

# СОХРАНЕНИЕ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Мужское здоровье - важный компонент демографического потенциала и трудоспособности населения.



Недостаточная обращаемость мужчин за медицинской помощью приводит к позднему выявлению заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических.

## НЕОБХОДИМО БРАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ В СВОИ РУКИ!

### Как сохранить мужское здоровье?



#### Здоровое питание

- Белки — важны для мышц и гормонального баланса.
- Жиры — необходимы для выработки тестостерона.
- Клетчатка — улучшает пищеварение и снижает риск заболеваний сердца.
- Витамины и минералы — поддерживают иммунитет, работу нервной системы и половую функцию.



#### Медицинское наблюдение

- Проходить диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья — она позволяет выявить факторы риска и состояния, которые влияют на репродуктивное здоровье мужчины.
- Прохождение профилактических медицинских осмотров.



#### Физическая активность

- Регулярные тренировки помогают поддерживать нормальный вес, укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать уровень тестостерона.

#### Факторы риска, которые негативно влияют на мужское здоровье:

- **Хронический стресс** — чтобы снизить его влияние, можно находить время для отдыха и хобби, осваивать техники расслабления.
- **Сидячий образ жизни** — длительное сидение приводит к застою крови в малом тазу, что сказывается на потенции и может стать одной из причин простатита. Рекомендуется регулярно прерываться на разминку.
- **Вредные привычки** — курение и злоупотребление алкоголем негативно влияют на работу сердечно-сосудистой системы, печень, лёгкие и половую функцию. Полный отказ от их употребления значительно улучшит качество жизни.

