

## Телемедицинская консультация врача-уролога

### Пациент:

**Имя:** Алексей

**Возраст:** 31

**Пол:** Мужской

### Врач:

**ФИО:** Шадёркин Игорь Аркадьевич

**Специализация:** Уролог

**Учёная степень:** кандидат медицинских наук

### Дата и время:

**обращения пациента за консультацией:** 14.12.2010 23:06:07

**формирования заключения врача:** 16.12.2010 18:26:21

### Ссылка на электронную версию:

**Адрес в сети Интернет:** <https://03uro.ru/consultations/question/196287/answer/196501>



## **Заключение врача**

Попробуйте не думать об этом. Высыпайтесь хорошо( не менее 8 часов за ночь), не употребляйте алкоголь( в том числе - пиво), энергетические напитки, занимайтесь спортом.