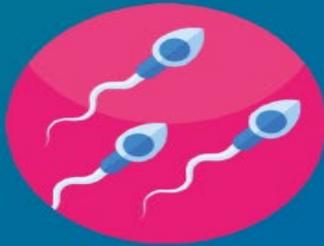


16 - 22 ФЕВРАЛЯ 2026

**НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ
МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ**



Что включает в себя мужское здоровье?



ЗДОРОВЬЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Нормальная работа мужской половой системы и сохранение естественного интереса к интимной жизни



ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Энергия, выносливость и способность справляться с повседневными нагрузками без постоянной усталости



ПСИХИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ И ВНЕШНИЙ ВИД

Уверенность в себе, стабильное настроение и общее ощущение ухоженности и здоровья

Факторы, влияющие на мужское здоровье



Курение



Алкоголь



Ожирение



Регулярный
стресс



Низкая физическая
активность



Нерациональное
питание



Игнорирование
походов к врачу



Сидячий образ
жизни



Тестостерон – гормон, который дает мужчинам мотивацию и стрессоустойчивость

При высоком уровне этого гормона мужчины легче переносят физические нагрузки и быстрее восстанавливаются после них .



Избыток тестостерона, особенно когда человек принимает специальные препараты без назначения врача может приводить к негативным последствиям.



Назначать любые лекарства должен только врач!

СИМПТОМЫ РАКА ПРОСТАТЫ

МРТ центр и клиника
РИОРИТ
mrtprioritet.ru



Кровь в моче

Перерывы в мочеиспускании

Ощущения неполного опорожнения



Слабый напор струи



Боли при мочеиспускании



Недержание мочи



Жжение



Проблемы с эрекцией



Частые позывы сходить в туалет по ночам



Боли в тазу и спине



Анализ **ПСА** - онкомаркер рака предстательной железы

ПРОВЕРЬ СЕБЯ И СПИ СПОКОЙНО

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЗППП

СИМПТОМЫ



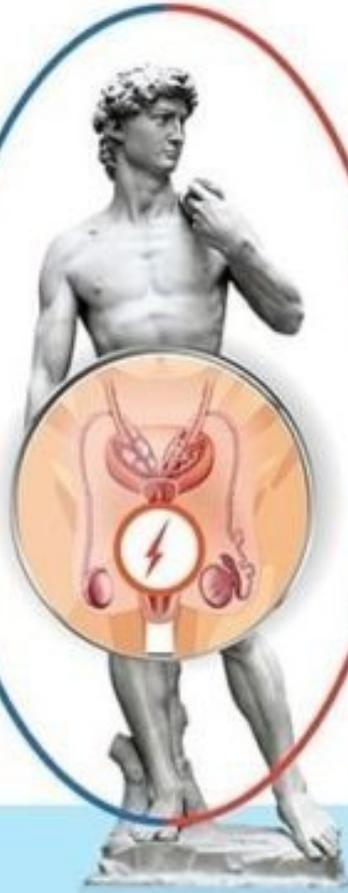
Тупая тазовая боль



Слизисто-гнойные выделения



Дизурия (различные нарушения мочеиспускания)



ОСЛОЖНЕНИЯ

Стриктура уретры
(стойкое сужение просвета мочеиспускательного канала)



Простатит



Эпидидимит
(воспаление придатков яичек)



ЗППП, в той или иной форме, заражены до 78% мужчин и каждая вторая женщина в России



ЧЕК-ЛИСТ

здорового человека

ЧТО МНЕ НУЖНО
СЕГОДНЯ СДЕЛАТЬ

ПН

ВТ

СР

ЧТ

ПТ

СБ

ВС

400г. овощей и фруктов

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Выпивать достаточно
воды в день

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Прогулка на свежем воздухе

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

10 тысяч шагов в день

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

1 час до сна без гаджетов

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Отход ко сну в одно время

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

7-8 часов сна

<input type="checkbox"/>							
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Здоровому человеку необходимо регулярно (не чаще одного раза в месяц) **контролировать** артериальное давление и вес

В ЭТОМ МЕСЯЦЕ МНЕ НУЖНО:

Сходить на профилактический осмотр

Встать на весы

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ограничьте соль
и сахар

молоко, йогурт и
альтернативы

зерновые,
злаки

фрукты,
овощи

травы и специи

здоровые жиры

нежирное мясо, рыба,
птица, орехи, семена

бобовые

пейте воду



Как сохранить мужское здоровье



Отказаться от вредных привычек (алкоголь, курение, наркотики)

Употреблять больше фруктов и овощей



Регулярно заниматься физической активностью



Работать в команде



Проводить выходные с пользой для здоровья

Контролировать вес



Соблюдать режим труда и отдыха