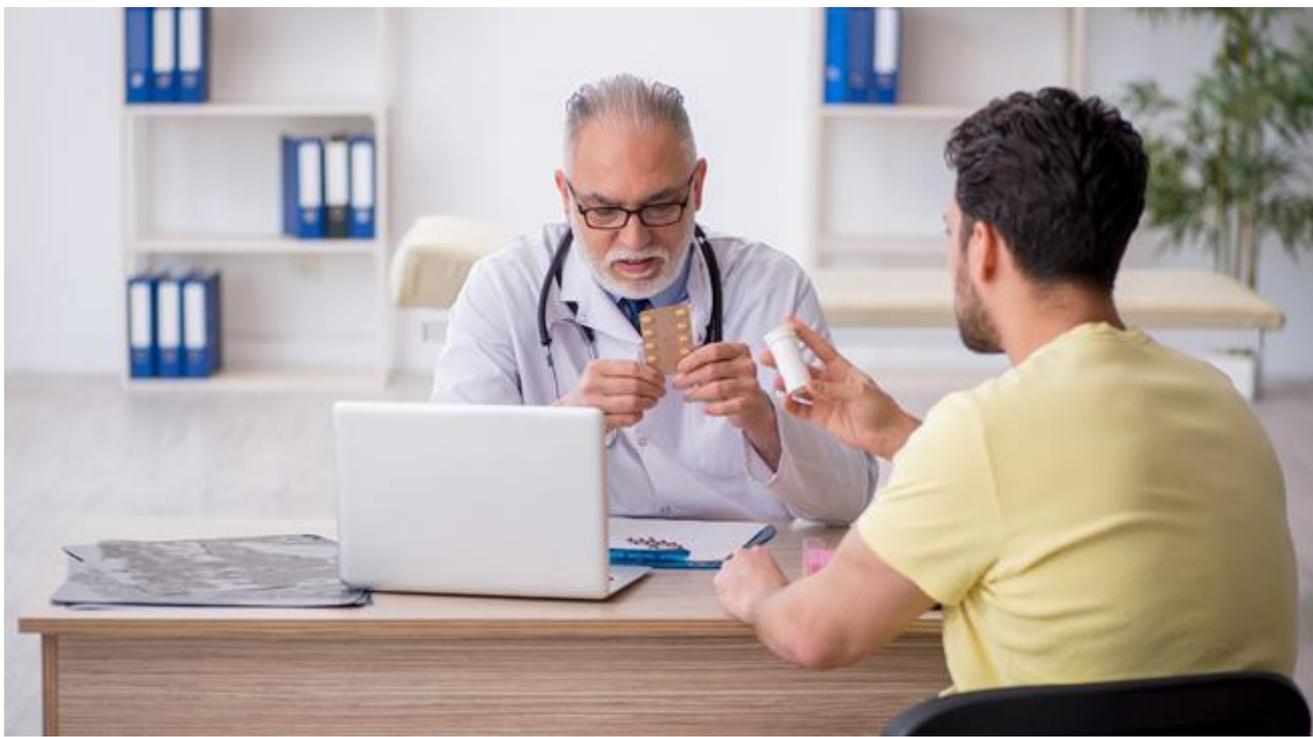


СЕКРЕТЫ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Мужское здоровье: простые правила долголетия

Регулярно посещайте врача

Многие болезни на ранних стадиях протекают бессимптомно. Гипертония, диабет, повышенный холестерин не болят, но разрушают организм.

Регулярные профосмотры помогут выявить проблемы вовремя, когда лечение наиболее эффективно. Не терпите боль — это сигнал, что организму нужна помощь.

Питайтесь осознанно

Ограничьте полуфабрикаты, фастфуд и снеки — в них избыток соли, сахара и вредных жиров. Основа рациона: овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, нежирное мясо, рыба, бобовые. Домашняя еда всегда полезнее готовых перекусов.

Двигайтесь каждый день

Сердечно-сосудистые заболевания — главная угроза для мужчин. Всего 30 минут ходьбы, бега или плавания ежедневно снижают риск инфаркта и

диабета. Два раза в неделю добавляйте силовые нагрузки — упражнения с весом, йогу или скалолазание.

Следите за объемом талии

Окружность талии более 100 см — тревожный сигнал. Абдоминальное ожирение повышает риск диабета, гипертонии и инсульта. Лучший способ привести себя в форму — разумно сократить калории и больше двигаться.

Восполняйте дефицит витаминов

Сбалансированное питание — главный источник витаминов и минералов. Если рацион далек от идеала, добавьте поливитамины или БАДы после консультации с врачом.

Откажитесь от курения

Курение убивает. Оно вызывает рак, ХОБЛ, болезни сердца. Отказ от курения в любом возрасте снижает риски и продлевает жизнь.

Защищайте кожу

Меланома — один из самых агрессивных видов рака. Избегайте соляриев, не загорайте в часы пиковой активности солнца, используйте SPF-средства. Регулярно осматривайте родинки и при любых изменениях обращайтесь к врачу.

Проверяйте простату

Проблемы с мочеиспусканием, боль, кровь в моче — повод немедленно посетить уролога. После 50 лет регулярный скрининг простаты обязателен.

Контролируйте кишечник

Колоректальный рак — частое онкологическое заболевание у мужчин. После 50 лет проходите колоноскопию. Это исследование помогает выявить полипы и предотвратить рак.

Внимание к себе — лучшая профилактика!

Здоровый образ жизни и регулярные медицинские осмотры — основа мужского долголетия. Не откладывайте заботу о себе на потом.