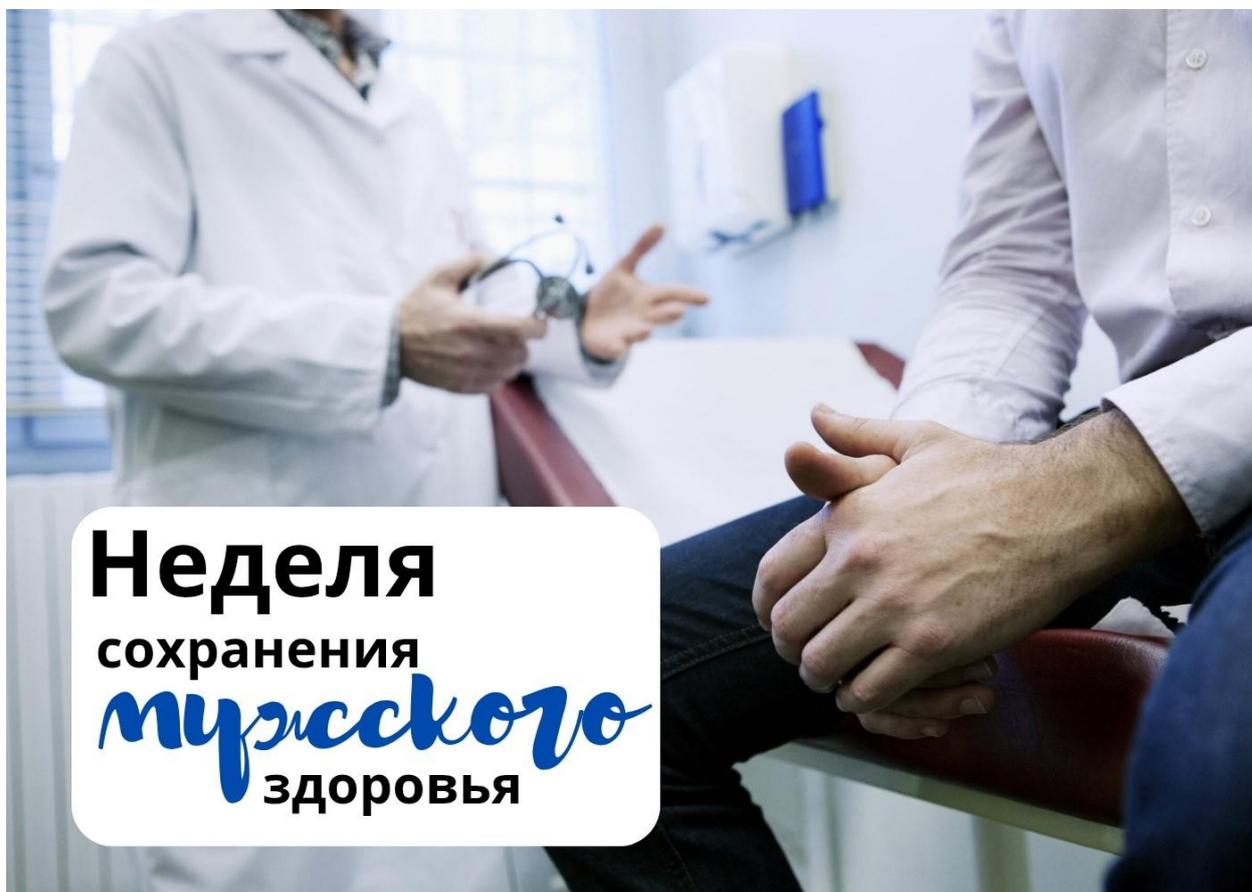


Пресс-релиз

Неделя сохранения мужского здоровья

(16.02 –22.02. 2026г.)



Мужское здоровье - важный компонент демографического потенциала и трудоспособности населения.

Недостаточная обращаемость мужчин за медицинской помощью приводит к позднему выявлению заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических. - Контроль артериального давления, уровня глюкозы и состояния предстательной железы должен стать элементом регулярного профилактического наблюдения.

Соблюдение принципов рационального питания, отказ от курения и злоупотребления алкоголем способствуют поддержанию репродуктивного и физического здоровья.

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.

С 2024 года мужчины репродуктивного возраста одновременно с прохождением профилактического осмотра или диспансеризации имеют возможность проведение исследований, направленных на оценку их репродуктивного здоровья.

С помощью этих исследований можно диагностировать проблемные состояния и выявить признаки заболеваний, связанных с репродуктивным здоровьем.

Данный вид диспансеризации проводится бесплатно мужчинам и женщинам в возрасте 18–49 лет.

Диспансеризация проводится в поликлинике по месту прикрепления, бесплатно, с собой необходимо иметь паспорт и полис ОМС.

Диспансеризация проводится в два этапа. При невозможности проведения всех исследований в медицинской организации, к которой прикреплен гражданин, для проведения указанных исследований медицинским работником осуществляется забор материала для исследования и его направление в установленном порядке в иную, в том числе федеральную, медицинскую организацию.

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.