

Телемедицинская консультация врача-уролога

Пациент:

Имя: Алекс

Возраст: 24

Пол: Мужской

Врач:

ФИО: Шадёркин Игорь Аркадьевич

Специализация: Уролог

Учёная степень: кандидат медицинских наук

Дата и время:

обращения пациента за консультацией: 20.12.2019 23:09:01

формирования заключения врача: 22.12.2019 12:28:41

Ссылка на электронную версию:

Адрес в сети Интернет: <https://03uro.ru/consultations/question/303722/answer/303741>



Заключение врача

Здравствуйтесь! Очевидно, что имеет место переутомление, основной составляющей которого в данном случае является недосыпание. В первую очередь надо наладить режим дня с 8 часовым ежедневным сном, затем можно подключать витаминно-минеральные комплексы и физкультуру (без перегрузки, и БЕЗ какого бы то ни было спортивного питания). Удачи!