

## ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ МУЖЧИНЫ

- ✦ Своевременное лечение хронических, инфекционных и воспалительных заболеваний мочеполовой системы
- ✦ Избегание перегревов и переохлаждений органов малого таза
- ✦ Отказ от малоподвижного, сидячего образа жизни (в целях избегания застоя крови в органах малого таза)
- ✦ Регулярная физическая активность без чрезмерных силовых нагрузок
- ✦ Контроль веса
- ✦ Правильное питание
- ✦ Укрепление иммунитета
- ✦ Отказ от вредных привычек
- ✦ Минимизация стрессовых ситуаций
- ✦ Полноценный отдых и качественный сон
- ✦ Соблюдение всех норм безопасности при работе с вредными химическими соединениями, ядами, радиационным излучением
- ✦ Регулярное прохождение профилактических медицинских осмотров и диспансеризации.

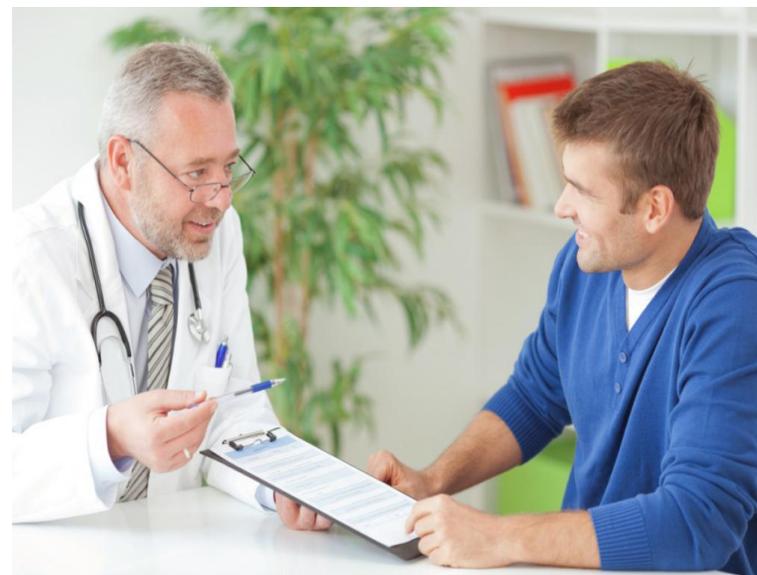


Раннее выявление заболеваний и формирование здорового образа жизни являются принципом сохранения репродуктивного здоровья мужчины.

**БЕРЕГИТЕ СВОЕ  
ЗДОРОВЬЕ!**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ



**ПРОФИЛАКТИКА  
ЗАБОЛЕВАНИЙ  
РЕПРОДУКТИВНОЙ СФЕРЫ  
У МУЖЧИН**