

«Здоровье мужское и женское».

Исследования медиков и опросы социологов показывают, что мужчины и женщины не только отличаются с медицинской точки зрения, не только по-разному переносят заболевания, но и имеют разные вредные привычки, влияющие на здоровье.

Обычно мужчины не так трепетно относятся к своему здоровью, как женщины. Сильный пол привыкает «терпеть» и обращается к специалистам только в крайнем случае. Понятие «здоровье мужчины» включает в себя множество факторов, которые все вместе влияют на самочувствие и продолжительность жизни. Это и здоровье тела, и крепкая психика, и физическое развитие.

Женское здоровье - это также очень обширное понятие, включающее в себя не только уход за телом и внешностью, но и внимательное отношение к работе внутренних органов, что в совокупности дарит прекрасной половине человечества отличное самочувствие и неувядающее обаяние.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов, раскрывающих тему мужского и женского здоровья. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 10 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.



Аникеева, Л.Ш. Женское здоровье и долголетие : советы врача / Л.Ш. Аникеева. – М. : Эксмо, 2013. - 318, [1] с. - (50+здоровье).

Как прожить долго, сохранив при этом красоту и привлекательность? Автор Лариса Аникеева, врач высшей категории, предлагает специально разработанные ею правила питания и комплексы упражнений для поддержания здоровья женщин зрелого возраста. Вы узнаете: нужно ли принимать витамины и биологически активные добавки; как организовать сбалансированное питание с достаточным содержанием воды; какие пищевые добавки разрешены, а какие - запрещены; что такое ГМО-продукты и на что обращать внимание в магазине при выборе продуктов к столу; как похудеть тому, кому за... С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://eksmo.ru/book/zhenskoe-zdorove-i-dolgoletie-sovety-vracha-ITD272230/>



Бойко, Н.Н. Девочка, девушка, женщина (женское здоровье и долголетие) / Н.Н. Бойко. - 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Родная страна, 2013. - 431 с. - (Серия «Будущее России». Цикл Здоровье).

Проблема сохранения репродуктивного здоровья имеет огромную медицинскую и социальную значимость. Репродуктивная система играет важнейшую роль на всех этапах жизни женщины: благодаря её уникальному механизму она познаёт радость материнства, от состояния её функции зависит как здоровье самой женщины, так и здоровье последующих поколений. Поломка в любом звене регуляции репродуктивной функции приводит к заболеванию всего организма. Главную роль в функционировании репродуктивной системы, сохранении женского здоровья, профилактике и лечении заболеваний играют гормоны. Особое место отводится фито-гормональным препаратам, приём которых сочетает в себе хороший эффект, безвредность и отсутствие многих побочных действий, присущих традиционным гормональным препаратам. Роль натуральных препаратов особенно возрастает в случае наличия противопоказаний к лечению синтетическими гормонами. Немаловажное значение в развитии заболеваний репродуктивных органов играют нарушение метаболизма женских гормонов в организме и оксидативный стресс. Их коррекция способствует сохранению здоровья женщины, оберегает её от развития заболеваний, в том числе опухолевых процессов.



Витткамп, Ф. Мужское здоровье : как у вас с ним? / Ф. Витткамп, уролог ; [перевод с нем. Т.Б. Юриновой]. – М. : Эксмо, 2019. - 236, [1] с. : ил., табл.

Чтобы избежать неловкого разговора с врачом, лучше заранее изучить ту или иную проблему, связанную с мужским здоровьем, а заодно и физиологию. С помощью этой книги каждый читатель узнает о многочисленных процессах, происходящих в мужской половой системе, ознакомится с симптомами и последствиями заболеваний, а также с интересными случаями из врачебной практики автора. Все научные и медицинские материалы адаптированы под обычного читателя, а также в книге есть немного житейского юмора.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=637914&p=1>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/folker-vittkamp/muzhskoe-zdorove-kak-u-vas-s-nim/chitat-onlayn/>



Женское здоровье : проблемы и их решение / [автор-составитель С.П. Чугунов]. – М. : Мир и образование, 2017. - 126, [1] с. - (Рекомендации опытных специалистов). - (Современные методики лечения). - (Семейная библиотека Моё здоровье).

В данной книге в доступной форме рассказано об основных женских болезнях, симптомах и лечении их традиционными способами и средствами народной медицины. Вторая часть книги посвящена таким методам лечения и сохранения здоровья женщины, как гимнастика, массаж, физиотерапия, ароматерапия.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=661954&p=1>

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/sergey-chugunov-3772948/zhenskoe-zdorove-problemy-i-ih-reshenie/>



Мазнев, Н.И. Женское здоровье и красота : 700 лучших рецептов / Н. Мазнев. – М. : РИПОЛ классик : ДОМ. XXI век, 2010. - 192 с.

Простые и доступные каждому лечебные и оздоровительные процедуры, уникальные рецепты настоек и отваров помогут надёжно вылечиться от многих болезней, восстановить и укрепить жизненные силы. Проверенные временем, экологически чистые методики помогут успешно выносить ребенка, справиться с проблемами послеродового периода.

Большой раздел посвящён косметическому и лечебному уходу за собой. Кремы, маски и отвары из лекарственных растений помогут вам сохранить гладкую кожу и цветущий вид в любом возрасте.



Минь, Л. Женское и мужское здоровье : атлас целительных точек : упражнения и приемы восточной медицины / Л. Минь. – М. : АСТ : Прайм, 2020. - 314 с. : ил., портр., табл. - (Восточная медицина на каждый день).

Восточная медицина располагает большими возможностями для укрепления женского и мужского здоровья (репродуктивной и мочеполовой систем). Эта книга познакомит вас с самыми действенными приёмами восточной медицины - акупунктурой и самомассажем, китайской практикой прогревания активных зон, корейским методом су-джок, а также с древней гимнастикой цигун и сравнительно молодым методом простукивания.

Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/min-lao/zhenskoe-i-muzhskoe-zdorove-atlas-celitelnyh-tochek-uprazhneniya-i/>



Митра, А. Женское здоровье без стыда и глупостей / А. Митра ; пер. с англ. О.Ю. Лановенко. – М. : АСТ, 2021 [т.е. 2020]. - 302, [2] с. - (Медицина . Бестселлеры Amazon).

«Нам нужно поговорить...». Услышав такое, любой занервничает, но, как считает доктор Анига Митра, нам и вправду пора серьезно поговорить о женской анатомии, контрацепции, половой жизни и здоровых женских привычках. Вы прочтёте о своём теле всё по порядку, от первой менструации до менопаузы, получив по пути массу полезных сведений об органах, системах и заболеваниях, безопасных и небезопасных методах их лечения, о том, какие выделения считать ненормальными, стоит ли считать обильные месячные тревожным симптомом и вообще стоит ли верить расхожим медицинским легендам.

Если вы ищете научную поддержку физиологических происшествий, о которых к тому же боялись рассказать врачу, пробуйте для начала прочесть эту весёлую книгу (а после всё равно обратитесь к гинекологу!).

Анига Митра – лондонский акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук. До того как стать врачом, она изучала противораковые механизмы фитонутриентов. К области её научных интересов относятся цервикальные предраковые и раковые состояния, а также последствия лечения цервикальных предраковых состояний для репродуктивной функции.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=705207&p=1>



Мужское здоровье : проблемы и их решение / [автор-составитель С.П. Чугунов]. – М. : Мир и образование, 2017. - 126, [1] с. - (Рекомендации опытных специалистов). - (Современные методики лечения). - (Семейная библиотека Моё здоровье).

В данной книге в доступной форме рассказано обо всех мужских заболеваниях мочеполовой системы, симптомах и лечении их традиционными способами и средствами народной медицины. Вторая часть книги посвящена методам предотвращения заболеваний и восстановления организма, таким как гимнастика, очистка организма, питание, массаж, закаливание, лечебные ванны, ароматерапия.

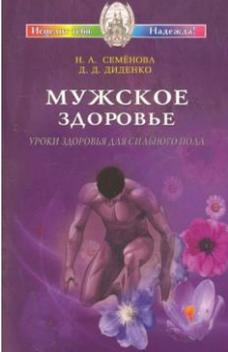
С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=661953&p=1>

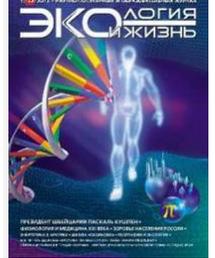
Полный текст издания на Литрес бесплатно можно прочитать после регистрации в библиотеке: <https://www.litres.ru/sergey-chugunov-3772948/muzhskoe-zdorove-problemy-i-ih-reshenie/chitat-onlayn/>



Неумывакин, И.П. Сильный пол - слабый. Мужское здоровье / И.П. Неумывакин. – М. ; СПб. : Диля, 2016, (макет 2017). - 189, [1] с. : ил.

Мужское здоровье... Как много от него зависит и как много включают в себя эти слова... Ведь это основа здоровья, долголетия, мужской активности, гармоничной семейной жизни, радости и бодрости, физической и душевной. В книге рассказывается об основных возможных проблемах в сфере мужского здоровья, способах их предотвращения и устранения. Приводятся сведения из самых разных областей - официальной, альтернативной и народной медицины, даются практические советы и рекомендации по налаживанию здорового образа жизни.

	<p>Неумывакин, И.П. Слабый пол - сильный. Женское здоровье / И.П. Неумывакин. – М. ; СПб. : Диля, 2018. - 184, [1] с.</p> <p>Автор рассказывает, какие факторы определяют столь тонкую сферу, как женское здоровье, а также о том, как гармонизировать работу женского организма, не прибегая к помощи синтетических лекарств. Книга структурирована таким образом, что можно без труда найти описание интересующего растения, а в другом разделе приводятся заболевания с рекомендуемыми назначениями. Специальный раздел посвящён гармоническим отношениям между мужчиной и женщиной, что сказывается на здоровье женщины.</p>
	<p>Семёнова, Н.А. Мужское здоровье : уроки здоровья для сильного пола / Н.А. Семёнова, Д.Д. Диденко. – СПб. ; М. : Диля, 2011. - 92, [1] с. : ил. - (Серия «Исцелит тебя Надежда!»).</p> <p>Очень тяжёл путь заблуждений в вопросах здоровья у мужской части России - достаточно вспомнить про продолжительность жизни сильного пола в нашей стране. Н.А.Семёнова в этой книге предлагает новую программу «Мужское здоровье», предназначенную для восстановления здоровья мужчин в целом и здоровья их половой системы в частности. Эта программа имеет все шансы стать любимой программой мужчин России.</p>
	<p>Тарарина, Е.В. Обиды на мужчин и женское здоровье / Е.В. Тарарина. – М. : Вариант, 2017. - 104, [1] с. : ил., табл. - (Бестселлер). - (Популярная психология). - (Мотивация. Инициатива. Развитие).</p> <p>Книга адресована практическим психологам, социальным педагогам, специалистам широкого спектра педагогических и вспомогательных профессий, студентам. Пособие представляет собой квинтэссенцию 10-летнего опыта автора в русле практической психологии и тренингов по тематике обид. Примеры, описанные здесь, получены в ходе проведения тренингов и консультаций на базе творческой лаборатории 00 «Восточно-украинская ассоциация арт-терапии».</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=579218&p=1</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	
	<p>Апетов, С. Особенности женского здоровья/ С. Апетов, А. Пашкова // Домашний Очаг. - 2011. - № 3. - С. 98-103 : фот.</p> <p>Многочисленные опросы женщин от 16 до 40 лет подтверждают: так называемые «женские» болезни помолодели. Миомы, эрозии, кисты, проблемы с циклом – у каждой второй-третьей молодой цветущей женщины. Что с нами происходит? И что думают по этому поводу специалисты?</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://www.goodhouse.ru/health/zdorovye/osobennosti-zhenskogo-zdorovya/</p>
	<p>Вайсертрейгер, А. Что не так с мужчинами, или Куда уходит тестостерон? / А. Вайсертрейгер ; коммент. А. Лычагин // Здоровье. - 2018. - № 10 (750). - С. 30-33 : фот.</p> <p>Снижение тестостерона всегда считалось признаком старения. Однако всё чаще эта проблема возникает у молодых. Что же губит главный мужской гормон?</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://zdr.ru/articles/chto_ne_tak_s_mujchinami_ili_kuda_ukhodit_testosterone</p>

	<p>Здоровье мужчины в руках женщины? // Домашний очаг. - 2015. - № 2. - С. 128-129.</p> <p>Многие женщины уверены: мужчина сильнее и кормить его нужно сытно – мясом, картошкой, сливочным маслом, молочными продуктами. На самом деле такое питание создаёт угрозу для мужского здоровья.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://www.goodhouse.ru/health/zdorovye/zdorove-muzhchiny-v-rukax-zhenshchiny/</p>
	<p>Женское сердце: что вам нужно знать? // Домашний очаг. - 2020. - № 4. - С. 142-146 : фот.</p> <p>Женщины ежегодно погибают в 2 раза больше от сердечно-сосудистых заболеваний, чем от рака груди. Вы напуганы? Мы тоже. Но хорошая новость заключается в том, что достаточно небольших и несложных шагов, чтобы значительно снизить риски.</p> <p>Статью можно прочитать здесь: https://kiozk.ru/article/domashnij-ocag/zenskoe-serdce-cto-vam-nuzno-znat</p>
	<p>Камалов, А.А. Проблемы мужского здоровья / А.А. Камалов ; беседовала Н. Токарева // Экология и жизнь. - 2012. - № 1. - С. 84-88 (продолжение: № 2. - С. 86-92).</p> <p>О состоянии мужского здоровья как факторе демографического кризиса и о том, что надо сделать, чтобы улучшить здоровье сильной половины человечества в нашей стране, рассказывает А.А. Камалов, доктор медицинских наук, профессор, президент Российской общественной организации «Мужское здоровье».</p>
	<p>Лубнин, Д.М. Исключительно женское дело : беседа с акушером-гинекологом / Д.М. Лубнин ; беседу вела О. Жукова // Работница. - 2017. - № 1. - С. 22-23 : цв. ил.</p> <p>Акушер-гинеколог, кандидат медицинских наук, член Российской ассоциации репродукции человека Дмитрий Михайлович Лубнин рассказал о том, как женщине сохранить свое репродуктивное здоровье.</p>
	<p>Накрыжская, М.Г. Шесть вопросов к гинекологу / М.Г. Накрыжская ; материал подг. Т. Агушина // Будь здоров!. - 2019. - № 9. - С. 45-47 : фот.</p> <p>Доктор М.Г. Накрыжская отвечает на вопросы читателей.</p>
	<p>Парецкая, А. О чём молчат мужчины / А. Парецкая ; коммент. Ю. Бахарев // Здоровье. - 2013. - № 7 (697). - С. 80-81 : фот.</p> <p>С этой проблемой может столкнуться каждый мужчина, но большинство даже не подозревают о заболевании, пока по тем или иным причинам не попадут на приём к урологу. Вот тогда и появляется неутешительный диагноз «простатит».</p>
	<p>Прокудина, О. 7 мифов о женском здоровье / О. Прокудина // Домашний Очаг. - 2014. - № 3. - С. 204-207. - ил.</p> <p>Самые распространённые мифы о женском здоровье комментирует эксперт Clearblue Ольга Прокудина, врач высшей категории, акушер-гинеколог с врачебным стажем более 25 лет.</p> <p>Статью можно читать здесь: https://www.goodhouse.ru/health/zdorovye/7-mifov-o-zhenskom-zdorove/</p>

	<p>Шлезнер, Л.О. Болезнь, равнодушная к женщинам / Л. О. Шлезнер ; беседовал А. Рылов // 60 лет - не возраст. - 2011. - № 2. - С. 20-25 : рис.</p> <p>Статья посвящена симптомам, лечению и профилактике пиелонефрита.</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Интервью с кандидатом медицинских наук О.В. Ильиной «Мужское и женское здоровье, в чем разница?» на сайте клиники «Тибет» https://www.clinica-tibet.ru/about/news/spec/muzhskoe-i-zhenskoe-zdorove-v-chem-raznitsa/</p> <p>Есть болезни, которые традиционно считаются женскими: ревматоидный артрит, мигрень, желчнокаменная болезнь. Есть традиционно мужские болезни – ишемическая болезнь, инфаркт. Почему?</p> <p>Мужчины ещё не вполне привыкли жить долго, это на генетическом уровне. На протяжении тысячелетий мужчины жили относительно недолго. Женщины жили дольше, и у них было больше забот о здоровье. Мужчины зачастую просто не доживали до серьёзных болезней.</p>
	<p>Статья Лидии Захаровой «Мужское здоровье» (и другие статьи на эту тему) на сайте «Комсомольской правды» https://www.kp.ru/putevoditel/zdorove/muzhchina/</p> <p>Обычно мужчины не так трепетно относятся к своему здоровью, как женщины. Сильный пол привыкает «терпеть» и обращается к специалистам только в крайнем случае. Разберёмся, что можно сделать, чтобы сохранить мужское здоровье как можно дольше.</p>
	<p>Статья «9 советов как сохранить мужское здоровье» на сайте Клиники «Семейный доктор» https://familydoctor.ru/about/publications/urologiya/9_sovetov_kak_sokhranit_muzhskoe_zdorove.html</p> <p>Плохая экологическая обстановка, неправильный и не сбалансированный питательный рацион, химические вещества, консерванты, излучения от различных электронно-бытовых приборов, не регулярная половая жизнь и частая смена партнеров – всё это пагубным образом воздействует на человеческий организм.</p> <p>В последние годы всё больше мужчин озадачены сохранением своего здоровья и продлением молодости и физической привлекательности. Именно для таких современных и целеустремленных мужчин мы предлагаем перечень основных правил для поддержания молодости души и тела.</p>
	<p>Интервью с врачом акушером-гинекологом, гинекологом-эндокринологом, репродуктологом, кандидатом медицинских наук Мариной Николаевной Павельевой «Беременность наступает для обоих - мужчины и женщины» на сайте Клиники «Семейный доктор» https://familydoctor.ru/about/publications/ginekologiya/beremennost_nastupaet_dlya_oboikh.html</p> <p>Когда в жизни женщины появляется естественное желание и осознанная готовность стать мамой, пациентом становится и мужчина, потому что беременность наступает для обоих - мужчины и женщины. Для женщины это процесс не только физиологический, но и психологический, и когда мужчина вовлечён, он осознаёт свою значимость, и его помощь становится необходимым условием не только для наступления, но для благоприятного течения беременности.</p>

	<p>Статья Ирины Невинной «Настрой гормон. Пять самых важных вопросов о мужском здоровье» на сайте «Российской газеты» https://rg.ru/2020/03/03/piat-samyh-vazhnyh-voprosov-o-muzhskom-zdorove.html</p> <p>Оказывается, уже начиная с 30 лет у мужчин постепенно снижается уровень тестостерона - одного из основных мужских гормонов, отвечающих не только за половую функцию, но и многие другие вещи. О том, как сохранить мужское здоровье подольше, и о том, можно ли восстановить угасающие способности, «РГ» рассказал врач-андролог, главный научный сотрудник Института репродуктивной медицины НМИЦ эндокринологии Минздрава РФ, профессор Института высшего и дополнительного профобразования НМИЦ эндокринологии Роман Роживанов.</p>
	<p>Статья «Гендерная медицина: чем болеют мужчины и женщины» на сайте РБК+ https://nsk.plus.rbc.ru/news/5c7cdec37a8aa919e377f191</p> <p>Исследования медиков и опросы социологов показывают, что мужчины и женщины не только по-разному переносят заболевания, но и имеют разные вредные привычки, влияющие на здоровье</p>
	<p>Статья врача-гастроэнтеролога Антона Смирнова «Женское здоровье - залог красоты» на сайте МедПортал https://medportal.ru/enc/gynaecology/reading/94/</p> <p>Красота и успех - то, к чему стремятся современные женщины, призывая на помощь все достижения модных дизайнеров, косметологов и пластических хирургов. И только самые мудрые представительницы прекрасного пола помнят, что счастливая жизнь немислима без здоровья в половой сфере и должного внимания к нему.</p>
	<p>Статья «Здоровье мужчин – как его сохранить и укрепить?» на сайте Областного консультативно-диагностического центра г. Ростов-на-Дону https://rokdc.ru/index.php/information-i/78-terapiya/573-zdorove-muzhchin-kak-ego-sokhranit-i-ukreplit</p> <p>Энергичность, сила мышц и характера, активное сексуальное поведение и крепость тела. Таков портрет идеального мужчины. К сожалению, с возрастом эта радужная картина начинает меняться не в лучшую сторону. Депрессия, слабость, болезни сопровождают представителей сильного пола уже после сорока, и в дальнейшем приводят к самым неутешительным результатам. Статистика - вещь неумолимая, Согласно ей, в 10 случаев смертельного исхода 8 - именно мужские смерти. И это не случайно.</p>
	<p>Статьи о различных мужских и женских заболеваниях на сайте «Клиники мужского и женского здоровья» https://neurourologist.ru/blog/</p>