

оказываются к этому возрасту биологически старше своих сверстниц на несколько лет, и многие нарушения в организме уже нельзя игнорировать. Именно с этого возраста риск заболеваний повышается, и нужно хотя бы раз в год приходить на прием к терапевту. Если он видит признаки каких-либо проблем, то направляет к более узким специалистам. Важно усвоить, что многие опасные заболевания на ранней стадии являются полностью излечимыми. Поэтому лучше найти какие-то изменения в организме сейчас, чем через несколько лет бороться с их печальными последствиями. Таким образом, своевременная профилактика или лечение болезни в конечном счете экономит пациенту массу времени. И если не откладывать поход к врачу, то в будущем не придется тратить его на затяжное лечение.

Наталья Макарошкина: «Если возраст мужчины перешел за 40, если у близких родственников были ранние инфаркты или инсульты, сахарный диабет, артериальная гипертензия, если у него самого периодически начало подниматься давление, появились боли в грудной клетке, сердцебиения, повысился уровень холестерина или сахара, есть избыточный вес — следует регулярно посещать кардиолога. С каждым годом методы диагностики становятся все точнее и быстрее. Поход к врачу на профилактический осмотр сегодня — это не долго и не больно. Я рекомендую проходить обследования, даже если ничего не беспокоит. Тем более что сейчас многие клиники предлагают так называемые чек-апы



Travis Steira

(от английского Check-Up — проверка) — это комплексные программы обследования, в рамках которых можно сдать анализы и получить консультации врачей за день-два, в удобном графике. А по результатам обследования врач уже выдает необходимые рекомендации по профилактике».

ОБРАЗ ЖИЗНИ — ЛИЧНАЯ ЗОНА ОТВЕТСТВЕННОСТИ

Минздрав регулярно подчеркивает: 60 % здоровья человека обусловлено образом жизни. Правильное питание, отсутствие вредных привычек, полноценный сон, достаточный питьевой режим, физические нагрузки — все это в теории известно каждому. Это та часть здоровья, о которой врачи говорят постоянно и которая целиком и полностью находится в зоне ответственности самого пациента.

Наталья Макарошкина: «Есть факторы, на которые мы можем повлиять, а есть те, которые от наших действий не зависят. Мы не можем, например, повлиять на генетическую предрасположенность к тому или иному заболеванию. Факторы, на которые мы можем воздействовать, — это образ жизни. Нужно больше двигаться, сбалансированно питаться, избегать лишних стрессов, хорошо спать. При современном ритме жизни уровень стресса сложно скорректировать. Но улучшить питание, добавить физические нагрузки, по возможности отдыхать можно практически всегда».

ЧЕГО БОЯТСЯ МУЖЧИНЫ?



потребуется. Буквально за час на приеме вы получаете информацию о состоянии урологического здоровья.

ПОСТЕЛЬНЫЙ ВОПРОС
Вечная спешка, серьезные риски и стресс, конечно, отражаются на психоэмоциональном состоянии, а значит, и на потенции. Часто мужчины пытаются решить проблему самостоятельно, теряя время. А нужно идти к урологу. Эректильная дисфункция сегодня эффективно корректируется. Есть множество способов помочь мужчинам до 70–80 лет вести активную жизнь, радуя себя и любимую женщину.

ЧТО СДАТЬ, ЧТОБЫ ЗНАТЬ?
После 45 лет каждому мужчине раз в год нужно проходить УЗИ почек, мочевого пузыря и предстательной железы. Из обязательной лабораторной диагностики: общие анализы крови и мочи, биохимия и ПСА (простатический специфический антиген) — это маркер рака предстательной железы.

До 40–45 лет к урологу нужно идти, если возникают жалобы или в истории здоровья семьи есть мочекаменная болезнь, аденома или рак предстательной железы — эти болезни передаются по наследству.

ЕСЛИ НЕ БЕСПОКОИТ — ЗАЧЕМ К ВРАЧУ?

Есть болезни, которые начинают беспокоить, когда действовать уже поздно. Например, рак предстательной железы или почки может не давать о себе знать даже на 4-й стадии. При этом, в случае ранней диагностики, избавиться от камней в почках или вылечить аденому можно с помощью лекарств, не прибегая к операции.

Мужчинам на здоровье

СКРИНИНГ НА ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА:
Регулярность: 1 раз в год для 35–40+

- Что сдавать:**
- ☑ общий анализ крови и мочи, липидный спектр, биохимический анализ крови, витамин D
 - ☑ ЭКГ в покое
 - ☑ УЗИ сердца и брюшной полости

ГОРМОНАЛЬНЫЙ СКРИНИНГ:
Регулярность: 1 раз в год для 30+
Что сдавать: кровь

- ☑ На тестостерон
- ☑ ТТГ (регулирует функцию щитовидной железы)

УРОЛОГИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ:
Когда: до 40 лет при наличии жалоб или наследственности по мочекаменной болезни, аденоме или раку предстательной железы. После 45 лет — ежегодно

- ☑ Обследование у уролога
- ☑ Тест на рак простаты — ПСА
- ☑ УЗИ почек, мочевого пузыря и простаты

Чего у мужчин не отнять, так это умения принимать решения, нести ответственность, действовать смело... если речь не идет о собственном здоровье. О том, чего боятся мужчины и почему страх хуже болезни, мы поговорили с **заведующим урологическим отделением клиники «УГМК-Здоровье», к.м.н. Андреем Путинцевым.**

СТРАШНО СТЫДНО
Мужчины обращаются за медицинской помощью значительно реже женщин — только когда уже припекло. Особенно если речь идет об интимных вопросах и проблемах с мочеиспусканием. При этом сегодня диагностика лишена страха, боли и дискомфорта. Да и времени много не

ДЕЛО ТЕХНИКИ
Урология — одна из самых продвинутых областей медицины. Так, избавить пациента от камней в почках нам помогает гибкий эндоскоп — он позволяет заходить через естественные пути и дробить камни, где бы они ни находились. Дело в том, что почки имеют свои изгибы и чашечки, и жесткий инструмент в них просто не пройдет. Поэтому прежде приходилось делать проколы и разрезы. Теперь же мы выписываем пациентов уже на 1–2 день. Мы в «УГМК-Здоровье» одними из первых в стране начали проводить операции с помощью гибкого эндоскопа и на сегодняшний день накопили очень серьезный опыт.

Для лечения аденомы простаты мы используем лазер последнего поколения. Эта операция малотравматична и проходит практически бескровно. А значит, времени на восстановление нужно меньше — мы отпускаем пациентов домой уже на 2–3 день.

РЕЦЕПТ ОТ СТРАХА
Абсолютно все урологические заболевания лечатся. Даже онкология. Чем раньше поставлен диагноз, тем выше шанс обойтись без серьезных вмешательств. А если помнить про профилактические приемы, то проблем с урологией может не возникнуть в течение всей жизни.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА