов** и повышает их эластичность, тем самым улучшая общее кровообращение в организме
- 3 Химические изменения, происходящие в организме в процессе физических упражнений, позволяют кровеносным сосудам оставаться в расширенном состоянии в течение нескольких часов после упражнений. **Расширение сосудов приводит к понижению АД**





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

**Аэробная умеренная ФА в течение 150 минут  
(2 часа 30 минут) в неделю снижает риск:**

- 1 Преждевременной смерти
- 2 Развития ишемической болезни сердца и инсульта
- 3 Артериальной гипертензии
- 4 Сахарного диабета II типа
- 5 Депрессии
- 6 Остеопороза

**Занятия от 150 до 300 минут в неделю (5 часов)  
снижают риск развития:**

- 1 Рака толстой кишки
- 2 Рака молочной железы
- 3 Избыточной массы тела

Перед началом занятий **интенсивной физической активностью** необходимо **проконсультироваться** с лечащим врачом **по поводу** возможных **противопоказаний!**





ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

# ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СУЩЕСТВЕННОЙ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ  
ЗДОРОВЬЯ ВЗРОСЛЫЕ ДОЛЖНЫ ЗАНИМАТЬСЯ



- **150 минут в неделю**  
(2 часа и 30 минут)  
**умеренной ФА**
- **или 75 минут**  
(1 час и 15 минут)  
**интенсивной аэробной ФА**
- **или эквивалентной**  
**комбинацией умеренной**  
**и интенсивной ФА**

Продолжительность одного занятия аэробной ФА должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.



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!



**до 140** **ММ РТ.СТ**  
**/90**  
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 !

