



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



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.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



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.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



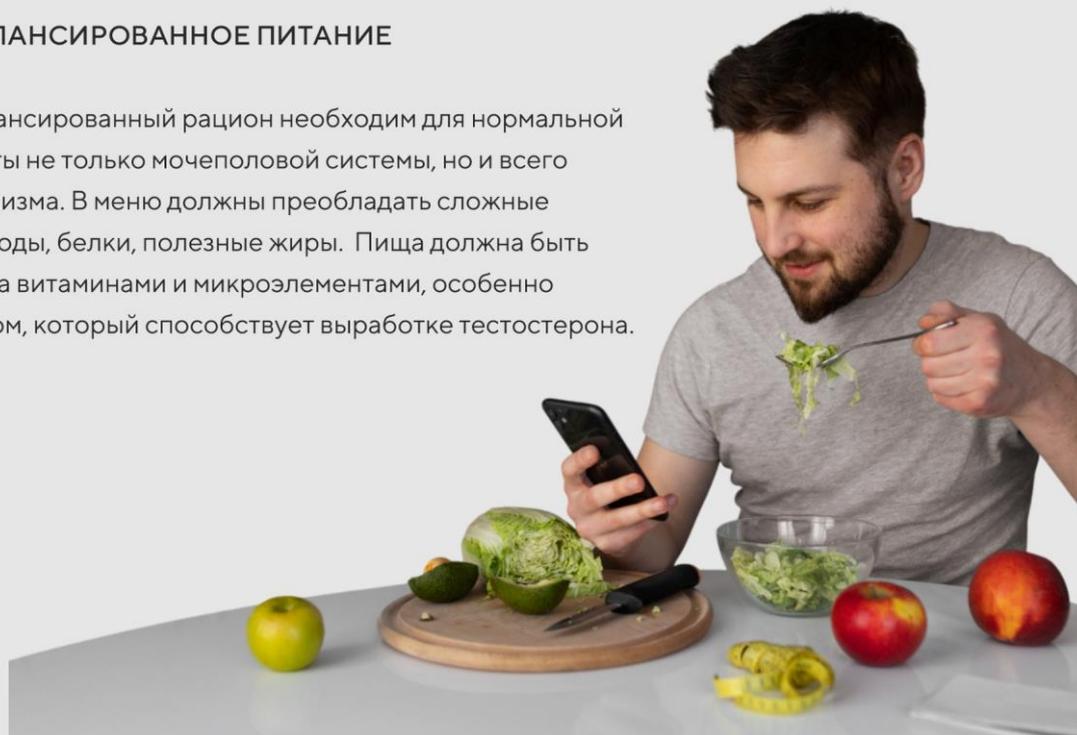
ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированный рацион необходим для нормальной работы не только мочеполовой системы, но и всего организма. В меню должны преобладать сложные углеводы, белки, полезные жиры. Пища должна быть богата витаминами и микроэлементами, особенно цинком, который способствует выработке тестостерона.





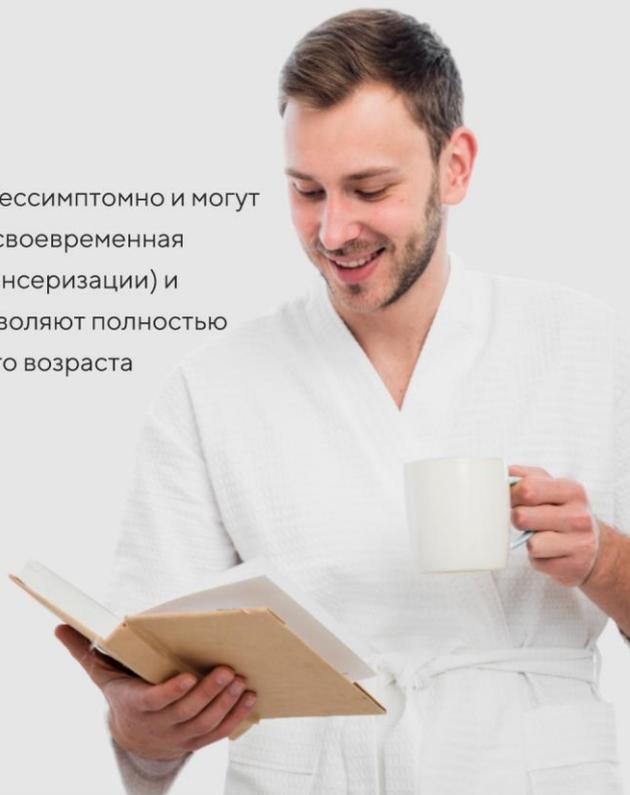
ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



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.



ИССЛЕДОВАНИЕ КРОВИ НА ОНКОМАРКЕРЫ ПОСЛЕ 45 ЛЕТ

Самым опасным и распространенным урологическим заболеванием является рак предстательной железы, угрожающий жизни. Современная диагностика позволяет выявлять опухолевые процессы или предрасположенность к ним на самых ранних стадиях. Сдать кровь можно в поликлинике при прохождении диспансеризации.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



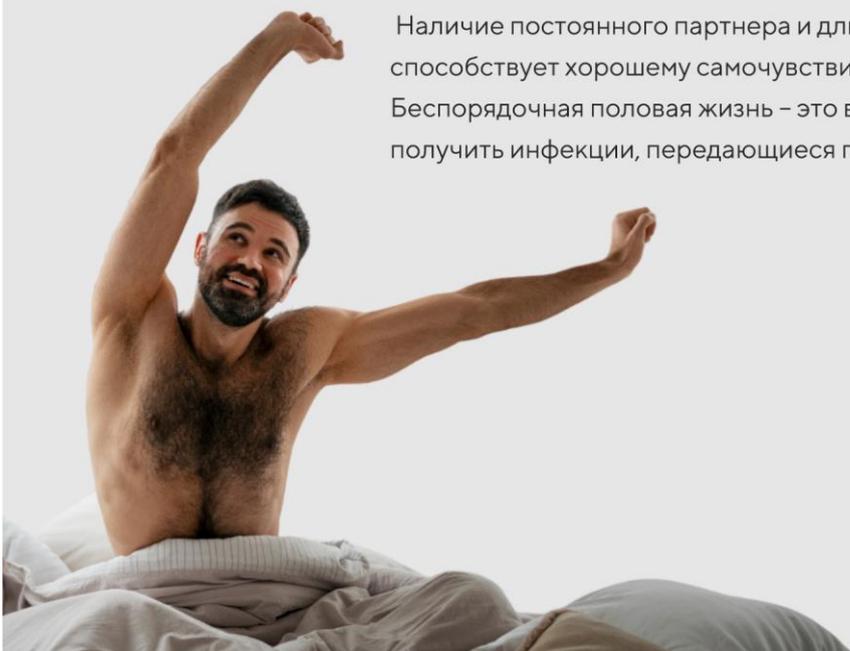
ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



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.



ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики»



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».

