17 февраля стартует неделя сохранения мужского здоровья

Многие мужчины откладывают визиты к врачу, что негативно сказывается на их здоровье. Чтобы быть спокойным за свое здоровье и сохранить его, мужчине достаточно следовать всего 5 важным пунктам:

• Вести активный образ жизни. Доказано – это минимизирует все риски заболеваний урологического профиля у мужчин.
• Ограничить потребления животных жиров – все растет на животных жирах, это по сути «удобрение» для заболеваний.
• Отказаться от вредных привычек.
• Семейная история рака простаты. Если есть рак простаты у отца или старшего брата, то младший брат должен быть обследован детально.
• Заботьтесь о своем здоровье*,* проходите ежегодно профилактические обследования и диспансеризацию.

Памятку прохождения диспансеризации и профилактического осмотра для мужчин смотрите в наших карточках.

Берегите себя и будьте здоровы!