

ЧТО НУЖНО, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- ✓ Полноценный отдых – не перегружайте себя работой, обязательно находите время для хобби, семьи и друзей
- ✓ Здоровый сон – для восстановления сил рекомендуется спать ночью не менее 7-8 часов в темной, тихой и прохладной спальне
- ✓ Регулярные, но не чрезмерные физические нагрузки – рекомендуется уделять физической активности не менее 2-3 часов в неделю
- ✓ Своевременное избавление от стрессов – не копите негативные эмоции, учитесь ими управлять и сохранять самообладание
- ✓ Отказ от вредных привычек (курение и злоупотребление алкоголем, в том числе – пивом, злейшим врагом мужского здоровья)
- ✓ Правильный рацион питания – для мужского здоровья полезно употреблять в пищу богатые белком рыбу и морепродукты, авокадо, орехи, а также свежие овощи и фрукты



РЖД-ЗДОРОВЬЕ

СЕТЬ САНАТОРИЕВ

ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОФИЛЮ «БОЛЕЗНИ МУЖСКОЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ»

101000, г. Москва,
Большой Златоустинский пер., д. 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

8 800 555 2 777

+7 (495) 223 42 74
booking@rzdz.ru

www.rzdz.ru

Мы в соцсетях:



#сетьсанаториев



ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ?

- ✓ Затруднения, боли или неприятные ощущения при мочеиспускании
- ✓ Тянущие боли в пояснице, внизу живота, в мошонке или промежности
- ✓ Эректильная дисфункция

ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ?

- ✓ Хронические инфекции
- ✓ Частые переохлаждения
- ✓ Дефицит витаминов и микроэлементов
- ✓ Физические и психические перегрузки
- ✓ Сидячий образ жизни

ЧТО ДЕЛАТЬ?

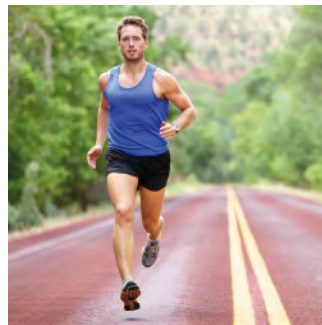
- **Получить консультацию специалиста:**
 - ✓ Уролога
 - ✓ Андролога
 - ✓ Терапевта
- **Провести необходимую лабораторную и инструментальную диагностику:**
 - ✓ Анализы крови и мочи
 - ✓ Исследование уrogenитального мазка и секрета предстательной железы
 - ✓ Исследование на простатспецифический антиген (PSA)
- **Получить лечение по программе «Болезни мужской половой сферы»**

ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 14 ДНЕЙ!

Своевременные выявление, лечение и профилактика заболеваний мужской половой сферы позволят сохранить репродуктивное здоровье, сексуальную гармонию в семье и улучшить качество жизни!

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ:

- **Климатолечение**
- **Уникальная сероводородная вода «Мацеста»**
 - ✓ Способствует уменьшению воспалительных явлений
 - ✓ Повышает потенцию
- **Уникальная по составу Тамбуканская грязь**
 - ✓ Оказывают противовоспалительное действие
 - ✓ Нормализуют гормональный фон
- **Эффективная аппаратная физиотерапия**
 - ✓ Комплексное лечение на аппарате «Андрогин» (лазеротерапия+электростимуляция+магнитное поле +светодиодное излучение)
 - ✓ Внутриуретральные манипуляции на аппарате «Интрамаг»
 - ✓ Магнитотерапия промежности
 - ✓ ЛОД-терапия (лечение локальным отрицательным давлением)
- **Детоксикация и очищение организма**
- **Здоровое и сбалансированное питание, подобранное врачом с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента**
- **Соблюдение рекомендаций врача – как управлять стрессом и не бояться болезни**
- **Правильно дозированная физическая активность**
 - ✓ Терренкур и «скандинавская ходьба»
 - ✓ Лечебная физкультура



ГДЕ ЛЕЧИТЬ?



РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИИ:

- ✓ Исчезновение или уменьшение выраженности основных признаков заболевания: болей, отеков, задержки мочи, болей при мочеиспускании
- ✓ Восстановление эректильной функции
- ✓ Снижение либо исключение факторов риска развития сопутствующих заболеваний
- ✓ Улучшение общего самочувствия, повышение иммунитета
- ✓ Улучшение качества жизни, повышение самооценки

