



«Женское здоровье»



**«Единственная красота – это здоровье.
Чем болеют женщины...»**

3 марта 2022г
г. Тюмень

Д.И.Лебедева
Председатель комиссии по здравоохранению Общественной палаты Тюменской области,
Главный врач ГАУЗ ТО «Областной лечебно-реабилитационный центр», доцент кафедры
медицинской профилактики и реабилитации ИНПР
Заслуженный врач РФ, к.м.н.

"Женщины болеют чаще, мужчины умирают раньше"

Гендерная медицина в последние годы привлекает все более пристальное внимание. Причем, акцент делается на особенности течения и лечения заболеваний у мужчин и женщин.



Основные термины

- **ПОЛ – это совокупность анатомо-физиологических особенностей организма, заданных от рождения**
- **Гендер – это психологические, социальные и культурные особенности пола.**
- **Гендерная идентичность – это индивидуальное ощущение принадлежности к мужчинам и женщинам**

При оценке влияния пола на формирование и проявление отношения к здоровью используется термин **«гендерные особенности»**. Использование данного термина при описании особенностей отношения к здоровью считается не только правомерным, но и необходимым, так как подчеркивается, прежде всего, **социокультурная**, а не биологическая обусловленность различий между мужчинами и женщинами

Важные факторы

для женщин является любовь и семья, умение ценить то, что есть

Для мужчин на первых местах — социальный успех, причем часто выраженный в чем-то вполне материальном.

Затем — везение, удача, ощущение победы, достижение поставленных целей.

О важности семьи многие вообще не вспоминают, хотя формулировка «быть кому-то нужным» в ответах присутствует часто.

Но есть одно общее для женщин и для мужчин: и те, и другие на первое место ставят
























ЗДОРОВЬЕ

как важнейшую составляющую счастья.

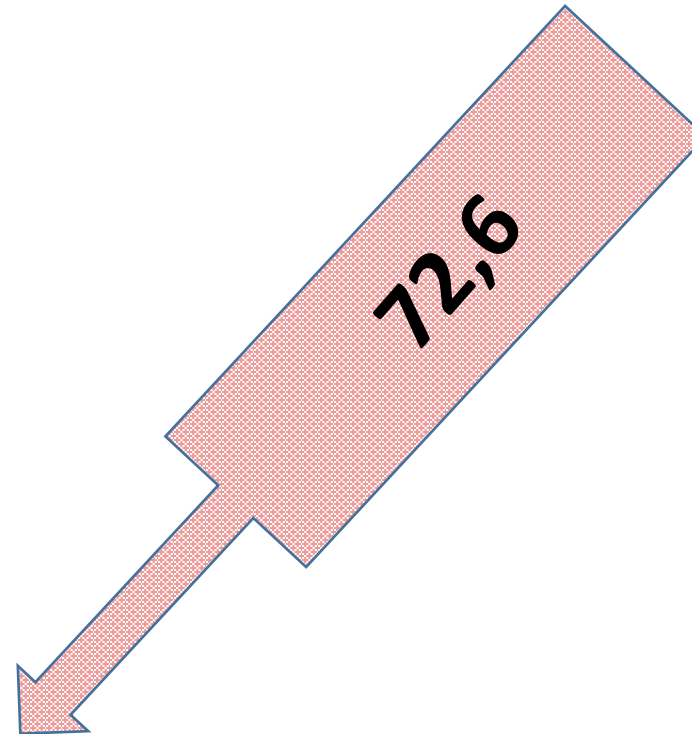
По годам

За последние 100 лет динамика средней продолжительности жизни, независимо от пола, выглядит следующим образом:

- С 1926 по 1930 реальная продолжительность жизни составляла 43 года.
- С 1961 по 1980 – 68 лет.
- С 1980 по 1990 год колебалась между 67 и 69 годами.
- **В 1995 составила всего лишь 64 года и 5 месяцев.**
- В 2000 и 2001 годах этот показатель увеличился на 1 года составил 65 лет.
- Далее, с 2002 по 2006 он вырос с 64 до 66,6.
- К 2008 уже составлял 68 лет.
- В 2010 – 68,9.
- В 2014 году продолжительность жизни у обеих полов составила 70,9 года.
- В 2015 и 2016 гг. колебалась около отметки 71,6.
- В 2018 составила 72,9 года.

№	Страны и регионы	Общая	Жен	Муж
1	 Гонконг	84.9	87.7	82.0
2	 Япония	84.6	87.7	81.5
3	 Швейцария	83.8	85.6	81.9
4	 Сингапур	83.6	85.7	81.5
5	 Испания	83.6	86.2	80.8
6	 Италия	83.5	85.5	81.3
7	 Австралия	83.4	85.4	81.5
8	 Исландия	83.0	84.5	81.5
9	 Израиль	83.0	84.5	81.3
10	 Республика Корея	83.0	86.0	79.9
11	 Швеция	82.8	84.6	81.0
12	 Франция	82.7	85.5	79.7
13	 Мальта	82.5	84.3	80.7
14	 Норвегия	82.4	84.4	80.4
15	 Канада	82.4	84.4	80.4
16	 Ирландия	82.3	83.9	80.7
17	 Нидерланды	82.3	84.0	80.6
18	 Новая Зеландия	82.3	84.0	80.6
19	 Люксембург	82.3	84.3	80.2
20	 Греция	82.2	84.7	79.8
108	 Сирия	72.7	78.1	67.9
109	 Россия	72.6	77.8	67.1
110	 Бангладеш	72.6	74.6	70.9

Россия
на 109 месте по
продолжительности жизни



№	Субъект РФ	Общ	Муж	Жен
1	Республика Ингушетия	82.41	79.22	85.41
2	Республика Дагестан	78.69	75.82	81.36
3	Москва	77.84	74.28	81.19
4	Кабардино-Балкарская Республика	76.28	71.92	80.23
5	Карачаево-Черкесская Республика	76.09	71.47	80.39
6	Санкт-Петербург	75.93	71.34	79.85
7	Республика Северная Осетия-Алания	75.68	70.35	80.57
8	Чеченская Республика	75.43	73.01	77.67
9	Республика Татарстан	74.35	68.93	79.44
10	Краснодарский край	74.3	69.68	78.66
11	Ставропольский край	74.18	69.44	78.62
12	Республика Калмыкия	73.84	68.94	78.55
13	Белгородская область	73.67	68.76	78.3
14	Республика Мордовия	73.66	68.64	78.47
15	Севастополь	73.63	68.55	78.43
16	Республика Адыгея	73.56	68.86	78.01
17	Астраханская область	73.48	68.75	77.93
18	Волгоградская область	73.47	68.46	78.25
19	Тюменская область	73.4	68.43	78.19
20	Пензенская область	73.21	67.84	78.28
21	Ростовская область	73.21	68.51	77.67

Продолжительность жизни по данным
Росстат
2021г с прогнозом на 2022г

73,4

Тюменская область 19 место

Годы	Все население			Городское			Сельское		
	всего	муж	же	всего	муж	жен	всего	муж	жен
2010	68,94	63,09	74,88	69,69	63,82	75,39	66,92	61,19	73,42
2011	69,83	64,04	75,61	70,51	64,67	76,10	67,99	62,40	74,21
2012	70,24	64,56	75,86	70,83	65,10	76,27	68,61	63,12	74,66
2013	70,76	65,13	76,30	71,33	65,64	76,70	69,18	63,75	75,13
2014	70,93	65,29	76,47	71,44	65,75	76,83	69,49	64,07	75,43
2015	71,39	65,92	76,71	71,91	66,38	77,09	69,90	64,67	75,59
2016	71,87	66,50	77,06	72,35	66,91	77,38	70,50	65,36	76,07
2017	72,70	67,51	77,64	73,16	67,90	77,96	71,38	66,43	76,66
2018	72,91	67,75	77,82	73,34	68,11	78,09	71,67	66,75	76,93
2019	73,34	68,24	78,17	73,72	68,56	78,41	72,21	67,36	77,39

В России большой разрыв
между СПЖ мужчин и женщин
68,24
78,14

Женщины в среднем живут на 10 лет больше: 78,5 лет против 68,5 для мужчин. Это не означает, конечно, что все мужчины умирают, едва выйдя на пенсию. По расчетам специалистов разница в средней продолжительности жизни мужчин и женщин, обусловленная биологическим фактором, составляет 1,9-2,1 года.

Остальное — результат действия социокультурных факторов.

Российские мужчины в большей степени подвержены опасным пристрастиям:

они втрое чаще женщин страдают алкогольной зависимостью.



Женщины пьют значительно реже (92% делают это по праздникам или пару раз в месяц). А 30% мужчин пьют один или несколько раз в неделю.

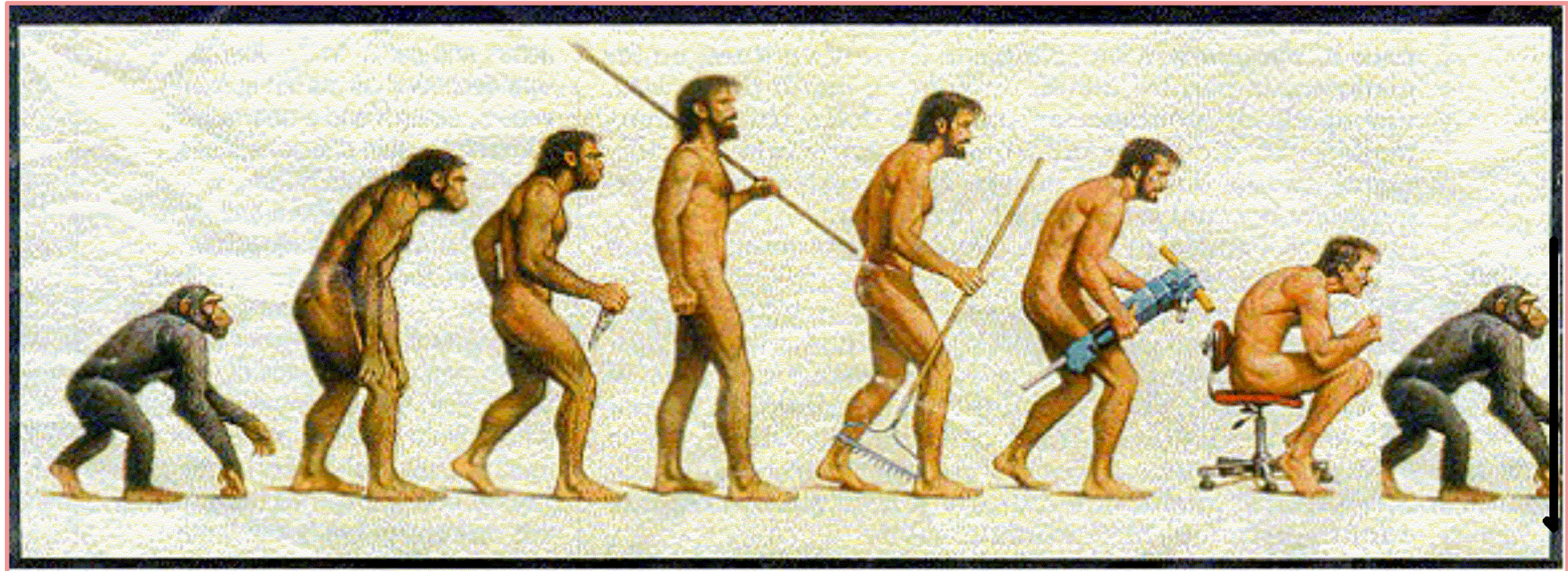
Из каждых 10 наркозависимых россиян только 2 женщины, остальные — мужчины.

Из 20 курящих — только 5 женщин.



При этом мужчины реже обращаются к врачу, предпочитая не задумываться о своем здоровье до последнего, тогда как среди женщин такое легкомыслие по отношению к своему организму встречается не так часто.

В России доля взрослого населения, которые недостаточно активны, составляет 17,1%. При этом доля женщин в этой группе выше. Сидячая работа, телевизор – гиподинамия, ослабевает мышечный корсет и страдает позвоночник. Много миллионов лет человек был в движении: прыгал, убегал, нагибался. За сто лет образ жизни изменился....



Значительная часть преждевременных смертей связана с атеросклерозом. Это нарушения мозгового кровообращения, включая инсульт, инфаркт миокарда и т. д.

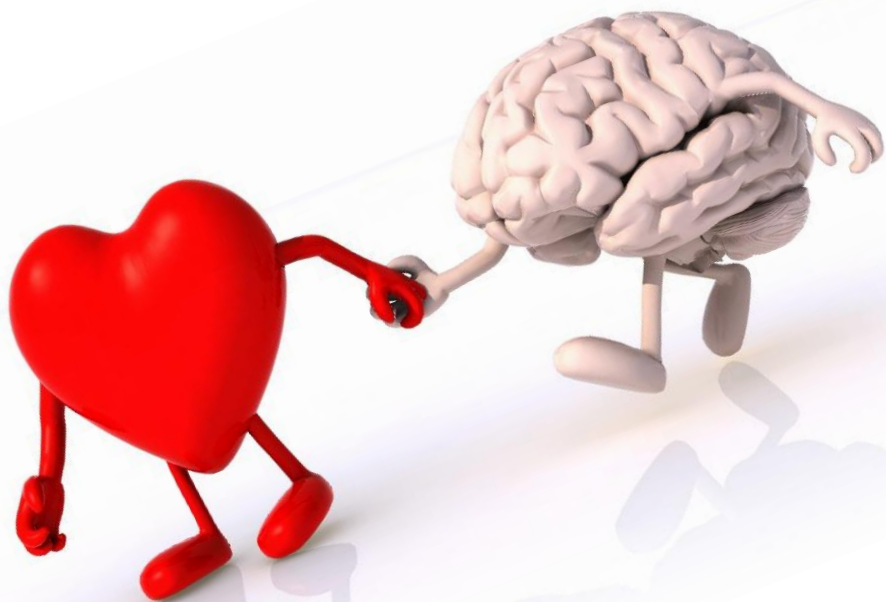
В Российской Федерации женщины чаще умирают от инсульта, мужчины — от рака, хотя среди женщин онкологические заболевания также встречаются часто.

У **мужчин** наиболее распространены рак легких, простаты, кожи и колоректальный; 75% рака полости рта, глотки и пищевода; рак мочевого пузыря

женщины чаще страдают от рака молочной железы и шейки матки, и только потом — от колоректального рака и рака кожи; в 65% случаев новообразования в желчном пузыре и протоках чаще встречаются у женщин

Наиболее часто встречаемые болезни у женщин





Сердечно-сосудистые заболевания

Сердце женщины меньше и слабее сердца мужчины, поэтому они более уязвимы к сердечным приступам и сердечно-сосудистым заболеваниям, хотя официально включены в группу более низкого риска.

Что можно сделать?

Избыточный вес не способствуют здоровью сердца — так называемое абдоминальное ожирение (если окружность талии превышает 96 см, риск сосудистых заболеваний увеличивается на 300%!).

Гипертония тоже враг — может быть причиной как сердечного приступа, так и инсульта.

Другие факторы риска — отсутствие движения и стресс, особенно хронический-гормоны стресса, стимулируют сердцебиение и сужение кровеносных сосудов, истощение организма и ускорение кардио-сосудистых заболеваний, особенно инфаркта миокарда.

Что касается инсульта, то до наступления менопаузы женский организм мало подвержен сердечно-сосудистым заболеваниям. **Высокий уровень эстрогена** служит естественной защитой от болезней сердца и сосудов. Но когда уровень эстрогена снижается, приходят и проблемы с сосудами, которые часто приводят к печальному итогу.

Надо сказать, что симптомы сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин и женщин разные.

Например, у **мужчин инфаркт миокарда** может проявляться *выраженной сжимающей болью в области груди, в обильном холодном поту.*

У женщин - *боль в желудке или спине, одышку, головокружение и приступы слабости.* В возрасте гормональной перестройки эти симптомы женщина может принять за проявления климакса и не придать им большого значения. Что смертельно опасно, так как в случае развития инфаркта срочная медицинская помощь жизненно необходима.

Немодифицируемые факторы риска

Возраст:

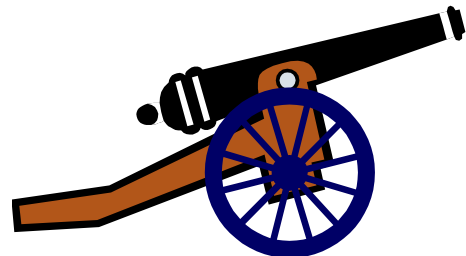
удвоение частоты инсульта каждые
10 лет после 55 лет

Пол:

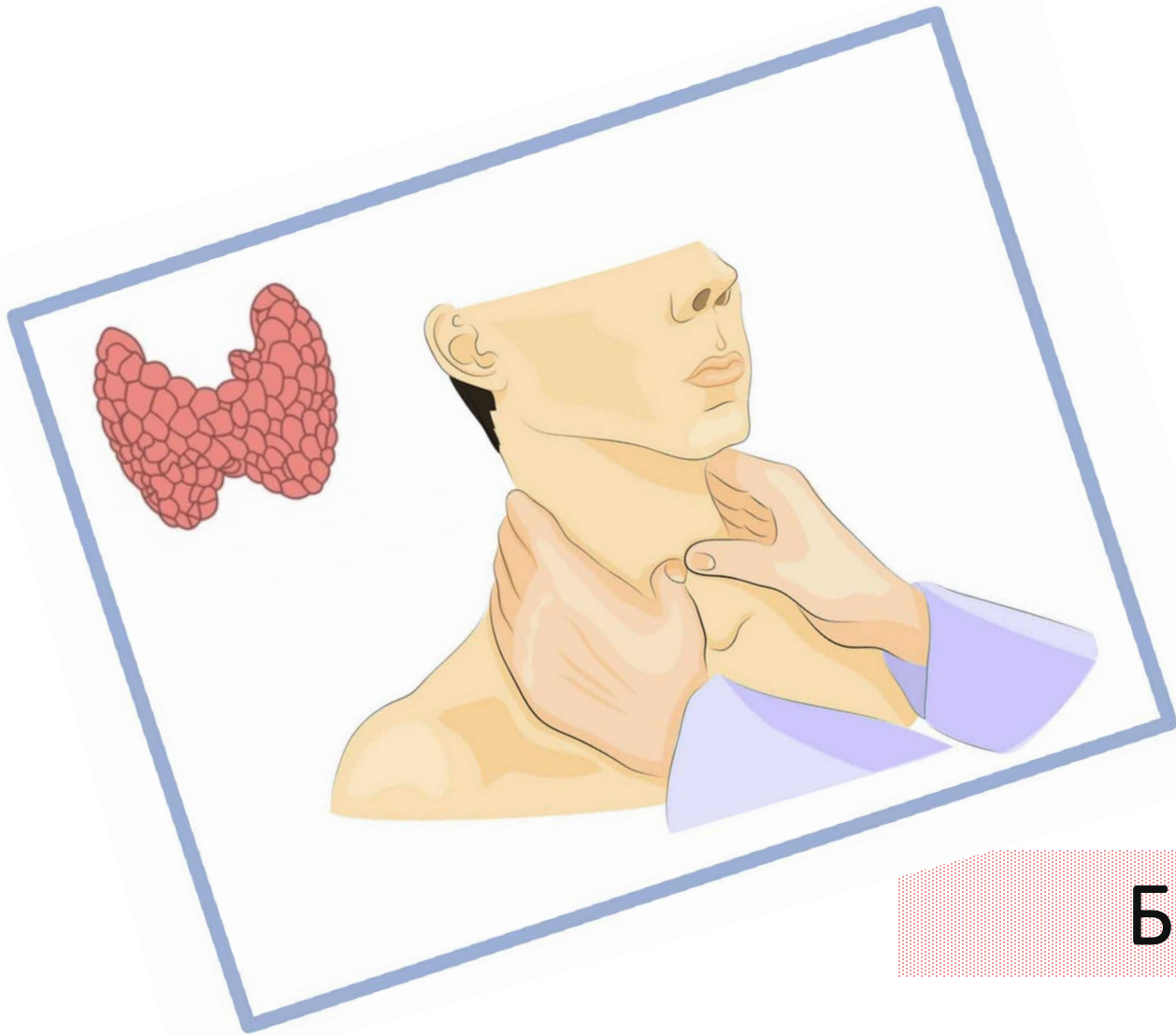
мужчины: 174/100 000

женщины: 122/100 000

итоговая сумма: 145/100 000



“Гены заряжают орудие.
Образ жизни воздействует на его спусковой
механизм”



Болезни щитовидной железы

Щитовидная железа является одной из важнейших эндокринных желез в организме человека. Щитовидная железа хранит йод и вырабатывает тиреоидные гормоны трийодтиронин Т3 и тиреоидин Т4 (йодированные производные аминокислоты тирозина), а также гормон кальцитонин. Из фолликулов с током крови эти биологически активные вещества поступают к органам и тканям, где воздействуют на рецепторы клеток-мишеней. Так тиреоидные гормоны влияют на обмен веществ, работу сердечно-сосудистой системы, умственное и физическое развитие, состояние костной ткани.

По данным ВОЗ, каждой восьмой женщине приходится сталкиваться с болезнями этого органа. Наиболее частым заболеванием щитовидки является гипотиреоз, который поражает женщин в пять раз чаще, чем мужчины.

Гипотиреоз

Гипертиреоз

Замедленный пульс меньше 60 ударов в минуту	Учащенный пульс выше 90 ударов в минуту
Ломкость, сухость, выпадение волос	Ранняя обильная седина, истончение ногтей и волос
Повышенная зябкость конечностей	Усиленное потоотделение, непереносимость жары
Лишний вес на фоне нормального питания	Снижение веса при нормальном питании
Снижение аппетита	Повышение аппетита
Тошнота, рвота, запоры, чрезмерное газообразование	Рвота, поносы или запоры
Повышение уровня холестерина	Нарушения ритма сердца
Нарушения менструального цикла	Светобоязнь, пучеглазие, чувство песка в глазах
Утомляемость, слабость, сонливость	Утомляемость и мышечная слабость
Эмоциональная подавленность	Дрожание рук
Сухость кожи, желтушность.	Истончение кожи
Отечность конечностей и лица	Нарушения сна
Заторможенность мышления и речи	Увеличение щитовидки
Снижение артериального давления	Повышение артериального давления
Головные боли	Обильные и частые мочеиспускания, сильная жажда
Хрипота, отечность гортани, затруднение дыхания и нарушения слуха	Снижение потенции у мужчин и нарушения менструального цикла у женщин
Прерывистый сон, бессонница, гипотермия	Беспокойств, чувство страха, повышенная возбудимость и раздражительность, повышение температуры тела



Остеоартрит

Это хроническое заболевание, которое приводит к деградациии суставного хряща и образованию новых костей (костных выростов — остеофитов) по краям суставов. Хрящ и синовиальная жидкость уменьшают трение и обеспечивают плавное движение эпифизов (концов) костей. Когда хрящ теряет эластичность и изнашивается, движение в суставе становится менее плавным. При запущенном заболевании хрящ может полностью исчезнуть — тогда эпифизы кости будут тереться друг о друга. Заболевание сопровождается периодическими или хроническими болями, скованностью по утрам и после отдыха, потерей подвижности суставов.

Заболевание чаще всего поражает тазобедренные и коленные суставы, пальцы рук, ног, а также шейный и поясничный отделы позвоночника.

По статистике женщины в 3 раза чаще страдают



Болезнь Альцгеймера

Болезнь Альцгеймера – наиболее распространенная форма деменции, которая чаще поражает женщин не только преклонного возраста, но может встречаться и у молодых. Это нейродегенеративное заболевание — оно связано с прогрессирующей потерей нервных клеток, которая необратима.

Нейроны вырождаются и умирают со временем, постепенно приводя к симптомам Альцгеймера.

Данные изменения вызывают слабоумие и потерю дееспособности.

Признаки болезни Альцгеймера: рассеянность, постоянные провалы в памяти (пациент забывает, куда положил свои вещи, что покупал, где живет), повторение одних и тех же рассказов, нарушение концентрации внимания, раздражительность, сонливость или бессонница, проблемы с устной и письменной речью.

При первых же признаках **НЕОБХОДИМО!!! НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО!!! Обращаться к врачам!!!**

Диагностировать патологию помогает сбор анамнеза. Специалист назначает проведение аппаратных исследований: ПЭТ, ЭЭГ, КТ или МРТ. Дополнительно проводят лабораторные исследования: анализ крови, генно-молекулярный анализ.



Депрессия

Для многих депрессия считается болезнью слабых и чувствительных, но оно может коснуться даже самых сильных духом людей.

Депрессия не только опасна сама по себе — она сопровождается ростом других заболеваний, опасных для жизни.

Растущее число пациентов с депрессией — результат растущей психосоциальной нагрузки, постоянной жизни в стрессе. Основные симптомы — подавленное настроение, потеря интереса, снижение энергии или повышенная утомляемость, продолжительность симптомов: не менее 2 недель.

Депрессия поражает женщин вдвое чаще, чем мужчин



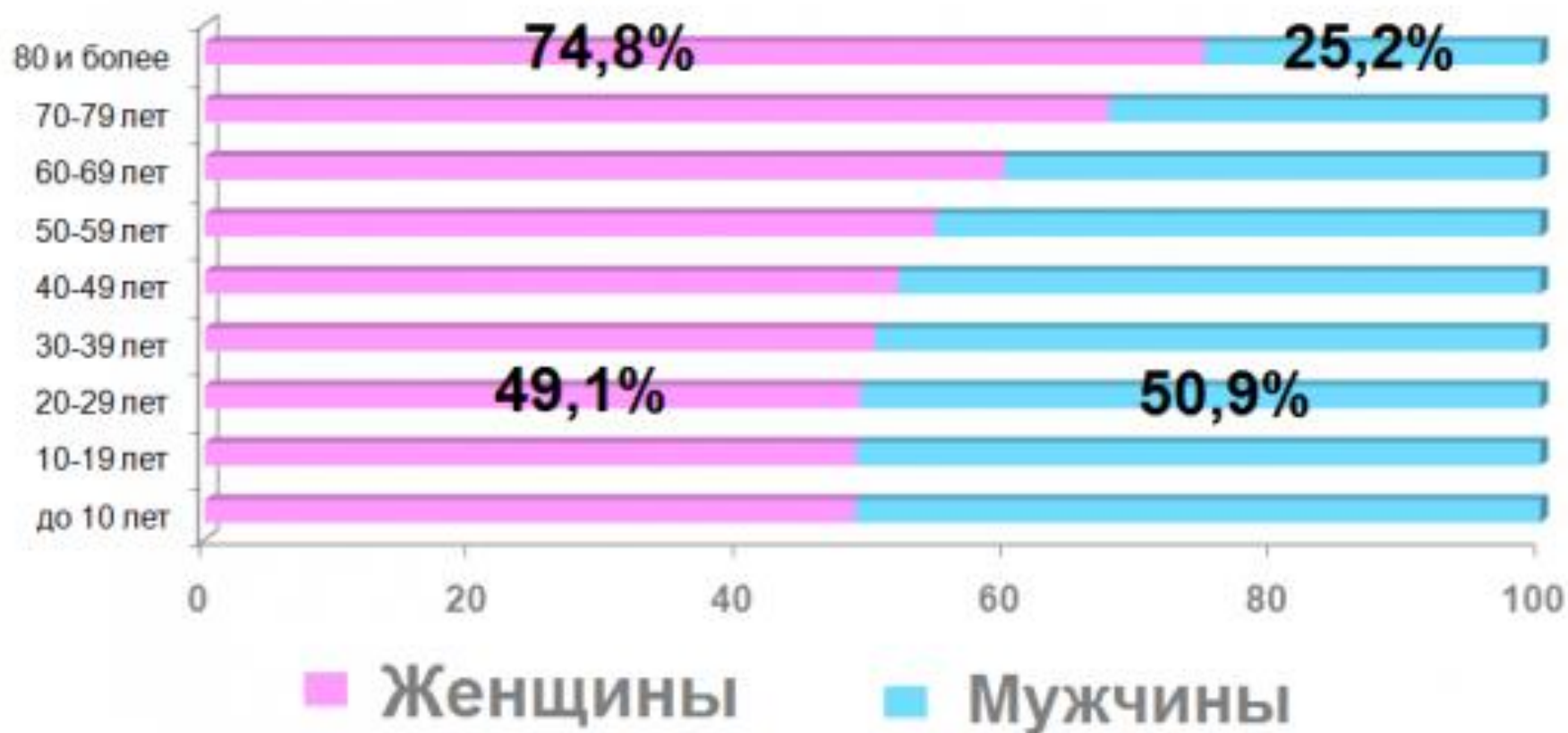
Беременность

беременность – это самый динамичный и турбулентный период в жизни женщины. Слишком многое и слишком быстро меняется в это время, и трудно даже представить, что причина – в колебаниях уровней некоторых ключевых гормонов.

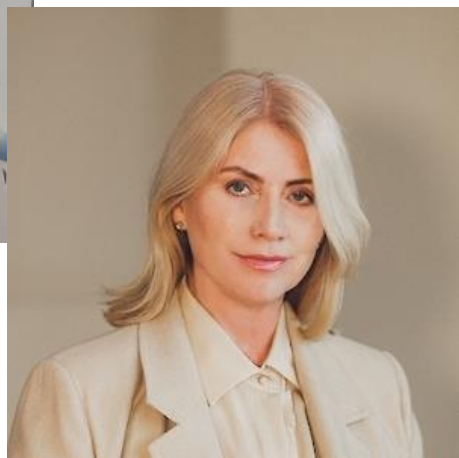
В первые несколько недель беременности быстро поднимаются уровни эстрогена и прогестерона, секрецию которых обычно обеспечивают яичники, но во время беременности это делает и плацента. К 6-й неделе беременности уровни эстрогенов в три раза превышают максимальный уровень обычного менструального цикла.

Доля женщин и мужчин по возрасту

Данные Росстата, 2018 год



Единственная красота – это здоровье



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**

