



Дорогие друзья, спешим вам рассказать о том, что с понедельника началась неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности.

В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции не теряют своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине , количество пациентов, нуждающихся в специализированной андрологической помощи, остается значительным. Есть несколько общих рекомендаций, которые помогут мужчинам долго быть в форме 

Подробнее Вы можете ознакомиться в нашей карточке 

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
- **Бойится 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**



pikebana