



Предлагается несколько важных советов:

Систематически проходить обследование у врача (в том числе в рамках диспансерного наблюдения).

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.

Ведите здоровый образ жизни, а именно: - откажитесь от вредных привычек, в том числе курения и чрезмерного потребления алкоголя;

- чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям. Также оно может влиять на взаимоотношения с семьей и окружающими;

- курение может привести к онкологическим, бронхолегочным, сердечно-сосудистым заболеваниям и инсульту, вызывает импотенцию. Отказ от курения является одной из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья – в течение 2-12 недель функция легких улучшается, а в течение года риск развития сердечно-сосудистых заболеваний снижается в два раза по сравнению с уровнем риска у курильщиков;

- 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. Рекомендуется увеличить ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов. Включить в рацион орехи. Необходимо ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в день. Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего потребления калорий, а насыщенных жиров – не более 10% от общего потребления калорий.

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.

## ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

### ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

- МНОГО ХОДИТЕ**
- ПОЛЮБИТЕ СПОРТ**
- ВОВРЕМЯ ОБЕДАЙТЕ**
- ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК**
- ПРИНИМАЙТЕ ТОЛЬКО ПРОВЕРЕННЫЕ ЛЕКАРСТВА, В ТОМ ЧИСЛЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЮ ПОТЕНЦИЮ**
- СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ И ВЫСПАЙТЕСЬ**
- СЛЕДИТЕ ЗА ЗДОРОВЬЕМ И ВОВРЕМЯ ПОСЕЩАЙТЕ ВРАЧА**
- БУДЬТЕ СЧАСТЛИВЫ!**

### КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

1. Регулярно проходите обследование у врача
2. Откажитесь от алкоголя
3. Откажитесь от курения
4. Питайтесь правильно
5. Увеличьте свою физическую активность

### МЕНЬШЕ СОЛИ – БОЛЬШЕ ЗДОРОВЬЯ

#### Как снизить потребление соли?

- Пробуйте еду до добавления соли
- Уберите солонку со стола
- Откажитесь от продуктов, содержащих много соли
- Добавьте к блюду лимон, имбирь, чеснок, лук
- Используйте больше овощей для улучшения вкуса еды
- Выбирайте натуральные необработанные продукты
- Замените соль пряными травами и специями
- Пейте больше воды

#### Наибольшее количество соли содержат:

- Консервы и пресервы
- Полуфабрикаты, соленый маринады
- Фастфуд, чипсы, сухарики
- Копченые изделия, сыры, хлеб
- Соусы

Врачи рекомендуют употреблять не более 5 грамм соли в сутки (1 чайная ложка)



**Это должен знать каждый!**

**ЗДОРОВЫЕ ЦИФРЫ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА**

- 140/90** давление ниже 140/90 мм.рт.ст.
- 5** общий холестерин ниже 5 ммоль/л
- 102 и 88** окружность талия менее 102 см у мужчин и менее 88 см у женщин
- 0** сигарет
- 6** глюкоза ниже 6 ммоль/л
- 500** грамм фруктов и овощей
- 10000** шагов в день
- 5** порций в день
- 19-25** оптимальный индекс массы тела
- 30** минут умеренной физической активности

ИЛИ