



СЛАБЫЕ СТОРОНЫ СИЛЬНОГО ПОЛА

В мире нет ни одной страны, где бы мужчины жили дольше женщин. Социологи, психологи и медики считают, что мужчины не любят признавать у себя наличие заболеваний и еще реже соглашаются обращаться к врачам за помощью. Низкая продолжительность жизни мужчин зависит не только от особенностей физиологии, но и от образа жизни и поведения.

Рекомендации по сохранению здоровья специально для мужчин



- Обязательное ежегодное посещение врача-уролога и регулярное УЗИ мочеполовых органов. Даже если нет жалоб. Такая диагностика покажет, что с мужским здоровьем все в порядке и не стоит беспокоиться, или поможет выявить заболевание на ранней стадии.
- Знать свой уровень гормонов, особенно в пожилом возрасте. При нарушении баланса хотя бы одного из них начинаются проблемы со здоровьем: сахарный диабет, ожирение, эректильная дисфункция, бесплодие, изменение внешности и другие.
- К минимуму свести влияние вредных привычек или отказаться от них: курение, алкоголь, переедание, отсутствие физической активности. Достаточная физическая нагрузка (прогулки, бег трусцой, плавание и пр.) на мышцы, связки, суставы, позвоночник позволит вам быть всегда в хорошей форме.
- Боритесь со стрессом и переутомлением. Чтобы нервы были в порядке, учитесь расслабляться и высыпаться. Рациональное и менее рискованное поведение не только сэкономит вам нервы, но и сбережет здоровье. Умейте сдерживать эмоции и умирять горячий нрав.
- Заболевания сердечно-сосудистой системы – основная причина мужской смертности. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний нужно раз в месяц измерять артериальное давление и хотя бы раз в год сдавать кровь для определения уровня глюкозы и холестерина, проходить электрокардиограмму (ЭКГ).

***Если мужчина активно стремится быть здоровым –
ему помогут наши рекомендации.***

Сегодня можно вылечить большинство урологических заболеваний и заболеваний репродуктивной системы, повлиять на продолжительность и качество жизни. Даже своевременно обнаруженный рак простаты в большинстве случаев поддается лечению.

Все, что для этого нужно - вовремя обратиться к специалисту.

***При появлении тревожных симптомов, не занимайтесь
самолечением и не замалчивайте проблемы.***

