

О мужском здоровье

Ш.Н.Галимов

Башкирский государственный
медицинский университет



Мужчина в России сегодня

- **Продолжительность жизни – интегральный показатель качества жизни**
- **Мужчины – 66 года, женщины – 77 лет**
- Разница в продолжительности жизни мужчин и женщин в России – 11 лет – последнее место в мире



ЛИДЕРЫ

□ Япония – женщины 87 лет
мужчины 81 год

□ Испания - женщины 86 лет
мужчины 80 лет

Швейцария – женщины 85 лет
мужчины – 81 год



Уфа



Парадоксы



- Мужчины производят три четверти всего валового продукта, платят две трети всех налогов... и не доживают до пенсии
- Сегодня в России имеются многочисленные федеральные программы по охране женского здоровья и отсутствуют какие-либо государственные программы охраны здоровья мужского населения



Мужская сверхсмертность

- Ежегодно в России умирает более полумиллиона мужчин трудоспособного возраста, как во время войны
- Вероятность смерти в возрасте 15-60 лет (на 1 тыс чел: мужчины – **294**, женщины – 111
- Западная Европа – 50-100
- Афганистан – 272, Ирак – 213
- Ливия – 196, Танзания - 299



Здравоохранение

Смертность – мужчины/женщины

- инфекционные болезни – 8:1
- болезни органов дыхания, туберкулез – 6:1
- сердечно-сосудистые заболевания – 10:1
(трудоспособный возраст)
- Мужчины в 18 раз чаще женщин болеют профессиональными заболеваниями
- Более половины мужчин имеют заболевания детородной системы



ХРОНИЧЕСКИЙ СТРЕСС

- Психологическое и психическое состояние населения России характеризуется как тяжелый социальный стресс
- В наибольшей степени стрессу подвержено мужское население, поскольку именно на мужчинах лежит тяжесть ответственности за обеспечение семьи

СТРЕСС и мужчина

1. При стрессе у мужчин блокируется фермент теломераза, ДНК укорачивается – раннее старение. У женщин этого не происходит
2. Пережитые страхи передаются потомству по отцовской линии: изменяется ДНК сперматозоидов, но не яйцеклеток





РЕАКЦИЯ НА СТРЕСС

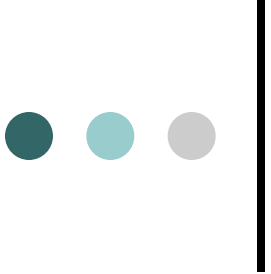
- Кардинально отличаются
- **Мужчина:**
 - 1. Апатия, безволие, забытие → суицид
 - 2. Агрессия, алкоголь, курение, наркотики → саморазрушение
- **Женщина:** поиск эмоциональной, общественной и социальной поддержки, использование широкого диапазона здоровьесберегающих технологий (шопинг, диеты, телефоны, подружки, наряды, семейные хлопоты, фитнес)

Алкоголь и мужчина

47% мужчин - 1 бутылка водки в неделю

- Каждая четвертая смерть в России связана с употреблением спиртного – уровень этанола в крови у 25% умерших превысил 4 ‰ (промилле)





Маскулинность как фактор мужского (не)здоровья

- Маскулинная идеология тесно связана со всеми видами проблемного поведения (семейные конфликты, пьянство, курение, наркотики, частота задержания полицией, травмы)
- Мужчины со стереотипным маскулинным образом поведения («крутой», «замкнутый» и т.п.) рискуют умереть от инфаркта или в ДТП больше, чем «мягкие» мужчины



Экономика

- В США, по данным Американской ассоциации общественного здоровья (2012), экономический ущерб от мужской заболеваемости и смертности составляет до 480 млрд. \$ ежегодно
- Россия?

Индивидуальная программа охраны мужского здоровья

- Мужской пол – фактор риска
- **Богатые мужчины имеют здоровье на уровне необеспеченных женщин**





Стратегия поведения

- Отказ от стереотипа мужчины-мачо, более рациональное и менее рискованное поведение
- Это существенно снизит риск несчастного случая, убийства или самоубийства



Положительные факторы мужского здоровья

- Женитьба (+10 лет жизни)
- Верность одному партнеру
- Наличие детей (2 и более)
- Работа в женском коллективе
(↓ ССЗ на 25%, рака – на 15%)
- Высокий уровень образования жены
(↓ риск смерти на 25%)
- Молодая жена (↓ риск смерти на 11%)
оптимальная разница – 8-10 лет



Положительные факторы мужского здоровья

- Оптимизм (вероятность смерти от инсульта ↓ в 2 раза)
- Безопасные условия труда
- Широкий круг родственников и друзей
- Использование интерактивных информационных методик общения (соцсети)
- Регулярная физическая нагрузка



Физическая активность

- Фундамент полноценной здоровой жизни может быть заложен в раннем возрасте
- 1 млн. шведских подростков наблюдались в течение 24 лет
- Слабое развитие мышц – фактор риска основных причин смерти во взрослой жизни
- Высокая мышечная сила снижает риск смерти в будущем, меньшие шансы сердечно-сосудистых и психических заболеваний



Физические нагрузки делают мальчиков умнее

- Наблюдались 1,2 миллиона шведов 1950 – 1976 года рождения
- Подростки в возрасте от 15 до 18 лет, которые выбирают высокие нагрузки, впоследствии показывают лучшее развитие умственных способностей и карьерный рост, чем их менее активные сверстники

Формула здорового мужчины

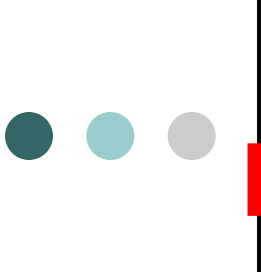
- Физически, умственно и общественно активный оптимист-однолюб, женатый на молодой образованной женщине, отец не менее двух детей, экстраверт, работающий в комфортных условиях, адепт новых коммуникационных технологий



Курение матери

- У женщин, курящих во время беременности, велика вероятность рождения мальчиков с патологией репродуктивной системы (риск бесплодия)
- Вероятность рождения детей с преступными наклонностями повышается на 31 %





Мужчины не знают, как устроен их организм

- Абсолютное большинство мужчин хорошо знают устройство автомобиля
- Все подростки – знатоки компьютеров
- Только половина мужчин имеет базовые знания по анатомии
- Меньше половины соблюдают правила личной гигиены
- Гигиена полости рта, ежедневный душ, тщательное подмывание и др.



Нормализуйте сон!

- ▣ У мальчиков, подростков, юношей, страдающих нарушениями сна, риск преждевременной смерти в молодом возрасте повышается в 4.3 раза
- ▣ У женского пола такой зависимости не обнаружено

Профилактика рака, стресса и воспаления

Брокколи, брюссельская капуста

Куркума, черный перец

Хрен, шпинат

Лук, чеснок

Виноград, **ЯБЛОКО**

Морковь, орехи

Черника, голубика

Зеленый чай

**Повышают устойчивость к стрессу на
клеточном уровне**



Пять правил для здорового сердца и сосудов

- 1. Физическая активность 4-6 часов в неделю
- 2. Отказ от курения
- 3. Ограничение или отказ от спиртного
- 4. Поддержание нормального веса
- 5. Пять (семь) порций овощей и фруктов в день





Что это дает?

- Риск преждевременной смерти при регулярном их применении, как было показано в масштабных проспективных исследованиях, снижается на 40 % (Kay-Tee Khaw, 2009)

Контроль ССС

- 1. Общий холестерин менее 5 ммоль/л
- 2. АД менее 140/90 мм рт.ст.
- 3. При необходимости: коронарное шунтирование (стентирование)
- *в США ежегодно делается 600 тыс. операций*
- *В США 93% пациентов - стентирование в течение 90 минут*
- *в России - менее 10 тыс.*
- *цена вопроса – 100 млрд руб (3 млрд \$)*
- ***США – 800 млрд \$, Россия – 20-30 \$ млрд \$***

Профилактика рака простаты

- Раковые клетки обнаруживаются у 1/3 всех мужчин после 50 лет
- Ежегодный осмотр уролога и анализ крови на ПСА
- Норма – 4 нг/мл (66% - ложноположительный)
- Более информативно в комбинации с анализом ССР (cell cycle progression genes)
- *Сокращение потребления животных жиров, больше зелени, помидоров, риса и морепродуктов*



ФОНД
«УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ»



Башкирский государственный
медицинский университет
Фонд «Устойчивое развитие»
Лига здоровья нации

АЗБУКА МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



УФА - 2009



Необходимость государственной политики

- Государственные программы по охране мужского здоровья приняты в Австралии, Великобритании, Ирландии, Канаде и Малайзии, отдельные элементы таких программ используются в Австрии, Германии и США



MEN'S HEALTH around the world

A review of policy and progress
across 11 countries

Edited by David Wilkins and Erick Savoye
Published by the European Men's Health Forum (EMHF)
Spring 2009



Contents

Introduction	7
Men's health in Australia	13
Men's health in Canada	19
Men's health in Denmark	25
Men's health in England & Wales	29
Men's health in Ireland	35
Men's health in Malaysia	41
Men's health in New Zealand	47
Men's health in Norway	53
Men's health in Scotland	59
Men's health in Switzerland	65
Men's health in the USA	69
Men's health in Europe: an overview	75



National Men's
Health Policy 2008 - 2013
*WORKING WITH MEN IN
IRELAND TO ACHIEVE
OPTIMUM HEALTH &
WELLBEING*





Что делать

- **Долгосрочная социальная политика государства**
- 1. Федеральная программа «Здоровье мужчины»
- 2. Создание государственных андрологических центров (мужского здоровья)
 - *Ставрополь, Пенза*
- 3. Полспецифичная пропаганда здорового образа жизни – *мальчики, юноши, мужчины*



Детали

- Индивидуальная программа охраны мужского здоровья
- Развитие андрологической службы
- Создание кафедры (курса) мужского здоровья
- Разработка инновационных технологий лечения и профилактики мужского бесплодия
- Информационный портал «Культура мужского здоровья» <http://malehealth.ru/>



Лига мужского здоровья

- Создание общественной организации и благотворительного фонда, ставящих своей целью организационную и финансовую поддержку программ по охране мужского здоровья, формирование здорового образа жизни мальчиков, юношей, мужчин, преодоление традиционных мужских факторов риска – алкоголизма, курения, низкого уровня психологической и сексуальной культуры

Наш опыт

- Состояние гипоталамо-гипофизарно-тестикулярной оси и прогнозирование функции мужской репродуктивной системы при действии диоксинов (1997-1999) – АН РБ
- Распространение опыта оценки риска репродуктивному здоровью мужчин в экологически неблагополучном регионе (2001-2002) - USAID
- Управление генетическим риском нарушения репродуктивной функции в промышленном регионе» (2004-2005) - USAID
- Гендерное равенство - основа социальной политики (2006-2007) - IREX
- Взаимосвязь социальных и биологических факторов в развитии репродуктивной патологии в условиях экологического неблагополучия» (2007-2009) – РГНФ
- Культура мужского здоровья (2009-2010) – Лига здоровья нации
- Оценка репродуктивного здоровья мужчин-работников горнорудной промышленности (2014) – АН РК
- Поиск молекулярных маркеров фертильности при идиопатическом бесплодии у мужчин (2017) - Эстафета Вузовской науки
- Разработка и внедрение технологий снижения риска возникновения мужской репродуктивной патологии (2017) - АН РБ