

Согласно плану проведения региональных тематических мероприятий по профилактике заболеваний и поддержке здорового образа жизни на 2025 год с 17 по 21 февраля проводятся мероприятия, посвященные Неделе сохранения мужского здоровья.

Предлагаем ознакомиться с основными тезисами:

- В случае, если отсутствуют жалобы – необходимо регулярно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию (в т.ч. с целью оценки репродуктивного здоровья), которые позволяют выявить факторы риска и заболевания).
- Курение может привести к онкологическим, бронхолегочным, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту, вызывает импотенцию.
- Придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, а значит предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и многих других болезней.
- Увеличивайте свою физическую активность. Физическая активность помогает вам поддерживать здоровый вес, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсульта, диабета и рака, а также помогает бороться с депрессией. Взрослый человек должен заниматься физической активностью средней интенсивности не менее 30 минут ежедневно