

Mężczyzno



zadbaj o swoje

ZDROWIE!

**Fundacja STALPROFIL popiera akcją
profilaktyczną PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE**



Wstęp

Chcesz być zdrowy, w świetnej formie i dobrym humorze? Możesz sam z powodzeniem zadbać o to. By spełnić te życzenia, wystarczy, że:

- zadbasz o to, co trafia na twój talerz i dostarczysz organizmowi wszystkich odżywczych składników, które pozwolą mu sprawnie działać,
- będziesz przynajmniej dwa razy w tygodniu uprawiał sport,
- zapewnisz sobie zdrowy, odpowiednio długi sen,
- znajdziesz pasję i będziesz ją pielęgnował,
- nauczysz się odpoczywać i relaksować,
- zrezygnujesz z przetworzonego jedzenia, nikotyny i alkoholu,
- nie zapomnisz o badaniach profilaktycznych.



Ta misja jest jak najbardziej możliwa do zrealizowania. Jeśli nie wiesz, jak zmienić swoje życie i wprowadzić do niego zdrowe nawyki, w tej broszurce znajdziesz kilka praktycznych porad, ciekawostek i wskazówek.

DIETA ZDROWEGO mężczyzny

Jesteś tym, co jesz! Pewnie każdy z nas spotkał się kiedyś z tym hasłem, ale niewiele osób zdaje sobie sprawę, że od sposobu odżywiania zależy nasze zdrowie, kondycja fizyczna i psychiczna równowaga. Nieprawidłowa dieta może się także przyczynić do pojawienia się i rozwoju wielu niebezpiecznych chorób m.in. cukrzycy, schorzeń układu krążenia, nadciśnienia, osteoporozy czy nowotworów. Jakie zatem produkty powinny często gościć w naszym menu, byśmy czuli się dobrze i zminimalizowali ryzyko pojawienia się zdrowotnych perturbacji. Podstawą diety powinny być warzywa i owoce. Zgodnie z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowego Instytutu Badawczego te witaminowe bomby powinny stanowić połowę każdego posiłku i trzeba po nie sięgać najlepiej 5 razy dziennie.

03

BIALKO, TŁUSZCZ i WĘGLOWODANY

Choć warzywa i owoce to baza zdrowej diety, nie może w niej zabraknąć innych składników odżywczych.

Źródłem energii będą produkty zbożowe z pełnego ziarna, takie jak płatki owsiane, kasza gryczana, kasza pęczak, brązowy ryż, chleb razowy lub graham. Każdego dnia organizm powinien otrzymywać również solidną porcję białka, które znajduje się np. w chudym mięsie, rybach, roślinach strączkowych (fasolka, groch, soczewica, bób), nabiale, czy fermentowanych napojach mlecznych, takich jak kefir, czy

naturalny jogurt. Warto często sięgać po te ostatnie produkty, bo zawierają bakterie probiotyczne, które wspomagają pracę jelit.



Nie można również zapominać o zdrowych tłuszczach, które m.in. ogrzewają organizm i transportują witaminy A, D, E, K i regularnie sięgać np. po oliwę z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, pestki czy nasiona.



04. Metoda małych kroków

Dla panów, których dieta opierała się dotąd na kotletach, pieczeniach, tłustych sosach czy fast-foodach wprowadzenie tych kilku zdrowych nawyków nie będzie proste. Dlatego najlepiej zacząć od drobnych zmian:

- > zmniejszenia objętości ulubionego kotleta o $\frac{1}{4}$, jednocześnie zwiększając ilość warzyw, czy kaszy na talerzu,
- > dodawanie do dań mięsnych, np. gulaszu, nasion roślin strączkowych, takich jak fasola lub ciecierzycy. To pozwoli na dostarczenie dużej ilości białka i zmniejszenie ilości mięsa w porcji,
- > wprowadzenie dwóch różnych rodzajów sałatek czy surówek lub warzyw gotowanych w towarzystwie surowych (fasolka + mizeria, czy brokuł + sałatka z pomidorów),

> wprowadzenie do tygodniowego menu przynajmniej 3 posiłków jarskich i 2 rybnych (ryby morskie zawierają kwasy tłuszczowe omega-3),

> częstsze pieczenie, duszenie lub gotowanie mięsa i ryb, kosztem smażenia. Jeśli najbardziej lubimy dania z patelni przygotowujemy je nie częściej niż raz w tygodniu.

Warto zadbać nie tylko o smak przygotowywanych dań, ale także ich estetykę. Jeśli nowe potrawy będą apetycznie wyglądać i cieszyć wzrok, zmiana nawyków będzie prostsza i szybciej się utrwali.



11 ***Salata jest dobra tylko dla królików***

- mężczyznom, którzy jeszcze niedawno podpisali się pod tym hasłem może być trudniej zaprzyjaźnić się z warzywami. Dobrym rozwiązaniem mogą być proste triki, dzięki którym prześcimy do posiłków choć niewielką ilość zieleniny. Na przykład do koktajlu z jogurtu i banana wypijanego po treningu można dodać trochę jarmużu czy pietruszki. Świeże zioła, np. bazylię czy oregano, można zmiksować z jogurtem i czosnkiem i przygotować w ten sposób smaczny i aromatyczny dip do frytek z warzyw, czy mięs. Z pieczonych warzyw takich jak papryka, bakłażan, cukinia, można przygotować smaczną pastę do pieczywa, dodając oliwę i szczyptę ziół. Dobrym rozwiązaniem jest też zastąpienie popularnych ziemniaków, które są stałym elementem zestawów obiadowych, na przykład kaszą gryczaną, makaronem pełnoziarnistym, kaszą bulgur czy kaszą jaglaną.

Kulinarne sztuczki



06. TRADYCJA W NOWEJ ODŚŁONIE

Zmieniając dietę na wersję zdrowszą i bardziej korzystną dla naszego organizmu, nie trzeba stosować wielkich wyrzeczeń i rezygnować z ulubionych potraw znanych od dzieciństwa.

Można odrobinę zmodyfikować sposób przyrządzania czy podawania, przemycić kilka zdrowych akcentów, zmniejszyć szkodliwość.

- Do tradycyjnej jajecznicy zamiast boczku, czy kielbasy można dodać pomidory lub pieczarki, a gotowe śniadanie obficie posypać szczypiorkiem.
- Smażone kotlety warto przed podaniem odsączyć z nadmiaru tłuszczu przy użyciu papierowego ręcznika.
- Ulubione grzanki zamiast z pszennego pieczywa tostowego można przyrządzić z chleba razowego lub grahama.

➤ Niedzielny rosół warto ugotować dzień wcześniej i przed odgrzaniem ściągnąć z zupy warstwę zastygłego tłuszczu.



07 „Męski”

ZESTAW WITAMIN

Mężczyźni i kobiety mają różne zapotrzebowanie na witaminy.
W codziennej diecie panów nie może zabraknąć:

witaminy A

która wspiera prawidłowe widzenie. Znajdziemy ją m.in. w mleku, maśle, produktach mlecznych, tłustych morskich rybach, jajach, batatach, szpinaku, jarmużu oraz w dyni.

witaminy C

która wzmacnia układ odpornościowy. Jej znakomitym źródłem są owoce cytrusowe, kiwi, truskawki, papryka, kaliafior, brokuły czy brukselka.



witamin z grupy B

takich jak tiamina, ryboflawina, B6, B12 - wpływają korzystnie na układ nerwowy i regulują przemiany energetyczne w organizmie. By zaspokoić zapotrzebowanie warto sięgać po zieloną natkę pietruszki, brokuły, brukselkę, kapustę, fasolę, groch, razowe pieczywo, jaja i pomarańcze.

witaminy D

odpowiadającej za prawidłowe działanie mięśni i kości. Najwięcej tej „słonecznej” witaminy jest w tłustych rybach, tranie, produktach mlecznych i jajach.

08. Cenne składniki mineralne

Oprócz witamin, męski organizm potrzebuje do prawidłowego funkcjonowania zestawu składników mineralnych, takich jak:

> **magnez** i **potas**, które wspomagają pracę serca, układu krążenia, mięśni oraz układu nerwowego. Sprawiają, że łatwiej poradzić sobie ze zmęczeniem i stresem. **Magnez** znajdziemy m.in. w kaszy gryczanej, otrębach, fasoli, bananach czy orzechach. Natomiast dobrym źródłem **potasu** są ziemniaki, pomidory, bakłażany, cukinie, szpinak, bób, zielony groszek, chrzan, kalarepka oraz burak, ale zjadany na surowo,

> **selen**, **cynk**, które wspierają funkcje seksualne, utrzymują prawidłowy poziom testosteronu we krwi. Pierwszy pierwiastek występuje głównie w produktach zbożowych oraz morskich rybach, a **cynk** w mlecznych produktach, jajach, nasionach strączkowych i artykułach pełnoziarnistych,

> **żelazo**, które chroni przed anemią, jest składnikiem żółtek jaj, grochu, soi, natki pietruszki i brokułów oraz produktów mięsnych, które należy w diecie ograniczać,

> **wapń**, wspiera układ kostny, a jego źródłem są jarmuż, szczypiorek, kapusta, pietruska, fasolka szparagowa, brokuły, ale także orzechy laskowe, rodzynki i suszone morele. Znajduje się również w fermentowanych produktach mlecznych (np. jogurcie, kefirze czy maślanie), tofu, czy napojach roślinnych wzbogaconych o ten pierwiastek.

09. FAST BUT NOT BEST FOOD



Badania przeprowadzone przez naukowców z Boston University pokazały, że **37%** Amerykanów po 20 roku życia codziennie odwiedza bary serwujące hamburgery, hot-dogi, frytki i inne tego typu „przysmaki”. W trakcie tych testów okazało się dodatkowo, że restauracje podające tzw. „śmieciovę jedzenie” od lat systematycznie zwiększają porcje i ich kaloryczność. Ta tendencja dotyczy deserów i dań głównych. Na szczęście Polacy rzadziej odwiedzają tego typu przybytki, bo jedynie **raz**

w tygodniu, a wśród klientów dominują osoby przed 34 rokiem życia. Mimo to, pod względem częstotliwości zaglądania do barów typu fast-food zajmujemy **drugie miejsce** w Europie. Warto po tego typu jedzenie nafaszerowane konserwantami, solą i cukrem sięgać jeszcze rzadziej. Spożywane w nadmiarze, może zwiększyć ryzyko wystąpienia groźnych schorzeń, takich jak choroby sercowo-naczyniowe, nadciśnienie, cukrzyca, osteoporoza i niektóre typy nowotworów.

10. Nadmiar cukru szkodzi



Cukier jest używany jako wzmacniacz smaku i środek konserwujący. Znajdziemy go nie tylko w daniach typu fast-food, ale także w wielu sklepowych produktach, które nie kojarzą nam się ze słodkim smakiem, np. w ketchupie, musztardzie, gotowych daniach, sosach, owocowych jogurtach, napojach gazowanych i energetycznych, płatkach śniadaniowych, a nawet chlebach i wędlinach. Wszystko dlatego, że producenci żywności używają cukru, który kryje się pod różnymi nazwami. Dlatego robiąc zakupy i czytając etykiety, sprawdzajmy, czy nie znajdziemy w skła-

dzie fruktozy, sacharozy, syropu kukurydzianego czy syropu glukozowo-fruktozowego.

Pamiętaj, że cukier oprócz chwili przyjemności zjadany w nadmiarze może prowadzić do nadwagi i otyłości, które są przyczyną wielu groźnych schorzeń.

A spożywany w zbyt dużych ilościach sprzyja otyłości, która może doprowadzić do wielu groźnych chorób takich jak: cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, schorzenia serca, udar mózgu czy zaburzenia hormonalne. Nadmiar kilogramów zwiększa także ryzyko pojawienia się chorób nowotworowych

m.in. raka jelita grubego, przełyku, wątroby czy nerki.



Czy wiesz, ile cukru jesz?

Jeśli zapomnimy o ostrożności, możemy nieświadomie zjadać cukier w trakcie każdego posiłku:

- słodkie płatki lub drożdżówka na śniadanie,
- gotowe danie i gazowany napój na obiad,
- owocowy jogurt i tost z pszennego pieczywa na kolację, w ten sposób w ciągu dnia można zjeść nawet 40 łyżeczek cukru!!! A według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) spożycie cukru powinno stanowić maksymalnie **10%** ogółu energii, co oznacza, że dorosła osoba o średnim zapotrzebowaniu kalorycznym (200 kcal) powinna spożywać najwyżej 10 łyżeczek cukru w ciągu całego dnia.

Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, zamiast czekolady czy batonika, wybierz:

- suszone daktyle, ➤ suszone figi,
- suszone morele, ➤ rodzynki, ➤ suszoną żurawinę, ➤ chipsy z bananów lub jabłek

Te zdrowe przekąski są pyszne, ale kaloryczne, więc staraj się jeść najwyżej garść dziennie.



Możesz też samodzielnie przygotować owocowy koktajl na bazie jogurtu, czy upiec ciastka z płatków owsianych lub mąki orkiszowej. Jeśli zamarzysz o czekoladzie, wybierz gorzką o wysokiej zawartości kakao.



I2. POLICZ SIĘ Z CUKREM!

Większość z nas doskonale wie, że przedwojenny slogan reklamowy „Cukier krzepi” jest dawno nieaktualny, a nadmierne spożywanie słodkiego, białego proszku prowadzi do otyłości i wielu niebezpiecznych schorzeń. Mimo to, z roku na rok jemy coraz więcej cukru. Jeszcze w latach 50-tych ubiegłego stulecia statystyczny Polak w ciągu roku spożywał **21** kilogramów

cukru, w latach 70-tych średnia konsumpcja wynosiła już **39,2** kilograma, a obecnie przeciętny Kowalski zjada aż **51** kilogramów. Nic dziwnego, że Polacy systematycznie tyją, a w tym rankingu prym wiodą mężczyźni. Zgodnie najnowszymi danymi *Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowy Instytut Badawczy* aż **68%** panów ma nadmierną masę ciała, z tego **25%** zmaga się z otyłością.

lata
50

21
kg/rok

lata
70

39,2
kg/rok

rok
22

51,1
kg/rok

Więcej informacji na ten temat znajduje się na stronie:
<https://planujedlugiezycie.pl/index.php/dlaczego-nadmiar-cukru-szkodzi>



13. Zbyt słony = **niezdrowy**



Choć stare przysłowie sugeruje, że „*trzeba zjeść z kimś beczkę soli, by się zaprzyjaźnić*” taka oszałamiająca ilość jest dla naszego zdrowia niewskazana.

Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia powinniśmy zjadać w ciągu dnia najwyżej płaską łyżeczkę tej przyprawy, czyli około 5 gramów. Nie możemy jej całkowicie wyeliminować z diety, bo zawiera sód, czyli pierwiastek, który wspólnie z potasem reguluje gospodarkę wodną i ciśnienie krwi.



Trzeba być jednak czujnym w trakcie robienia zakupów, bo sól jest dodawana do wielu produktów takich jak chleb, wędliny, sery, ketchup, majonez, czy gotowych sosów.

Spore jej ilości znajdziemy także w paluszkach, orzeszkach, chipsach oraz w daniach typu fast – food, czyli frytkach, hamburgerach, kebabach i hot dogach. A zjadana w nadmiarze może doprowadzić do nadciśnienia, a w efekcie zwiększyć ryzyko niewydolności serca, udaru mózgu, osteoporozy i otyłości.



14.



CHCESZ BYĆ ZDROWY, NIE STRON NIGDY OD WODY!

Zgodnie z zaleceniami Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego - PZH dorośli mężczyźni powinni w ciągu dnia pić około 2,5 litrów wody dziennie (10 szklanek).

Ten niezbędny do życia płyn odpowiada m.in. za usuwanie produktów ubocznych metabolizmu, regulację temperatury ciała, wspomaganie trawienia czy wchłanianie niektórych składników mineralnych i witamin. Musimy wiedzieć, że nasze ciało cały czas pracuje, a zachodzące w nim procesy biochemiczne prowadzą do utraty wody. Każdego dnia przez przewód pokarmowy, nerki, skórę i płuca wydalamy łącznie około **2,8 l** wody. Dlatego te niedobory trzeba cały czas uzupełniać, w przeciwnym razie doprowadzimy do niebezpiecznego odwodnienia, które objawia się m.in. bólami i zawrotami głowy, problemami z koncentracją, przewlekłym zmęczeniem, sennością, czy osłabieniem mięśni.

15. Czym jeszcze ugasić pragnienie?

Jeśli nie jesteśmy fanami krystalicznej, mineralnej możemy dodać jej odrobiny smaku wrzucając do szklanki czy dzbanka garść owoców (cytryna, pomarańcza, truskawki, maliny), świeże zioła (mięta, bazylija, zielona pietruszka) czy kilka plasterków imbiru. Dobrym wyborem będzie również herbata czy domowe koktajle z warzyw i owoców. Lepiej natomiast unikać słodkich, kolorowych napojów czy energetyków. Nie mają żadnych wartości odżywczych, za to zawierają mnóstwo cukru oraz kofeinę, która szybko uzależnia i sprawia, że częściej po nie sięgamy.

Przykładowo:

- > w izotoniku znajdziemy 4 łyżeczki cukru,
- > w puszcze popularnego napoju w karmelowym kolorze jest 5 łyżeczek cukru,



- > w opakowaniu energetyka 5,5 łyżeczki cukru,
- > a w półlitrowym, kolorowym napoju gazowanym nawet 10 łyżeczek cukru.

Zamiast kupować przygotuj izotonik w domu. Świetnie zregeneruje i nawodni organizm, a w dodatku nie będzie zawierał cukru, barwników i wzmacniaczy smaku.



Składniki:

- > litr wody
- > 4 płaskie łyżki miodu
- > sok wyciśnięty z cytryny, pomarańczy lub grejpfruta
- > szczypta soli

Połącz wszystkie składniki i dokładnie wymieszaj, aż miód i sól się rozpuszczą. By napój był jeszcze bardziej orzeźwiający, możesz do niego dodać kilka listków mięty.

16. CHCESZ BYĆ W FORMIE?

ODSTAW ALKOHOL

Alkohol etylowy zawarty w piwie, winie czy wódce jest substancją psychoaktywną, która szybko przenika do układu nerwowego i jest toksyczna dla całego ludzkiego organizmu.

Nadmierne spożywanie alkoholu negatywnie wpływa na ciało mężczyzny, powodując m.in.:

- > nadwagę, np. duża butelka jasnego piwa to aż 245 kalorii, a kieliszek wódki 110 kalorii,
- > impotencję i spadek płodności przyczyniając się do obniżenia poziomu testosteronu i zmniejszenia ilości spermy,
- > dnę moczową, czyli stan artretyczny przyczyniający się do zapalenia, bólu i obrzęku stawów,

- > spowolnienie pracy mózgu i reakcji ciała oraz utratę pamięci,
- > ryzyko wystąpienia wielu groźnych chorób, takich jak nowotwór gardła, przełyku, ust, wątroby, jelita, zapalenie trzustki, cukrzyca typu 2, schorzenia serca, udar,
- > negatywne zmiany w wyglądzie, takie jak: skurczenie jąder, powiększenie piersi, trądzik różowaty, utrata owłosienia.



Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom



Warto podkreślić, że nie ma całkowicie bezpiecznej dla zdrowia, nie niosącej żadnego ryzyka ilości alkoholu. Alkohol w każdej postaci jest szkodliwy i nie ma znaczenia czy jest to alkohol wysokoprocentowy, piwo, czy wino. Natomiast okazjonalne upijanie się *(5-6 porcji dla mężczyzn, 4-5 dla kobiet)* pod względem ryzyka zachorowania na raka może być nawet bardziej niebezpieczne niż codzienna umiarkowana dawka alkoholu.

Dlatego zalecane jest zachowanie całkowitej abstynencji, która zmniejsza również ryzyko wystąpienia innych chorób powodowanych przez alkohol.

Standardowa porcja to 10-12 gramów czystego alkoholu. Właśnie tyle alkoholu zawiera:

- > 100-120 ml czerwonego wina
- > 60-80 ml likieru
- > 150-180 ml szampana
- > 280-330 ml piwa
- > 30-40 ml wódki

18. CZYNNNE, BIERNE, ELEKTRONICZNE PALENIE ZAWSZE SZKODZI

Dym papierosowy działa szkodliwie prawie na wszystkie organy: układ sercowo-naczyniowy, układ nerwowy, pęcherz, błonę śluzową jamy ustnej, układ oddechowy, przełyk, żołądek, trzustkę.

To dlatego, że nikotynowe opary zawierają około **70** substancji o działaniu rakotwórczym. Czynne, a nawet bierne palenie może przyczynić się do powstania aż **14** rodzajów chorób nowotworowych. Najczęstszym schorzeniem powodowanym przez nikotynę jest rak płuca – aż **80-90%** przypadków diagnozuje się u palaczy – ale palenie może wywołać także nowotwory złośliwe krtani, gardła, przełyku, jamy ustnej, miedniczek nerkowych, pęcherza moczowego i trzustki.



Według naukowców wypalenie zaledwie jednego papierosa skraca życie o **5,5** minuty. To oznacza, że przeciętny palacz będzie żył aż o **5 lat** krócej.

•-----•
Pamiętaj: e-papierosy nie są zdrowszą alternatywą dla papierosów tradycyjnych. To wciąż produkt, który zawiera nikotynę, w związku z czym uzależnia i jest szkodliwy dla organizmu.

Jeśli chcesz raz na zawsze pożegnać papierosy, ale nie wiesz jak to zrobić wejdź na stronę jakrzucipalenie.pl



19 KOŁOROWYCH SNÓW!



Dorosły mężczyzna powinien spać około 7-8 godzin w ciągu doby. W tym czasie jego organizm wypoczywa, regeneruje się, oczyszcza z toksyn, porządkuje pamięć, naprawia mikrouszkodzenia w mózgu i wzmacnia odporność. Kiedy śpimy spada temperatura ciała i ciśnienie krwi, a oddech staje się wolniejszy. Dzięki tym procesom, które zachodzą w ciele nocą, można powitać kolejny poranek z solidną dawką pozytywnej energii i dobrego humoru.

By tak się stało trzeba zadbać o odpowiednią jakość snu i pamiętać o tym, by:

- > **wywietrzyć sypialnię** organizm w trakcie wypoczynku będzie bardziej dotleniony,
- > **nie pracować** w pomieszczeniu, w którym śpimy, bo mózg będzie kojarzył tę przestrzeń z aktywnością, pracą i wykonywaniem obowiązków, a nie z odpoczynkiem, relaksem i wyciszeniem.

Co zrobić, by noc faktycznie była dobra?

By nocny odpoczynek spełnił swoją funkcję, a sen był długi i dobrej jakości, nie zapominajmy o tym, by:

➤ położyć się do łóżka **bez smartfonu czy tabletu**. Jeśli przed snem będziemy buszować w Internecie, nasz umysł zamiast się zrelaksować uruchomi opcję „analiza danych” i będzie skupiał się na zrozumieniu informacji, które przyswaja. Poza tym spora liczba newsów na portalach internetowych ma wydźwięk negatywny, a to na pewno

nie sprzyja wieczornemu wyciszeniu się,

➤ zamiast oglądać film w telewizji, czy kolejny odcinek ulubionego serialu, znacznie rozsądniej będzie **poczytać książkę** lub posłuchać ulubionej muzyki. Niebieskie światło emitowane przez sprzęt elektroniczny sprawia, że nasz organizm produkuje znacznie mniej melatoniny, czyli hormonu ułatwiającego zaśnięcie,

➤ **nie jeść** tuż przed snem ciężkostrawnych, kalorycznych potraw i nie pić alkoholu.



21.

Zwolnij, wyluzuj i zadbaj o relaks!

By zmierzyć się z codziennymi wyzwaniami i sytuacjami wywołującymi stres, musimy być wypoczęci i mieć mnóstwo pozytywnej energii. By tak się stało, trzeba dbać o kondycję psychiczną. **Jak to zrobić?**

> Znaleźć dyscyplinę sportu, która daje nam radość i zaplanować przynajmniej 3 treningi w tygodniu.

> Mieć pasję, czyli regularnie poświęcać czas na aktywność, która sprawia nam przyjemność i nie ma żadnego praktycznego zastosowania: graj w piłkę, w tenisa, majsterkuj, składaj modele samolotów, wędkuj, fotografuj. Zastanów się, co lubisz i rób to dla zdrowia i frajdy.

> Pielegnować relacje z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami. Staraj się rozmawiać także o problemach i trudnościach i spojrzeć na swoje kłopoty z innej perspektywy. Nie obawiaj się także korzystać z telefonów zaufania. Po drugiej stronie słuchawki są specjaliści, którzy wiedzą jak pomóc.

> Nauczyć się zarządzać swoimi emocjami i otwarcie mówić o uczuciach, które towarzyszą różnym życiowym sytuacjom.

> Nauczyć się mówić „nie” i nie brać na siebie więcej obowiązków niż jest się w stanie zrealizować.



„Prawdziwy mężczyzna” ma być silny, zdecydowany, konkretny i świetnie radzić sobie nawet z największymi problemami. Ten stereotyp sprawia, że depresja u mężczyzn jest wciąż tematem tabu i bywa powodem do wstydu. Panowie często nie dają sobie prawa do odczuwania smutku, zagubienia, niepewności. Nie chcą o tym rozmawiać, więc objawy stopniowo się nasilają, a choroba powoduje symptomy fizjologiczne, takie jak bóle głowy, chroniczne zmęczenie, poważne zaburzenia snu, drażliwość, czy brak motywacji do najprostszych codziennych czynności. Pojawiają się także zachowania ryzykowne jak złość, agresja, samookaleczenia czy nadużywanie alkoholu. Niestety mężczyźni niechętnie szukają profesjonalnej pomocy, być może dlatego częściej odbierają sobie życie niż kobiety.

Pamiętaj! Problemy psychiczne można skutecznie leczyć za pomocą odpowiednio dobranej kuracji farmakologicznej czy właściwej formy terapii. Warto w takiej sytuacji poprosić o profesjonalne wsparcie, zdiagnozować zaburzenie i wspólnie z lekarzem psychiatrą lub psychoterapeutą znaleźć najlepsze rozwiązanie.



23. ZDROWOTNA INWESTYCJA NA PRZYSZŁOŚĆ

Lekarz rodzinny, oprócz badań okresowych, powinien każdemu z nas zalecić obowiązkową, regularną aktywność fizyczną.



Systematyczne ćwiczenia to najlepsza lokata zdrowotna, która będzie procentować przez całe życie.

Uprawiając regularnie ulubiony sport możesz obniżyć ryzyko pojawienia się m.in.:

- > chorób układu sercowo-naczyniowego,
- > nadciśnienia tętniczego,
- > niektórych nowotworów (przełyku, nerek, płuc, żołądka, czy okrężnicy),
- > cukrzycy typu 2,
- > otyłości,
- > demencji i problemów psychicznych,
- > zaburzeń snu.

• *Poza tym regularna aktywność sprawia, że nasz organizm produkuje więcej hormonu szczęścia, czyli endorfiny. To sprawia, że jesteśmy w świetnym nastroju i lepiej radzimy sobie w stresujących sytuacjach.*

Jakakolwiek aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna. Najlepiej zacząć od ćwiczeń o niewielkiej intensywności wykonywanych przynajmniej dwa razy w tygodniu, wspomaganych na przykład codziennymi, dynamicznymi spacerami. Gdy nasze ciało przyzwyczai się do wysiłku i będzie w coraz lepszej formie, można stopniowo zwiększać intensywność zajęć. Ważne, by sesje treningowe były zróżnicowane i np. łączyły ćwiczenia wytrzymałościowe z siłowymi. Trzeba też pamiętać, by każde zajęcia zaczynać od rozgrzewki i kończyć rozciąganiem.

Jakie rodzaje aktywności fizycznej mamy do wyboru?

> Wysilek wytrzymałościowy,

wykorzystujący ruch dużych partii mięśni przez dłuższy okres. Tego rodzaju aktywność (*aerobowa, tlenowa i cardio*) poprawia wydolność krążenia i układu oddechowego, a zaliczamy do niej

np. jazdę na rowerze, nordic walking czy pływanie.

> Wysilek siłowy

(*anaerobowy, beztlenowy*) to wykonywanie bardzo intensywnych ćwiczeń seriami. W trakcie takich sesji wzrasta zapotrzebowanie organizmu na tlen. Do tego rodzaju aktywności zaliczamy np. podnoszenie ciężarów, sprint czy przysiady.

> Ćwiczenie równowagi

– statyczna lub dynamiczna aktywność, która kształtuje prawidłową postawę ciała, zwiększa wytrzymałość mięśni i poprawia koordynację. Tu wymienić trzeba m.in. jogę czy tai-chi.



25 Ćwiczenia **NON STOP**

By zafundować sobie solidną dawkę ruchu, wcale nie trzeba wybrać się na basen, czy siłownię.



Czynności domowe, takie jak zmywanie, prasowanie, odkurzanie czy praca w ogrodzie, to też forma aktywności, w trakcie której ćwiczymy mięśnie i tracimy kalorie. Jeśli nasza praca polega na siedzeniu za biurkiem, warto raz na godzinę, wstać od komputera pospacerować przez kilka minut i wykonać parę prostych ćwiczeń takich jak: przysiady, skręty ramion, skłony czy obracanie głowy w kierunku lewego i prawego barku. Można też wprowadzić do codziennego planu dnia kilka prostych nawyków, takich jak: używanie schodów zamiast windy, spacerowanie po mieszkaniu lub biurze w trakcie rozmowy telefonicznej, czy wysiadanie z autobusu przystanek wcześniej i docieranie do celu piechotą.

26. Lepiej zapobiegać niż leczyć!

Mężczyźni często wstydzą się przyznać do swoich dolegliwości, myśląc, że problemy z prostatą to powód do wstydu. Troska o własny organizm i poddawanie się regularnym badaniom profilaktycznym, to nie przejaw słabości, ale dowód mądrości i troski o zdrowie. Tym bardziej, że nowotwór prostaty wykryty we wczesnej fazie rozwoju, może być wyleczalny nawet w **90%** przypadków. Dlatego każdy mężczyzna, który skończył **45 lat** powinien **raz w roku** odwiedzić urologa. W trakcie wizyty lekarz przeprowadzi dokładny wywiad i zapyta czy najbliżsi krewni chorowali na raka prostaty. Bardzo przydatne w postawieniu diagnozy jest zbadanie gruczołu krokowego palcem przez ścianę odbytnicy. Badanie palpacyjne pozwoli wyczuć gruczoł i ocenić, czy jego powierzchnia jest nierówna i guzkowata – co może przemawiać za pojawieniem się komórek nowotworowych. W trakcie diagnostyki zostanie także określony poziom stężenia swoistego antygenu sterczowego (**PSA**), gdyż u większości chorych na raka obecność tej substancji w krwi jest podwyższona.



By zmniejszyć ryzyko pojawienia się choroby nowotworowej w obrębie gruczołu krokowego warto obserwować swój organizm, nie ignorować występujących od dłuższego czasu niepokojących objawów i pamiętać o profilaktyce: zdrowej diecie, aktywności fizycznej i trzymaniu się z daleka od papierosów.

Koniecznie umów się na wizytę do urologa, jeżeli zauważysz jeden z poniższych symptomów:

- bolesność lub uczucie pieczenia w trakcie oddawania moczu,
- częste wizyty w toalecie, zwłaszcza nocą,
- trudności z zatrzymaniem moczu lub rozpoczęciem jego oddawania,
- nagłe zaburzenia erekcji lub ból w trakcie wytrysku,
- obecność śladów krwi w spermie lub moczu.

W bardziej zaawansowanym stadium choroby mogą pojawić się bóle w okolicy kręgosłupa lędźwiowego, prostaty lub bioder, ucisk rdzenia kręgowego, obrzęk dolnej części ciała, powiększone węzły chłonne oraz zaburzenie rytmu wypróżnień i nieuzasadniona, szybka utrata wagi.

27 Badaj się sam!

Rak jądra jest jednym z najczęściej występujących u mężczyzn nowotworów złośliwych, a zapadają na niego przeważnie młode osoby między 20 a 44 rokiem życia.

Niestety co roku odnotowuje się ponad **1000** nowych przypadków, a zachorowalność na ten typ nowotworu w ciągu ostatnich **30** lat wzrosła aż trzykrotnie. Dobra wiadomość jest taka, że czujna obserwacja własnego ciała

i przeprowadzane co miesiąc samobadanie pozwala szybko dostrzec zmianę, postawić diagnozę i rozpocząć leczenie. A wcześniej wykryty nowotwór jądra to ogromna szansa na całkowity powrót do zdrowia. Dlatego już chłopcy, którzy skończyli 15 lat powinni raz w miesiącu samodzielnie zbadać jądra. Najlepiej tę czynność wykonać po kąpieli lub ciepłym prysznicu. Gorąca woda sprawi, że skóra worka mosznowego rozluźni się i łatwiej będzie dostrzec i wyczuć wszelkie odstępstwa od normy.

Skonsultuj się z urologiem, jeżeli zauważysz jeden z objawów:

- > twardy, dobrze wyczuwalny, ale niebolesny guz,
- > zaczerwienienie skóry,
- > obrzęk oraz gromadzenie się płynu w mosznie, który daje odczucie rozpierania i dodatkowego obciążenia jądra,
- > powiększenie węzłów chłonnych zaotrzewnowych,
- > bóle pleców i brzucha,
- > osłabienie i spadek masy ciała.

Co może wpłynąć na pojawienie się choroby nowotworowej?

- > powracające infekcje powodowane przez bakterie i wirusy przenoszone do jąder razem z krwią, z innego ogniska zapalnego w organizmie,
- > stan zapalny jądra po przebytej w dzieciństwie śwince,
- > operacja przepukliny pachwinowej,
- > przypadki zachorowań w najbliższej rodzinie,
- > późne zstąpienie jądra do moszny – po drugim roku życia,
- > siedzący tryb życia.

Możesz sam zmniejszyć ryzyko raka jądra, przestrzegając kilku prostych zasad.

- > Jedz warzywa kilka razy dziennie – są bogatym źródłem antyoksydantów i substancji, które pomagają zwalczać stany zapalne w organizmie.
- > Zadbaj o to, by w Twojej diecie nie zabrakło produktów zawierających wielonasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Znajdziesz je w oleju rzepakowym, lnianym, orzechach czy tłustych rybach.

- > Unikaj lub ogranicz spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych, czyli m.in. czerwonego mięsa, smalcu, masła, śmietany, podrobów. Usuń z diety także słodczyce, cukier i alkohol.
- > Dbaj o prawidłową masę ciała: sięgaj po produkty bogate w błonnik i znajdź codziennie czas na przynajmniej półgodzinną dawkę ruchu. Regularna aktywność fizyczna wzmacnia organizm i pomaga skutecznie walczyć z nowotworem.

Chcesz wiedzieć więcej, szukasz informacji na temat bezpłatnych badań? Wejdź na **www.planujedlugiezycie.pl** lub zadzwoń na bezpłatną infolinię **800 190 590**. Infolinia jest czynna 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.





PLANUJĘ DŁUGIE ŻYCIE



Kampania społeczna „Planuję długie życie” realizowana w ramach Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030, finansowana ze środków Ministra Zdrowia.

www.planujedlugiezycie.pl