

# ZDRAVÍ MUŽE



# MUŽI A NEMOCI

- Existují nemoci, kterými trpí výhradně muži – specifické mužské nemoci
- U jiných nemocí jsou muži více ohroženi



# MUŽI A NEMOCI

## Specifická onemocnění

- Onemocnění prostaty
- Rakovina prostaty a varlat
- Mužská neplodnost – málo spermií v ejakulátu, nízká pohyblivost spermií...

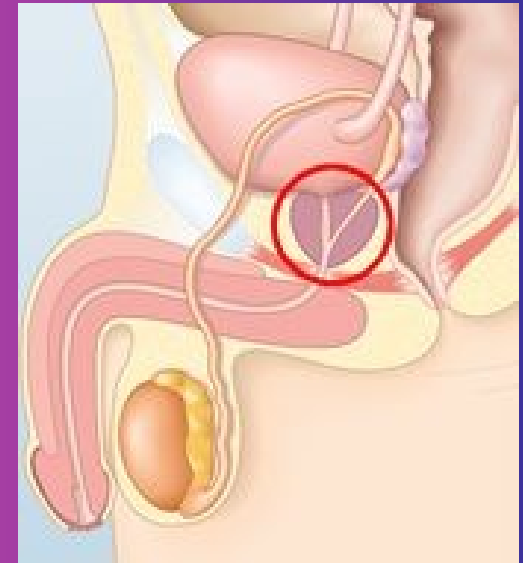
## Nespecifická onemocnění

- Kardiovaskulární onem.
- Rakovina plic
- Rakovina tlustého střeva
- Diabettes
- Obezita
- AIDS
- Deprese a jiné psychické nemoci

# PROSTATA

...neboli předstojná žláza

- je uložena v malé pánvi pod močovým měchýřem
- Obkružuje močovou trubici a sekret, který je z ní vylučován, je součástí ejakulátu a zvyšuje schopnost přežití spermií.



# Onemocnění prostaty

- Normální velikost této žlázy je asi 3x3 cm
- Nejčastější onemocnění je tzv. hyperplasie prostaty = zbytnění
- Dalším je karcinom prostaty (rakovina)
- Příznaky- potíže s močením: časté močení, odkapávání na konci močení, krev v moči...

# RAKOVINA VARLAT

- Důležitá je prevence – samovyšetření!



- [http://ona.idnes.cz/video-jak-si-overit-ze-nemam-rakovinu-samovysetreni-varlat-krok-za-krokem-15a-/zdravi.aspx?c=A100212\\_123014\\_vase-telo\\_pet](http://ona.idnes.cz/video-jak-si-overit-ze-nemam-rakovinu-samovysetreni-varlat-krok-za-krokem-15a-/zdravi.aspx?c=A100212_123014_vase-telo_pet)
- Nádor varlete je zákeřný v tom, že většinou nebolí!

# Statistika nuda není...

*Tipni si, zda jsou u vybraných nemocí ohroženi více muži, nebo ženy:*

## ❖ **Kardiovaskulární onemocnění...**

- Muži 74% X ženy 26%

## ❖ **Diabetes**

- Muži 45% X ženy 55%

## ❖ **Virus HIV**

- Muži 80% X ženy 20%

## ❖ **Psychická onemocnění**

- Muži 40% X ženy 60%

# LITERATURA

- Zdroje obrázků
- [http://cz.123rf.com/photo\\_7363904\\_sportovna-sexy-mua-ska-ta-lo-tva-rce-hospoda-a-stva-pola-s-dopla-ky-stravy-na-jeho-avil.html](http://cz.123rf.com/photo_7363904_sportovna-sexy-mua-ska-ta-lo-tva-rce-hospoda-a-stva-pola-s-dopla-ky-stravy-na-jeho-avil.html)
- [http://cz.123rf.com/photo\\_2673068\\_zkosena-znak-pro-mua-e.html](http://cz.123rf.com/photo_2673068_zkosena-znak-pro-mua-e.html)
- <http://www.apotheken-umschau.de/Prostata>
- [http://ona.idnes.cz/video-jak-si-overit-ze-nemam-rakovinu-samovysetreni-varlat-krok-za-krokem-15a-/zdravi.aspx?c=A100212\\_123014\\_vase-telo\\_pet](http://ona.idnes.cz/video-jak-si-overit-ze-nemam-rakovinu-samovysetreni-varlat-krok-za-krokem-15a-/zdravi.aspx?c=A100212_123014_vase-telo_pet)



# Mužská psychika



# Pár faktů na úvod...

- Ženy udávají špatný stav duševního zdraví 2,5 x častěji než muži !
- S věkem se duševní zdraví zhoršuje, bez ohledu na pohlaví
- Ženy více trpí depresemi, muži jsou zase více závislí na nějakých návykových látkách a trpí poruchami osobnosti

- Muži neradi mluví o svých pocitech, problémech a trápení
- V pubertě kluci nejvíce řeší svůj vzhled (stejně jako holky)
- V dospělosti jsou vystresováni, aby uživili rodinu a vydělali dostatek peněz
- Ve stáří je trápí představa, že už o ně ženy ztrácí zájem a patří do starého železa

# Co podle vás trápí muže na obrázcích?



# Zdroje obrázků

- <http://www.maminka.cz/clanek/tatinkove/muzska-tajemstvi>
- <http://www.mediafax.cz/ekonomika/3993513-V-Cesku-loni-vzniklo-nejmene-firem-za-poslednich-pet-let>
- <http://emily-in-wonderland.blog.cz/1104/ollie-18>
- <http://adush37.blog.cz/1202>
- <http://www.jenpromuze.cz/start/soky/5578-robert-pattinson-hleda-dvojnika-my-uz-jsme-mu-ho-nasli>



**Výživa mužů**

# Pozor na rozdíly!

- Výživová doporučení závisí na fyzickém stavu, věku i pohlaví!
- Nelze tedy srovnávat jídelníček mužů a žen, chlapců a dívek.
- Muži mají již od narození odlišné fyziologické pochody v těle
- Tyto rozdíly se značně projeví v pubertě

# *Proč se mohou kluci tak cpát?!*



- Svaly u žen (průměrně) tvoří 30-35% celkové hmotnosti těla, kdežto u mužů je to 40-45% hmotnosti.
- Muži mají rychlejší metabolismus
- Muži mají v průměru o 25% méně tuku
- Mužům se tuk ukládá zejména v oblasti břicha, kdežto u žen na bocích
- Výkonnost mužů je o  $\frac{1}{4}$  vyšší než u žen





# Vápník (Ca)



- Potřebujeme ho pro správný růst kostí a zubů
- Prevence zlomenin
- DDD vápníku:  
.....u mužů je asi **800 mg** X ženy **1200 mg**
- Ženy po menopauze trpí více osteoporózou (řidnutí kostí) kvůli nedostatku estrogenu
- V jakém jídle najdete vápník???



# Železo (Fe)



- je součástí hemoglobinu (krevního barviva), které zajišťuje přenos kyslíku do všech buněk!
- DDD železa  
.....u mužů je asi **8 mg** X ženy **18 mg**
- Ženy potřebují více železa, protože každý měsíc menstuují (vyšší ztráty krve než muži)
- V jakém jídle najdete železo?



# Bílkoviny

- Muži potřebují více proteinů, než ženy. Je to logické, protože pro obě pohlaví platí jednoduchá úměra:

➤ 1 g bílkovin na 1 kg váhy !

- ✓ *Kolik vážíš?....Kolik g bílkovin tedy denně potřebuješ sníst?*
- ✓ *Máš u sebe něco k snědku? Podívej se na obal, kolik gramů bílkovin výrobek obsahuje ?*

Př. dospělí muž váží 86 kg, měl by tedy denně sníst 86 g bílkovin.

# Tekutiny

- Další rozdíl v celkové výživě mužů a žen je v příjmu tekutin!
- Muži by měli vypít 3 litry tekutin denně, zatímco ženám stačí 2, 2 litry.

# Zdroje obrázků

- <http://www.vipshopping.cz/cs/sleva/84/>
- <http://www.alltraining.cz/informace/clanky/vyziva-107/vyziva-a-dieta-chytre-iv-proc-mame-strach-z-tuku/>
- <http://www.nakupnam.cz/nakupnam/eshop/0/0/5/2799-Kvetak-1ks>
- <http://www.receptyonline.cz/liskove-orechy--1176.html>
- <http://www.kafe.cz/krasa-a-moda/pece-o-telo/co-jist-abyste-byla-chytrejsi-2327.aspx>
- <http://www.aryzza.cz/makcz.html#lightbox3>
- <http://dobre-jedlo.sk/hlavne-jedla/spenat-na-dva-sposoby/>
- <http://www.potravinydomu.cz/produkt/14209-VEPROVA-JATRA-chlazena-cca-1kg/index.htm>
- <http://www.behej.com/clanek/1203-cocka-popelka-nasi-kuchyne>