

ПРЕСС-РЕЛИЗ

Міжнародний день чоловіків: аспекти здоров'я та довголіття

16 листопада, м. Київ. В передвері Міжнародного дня чоловіків в столиці відбулося заходження для СМІ, присвячене обговоренню основних факторів, впливаючих на здоров'я та самопочуття сучасного чоловіка.

Міжнародний день чоловіків – щорічний свято, який відзначають 19 листопада починаючи з 1999 року. Одна з тем, ким увага активістів з усього світу привертається в цей день, – здоров'я представників сильної половини людства.

На заході в м. Києві виступили експерти в сфері здоров'я, обговорили актуальні питання для українських чоловіків, як правильний образ життя, здорове харчування та дотримання дієти, чоловіче здоров'я з точки зору урології, вплив оточення та соціальних програм на підтримку здоров'я та кращого самопочуття.

Основою для кращого самопочуття кожного людини, безумовно, є правильний образ життя. **Денис Силантьєв, заслужений майстер спорту по плаванню, чемпіон світу, чемпіон Європи, громадський діяч, засновник Фонду підтримки молодіжного та олімпійського плавання** підкреслює важливість активних та регулярних занять спортом для здоров'я чоловіків, а також розповів про види фізичної активності, доступних кожному українцю: «Як сказав Фельденкрайз Моше, рух – це життя, і я абсолютно погоджуюсь з цим висловлюванням. Спорт та регулярні фізичні навантаження особливо важливі для самопочуття та здоров'я чоловіків, так і жінок. В сучасному динамічному світі порой не вистачає можливості присвятити достатньо часу заняттям тем чи іншим видами спорту. І в той же час все більше людей ведуть сидячий образ життя, постійно перебуваючи, наприклад, за комп'ютером чи за кермом, що рано чи пізно відбивається на стані здоров'я, а в ряді випадків призводить до психологічних проблем. Регулярні фізичні навантаження забезпечують краще самопочуття, дозволяють зберегти фізичну форму та настрій, продовжують молодість і в кінцевому підсумку призводять до успіху в різних сферах життя. Сьогодні вибір любительських і професійних видів спорту великий: бег, плавання, бодібілдинг, теніс, футбол і багато інших. При відсутності фінансових чи тимчасових обмежень я рекомендую починати день з мінімумом зарядки, більше ходити пішки. Крім того, чоловіки повинні пам'ятати, що вони є прикладом для молоді поколінь. Совісні заняття спортом є не тільки заботою про здоров'я дитини, але і можуть зблизити членів родини, стати їх спільним інтересом». Ще Денис Силантьєв розповів про особливості та види спортивних навантажень, рекомендованих чоловікам різних вікових категорій.

Невід'ємною складовою здорового образу життя є правильне харчування. **Президент Асоціації дієтологів України, головний зовнішній спеціаліст МЗ України по спеціальності «Дієтологія», директор ГП «Державний науково-дослідницький центр по проблемам гігієни харчування» МЗ України, кандидат медичних наук Олег Віталійович Швець** розповів про продукти харчування, які повинні бути присутніми в раціоні харчування кожного чоловіка в величезній кількості, і про те, використання яких повинно бути зменшено: «Відомо, що організм людини – як чоловіка, так і жінки – потребує достатньої кількості білків, жирів та вуглеводів, поживних волокон, вітамінів та мікроелементів. Однак важливо розуміти, що принципи дієти повинні відповідати індивідуальним особливостям.

Потреба в тих чи інших поживних речовинах в певному співвідношенні залежить від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної активності та інших факторів. Особливістю раціонального харчування чоловіка є те, що чоловічий організм потребує більше калорій і потребує в більшій кількості білків, що містять білок, для збереження м'язової маси; рекомендований режим харчування – більше 3 разів на день. В разі підвищеної фізичної активності джерелами

білків можуть служити нежирні молочні продукти, нежирне м'ясо, орехи та бобові. Незаменим продуктом є також риба – джерело фосфору та ω₃-ненасичених жирних кислот, необхідних для забезпечення нормального кровообігу, ефективної умовної діяльності та багатьох інших функцій організму.

Харчування чоловіків, безумовно, має вікові особливості. Серед іншого, вони впливають на репродуктивну функцію. К наприклад, в 15-22 років варто включити в меню продукти з морепродуктів (они містять цинк, необхідний для нормального функціонування передстатевої залози). В віці 23-28 років в дієту повинні бути включені нежирне м'ясо, різноманітні овочі, фрукти та цільні злаки, червоне вино або сік червоного винограду. В більш старшому віці необхідно стежити за калорійністю їжі та підтримувати нормальну вагу тіла. Після 45 років найбільш важливою стає серцево-судинна система (вони містять цинк, необхідний для нормального функціонування передстатевої залози). В віці 23-28 років в дієту повинні бути включені нежирне м'ясо, різноманітні овочі, фрукти та цільні злаки, червоне вино або сік червоного винограду. В більш старшому віці необхідно стежити за калорійністю їжі та підтримувати нормальну вагу тіла. Після 45 років найбільш важливою стає серцево-судинна система (вони містять цинк, необхідний для нормального функціонування передстатевої залози).

Головний зовнішній спеціаліст по спеціальності «Урологія» МЗ України, заступник начальника відділення неспецифічних запальних захворювань нирок, сечовидільних шляхів та групової уротуберкулеза Інституту урології НАМН України, заступник кафедри урології Національного медичного університету ім. А.А. Богомольця, заслужений діяч науки та техніки України, доктор медичних наук, професор Сергій Петрович Пасечник повідомив, що основними тенденціями демографічної ситуації в Україні є переобладнання жіночого населення над чоловічим (54 і 46% відповідно), менша тривалість життя у чоловіків порівняно з такою у жінок, старіння населення з збільшенням частки осіб старшого віку в структурі населення. В зв'язі з цим особливу актуальність та соціальну значимість набуває проблема захворювання сечовидільної системи, частота яких з віком неухабно зростає. Серед них перше місце займає аденома (доброякісна гіперплазія) передстатевої залози (ДГПЗ). Так, серед чоловіків в віці старше 60 років частота захворювання з наявністю клінічної симптоматики становить близько 30%. В Україні спостерігається тенденція до збільшення кількості перших виявлених хворих з ДГПЗ (в даний час цей показник перевищує 1,1 тис. на 100 тис. населення); по оцінках, загальна кількість хворих з даним захворюванням в Україні становить 1,5 млн осіб. Приблизно половина хворих з ДГПЗ отримують консервативне лікування, ефективність якого безпосередньо залежить від його тривалості. В цих умовах можливість знизити вартість лікування за допомогою підвищення доступності сучасної терапії для пацієнтів та покращення її якості.

Соціально відповідальні компанії можуть зробити свій внесок в збереження чоловічого здоров'я. Так, компанія «Гласко-СмітКляйн Фармасьютикалс Україна» розширила вказаному напрямку соціальну програму «Оранж кард». «Ми розуміємо, що сьогодні вартість сучасних ефективних ліків для пацієнтів не завжди відповідає середньостатистичним українцям. Компанія прикладає максимум зусиль для того, щоб зробити ліки доступними, які можуть покращити якість життя пацієнтів, доступними. С жовтня пацієнти – учасники соціальної програми «Оранж кард» в Україні мають можливість отримати ліки для лікування та профілактики прогресування ДГПЗ со скидкою в розмірі 20-38%», – повідомив **Александр Марков, доктор медичних наук, регіональний медичний директор компанії «ГласкоСмітКляйн» в Україні, Білорусі, Молдові та країнах Кавказського регіону.**

В завершенні прес-конференції спікери зазначили, що в підтримку здоров'я чоловіків дуже важливу роль грає підтримка родини та оточення, а також увага до цих питань в суспільстві в цілому.

Справка

О компанії «ГласкоСмітКляйн»

Один из мировых лидеров фармацевтической индустрии, занимающийся научными исследованиями в области фармацевтики и здравоохранения, посвящает свою деятельность улучшению качества жизни людей, помогая им делать больше, чувствовать себя лучше и жить дольше. Информация о компании «ГласкоСмітКляйн» в Украине и мире, о ее продуктах и разработках, а также различных инициативах доступна на сайте: www.gsk.ua

О социальной программе «Оранж кард»

«Оранж кард» – это социальная программа компании «ГласкоСмітКляйн», направленная на улучшение доступа к современным высокоэффективным препаратам за счет предоставления компанией персональной скидки пациентам, которые в ней нуждаются. Программа повышения доступности к лекарственным средствам «Оранж кард» организована в 2001 г. В 2003 г. она была удостоена премии «Корпоративная социальная ответственность в США», после чего переросла в масштабный проект GSK For You and TogetherRx, в который входят 18 мультинациональных фармацевтических компаний.

В Украине социальная программа «Оранж кард» реализуется компанией «ГласкоСмітКляйн Фармасьютикалс Україна» с 2008 г. Право на участие в программе имеет любой гражданин Украины, отвечающий критериям включения. Предпосылкой внедрения проекта «Оранж кард» является то, что каждый человек, имеющий хроническое заболевание, нуждается в доступе к адекватному лечению.

В данный момент действие программы распространяется на ряд препаратов для лечения бронхиальной астмы и хронического обструктивного заболевания легких, онкологической патологии, ДГПЗ.

Подробности о программе «Оранж кард» на сайте www.orangecard.com.ua или по телефонам бесплатной горячей линии: 0-800-50-21-22, 0-800-50-50-71, 0-800-50-37-50.

НОВИНИ МОЗ

У м. Києві відбулась міжнародна науково-практична конференція для лікарів-неонатологів з питань допомоги недоношеним новонародженим

28-30 листопада 2012 року в м. Києві проходила міжнародна науково-практична конференція для лікарів-неонатологів, дитячих анестезіологів та реаніматологів «Сучасні підходи до організації та надання допомоги недоношеним новонародженим».

Метою конференції є підвищення кваліфікації українських лікарів-неонатологів, ознайомлення їх з новими світовими практиками, впровадження прогресивних підходів виходжування недоношених новонароджених та проведення прямого діалогу з найкращими фахівцями галузі.

До заходу залучено близько 130 фахівців з усіх регіонів України – спеціалісти як діючих, так і майбутніх перинатальних центрів «Нове життя», головні обласні неонатологи, лікарі із партнерських центрів програми «Колиска надії» та представники кафедр неонатології медичних вишів України. З-поміж доповідачів участь беруть також світові спеціалісти з Австрії, Польщі, США, Туреччини, які є провідними експертами в неонатології.

Доповіді фахівців стосуються такого широкого кола питань, як різні види дихальної підтримки новонароджених, парентеральне харчування, моніторинг пацієнтів, які перебувають на штучній вентиляції легень, лікування найбільш розповсюджених захворювань недоношених малюків, сурфактантоterapia, мінімізація ускладнень, що призводять до неврологічних захворювань внаслідок довготривалої інтенсивної терапії та інші. Особливий блок присвячений ранній реабілітації недоношених новонароджених та дітей з органічним ураженням центральної нервової системи.

Конференція відбувається за підтримки та сприяння Міністерства охорони здоров'я України, Державного агентства з інвестицій та управління національними проектами України та Асоціації неонатологів України в рамках програми «Колиска Надії» Фонду Віктора Пінчука.

Довідково

Фонд Віктора Пінчука став партнером національного проекту «Нове життя – нова якість охорони материнства та дитинства», ініційованого Президентом України Віктором Януковичем, у 2011 році. В рамках цього партнерства Фонд взяв на себе зобов'язання оснастити сучасним обладнанням відділення інтенсивної терапії новонароджених у всіх 27 перинатальних центрах, передбачених проектом, та виділити для цієї мети 100 мільйонів гривень. Загалом, з моменту створення програми «Колиска надії» 26 медичних закладів у 21 регіоні України були устатковані найсучаснішим медичним обладнанням для виходжування новонароджених.

В рамках програми здійснюється також відповідна професійна підготовка персоналу центрів, регулярно проводяться тренінги, семінари, виїзні конференції за участю найкращих спеціалістів України, ближнього та дальнього зарубіжжя.

Прес-служба МОЗ України