

Самы час!

# Сталасці трэба вучыцца з 30!

Формула актыўнага мужчынскага даўгалецця

Чамусьці пасля 45 гадоў нашы мужчыны пачынаюць ужо рыхтавацца да пенсіі, перастаюць весці актыўны лад жыцця і ставіць амбіцыйныя мэты. Акрамя таго, кожны другі пасля 50 пакутуе ад адэномы прастаты. Каб паказаць, што можа быць інакш і ўзрост — не прычына апускаць крылы і скарацца баячкам, ініцыятыва «Самы час!» арганізуе семінары пра здароўе і даўгалецце мужчын ва ўзросце 45+. На адным з такіх мерапрыемстваў, што прайшло ў Салігорску, пабывала карэспандэнт «Звязды»: вызнала формулу актыўнага мужчынскага даўгалецця і даведлася пра самы ўразлівы мужчынскі ўзрост.



і лад жыцця ў старасці. Такія, часам супярэчлівыя, меркаванні адных і тых жа людзей — нагода яшчэ больш задумацца над разуменнем старасці, лічаць арганізатары.

## Уразлівы ўзрост

Павелічэнне працягласці жыцця беларусаў, здаецца, з'ява добрая. Аднак наколькі актыўнымі яны застаюцца пры гэтым павелічэнні і ці гатовае наша грамадства прымаць старых? Такую праблему ўзняла на семінары Людміла ЖЫЛЕВІЧ, галоўны пазаштатны герантолаг Міністэрства аховы здароўя Беларусі.

— Лічыцца, што ў 40—50 гадоў у мужчын настае пік сардэчна-сасудзістых захворванняў. А з 41 да 60 гадоў — самы ўразлівы ўзрост, калі паказчык смяротнасці сярод дужай паловы найбольшы. Да гэтага ўзросту мужчына ўжо прымае масу рашэнняў, мае адказнасць, за плячымі стаяць больш маладыя, адбываюцца гарманальныя змены. Урэшце ён ставіць нейкую кропку на будучых намаганнях, і... арганізм рэагуе адпаведна. Акрамя таго, разважаючы пра заўтрашні дзень, ва ўмовах пастаяннага стрэсу мужчыны часта не ўмеюць адкрываць клапан, вось і не вытрымліваюць гэты цяжкі пераходны ўзрост.

Часцей за ўсё мужчыны паміраюць ад захворванняў органаў кровазвароту, траўмаў і новаўтварэнняў. Гэта абумоўлена шкоднымі звычкамі, пастаяннымі стрэсамі і іншымі праявамі сучаснасці.

— Навошта прырода прыдумала для чалавека стрэс? Каб мабілізаваць яго, а не разбурыць! Так што нельга раіць не падводзіць сябе пад стрэс, лепш умець да яго адаптавацца, каб адрэалізаваць свае мэты і не разбурыць нас знутры, — раіць Людміла Жылевіч.

Фактары рызыкі, якія ўплываюць на развіццё раку, дарэчы, як кажа герантолаг, таксама ў большасці выпадкаў залежаць ад нашых уласных намаганняў. Генетычныя захворванні — гэта толькі 10% прычын праблем анкалогіі. Разам з тым ні ў адной еўрапейскай краіне няма такога высокага працэнта захворванняў на рак прастаты, як у Беларусі.

— Метабалічны синдром абумоўлены курэннем, п'янствам, маларухавым ладам жыцця, атлусценнем. І ўсё гэта звязана з нашым менталітэтам. Як расслабляюцца мужчыны? Сустрэцца з сябрамі за куфлем піва. Не дзіўна, што наступствы запаволеннага метабалізму спасцігаюць мужчын ужо пасля 30 гадоў, — кажа герантолаг. — Кепска ўплывае на працягласць жыцця мужчын таксама адзінота і дэпрэсія.

Вырашаць праблему папярэджвання захворванняў мужчын пасля 45 гадоў спартыўнымі мерапрыемствамі не варта, лічаць спецыялісты. Гэтаксама, як і пачынаць «новае здоравае жыццё» ўвесну.

— Вясна — гэта якраз час, калі мы губляем мужчын-гараджан, якія выязджаюць на дачу і стараюцца за выхадныя выканаць усё тое, што мужчыны-вяскоўцы робяць цягам года, — дадае Людміла Жылевіч. — Каб мужчына заставаўся здаровым фізічна, псіхалагічна і эмацыянальна, трэба пазбавіцца ад фактараў рызыкі, наладзіць харчаванне і павялічыць фізічную нагрузку. І ніякіх лекаў тады не трэба.

Ірына СІДАРОК.

## Дозы алкаголю і ўзровень тэстэстэру

Тэматычныя семінары цягам двух месяцаў адбудуцца ў Валожыне, Жодзіне, Маладзечне, Слуцку і Салігорску. Па выніках арганізатары спадзяюцца не толькі зразумець мадэль паводзін мужчын і дапамагчы ім справіцца з існуючымі праблемамі, але і далучыць да барацьбы з хуткім старэннем усю краіну.

— Адсутнасць вялікай мэты дрэнна адбіваецца на актыўнасці чалавека, падразае яго крылы і ў выніку скарачае жыццё, — упэўнены Андрэй ЭЗЕРЫН, каардынатар ініцыятывы «Самы час!». — А паколькі многія сур'ёзныя пытанні мужчыны вырашаюць з падачы жанчын, важна, каб і прыгожая палова разумела, якая сітуацыя склалася з мужчынскім здароўем і як дапамагчы дужай палове яе вырашыць.

**Мужчынам не хапае вольнага часу, бо шмат яго адбіраюць хатнія справы, няма магчымасці расслабіцца і ўвогуле складваецца ўражанне, што «мужчына ўсім вінен».**

Ініцыятыва «Самы час!» — частка праекта міжнароднай тэхнічнай дапамогі «Прафілактыка неінфекцыйных захворванняў, прасоўвання здоравага ладу жыцця і падтрымка мадэрнізацыі сістэмы аховы здароўя ў Рэспубліцы Беларусь». У нашай краіне праект рэалізуецца з дапамогай Міністэрства аховы здароўя.

Адной з асноўных прычын смяротнасці ў Беларусі лічыцца атручванне алкаголем і самагубства ў п'яным стане. Некаторыя ўрачы лічаць, што небяспечнай дозы алкаголю не існуе ўвогуле, а 300 грам спірту, выпітага цягам шасці гадзін, абавязкова прывядуць да лятальнага канца. Пры гэтым варта памятаць, што піўны хмель зніжае колькасць тэстэстэру ў крыві, які і сам з 30—35 гадоў штогод пачынае змяншацца на 1-2%. Як вынік — фігура мужчыны пачынае станавіцца «жаночай», паўнеюць грудзі і сцёгны, з'яўляецца жывот... **Сяргей БУДАЕУ, загадчык уралагічнага аддзялення Салігорскай раённай бальніцы,** расказваючы пра небяспеку хваробы прастаты і яе наступствы, адзначаў:

— Скрынінг раку прастаты праводзіцца ў Беларусі з 2011 года. Пачы-

наўся гэты працэс у нашай бальніцы, маладзечанскай установе ахове здароўя і ў Першамайскім раёне сталіцы. Дзякуючы яму на 54% раней пачалі выяўляць рак. Для большай упэўненасці біяпсію прастаты трэба рабіць раз на два гады. А паколькі ракавая пухліна расце прыкладна дзесяць гадоў, то пасля 75 гадоў такія аналізы рабіць ужо неметаэагодна.

Яшчэ адна праблема мужчын пасля 45 — метабалічны синдром. Як кажуць спецыялісты, калі мужчынская талія шырэйшая за 94 сантыметры, гэта нагода задумацца.

## Ён усім вінен?

Першыя вынікі перагляду стаўлення да здароўя мужчын ад праведзеных семінараў ужо назіраюцца. У Валожыне, напрыклад, на адным з мерапрыемстваў вырашылі ўвесці сістэму фінансавага стымулявання тых, хто вядзе здаровае лад жыцця.

А ў Салігорску з 1 сакавіка пачнецца пілотны праект прадпрыемства «Калійспецтранс». Каб выяўляць і карэктаваць фактары рызыкі здароўя людзей, якія працуюць у шкодных умовах, рабочым будучы замяраць артрыяльны ціск і ўзровень цукру.

Цікавую інфармацыю атрымліваюць і ў выніку сацыялагічных даследаванняў. У Маладзечне, напрыклад, назіралі фокус-групу з 18 мужчын ва ўзросце 45+. Сацыялагі мелі на мэце вывучыць мадэль іх паводзін, дазнацца, як яны ўспрымаюць сваё здароўе, што для іх значыць здаровы лад жыцця і як яны ўсведамляюць сваё сацыяльнае становішча. Аказалася, што мужчынам не хапае вольнага часу, бо шмат яго адбіраюць хатнія справы, няма магчымасці расслабіцца і ўвогуле складваецца ўражанне, што «мужчына ўсім вінен». Няма магчымасці адпачыць нідзе, акрамя як на дачы. Разам з тым мадэль жыцця толькі дзеля сябе ўспрымаецца мужчынамі негатыўна.

Рэспандэнты адзначылі, што для іх важнае здароўе сваё і родных, упэўненасць на заўтрашнім дні, наяўнасць прыемных «вынікаў» жыцця. Важна таксама, каб чалавек развіваўся і даведваўся пра новае, аднак нейкія сур'ёзныя задачы — гэта для маладых. Клапанцыя пра ўласнае здароўе апытаныя мужчыны не хочуць (хадзі яшчэ аналізы здавай), аднак пры гэтым крытыкуюць сістэму аховы здароўя. Баяцца стаць абужай для дзяцей і унукаў, аднак у іх адсутнічае дакладнае ўяўленне пра дзейнасць

Роўныя магчымасці

# ЦІ СТРАШНЫ «ГЕНДАР»?

Дасягненне гендарнай роўнасці ў Беларусі — працэс, шчыра кажучы, неадназначны. Многія і сёння думаюць, што гэта выключна еўрапейскі вопыт, які не мае дачынення да нашай краіны. І ўсё ж у беларускім грамадстве і дзяржаве наспела неабходнасць прыцягваць мужчын і хлопчыкаў да прасоўвання гэтых ідэй.

Сёння неабходна разбіць стэрэатып аб тым, што сям'я — гэта клопат жанчыны. Тым не менш гендарная палітыка Беларусі — гэта палітыка не ў інтарэсах жанчын, а палітыка раўнапраўя, роўных магчымасцяў мужчын і жанчын. Пра гэта гаварылі на рэгіянальным форуме ЮНФПА «Далучэнне мужчын і хлопчыкаў да прасоўвання роўнасці» Іаана Казана-Вішнявецкі, пастаянны каардынатар ААН у Беларусі, і Валерый Кавалькоў, намеснік міністра працы і сацабароны і член Савета па ўстойлівым развіцці Рэспублікі Беларусь.

— Сёння назіраецца паступовае змяненне ў грамадстве ўспрымання асобы бацькі. Усё больш бацькаў уключаюцца ў пытанні па доглядзе і развіцці дзяцей, гэта пазітыўная тэндэнцыя, — адзначаў ён. — Паспяхова развіваецца праект «Тата-школы», які рэалізуецца нашымі тэрытарыяльнымі цэнтрамі па ўсёй краіне. Павышаецца актыўнасць мясцовых ініцыятыў па святкаванні Міжнароднага дня бацькі.

Па даных даследавання, якое было праведзена ў 2018 годзе па міжнароднай метадалогіі «Пакаленне-гендар», больш за палову мужчын і жанчын адзначылі, што клопат аб доме і дзецях з'яўляецца агульнай задачай. Пазіцыя, што мужчына павінен больш удзельнічаць у выхаванні дзяцей, знаходзіць водгук і на заканадаўчым узроўні: у Працоўны кодэкс нашай краіны будзе ўнесена папраўка, што наймальнік будзе абавязаны даць бацьку адпачынак на 14 дзён у першыя 6 месяцаў жыцця дзіцяці. Намеснік міністра таксама сказаў, што ў Працоўны кодэкс унесены новы артыкул «дыстанцыйная занятасць», якая дапаможа жанчынам і мужчынам сумяшчаць сямейныя абавязкі і работу.



Гендарны разрыў у нашай краіне паступова скарачаецца. Гэта пацвярджаецца і міжнароднымі рэйтынгамі. Паводле версіі сусветнага эканамічнага форуму 2017 года, Беларусь паднялася ў рэйтынг гендарнага разрыву адразу на 4 пазіцыі, сёння наша краіна займае 26 месца з 144 краін. Жанчыны ў Беларусі сёння лідзіруюць у такіх абласцях, як узровень адукацыі (у тым ліку сярод занятых у эканоміцы), удзел на рынку працы. У эканоміцы ў Беларусі сёння 52% жанчын.

Фіёна Гіб, пасол Вялікабрытаніі ў Беларусі, лічыць, што ў пытаннях ліквідацыі хатняга гвалту мы павінны шукаць шляхі вырашэння ў разрыве стэрэатыпаў, якія глыбока ўкараніліся ў грамадстве, што патрабуе сацыяльных змен, а гэта немагчыма зрабіць без прыцягнення мужчын і хлопчыкаў:

— Нядаўна праводзіліся даследаванні датычна ўключэння жанчын у бізнес, павелічэння занятасці. Апыталі жанчын і атрымалі даволі цікавыя вынікі. Многія жанчыны скардзіліся на тое, што яны сутыкаюцца з дыскрымінацыяй: на сайтах пры прыёме на работу ў прыватных арганізацыях прад'яўляюць патрабаванні да знешнасці і ўзросту (бландзінка ад 21 да 35 гадоў).

Пасол упэўненая: для таго каб разбурыць гэтыя стэрэатыпы, трэба, каб людзі разумелі, што можна паводзіць сябе па-іншаму і думаць па-іншаму. Важна, каб мужчыны былі часткай такой гендарнай рэформы. Урад павінен займацца пытаннямі гендарнай роўнасці, гэта неабходна адлюстраваць і ў нацыянальных праграмах навучання.

Начальнік галоўнага ўпраўлення аховы прапарадку і прафілактыкі МГБ МУС, палкоўнік міліцыі Раман МЕЛЬНІК таксама адзначаў, што гвалт патрабуе актыўнага ўмяшання як з боку дзяржавы, так і з боку грамадства:

— Асабліва ярка падзел па палавой прыкмеце выяўляецца пры аналізе фактаў гвалту ў сям'і. Мужчыны летась склалі 90% ад усіх абвінавачаных у здзяйсненні злачынастваў у дачыненні да членаў сям'і, у той жа час больш за 80% пацярпелых — гэта жанчыны і дзяўчынкі. Абсалютная большасць вінаватых у здзяйсненні адміністрацыйных правапарушэнняў у побыце — гэта таксама мужчыны, а пацярпелыя — жанчыны.

Вольга ПРАЛЮК.