



Берегите мужчин! Основные болезни сильной половины человечества

Статья из газеты: [«АиФ. Здоровье» № 8 21/02/2013](#)

Четыре «засады» сильного

«Берегите женщин!» – в последнее время этот популярный некогда лозунг впору заменить на другой: «Берегите мужчин!»

В преддверии мужского праздника мы обратились к специалистам и составили рейтинг основных проблем сильной половины человечества.

Гипертония

В силу особенностей гормональной и вегетативной регуляции мужчины более подвержены риску сердечно-сосудистых заболеваний. В первую очередь – гипертонии, которая является одним из главных «поставщиков» инфарктов и инсультов у нас в стране.

Болезнь высокого давления все чаще выбирает себе в жертву цветущих, успешных в карьере мужчин до 50 лет. При этом знают о гипертонии лишь около 37%, лечатся всего 22%, а должным образом контролируют свое артериальное давление только 5,7% мужчин.



Рекомендует **кардиолог, доктор медицинских наук, профессор Леонид Макаров:**

– Начиная с 45 лет каждому мужчине необходимо:

- регулярно измерять артериальное давление (в норме оно должно быть не выше 140/90);
- пройти ЭКГ, Эхо-КГ (по показаниям);
- ультразвуковое исследование крупных сосудов (сонных артерий и т. д.);
- развернутые анализы крови с определением липидного профиля, склонности к тромбообразованию, а также анализ на уровень глюкозы в крови (теперь его норма составляет 6,1 Ммоль на литр).

Особенно важно пройти такие исследования, если кто-то из ваших родственников страдал сахарным диабетом и если у вас в родне были ранние инфаркты, инсульты.