



## Неделя сохранения мужского здоровья

Многие мужчины никогда не задумываются, как сохранить свое здоровье.

А между тем, здоровый образ жизни среди мужчин необходимо сделать не только трендом, но и социальной необходимостью. Уже сегодня государство, работодатели, медиа и общественные организации активно участвуют в формировании системы мужского здоровья. Основу этой системы составляет семья, где закладываются первые привычки и отношение к здоровому образу жизни.

**Важный факт!** В России разрыв в ожидаемой продолжительности жизни мужчин и женщин превышает 10 лет. Это не просто статистика, это вызов, требующий комплексного подхода и системных решений.

### Основные риски, влияющие на мужское здоровье:

- вредные привычки;
- профессиональные вредности;
- нерациональное питание;
- стресс;
- общие хронические заболевания;
- гиподинамия;
- инфекции, передаваемые половым путём.

Особую значимость имеют врождённые и перенесённые в детстве заболевания.

Для того чтобы сохранить здоровье, необходимо придерживаться комплекса профилактических мероприятий.

### Профилактика – ключевой фактор!

Занимайтесь по утрам зарядкой. Больше двигайтесь, чаще ходите пешком. Занимайтесь спортом - от движения зависит интенсивность кровообращения и обмена веществ.

Регулярно посещайте уролога и никакого самолечения. Многие заболевания мужской репродуктивной системы протекают бессимптомно.

### **Здоровые привычки!**

Бросайте курить! Никотин вызывает спазмы кровеносных сосудов, ухудшает питание жизненно важных органов.

Ограничьте прием алкоголя! Возможно, не стоит совсем отказывать себе даже в бокале сухого вина, но соблюдать умеренность в этом вопросе - обязательно!

Питайтесь правильно! Ешьте разнообразные продукты, богатые витаминами и минералами.

Ведите регулярную половую жизнь. Необходимо исключить беспорядочные половые связи, большое количество половых партнеров.

### **Профилактика заболеваний!**

Для контроля состояния здоровья каждый гражданин имеет право пройти бесплатно профилактический медицинский осмотр и диспансеризацию. Это позволит выявить факторы риска развития хронических неинфекционных заболеваний, своевременно их корректировать, а также выявить хронические заболевания на ранней стадии.

Профилактический медицинский осмотр проводится с 18 лет ежегодно. Диспансеризация проводится 1 раз в 3 года для лиц от 18 до 39 лет, а с 40 лет ежегодно. Углубленная диспансеризация проводится дополнительно к профилактическому медицинскому осмотру или диспансеризации лицам, перенесшим новую коронавирусную инфекцию.

### **Ответственное поведение!**

Следите за уровнем тестостерона. В отличие от женщин у мужчин резкого падения уровня половых гормонов с возрастом не происходит. Так, основной из них - тестостерон - снижается постепенно, примерно на 1% в год после 45 лет. При недостатке этого гормона у мужчин могут появиться изменения со стороны нервной системы: сонливость или, наоборот, бессонница, раздражительность, ухудшение памяти. Снижается работоспособность, настроение, теряется интерес к жизни. Поскольку тестостерон является основным анаболическим гормоном, его дефицит приводит к снижению мышечной массы и тонуса тканей, а также к увеличению количества жира и развитию остеопороза.

После сомнительной половой связи - обязательно обратитесь к врачу! Даже если никаких явных симптомов не проявляется, не стоит расслабляться, а лучше обязательно обследоваться: сдать общий анализ мочи, сок простаты и мазок на флору (ПЦР) и инфекции.

Внимательное и бережное отношение к своему здоровью очень важно для его сохранения. Ведь если вовремя заметить симптомы, то это позволит обнаружить заболевание на ранней его стадии и предотвратить развитие осложнений и сопутствующих заболеваний.

Помните, что забота о своем здоровье – это не просто обязанность, а инвестиция в будущее!