

10

угроз здоровью мужчины

HEALTH

Что больше всего угрожает здоровью мужчины? Узнайте о подстерегающих вас опасностях – 10 самых больших угроз здоровью мужчины – и о том, как их предотвратить.

Знаете ли вы, какие существуют опасности для здоровья современного мужчины? Как ни удивительно, их не так уж много. По данным Центра по контролю и предотвращению заболеваемости (CDC), в 2003 г. немногим более миллиона американцев мужского пола умерли от заболеваний сердца либо от одной из девяти наиболее распространенных причин смертности среди мужского населения США.

В таблице приведена статистика CDC за 2003 г. (самые свежие из опубликованных данных) в отношении этой смертельной десятки:

Место	Причины	Процент смертности среди мужского населения
1	Болезни сердца	28,0
2	Рак	24,0
3	Непреднамеренные травмы и несчастные случаи	5,9
4	Инсульт	5,1
5	Хронические неспецифические заболевания легких (ХНЗЛ)	5,1
6	Диабет	2,9
7	Грипп и воспаление легких	2,4
8	Самоубийства	2,1
9	Болезни почек	1,7
10	Болезнь Альцгеймера	1,5
Итого		78,7

По данным CDC, во всех указанных категориях риск смертности у мужчин значительно выше, чем у женщин. Как следствие, средний американец живет на 5,3 года меньше средней американки (в России статистика выглядит еще более печально, и эта разница существенно больше – около 15 лет – прим. редакции). В 2003 г. средняя продолжительность жизни мужчин в США составляла 74,8 года, женщин – 80,1 лет.

Причина того, почему продолжительность жизни мужчин ниже, чем у женщин, до конца не ясна. Какую-то роль в этом могут играть факторы наследственности и половые гормоны, влияющие на распределение жира. В частности, мужчины склонны накапливать жировые отложения вокруг живота (так называемый абдоминальный тип ожирения), что ведет к увеличению риска заболеваемости болезнями сердца, диабетом, раком и развитию инсульта. Женщины, напротив, склонны накапливать жировые отложения вокруг бедер. Несмотря на вред, наносимый здоровью, этот вид ожирения напрямую не связан с опасностью каких бы то ни было летальных заболеваний.

Сложившаяся социальная традиция "мужского" поведения также может способствовать преждевременной смерти мужчин. Данные CDC говорят о том, что мужчины больше курят, выпивают, употребляют наркотики и вступают в беспорядочные половые связи.



В России средняя продолжительность жизни на 12 лет меньше, чем в США, и ниже среднего европейского уровня на 14 лет.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), полученным за 2004 год, в России средняя продолжительность жизни составляет 65 лет. У женщин этот показатель равен 72 годам, а у мужчин – только 59. Согласно данным, приведенным в апрельском докладе ВОЗ о состоянии здравоохранения в мире, в России происходит отрицательный прирост населения – минус 0,3% в год, и РФ входит в число 18 стран, в которых население убывает. 17,3% жителей России – старше 60 лет.

рядочные половые связи, нежели женщины. Все это повышает риск возникновения серьезных заболеваний. Кроме того, мужчины чаще рискуют и ведут себя более агрессивно, что частично объясняет большее число смертей в результате несчастных случаев, самоубийств и преднамеренных убийств. Особенно подвержены указанным рискам молодые мужчины. Среди них наибольший процент смертности приходится на несчастные случаи, самоубийства и преднамеренные убийства. В первую десятку угроз для жизни мужчин молодого и среднего возраста также входит и СПИД.

Несмотря на продолжающиеся поиски специалистов, одно ясно уже сейчас: признав существование этих опасностей, вы можете предпринять шаги по их уменьшению и тем самым избежать попадания в эту грустную статистику.

Болезни сердца

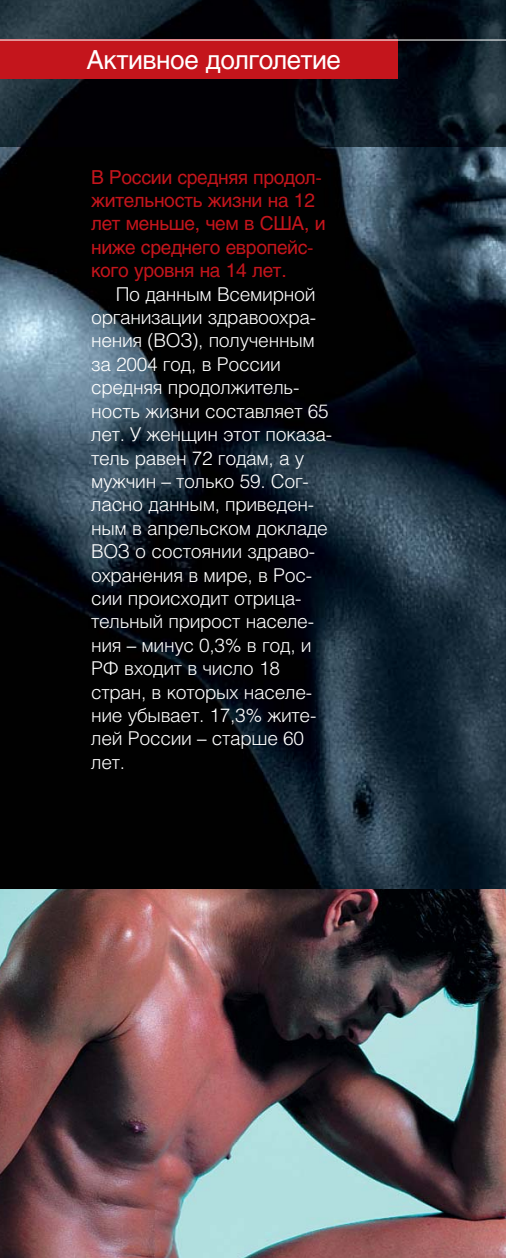
По данным Американской ассоциации сердца, в 2004 г. свыше 410 тыс. мужчин умерло в результате сердечно-сосудистых заболеваний – главной причины смертности представителей обоих полов. В силу того, что у мужчин болезни сердца развиваются на 10-15 лет раньше, чем у женщин, риск смертности от этих причин среди мужчин, находящихся в расцвете лет, более вероятен. Около четверти всех смертей мужского населения по причинам, связанным с сердечно-сосудистыми заболеваниями, приходится на возраст от 35 до 65 лет.

Уменьшить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний можно, ведя здоровый образ жизни и своевременно обращаясь за медицинской помощью в отношении факторов, способствующих развитию заболевания коронарной артерии, например: повышения уровня холестерина, диабета или высокого кровяного давления. Вот некоторые профилактические действия, которые вы в состоянии предпринять:

- Не курите
- Питайтесь разнообразно, потребляйте большое количество овощей, фруктов, избегайте пищи с повышенным содержанием жиров
- Поддерживайте нормальный вес тела
- Ежедневно уделяйте как минимум 30 минут физическим упражнениям
- Проверяйтесь на содержание холестерина
- Если у вас диабет, следите за содержанием сахара в крови
- Регулярно измеряйте артериальное давление

Рак

В 2003 г. CDC зарегистрировала около 288 тыс. случаев смерти мужчин в результате онкологических заболеваний.



Это вторая по частоте причина смертности среди представителей обоих полов. Самым распространенным онкологическим заболеванием с летальным исходом является рак легких, в 90% случаев являющийся результатом курения. В 2003 г. от рака легких умерло 89 964 мужчины.

CDC также отмечает, что второе и третье места среди онкологических заболеваний по числу летальных исходов у мужчин занимают рак предстательной железы, а также рак ободочной и прямой кишки.

Вот как можно уменьшить этот риск:

- Не курите
- Питайтесь разнообразно, потребляйте большое количество овощей, фруктов, избегайте пищи с повышенным содержанием жиров
- Поддерживайте нормальный вес тела
- Ежедневно уделяйте как минимум 30 минут физическим упражнениям
- Ограничьте свое пребывание на открытом солнце, используйте солнцезащитные кремы
- Не употребляйте алкоголь, либо употребляйте его в умеренных количествах
- Помните о канцерогенах и предпринимайте меры по защите от их воздействия
- Регулярно проходите медицинское обследование
- Знайте историю болезней членов вашей семьи и обсудите возможные риски с вашим лечащим врачом

Непреднамеренные травмы и несчастные случаи

В 2003 г. по данным CDC, 70 532 мужчины погибли в результате несчастных случаев. Пальму первенства здесь удерживают дорожно-транспортные происшествия (ДТП). Смертность мужчин в результате ДТП была почти в два раза выше, чем женщин, причем количество мужчин, попавших в эти аварии в состоянии алкогольного опьянения, также превышало аналогичный показатель среди женщин в два раза. Что делать, чтобы снизить вероятность попадания в ДТП с летальным исходом:

- Всегда пристегивайтесь ремнем безопасности
- Не превышайте скорость
- Не садитесь за руль в нетрезвом виде
- Не садитесь за руль, если вам хочется спать или после приема лекарств

Второй по частоте причиной мужской смертности в результате несчастных случаев CDC считает отравления. В 2003 г. по этой причине скончалось 13 176 мужчин. Для сравнения, этот же показатель среди женщин составил 6 281. Как снизить вероятность отравления:

- Установите в квартире и гараже датчики дыма и угарного газа
- Ежегодно проводите проверку всех устройств, использующих горючее топливо
- Храните бытовые вещества в емкостях, которые для них предназначены
- Читайте и выполняйте инструкции по использованию бытовых горючих веществ
- Принимая или давая кому-нибудь лекарство, делайте это при хорошем освещении и следуйте инструкциям по его применению
- Используйте химические вещества в хорошо проветриваемых помещениях

Падения и утопление стали третьей и четвертой по частоте причинами мужской смертности в результате несчастных случаев. В 2003 г. в результате падений погибло 8 910 мужчин (8 319 женщин). Утопление стало причиной смерти 2 632 мужчин и 674 женщин.

Эти риски могут быть значительно снижены, если руководствоваться здравым смыслом – использовать лестницы, противоскользящие коврики в душах и ванных, а также никогда не плавать в одиночку и не нырять в незнакомых местах.

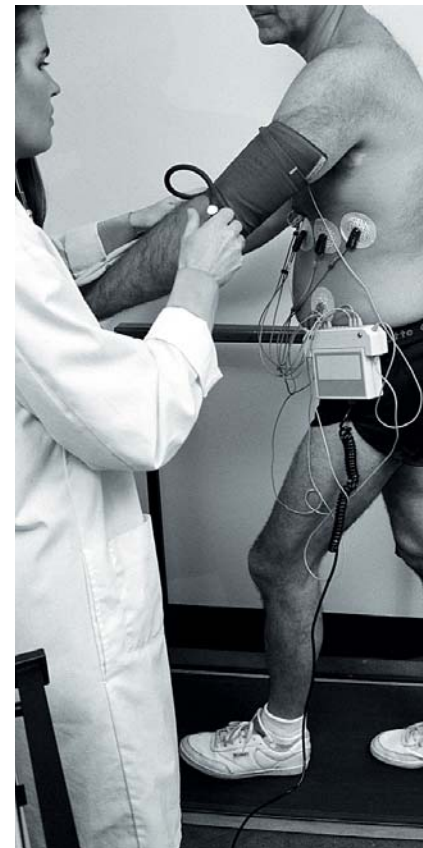
Зачастую гибель мужчин в результате несчастных случаев происходит на производстве, поскольку мужчины часто заняты опасным трудом, например, в сельском хозяйстве, горнодобывающей промышленности или в строительстве. Здесь также случаются ДТП, отравления, падения и утопления.

Инсульт

В 2004 г. по данным Американской ассоциации сердца, 58 тыс. мужчин стали жертвами инсульта. Несмотря на то, что инсульт поражает приблизительно одинаковое количество мужчин и женщин, у первых имеется больше шансов выжить. Некоторые факторы риска, например, наследственность, возраст и расовая принадлежность, вам неподвластны, однако вы можете контролировать основной из них – высокое артериальное давление, а также причины, его провоцирующие, например, курение и сопутствующий сахарный диабет.

Дополнительные меры предосторожности:

- Снижайте потребление холестерина и насыщенных жиров. Проверьте уровень холестерина в крови
- Регулярно измеряйте артериальное давление. Если давление повышенное, принимайте меры по его нормализации
- Не курите
- Если у вас диабет, не запускайте его



- Поддерживайте нормальный вес тела
- Ежедневно уделяйте как минимум 30 минут физическим упражнениям
- Боритесь со стрессами
- Ограничьте потребление алкоголя

Хронические неспецифические заболевания легких (ХНЗЛ)

По данным Американской ассоциации легких, в 2003 г. 60 714 мужчин стали жертвами ХНЗЛ – группы хронических заболеваний легких, в число которых входят эмфизема и хронический бронхит. Эти заболевания также тесно связаны с развитием рака легких – основной причиной смерти мужчин в результате онкологических заболеваний. Первопричиной этих болезней является курение. Курильщики в 12 раз больше подвержены риску ХНЗЛ, чем мужчины, которые никогда не курили.

Меры предосторожности:

- Не курите
- Избегайте пассивного курения (нахождения в накуранных помещениях)
- Минимизируйте вероятность контакта с химическими веществами на рабочем месте

Диабет

По данным Американской ассоциации сердца, в 2004 г. диабет стал причиной смерти 35 тыс. мужчин. Диабет – это болезнь, связанная с расщеплением глюкозы в крови человека. Лишний вес, особенно в средней части тела, является значительным фактором риска. Около 80% больных диабетом страдают от избыточного веса или ожирения.

Среди летальных последствий диабета наиболее распространенными являются болезни сердца и инсульты, частота которых у диабетиков в 2–4 раза выше, чем у других людей. К тому же, последние достижения в области лечения сердечно-сосудистых заболеваний не оказывают заметное влияние на статистику смертности среди больных диабетом.

Считается, что треть больных наиболее распространенным видом диабета не знают об этом. Многие не подозревают о своей болезни до тех пор, пока она не проявится в виде таких осложнений, как импотенция, поражение нервной системы с болезненными ощущениями, потерей чувствительности рук или ног, потерей зрения или заболеваниями почек.

Вот что можно сделать, чтобы предотвратить эти риски:

- Поддерживайте нормальный вес тела
- Питайтесь разнообразно, потребляйте большое количество овощей, фруктов, избегайте пищи с повышенным содержанием жиров



- Ежедневно уделяйте как минимум 30 минут физическим упражнениям
- Периодически проверяйте уровень сахара в крови
- Узнайте о своей генетической предрасположенности к диабету и обсудите это с вашим врачом

Грипп и пневмония

В 2003 г., по данным CDC, от гриппа и пневмонии умерло 28 778 мужчин. Эти легочные инфекции особенно опасны для людей, чьи легкие уже ослаблены ХНЗЛ, астмой или курением. Велик риск смерти от пневмонии или гриппа



среди людей, страдающих заболеваниями сердца, а также тех, чья иммунная система ослаблена благодаря СПИДу или приему иммунодепрессантов.

Вы можете снизить риск возникновения опасных осложнений и смерти от пневмонии и гриппа путем прививок. Ежегодная прививка от гриппа помогает здоровому взрослому человеку в 90% случаев. Пневмококковая вакцина более чем наполовину уменьшает риск заболевания пневмонией.

Самоубийство

В 2003 г. CDC зарегистрировало 25 203 случая самоубийства мужчин. Мужчины предпринимают этот шаг в четыре раза чаще, чем женщины, частично в силу того, что традиционно в их руках находятся орудия убийства. Важным фактором риска является депрессия, которой в любое время года подвержено 7% мужского населения. Тем не менее, депрессия у мужчин редко диагностируется врачами, частично в силу того, что мужчины не так охотно, как женщины, готовы обращаться за помощью в ее лечении. Кроме того, у мужчин не всегда наблюдаются обычные симптомы депрессии – сниженное настроение, чувство собственной ненужности и вины. Вместо этого мужчины чаще жалуются на усталость, раздражительность, расстройства сна и утрату интереса к работе или хобби. Злоупотребление алкоголем и употребление наркотиков, чаще встречающееся среди мужчин, могут маскировать симптомы депрессии и затруднять постановку правильного диагноза.

Как выявить тех, кто находится в группе риска:

- Они могут быть подавлены, подвержены перепадам настроения, социально апатичны или агрессивны
- В их жизни недавно произошел кризис
- У них могут проявляться изменения личности
- Они могут чувствовать себя никчемными
- Такие люди могут злоупотреблять алкоголем или наркотиками
- Они часто думают о смерти

Болезни почек

Отказ почек, чаще всего являющийся следствием диабета или гипертонии, в 2003 г. унес жизни 20 481 мужчин (данные CDC). Меры по лечению диабета и нормализации кровяного давления могут предотвратить или замедлить развитие болезни почек. Еще одной причиной отказа почек является передозировка медикаментов, например, аспирина или ибупрофена, оказывающих токсическое воздействие на почки.

Меры предосторожности:

- Пейте больше жидкости
- Регулярно подвергайте себя физическим нагрузкам
- Контролируйте свой вес
- Не курите
- Регулярно проверяйтесь на наличие диабета и повышенного кровяного давления
- Ограничьте использование обезболивающих средств, продаваемых без рецепта врача
- Принимайте любые лекарства строго в соответствии с рекомендациями врача

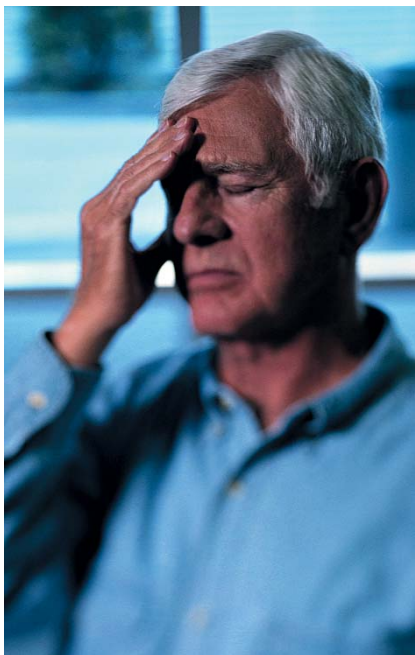
Болезнь Альцгеймера

Около 4,5 млн. пожилых американцев, как мужчин, так и женщин, страдают болезнью Альцгеймера. В 2003 г. она стала причиной смерти 18 335 мужчин. Обычно болезнь развивается у людей, достигших 65-летнего возраста. Согласно статистике, женщины подвержены ей чаще, поскольку средняя продолжительность жизни у них выше, а вероятность заболевания с возрастом увеличивается. В США число престарелых граждан с каждым годом растет. Соответственно, растет и число людей с болезнью Альцгеймера. С 1980 г. этот показатель удвоился и продолжает расти. С увеличением средней продолжительности жизни мужчин растет среди них и число жертв этого заболевания.

Несмотря на значительные успехи в исследовании способов борьбы с этим заболеванием, на сегодняшний день не существует доказанного способа предотвращения его развития. В качестве профилактических мер рекомендуется следить за состоянием сердечно-сосудистой системы:

- Снизить вес, если он избыточный
- Регулярно подвергать себя физическим нагрузкам
- Следить за артериальным давлением
- Следить за тем, чтобы уровень холестерина был в норме

Несмотря на то, что не существует единого мнения об эффективности данных мер, некоторые исследования указывают на то, что активная умственная деятельность может предотвратить деменцию. Вреда от нее не будет – это точно, к тому же такая деятельность поможет вам поддерживать хорошую интеллектуальную форму.



Перспективы развития опасных заболеваний

Важно понимать, что данные опасности распространяются на все мужское население, вне зависимости от возраста. Несмотря на то, что на первом месте стоят сердечно-сосудистые заболевания, они преобладают только в двух возрастных группах – от 45 до 54 и старше 65 лет. С детского возраста и до 44 лет основными опасностями для мужчин являются несчастные случаи. Рак выходит на первое место по числу летальных случаев лишь в возрасте от 55 до 64 лет.

Выводы

Озабочась проблемой уменьшения рисков вашему здоровью, но не впадайте в панику. Делайте все возможное для ведения здорового образа жизни – ешьте здоровую

пищу, будьте физически активными, не курите, регулярно проходите медицинское освидетельствование и не рискуйте. Если такое поведение станет вашим образом жизни, вы увеличите шансы остаться здоровым и дееспособным и в 80, и в 90 лет – намного дольше того срока, который отводит мужчинам статистика.