

Мужчин принято называть сильным полом, между тем продолжительность их жизни на 10 лет меньше, чем женщин и, по данным Росстата, составляет 78,7 лет.

Почему мужчины в среднем живут меньше?

Во-первых, из-за вредных привычек. Опасный список открывают злоупотребление алкоголем и табакокурение.

Во-вторых, из-за пренебрежения профилактикой. Самые распространенные отговорки: нет времени, у меня ничего не болит. И так, пока гром не грянет! Недостаточная обращаемость мужчин за медицинской помощью приводит к позднему выявлению заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических.

«СОГАЗ-Мед» напоминает: предотвратить и выявить заболевания на ранних стадиях поможет бесплатная профилактика по полису ОМС. В этом году пройти чек-ап своего организма приглашают всех, кто старше 40 лет и родившихся в 1986, 1987, 1990, 1993, 1996, 1999, 2002, 2005 и 2008 годах.

Нужен паспорт, полис и просто обратиться в поликлинику любым удобным способом: лично, по телефону или через «Госуслуги». Принимают даже в субботу! Диспансеризация проводится благодаря национальному проекту «Продолжительная и активная жизнь».

Контроль артериального давления, уровня глюкозы и состояния предстательной железы должны стать элементом регулярного профилактического наблюдения.

Чтобы здоровье было крепким:

Откажитесь от вредных привычек.

Алкоголь способствует сокращению продолжительности жизни на 6 лет у мужчин и на 5 лет у женщин. Его чрезмерное употребление повреждает печень, провоцирует онко и сердечно-сосудистые заболевания.

Курение, помимо вышеназванных заболеваний, приводит также к бронхолегочным недугам, инсульту, импотенции. Отказ от курения – лучшее, что вы можете сделать для сохранения здоровья!

Придерживайтесь принципов правильного питания. Употребление здоровой пищи помогает контролировать массу тела, предупреждает ожирение, снижает риски развития сахарного диабета и других опасных заболеваний.

Увеличьте ежедневное потребление фруктов, овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов. Включите в рацион орехи.

Необходимо ограничить потребление соли до 1 чайной ложки в день. Норма сахара в день – не более 5% от общего потребления калорий, а насыщенных жиров – не более 10%.

По данным НМИЦ терапии и профилактической медицины Минздрава России, избыточное потребление соли повышает риск смерти среди российских мужчин на 41%, а привычка досаливать пищу увеличивает его до 50%.

Сделайте физическую активность частью своей жизни. Ежедневная норма для взрослых – 30 минут. Степень интенсивности нагрузки – средняя.

Соблюдайте режим труда и отдыха и не забывайте про позитивный настрой.