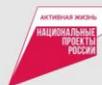


с 16 по 22 февраля 2026 года – **Неделя сохранения мужского здоровья.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ТЕРМИН **«МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»** ПРИМЕНЯЕТСЯ В ЗНАЧЕНИИ «ПОТЕНЦИЯ И РЕПРОДУКТИВНАЯ СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ».

НО **МУЖСКАЯ СИЛА** – ЭТО ЛИШЬ ЧАСТЬ ОБЩЕГО БЛАГОПОЛУЧИЯ.

ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ ВКЛЮЧАЕТ КАК «МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ», ТАК И ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ, СТАБИЛЬНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ФОН, НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ.



ВОТ НЕСКОЛЬКО КЛЮЧЕВЫХ АСПЕКТОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СОХРАНИТЬ **МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ:

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Регулярно занимайтесь спортом, больше ходите пешком, старайтесь двигаться как можно чаще в течение дня. Желательно делать по утрам хотя бы небольшую зарядку, которая зарядит вас энергией на целый день.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

«НЕТ» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

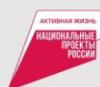
Помните, что чуть ли не половина всех болезней сердца так или иначе спровоцированы никотином и алкоголем.

Кроме того, никотин оказывает спазмирующее действие на кровеносные сосуды и снижает кровенаполнение полового члена.

Негативно влияет на потенцию и регулярное употребление алкогольных напитков, а большое количество пива не только увеличивает вес, но и снижает либидо.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ГИГИЕНА СЕКСА

Наличие постоянного партнера и длительных отношений способствует хорошему самочувствию и безопасности.

Беспорядочная половая жизнь – это всегда высокий риск получить инфекции, передающиеся половым путем.

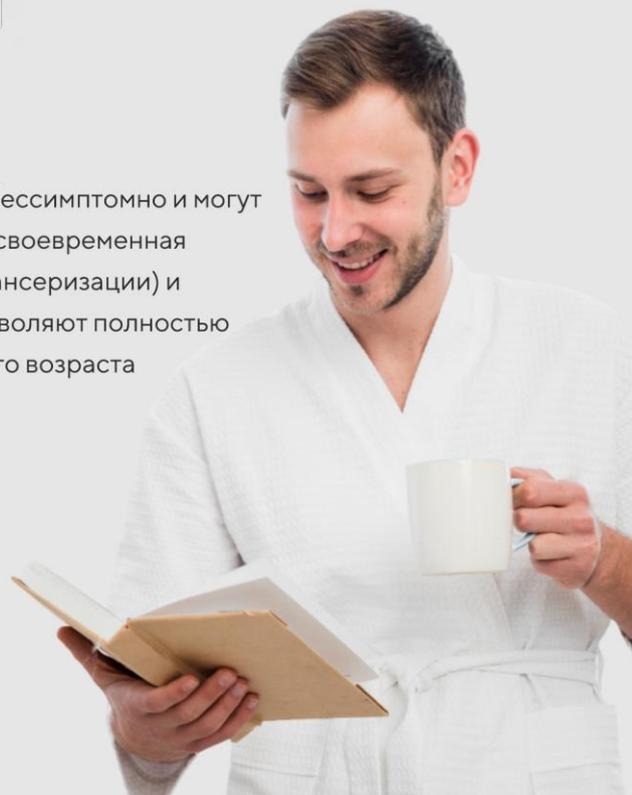




8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ УРОЛОГА

Многие заболевания протекают почти бессимптомно и могут совсем не беспокоить мужчину. Только своевременная диагностика (в том числе в рамках диспансеризации) и лечение болезней на ранних сроках позволяют полностью излечить недуги и до самого преклонного возраста наслаждаться всеми радостями жизни.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НЕ БУДЕТ ТЯЖЕЛЫМ ГРУЗОМ, НЕ ПОТРЕБУЕТ БОЛЬШИХ УСИЛИЙ, ЕСЛИ ОН СТАНЕТ ПРИВЫЧНЫМ И ОБЫДЕННЫМ. ПОЭТОМУ ТАК ВАЖНО ЗАДУМАТЬСЯ ОБ ЭТОМ КАК МОЖНО РАНЬШЕ.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.».

