

○ Неукоснительно **соблюдать правила личной гигиены и гигиены одежды**. Регулярные гигиенические процедуры позволяют избавиться от большинства вредных микроорганизмов, вызывающих болезни, а чистая кожа и приятный запах тела позволяют нормально общаться с другими людьми и проще устанавливать социальные контакты – как со сверстниками, так и со взрослыми.

В любом возрасте одежда не должна стеснять движения. Слишком тесные узкие джинсы и плавки нарушают кровообращение и способствуют застойным явлениям в мочеполовой системе. Регулярное их ношение может оборачиваться мужским бесплодием, потому что они держат яички плотно прижатыми к телу, вызывая увеличение температуры мошонки. Избыточное тепло, воздействуя на яички, снижает выработку сперматозоидов. Плавки или боксеры прекрасно подходят для занятий спортом.

○ **Лекарственные средства** принимать исключительно по назначению специалиста.

○ Проходить периодические **профилактические медицинские осмотры** у специалиста – уролога для профилактики, своевременного выявления и лечения заболеваний половой сферы.

○ **Отказаться от ранней половой жизни**, что исключает заражение инфекциями, передающимися половым путём. Если всё-таки ты решился на половые отношения с девушкой, всегда проявлять большую ответственность, искреннее уважение к ней и следует принимать меры по предупреждению последствий (заболеваний, нежелательной беременности), используя методы контрацепции.

Соблюдение этих несложных правил позволит сохранить мужское здоровье, жить полноценной жизнью и в будущем без проблем стать отцом здоровых детей.

Для получения консультаций по вопросам:

- охраны репродуктивного здоровья, гигиены;
- грамотного использования средств контрацепции;
- профилактики венерических заболеваний;
- психологической помощи в разрешении сложных жизненных ситуаций,

Вы можете обратиться к врачу урологу по месту жительства



Министерство здравоохранения Чувашской Республики
БУ «Республиканский центр
медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



**РЕПРОДУКТИВНОЕ
ЗДОРОВЬЕ
МАЛЬЧИКОВ**



Проблема бесплодия стоит в современном мире достаточно остро. По данным некоторых исследователей сегодня каждый третий мальчик школьного возраста имеет отклонения в сфере репродуктивного здоровья, а каждый десятый, не получив своевременно медицинскую помощь, рискует остаться бесплодным. Для того чтобы родились здоровые дети, каждый человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье.

Репродуктивное здоровье – это способность к продлению рода, т.е. к зачатию, и рождению полноценного ребёнка. Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте.

Принадлежность к мужскому полу генетически заложена. Первичные половые признаки выражены уже при рождении. Со временем, благодаря эндокринной системе, а в частности половым железам, происходит половое созревание. Половое развитие мальчиков происходит приблизительно на два года позже, чем девочек.

У мальчиков начинается рост лобковых волос, появляются волосы на лице, через 1,5-2 года - в подмышечных впадинах. Параллельно с этим ломается голос, поскольку усиленно растёт гортань. Один из показателей полового созревания является появление непроизвольных семяизвержений (поллюций). Зачастую они возникают во время сна, однако могут появиться и в период бодрствования.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье мальчиков

- **Неправильное питание**
низкобелковая диета и недостаточное поступление в организм некоторых витаминов и микроэлементов, переизбыток, увлечение трансгенными продуктами и напитками может привести к:
 - снижению уровня половых гормонов и бесплодию.
- **Гиподинамия** способствует:
 - застойным явлениям в органах малого таза, что повышает риск развития воспалительных заболеваний половых органов.
- **Алкоголь** приводит к:
 - повреждению ДНК и увеличению частоты мутаций в половых клетках, что может привести к рождению ребёнка с различными физическими дефектами.
- **Курение** приводит к:
 - формированию незрелых половых клеток, неспособность дать начало новой жизни;
 - риску рождения детей с умственными и физическими дефектами;
 - риску бесплодия (у курящих выше в 2 раза, чем у некурящих).
- **Раннее начало половой жизни** может привести к:
 - заражению инфекциями, передающимися половым путём, которые являются причиной хронических заболеваний половых органов и повреждений половых клеток, увеличивающих риск рождения детей с различными аномалиями;
 - разочарованиям, стрессам и неврастению.

Шаги по сохранению репродуктивного здоровья мальчиков – будущих отцов:

- **Стараться правильно питаться:**
пища должна быть натуральной, содержать минералы и витамины, иметь сбалансированный белково-углеводно-жировой состав. Внимание нужно уделять и составу пищи: необходимо, чтобы она была разнообразной.
- **Заниматься оптимальной физической активностью,** которая позволяет сохранять и улучшать здоровье, снижать риск возникновения заболеваний. Она может быть достигнута за счёт ходьбы, бега, занятия подвижными видами спорта, танцами, а также выполнением гимнастических упражнений.
- **Отказаться от курения и алкоголя**
- **Избегать переохлаждений:** одежда должна соответствовать времени года и нашим климатическим условиям.

