



Служба
здоровья

НЕДЕЛЯ СОХРАНЕНИЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



9-15 февраля

Что включает в себя мужское здоровье?



Внешний вид мужчины



Работоспособность



Здоровое половое влечение



Хорошее психическое самочувствие



Правильная работа репродуктивной системы

Факторы, влияющие на мужское здоровье



Курение



Алкоголь



Ожирение



Регулярный стресс



Низкая физическая активность



Нерациональное питание



Игнорирование походов к врачу



Сидячий образ жизни

Как сохранить мужское здоровье?

Регулярно проходите профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию

Откажитесь от курения и алкоголя

Увеличьте физическую нагрузку

Выбирайте полового партнера осознанно, исключите случайные связи

Употребляйте не менее 500 грамм овощей и фруктов в день

Проводите больше времени на свежем воздухе

Контролируйте потребление соли (до 5 грамм в день)

Находите время для хобби и встреч с друзьями



Диспансеризация репродуктивного здоровья - забота о будущем!

I Этап



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

II Этап



Спермограмма



Микроскопическое исследование
микрофлоры с целью поиска
возбудителей инфекционных болезней



Узи предстательной железы
и органов мошонки



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



**Здоровый мужчина –
крепкая семья,
сильное государство!**



Как сохранить мужское здоровье после 40 лет?

Здоровью мужчины вредит, если он:



Постоянно сидит

Приводит к «арбузному брюшку», радикулиту, простатиту и проблемам с пищеварением



Не делает зарядку

Результат — нарушение нормального кровообращения, проблемы с сердцем, развитие гипертонии и лишний вес



Постоянно переживает

Стрессы и недовольство собой бьют по всему организму



Одевается не по погоде в холодное время года

Приводит к заболеваниям органов мочеполовой системы



Ест «всё подряд»

Неправильное питание разрушает организм еще быстрее, чем усталость от трудовых будней



Курит и пьет

Злоупотребление табаком и алкоголем — самый верный способ нарушить естественные процессы в организме



Бойся врачей

Приводит к обнаружению болезни в тот момент, когда она уже запущена



Верит рекламе

Влечёт за собой употребление БАД и непроверенных пищевых добавок, которые могут нанести здоровью непоправимый вред



Занимается самолечением

Рецепты волшебных отваров и чудодейственные препараты — это пустая трата сил и денег, а также реальная опасность для здоровья



Несчастлив

Трудности в личной жизни — неизбежный результат накопленных проблем, которые угнетают и лишают мужчину естественных радостей жизни



Для здоровья мужчины полезно, если он:



Много ходит



Любит спорт



Высыпается и соблюдает режим



Вовремя обедает



Отказался от вредных привычек



Следит за здоровьем и вовремя посещает врача



Принимает только проверенные лекарства, в т.ч. поддерживающие здоровую потенцию



Счастлив



1 РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА



Это поможет вовремя обнаружить заболевания. Избегайте случайных половых связей. Они чреваты инфекциями, которые долгое время могут протекать бессимптомно. После сомнительного знакомства лучше пройти обследование.

2 СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ



Исследования показывают, что лишние килограммы, особенно в области живота, негативно влияют на мужское здоровье.

3 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ФИЗНАГРУЗКЕ



Упражнения обеспечивают полноценный кровоток, который важен для полноценной жизнедеятельности.



VIP

МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

4 НЕ ЖДИТЕ У МОРЯ ПОГОДЫ

Не оставляйте без внимания нарушение потенции и расстройство мочеиспускания – неудачи в постели могут быть симптомом жизнеугрожающих недугов, а проблемы с мочеиспусканием – свидетельствовать об аденоме предстательной железы.



5 ПОСЛЕ 45 ЛЕТ РЕГУЛЯРНО СДАВАЙТЕ АНАЛИЗ НА ПСА

Это единственный известный специфичный онкомаркер, который даёт точную информацию о риске развития рака предстательной железы.



Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ.
Фото PhotoXPRESS



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ И КУРЕНИЕ



Нарушение
менструального
цикла



Потенция



Качество
спермы



Риск рождения
мертвого
ребенка



Активность
сперматозоидов

РИСК
бесплодия
РИСК
развития
онкологии

Либи́до

Искроме́тность
оргазма



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



19 февраля 2026 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:
«Мужское здоровье. Вопросы урологу»
ответит:

Ступин Владимир Михайлович
заведующий урологическим отделением
ОГБУЗ «Костромская областная
клиническая больница
им. Е.И.Королева», главный внештатный
специалист уролог
департамента здравоохранения
Костромской области

8-800-450-0303

