

ПРОФИЛАКТИКА

1. Соблюдайте правила личной гигиены

Регулярно принимайте душ. Мальчикам лучше отказаться от ношения тесной или излишне теплой одежды, избегать чрезмерно горячих ванн и долгого нахождения в сауне или бане – это нарушает процессы сперматогенеза, что может привести к развитию бесплодия.

2. Следите за собственным питанием и весом

Для юношей более опасен избыток веса: скорее всего будут проблемы с балансом гормонов (тестостерона и эстрогена).

Для девушек и излишняя худоба, и тучность являются причиной нарушения репродуктивного здоровья.

Разнообразие рациона питания обеспечат правильное половое созревание и функционирование половых органов.

Несоблюдение баланса затрат и потребления энергии и питательных веществ, чревато нарушением выработки половых гормонов, и как следствие, нарушением процесса полового созревания и развитием бесплодия.

3. Одевайтесь по погоде

Переохлаждение приводит к воспалительным заболеваниям органов малого таза, что может стать причиной бесплодия.

ПРОФИЛАКТИКА

4. Будьте активными

Физическая активность является необходимым условием правильной работы эндокринной системы и баланса гормонов.

5. Делайте прививки

Ни одно перенесенное тяжелое инфекционное заболевание не проходит бесследно для организма, в том числе и для репродуктивной системы. Для мальчиков особенно опасен вирус паротита (свинка). Для девочек важны прививки против краснухи и вируса папилломы человека.

Избегайте курения, употребления алкоголя и наркотиков - токсические повреждения органов репродуктивной сферы чаще всего являются необратимыми.

6. Регулярно посещайте гинеколога и уролога

Своевременное посещение врача, регулярные профилактические осмотры способны предупредить развитие большинства заболеваний и поддерживать здоровье репродуктивной системы.

7. Не торопитесь начинать половую жизнь

Риск, связанный с сексуальным поведением, представляет опасность для обоих партнеров, но девушки в значительно большей мере испытывают на себе его последствия.



Министерство здравоохранения
Пензенской области

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКА



Состояние репродуктивного здоровья населения России – одна из наиболее острых проблем: около 50% детей подросткового возраста имеют заболевания, которые в дальнейшем могут повлиять на снижение репродуктивной функции.

Репродуктивное здоровье – это способность мужчин и женщин иметь гармоничные полноценные отношения и здоровых детей.

Рост заболеваемости репродуктивной системы у подростков создает неблагоприятный фон для реализации репродуктивной функции в дальнейшем.

Основные факторы, негативно влияющие на репродуктивное здоровье в детском и подростковом возрасте:

- ♦ острые инфекционные и хронические заболевания (особенно эндокринные и гинекологические);
- ♦ избыток или дефицит массы тела;
- ♦ вредные привычки подростков;
- ♦ отсутствие у мальчиков вакцинации от эпидемического паротита;
- ♦ раннее начало половой жизни и рискованное сексуальное поведение;
- ♦ неправильное питание;
- ♦ стресс, в том числе интенсивные школьные нагрузки.



- ♦ вредные привычки подростков. Алкоголь, никотин и любые наркотики крайне разрушительно действуют на репродуктивные органы, особенно в период полового созревания, что может привести к бесплодию, к рождению детей с врожденными уродствами. Курение мальчиков приводит к снижению либидо и импотенции.
- ♦ рискованное сексуальное поведение. Раннее начало половой жизни, частая смена партнеров, неразборчивость в их выборе, отказ от использования средств защиты приводят к незапланированной беременности и аборту, заражению ВИЧ - инфекцией, гепатитами В, С и другими половыми инфекциями, что часто становится причиной бесплодия и у мужчин, и у женщин или рождения инфицированного ребенка.



СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ, ЕСЛИ:

- ❖ имеются значительные отклонения от средней массы тела и роста;
- ❖ признаки полового созревания значительно отличаются от таковых у сверстников или имеются признаки полового созревания, характерные для противоположного пола (например, увеличение молочных желез у мальчиков);
- ❖ у девочки отсутствуют менструации в возрасте 15 лет и старше или менструальный цикл стал нерегулярным после установления, выделения очень интенсивные или скудные;
- ❖ появились зуд, жжение, боль, покраснение, высыпания, расчесы, эрозии, папилломы и опухолевидные образования в области половых органов и промежности;
- ❖ появились выделения из половых путей, в том числе кровянистые, различной интенсивности и продолжительности.