

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

16 - 22 февраля



Факторы, влияющие на мужское здоровье



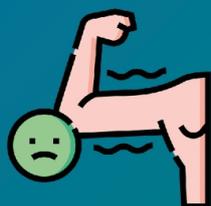
Курение



Алкоголь



Ожирение



Низкая физическая активность



Игнорирование походов к врачу



Регулярный стресс



Нерациональное питание



Сидячий образ жизни

Как сохранить мужское здоровье?

Сбалансированно питаться.

Избегать фастфуда, избыточного потребления сахара и соли, обработанных продуктов, которые могут привести к ожирению и снижению тестостерона.



Отказаться от курения и снизить употребление алкоголя.



**Позаботьтесь о своём
здоровье – пройдите
диспансеризацию!**

ЭТО БЕСПЛАТНО

По итогам комплексного обследования
можно выявить хронические заболевания
или риски их возникновения

Можно получить рекомендации
по оптимальной физической активности

Диспансеризация репродуктивного здоровья

II Этап

I Этап



Осмотр врачом-урологом
(при его отсутствии - врачом-хирургом)



Спермограмма



Микроскопическое исследование микрофлоры с целью поиска возбудителей инфекционных болезней



Узи предстательной железы и органов мошонки



Осмотр врачом-урологом
(при его отсутствии - врачом-хирургом)

**Берегите своё здоровье сегодня –
это основа активной и полноценной
жизни завтра!**

