

Заботиться о репродуктивном здоровье мальчика нужно постоянно:

- содержать ребенка в чистоте;
- пользоваться подгузниками в меру, и своевременно их менять (дневной сон, прогулки, ночной сон - в подгузниках, остальное время - без них);
- научить элементарным правилам личной гигиены;
- в обычной жизни лучше всего носить свободное белье;
- полноценный ночной сон - гормоны, необходимые для правильной регуляции полового созревания вырабатываются в период ночного сна;
- своевременное выявление и лечение хронических заболеваний внутренних органов - обязательное условие оптимального развития репродуктивной функции;
- при появлении симптомов воспаления половых органов, нарушений полового развития своевременно обращаться к врачу;
- в подростковом периоде родители должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у детей ответственность за собственное здоровье.

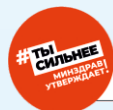


Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Для того чтобы на свет появлялись здоровые дети, каждый мужчина должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье:

- ✓ старайтесь вести здоровый образ жизни;
- ✓ соблюдайте соотношение отдыха и труда, проводите время на природе;
- ✓ откажитесь от алкоголя и табака;
- ✓ занимайтесь спортом;
- ✓ соблюдайте правила ведения половой жизни (регулярно сдавайте анализы и следите за здоровьем половой системы);
- ✓ соблюдайте правила личной гигиены.



государственное казенное учреждение
здравоохранения Новосибирской области
«Региональный центр общественного
здоровья и медицинской профилактики»
www.rcmp-nso.ru



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МАЛЬЧИКОВ И МУЖЧИН



Служба
здоровья

Мужская репродуктивная система более чувствительна к воздействию различных факторов:

Репродуктивное здоровье – состояние полного физического и социального благополучия, отсутствие заболеваний репродуктивной системы, нарушения ее функций или процессов в ней, что обеспечивает способность человека к воспроизведению (рождению детей). Забота о репродуктивном здоровье детей лежит на родителях и должна начинаться с первых дней жизни ребенка. От состояния репродуктивного здоровья во многом зависит дальнейшая полноценная жизнь наших детей.

Как выявить проблемы?

Многое, связанное с репродуктивным здоровьем мужчины, можно выявить еще в младенчестве на профилактических осмотрах у детского хирурга: паховая грыжа, водянка яичка и др. При подозрении на проблему хирург направляет на консультацию к детскому урологу-андрологу.

Неспособность к зачатию затрагивает как женщин, так и мужчин. Представление, что отсутствие детей в браке связано с неспособностью женщины забеременеть и рожать, устарело. Более 30 млн. мужчин в мире бесплодны. А в 50% случаев в структуре супружеского бесплодия участвует мужской фактор. Никто из мужчин не предполагает, что может оказаться бесплодным, поскольку способность жить половой жизнью уверенно принимается за возможность стать отцом.

мобильные телефоны негативно влияют на количество и качество сперматозоидов (у мужчин, которые носили мобильный телефон на поясе или в кармане брюк, меньше чем через год показатели спермы ухудшились на 20-30%);

нахождение в сауне или бане при температуре 85°C в течение 20 минут приводит к снижению количества и качества сперматозоидов (их будет мало всю неделю после бани, а потом в течение 5 недель их количество медленно возвратится к норме), не рекомендуются и горячие ванны;

после ОРВИ, ангин и других заболеваний с температурой 38-39°C репродуктивная функция приходит в норму только через 5 месяцев;

нахождение за компьютером больше 4-5 часов подряд, либо работа с ноутбуком на коленях, приводит к перегреванию половых желез, что негативно сказывается на их функциях;

употребление алкоголя приводит к недостаточности выработки тестостерона и развитию алкогольного гипогонадизма

Негативно влияют на мужское репродуктивное здоровье:

некоторые виды спорта, связанные с поднятием тяжестей (например, штанга), употребление анаболических стероидов;

избыточный вес;

употребление наркотиков;

неблагоприятные условия труда (например, горячий цех);

перенесенные и (или) не долеченные инфекции, передаваемые половым путем;

некоторые лекарства, в частности, понижающие давление.

