

7 ПРАВИЛ

СОХРАНЕНИЯ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Правило первое

Питание должно быть полноценным, рациональным и сбалансированным с добавлением продуктов, содержащих витамин С (**цитрусовых, шиповника, черной смородины, квашеной капусты, морепродуктов, богатых цинком подсолнечных и тыквенных семечек, грецких орехов, куриных яиц, фасоли**).

Правило второе

Необходимо проводить своевременную санацию очагов инфекции (**миндалин, кариозных зубов**). Следить за своевременным опорожнением кишечника, **не допускать запоров**, так как они способствуют развитию простатита.

Правило третье

Гармоничная работа мужской гормональной системы возможна при хорошем кровоснабжении и обеспечении репродуктивных органов кислородом, и очень чувствительна к интоксикациям. Поэтому **курение, алкоголь,**

наркотики резко снижают уровень мужских половых гормонов, что приводит к снижению количества жизнеспособных сперматозоидов, то есть к бесплодию.

Правило четвертое

Мужские репродуктивные органы очень чувствительны к переохлаждению и перегреванию. Поэтому зимой носи теплое белье, избегай слишком **горячей ванны**, сауны или бани.

Носи свободную одежду. Тугие **синтетические плавки, обтягивающие джинсы** нарушают кровоснабжение.

Правило пятое

Соблюдай правила личной гигиены: обмывай половые органы теплой проточной водой перед сном, после стула, в любых ситуациях (в походе, на военных сборах и т.д.)



Правило шестое

Чтобы стать сильным, волевым, иметь хорошее самочувствие, соблюдай режим дня. Ночной сон 8–9 часов в сутки, прогулки на свежем воздухе 1,5–2 часа, занятия физкультурой и спортом обеспечивают

не только физическое развитие, но и снимают стресс. Больше двигайся – занимайся физкультурой, спортивными играми, бегом, плаванием. Очень полезны лыжи, коньки, бадминтон.

Правило седьмое

До полного созревания сексуальной функции не следует эксплуатировать свои репродуктивные органы **интимными отношениями**. За реализацию сексуальной функции отвечает один из отделов головного мозга, который формируется **к 22 годам**.

Молодые люди!

Если у вас возникли вопросы или появились проблемы, обращайтесь в поликлинику по месту жительства к **врачу урологу**, или к «мужскому доктору», **врачу урологу-андрологу** в Республиканский перинатальный центр или «Клинику, дружественную к молодежи» Городской больницы №4.

Адрес: Улан-Удэ, ул. Яковлева, 8
Тел. (3012) 25-13-10

Будьте здоровы!



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики
имени В.П. Бояновой



Памятка
для
юношей

На
пороге

МУЖСКОЙ
ЗРЕЛОСТИ

г. Улан-Удэ • 2019

Становимся мужчинами

Ты, наверное, заметил, что в твоём организме происходят изменения. И это здорово! Потому что наступил интересный период жизни, когда ты постепенно взрослеешь, становишься сильным и мужественным.

Никто не может приостановить или ускорить этот процесс, потому что началась активная работа мозга, который своими гормонами стимулирует яички. Последние, отвечая на воздействие гормонов мозга, выделяют свои гормоны – андрогены (и главный из них – тестостерон). Именно он вызывает чудесные изменения, которыми ты можешь гордиться и радоваться тому, как изменяется твой организм:

- Ускоряется рост.
- Голос «ломается» и начинает грубеть.
- Плечи становятся шире, а мускулы больше.
- Становятся сильнее и мускулистее ноги и руки.
- Начинают расти волосы в подмышечных впадинах, на лобке, появляется пушок над верхней губой, на подбородке, а затем на конечностях и по всему туловищу.
- Усиливается секреция сальных и потовых желёз.
- Начинаются первые поллюции.

Что такое поллюции?

Просыпаясь, ты можешь обнаружить на нижнем или постельном белье влажные пятна. Это следы поллюции. Иногда во время сна, ближе к утру, сперма извергается непроизвольно.

Дело в том, что яички вырабатывают семенную жидкость белого цвета, в которой содержится множество сперматозоидов, а простата (предстательная железа) – секрет. Смесь семенной жидкости и секрета простаты образуют сперму. Во время сна выключается контролирующее влияние головного мозга и включается спинной мозг. Он действует самостоятельно, не подчиняясь воле человека. В нужный для организма момент (для снятия напряжения) происходит извержение спермы. Это нормальное явление.

Обрати внимание:

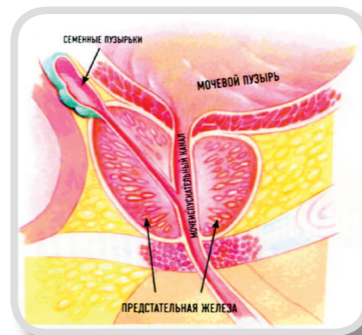
Частота их колеблется от 1 до 4 раз в месяц. Поллюции могут быть чаще потому что:

- Не скоординирована работа головного мозга и желёз внутренней секреции.
- При просмотре фильмов, журналов для взрослых.
- При искусственном раздражении половых органов.

Что такое предстательная железа (простата)?

Это часть мужской репродуктивной системы. Она выполняет важную работу в организме мужчины:

- Вырабатывает простатический сок, необходимый для поддержания жизнедеятельности и подвижности сперматозоидов.
- Препятствует проникновению инфекции из мочеиспускательного канала в верхние мочевые пути (мочеточники, мочевой пузырь, почки).



Воспаление предстательной железы (простатит)

– заболевание, которое часто встречается среди мужского населения с 16 лет и старше.



Винновниками простатита являются различные **бактерии, вирусы или грибы** (чаще те, которые передаются половым путем).

Застой секрета и венозной крови в предстательной железе так же могут стать причиной простатита (это может случиться при **малоподвижном образе жизни или длительном сидении за компьютером**).



СИМПТОМЫ заболевания проявляются не все сразу, а развиваются постепенно:

- **Общая слабость**, нарушения сна, настроения, повышенная утомляемость, снижение работоспособности.
- **Боль в тазовой области**, промежности, яичках, прямой кишке, крестце и пояснице, над лоном.
- **Нарушение мочеиспускания** – учащенное, болезненное, малыми порциями, слабой или прерывистой струей.

