

## **С 16 по 22 февраля 2026 года в Российской Федерации проходит Неделя сохранения мужского здоровья.**

Её цель — привлечь внимание мужчин к тому, как важно заботиться о своём здоровье и регулярно проходить профилактические обследования.

Каждый мужчина мечтает о том, чтобы сохранить здоровье на долгие годы и чувствовать себя так же хорошо, как в юности. Однако в современном мире на долю мужчин выпадает множество испытаний. В большинстве российских семей именно папы традиционно обеспечивают финансовое благополучие.

К сожалению, 21 век привносит в нашу жизнь свои коррективы: стресс, распространение фастфуда, малоподвижный образ жизни (мужчины чаще пользуются личным транспортом), а также вредные привычки — всё это негативно сказывается на здоровье и может стать причиной болезней.

Говоря о средней продолжительности жизни, нельзя не отметить, что женщины живут дольше мужчин не только в России, но и во всём мире. В нашей стране разрыв между продолжительностью жизни мужчин и женщин достигает 10 лет.

Придерживайтесь принципов правильного здорового питания. Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, предупреждая ожирение и снижая риски других заболеваний. Рекомендуется увеличить ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов, а также включить в рацион орехи. Необходимо ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в день. Потребление сахара должно составлять не более 5% от общего количества калорий, а насыщенных жиров — не более 10% от общего потребления калорий.

### **Здоровый образ жизни**

Откажитесь от вредных привычек, включая курение и чрезмерное употребление алкоголя.

Чрезмерное употребление алкоголя может привести к повреждению печени, онкологическим и сердечно-сосудистым заболеваниям, а также негативно сказаться на отношениях с семьёй и окружающими.

Курение, в свою очередь, вызывает онкологические, бронхолегочные, сердечно-сосудистые заболевания и инсульт, а также может привести к импотенции. Отказ от курения — одна из лучших мер, которые вы можете предпринять для охраны своего здоровья.

Современный мужчина должен проявлять ответственность за свое здоровье!