



Неделя сохранения мужского здоровья проводится с 17 по 23 февраля. Она призвана напомнить, что здоровье – ценность, пренебрегать которой не стоит. Это крайне важно, ведь именно забота о здоровье – слабое место сильного пола.

Обращать внимание на проблемы самочувствия мужчин было не принято на протяжении многих лет. Гендерные стереотипы, среди которых выносливость, незмоциональность, вынуждают придерживаться определенных норм поведения. Представители сильного пола реже обращаются к врачам и с меньшей вероятностью выполняют их рекомендации. При этом или даже из-за этого более склонны к саморазрушению в форме зависимостей.

Об особом внутреннем мире мужчин и его влиянии на самочувствие мы сегодня побеседуем с главным внештатным специалистом по медицинской профилактике комитета здравоохранения Волгоградской области Алексеем Покатиловым.

— Алексей Борисович, чем отличается мужское здоровье от женского?

— Половыми и гендерными различиями. То есть на здоровье влияет не только специфичный набор половых хромосом, но и присущая социальной роли модель поведения. Это определяет набор факторов риска и в целом равнодушие к состоянию собственного здоровья. На здоровье мужчин обращается гораздо меньше внимания, что связано, в том числе, и с присущей им психологической замкнутостью. При возникновении проблем со здоровьем мужчина старается их не афишировать, приступает к поиску решений достаточно поздно. Накапливаются и психологические трудности, особенно у тех, кто работает в состоянии постоянного, хронического стресса. Мужественность провоцирует завышать оценку качества здоровья и избегать просьб о помощи.

— Продолжительность жизни среди мужчин в среднем на 10 лет меньше, чем у женщин. Почему такая разница?

— Генетически женщины более стабильны за счет XX-хромосом. У мужчин — XY.

Существует мнение, что на продолжительность жизни влияет именно то, что Y-хромосома накапливает мутации, что у нее нет пары, способной стать запасной копией. Еще один механизм, мы уже о нем сказали — внутренние переживания. Также у мужчин более выражен травматизм.

Один из самых значимых факторов риска, из тех, на которые человек может повлиять —

вредные привычки.

— Высокий уровень заболеваемости у мужчин и приверженность к вредным привычкам связывают также с различной реакцией на стресс у полов.

— Да. Эмоциональная подвижность позволяет женщинам смягчить стресс за счет выплеска эмоций, так происходит сброс негатива. Представительница прекрасной половины человечества может, например, заняться шопингом. А мужчины больше начинают переваривать внутри, молчать, замыкаются.

Кстати, учитывая скептическое отношение к профосмотрам, которые позволяют выявить заболевания на ранних стадиях, специалистами Волгоградского регионального центра общественного здоровья и медицинской профилактики разработано мобильное приложение «ProМУЖЧИН». Оно помогает в формате теста ответить на ряд вопросов о мужском половом здоровье, повышая осведомленность пользователя, стимулируя задуматься о необходимости своевременного обращения к врачу. Скачать приложение и пройти полезное тестирование, которое поможет оценить качество здоровья, можно здесь <https://disk.yandex.ru/d/osYvr7vOhd9e1A>

— Алексей Борисович, какие шаги рекомендуете предпринимать мужчинам для сохранения их здоровья?

— При возникновении каких-либо вопросов мужчине нужно не замыкаться, а идти к доктору. И чем быстрее, тем лучше. Не искать пути решения на просторах интернета, их все равно там нет. А время теряется.

Здоровья Вам и Вашим близким!

— Спасибо Алексей Борисович!

Беседовала Оксана Костикова, специалист по связям с общественностью ГБУЗ «ВРЦОЗиМП».