

СОХРАНИ СВОЁ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ для ЮНОШИ

Репродуктивное здоровье – совокупность социальных и физиологических факторов, позволяющих вступать в отношения с противоположным полом и иметь детей. Очень важно заботиться о своем здоровье с молодого возраста.

Придерживайся режима дня и здорового питания

- Чередуй нагрузку с последующим отдыхом для восстановления организма — умеренная физическая нагрузка важна для организма
- Спи не менее 7–8 часов и бывай на свежем воздухе не менее 1,5 часов в день
- Принимай пищу в одно и то же время (завтрак, обед, ужин), введи 2 перекуса между основными приемами пищи (йогурт, сухофрукты, орехи)
- Употребляй в день не менее 400 грамм разных овощей и фруктов и помни о разнообразии рациона (мясо, рыба, крупы, злаки, бобовые)
- Заменяй сладкие газированные напитки на чистую воду и сведи к минимуму употребление сахара, соли, жареного и копченого, вредного для здоровья фаст-фуда

Будь в движении!

- ✓ Занимайся физической активностью каждый день не менее 30 минут
- ✓ Проходи ежедневно не менее 10 000 шагов (используй для контроля шагомер в телефоне)
- ✓ Важно помнить, что малоподвижный образ жизни приводит к застою крови в малом тазу и нарушению кровоснабжения половых органов

Помни про гигиену

- Принимай душ ежедневно (2 раза в день). Мужские половые гормоны способствуют увеличению выработки кожного сала (это нормально), которое является питательной средой для бактерий – так появляется неприятный запах, сальные/грязные волосы и разного рода воспаления на коже
- Промывай тщательно головку полового члена, отодвигая крайнюю плоть, утром и вечером ежедневно. Скопление смегмы (белые выделения) и влажность в этой области являются благоприятной средой для размножения бактерий
- Полотенце должно быть строго индивидуальным. Меняй полотенце не реже 2 раз в неделю
- Выбирай нижнее белье из натуральных тканей, например, льна и хлопка. Меняй белье по мере загрязнения, не реже 1 раза в день. Отдавай предпочтение свободным моделям
- Не забывай мыть руки до и после похода в туалет

Исключи курение и алкоголь!

Помни! Курение и алкоголь могут приводить к задержке полового развития. У курящих юношей снижается уровень мужских половых гормонов, возможно раннее появление половой дисфункции, развитие бесплодия (мужское бесплодие в настоящее время не редкость). Современные системы потребления табака (вейпы, электронные сигареты, кальяны и т.д.) даже без никотина несут не меньшую опасность для репродуктивного здоровья. Психологическая зависимость формируется быстрее и способствует быстрому переходу к курению табака. Химический состав этих систем курения токсичен и в будущем несет риск бесплодия.

Одевайся по сезону

- ✓ Одевайся с учетом сезонных и погодных условий
- ✓ Избегай переохлаждения – не сиди на холодной поверхности – это может привести к воспалению мужских половых органов

Исключи незащищенные половые связи!

Это риск заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП) и ВИЧ. ИППП являются основными причинами хронического, в ряде случаев бессимптомного воспаления половой системы с развитием бесплодия в будущем, а ВИЧ – неизлечимым заболеванием до сих пор.

- ✓ Специалисты рекомендуют:
- ✓ использовать презерватив – единственный и надежный способ защиты от ИППП и ВИЧ при условии соблюдения правил инструкции. Покупай презервативы только в аптеке. Проверяй срок годности и целостность упаковки
- ✓ 100%-я гарантия защиты от ИППП и ВИЧ – воздержание от половых связей до момента вступления в брак

Будь внимателен к своему организму

При появлении болей в мошонке, выделений, в особенности обильных из мочеиспускательного канала, зуда, дискомфорта в области головки полового члена, отека крайней плоти необходимо срочно обратиться к врачу.

Твой врач – уролог-андролог

Важно своевременно обращаться к врачу – урологу-андрологу не только при появлении признаков заболеваний, но и для прохождения профилактических осмотров, по любым вопросам гигиены, контрацепции и профилактики, что позволит предупредить развитие многих заболеваний и сохранить репродуктивное здоровье.

Береги себя, оставайся здоровым и счастливым!



ТАК ЗДОРОВО



ЗОЖ55

Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики