



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.

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.