



КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



1. Регулярно проходите обследование у врача



2. Откажитесь от алкоголя



3. Откажитесь от курения



4. Питайтесь правильно



5. Увеличьте свою физическую активность

Неделя сохранения мужского здоровья

Своему здоровью мужчины уделяют меньше внимания, чем женщины. Они реже посещают врачей с целью профилактики и обращаются за медицинской помощью на поздних стадиях заболевания.

Вот некоторые полезные советы, которые помогут сохранить мужское здоровье и реже обращаться к врачам:

1. Восстановите сон:

- *Отведите на сон не менее 7-8 часов в сутки* - столько необходимо для сна.
- *Придерживайтесь расписания:* ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время каждый день.
- *Избегайте переедания, держитесь подальше от кофеина или алкоголя.*
- *Создайте успокаивающее пространство:* исключите световые и шумовые раздражители: используйте плотные шторы или маску на глаза на глаза и беруши.
- *Ограничьте перед сном гаджеты*
- *Поддерживайте в комнате температуру 18-21 °C* и откажитесь от толстых одеял.
- *Используйте удобный матрас и подушку.* Спите на кровати соответствующих размеров.

2. *Придерживайтесь принципов правильного здорового питания.* Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, а значит предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и многих других болезней.
 3. *Регулярно занимайтесь спортом, больше ходите:*
 4. *Избегайте стрессовых ситуаций.*
 5. *Откажитесь от вредных привычек,* в том числе курения и чрезмерного потребления алкоголя.
 6. *Закаляйтесь.* Закаливающие процедуры (например, обливание водой), положительно сказываются на здоровье.
 9. *Систематически обследуйтесь у врача* (в том числе в рамках диспансерного наблюдения). В случае, если отсутствуют жалобы, необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию в т.ч. с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволят выявить факторы риска неинфекционных заболеваний и заболевания.
- И будьте здоровы!