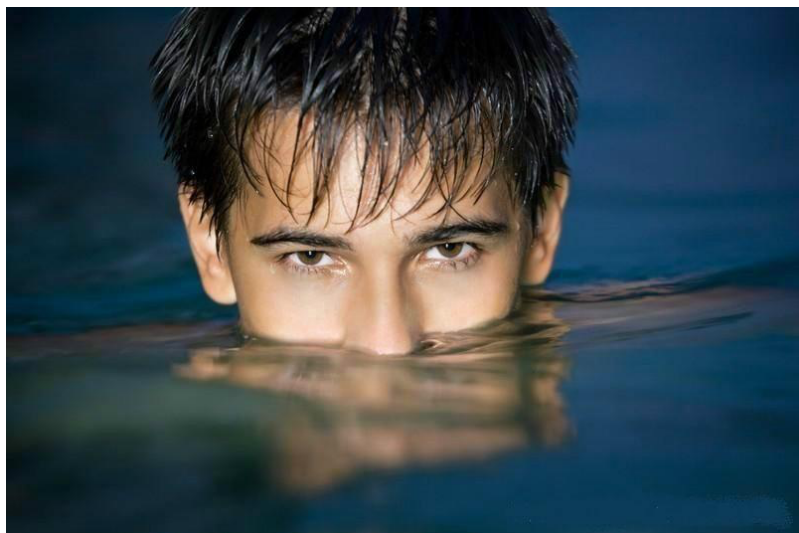


Частота бесплодных браков в России в настоящее время достигает 15% (для вновь образованных пар). Число мужчин, предъявляющих жалобы на нарушение потенции так же с каждым годом возрастает. Каждый третий мужчина после 30 сталкивается с регулярными затруднениями в половой жизни.



Запомни! Нет стыдных вопросов – есть проблемы, которые необходимо решать вовремя!

Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной перинатальный центр»



Чтобы быть здоровым и счастливым

**памятка по репродуктивному здоровью
для мальчиков**

Репродуктивное здоровье мужчины — это состояние полного физического, психического и социального благополучия, обеспечивающего возможность вести безопасную и эффективную половую жизнь в сочетании со

г. Курган, 2026 г.

способностью воспроизводить здоровое потомство в желаемом количестве и в сроки, определенные самим индивидуумом.

По данным некоторых исследователей сегодня каждый третий мальчик школьного возраста имеет отклонения в сфере репродуктивного здоровья, а каждый десятый мальчик, не получив своевременно медицинскую помощь, рискует остаться бесплодным в будущем.

Поэтому каждый взрослеющий мужчина должен:

- Защищать себя от любых травм половых органов и мошонки, поскольку эти травмы в дальнейшем могут привести к развитию аутоиммунного бесплодия.
- При малейших болях или дискомфорте в половой области, при нарушении мочеиспускания обращаться к врачу-специалисту — урологу, андрологу, хирургу.
- Помнить, что при употреблении наркотиков или алкоголя происходит снижение нормального развития половой функции, что в конечном итоге может привести к бесплодию или в будущем к рождению неполноценного потомства.

«Помните, что каждая принятая вами капля алкоголя грозит вашему потомству, и вы принимаете на себя ответственность за будущее своей страны» (академик Н.Н. Блохин).

- Знать, что курение, особенно начатое в подростковом возрасте, также может привести к бесплодию и рождению неполноценных или больных детей.

«Курение — дело беспорочное. Оно не только пусто, но и подтачивает понемногу здоровье, портя кровь и засоряя легкие» (святитель Феофан Затворник).

- Избегать сексуальных контактов, поскольку раннее начало половой жизни приводит к духовному и душевному опустошению, физической несостоятельности и опасно различными, часто не совместимыми с жизнью, заболеваниями, например, СПИДом.
- Надо помнить, что излишнее тепло — опасный враг репродуктивного здоровья подростка, так как перегревание яичек может привести к угнетению сперматогенеза, а в последствии к бесплодию. Сидение подростка за компьютером более 4-5 часов в день не только вредит зрению, но и приводит к перегреванию яичек. Постоянное ношение плавок, облегающих трусов приводит к нарушению теплового режима яичек в мошонке.
- Длительная повышенная температура тела при простудных заболеваниях (грипп, острое респираторное заболевание, острая респираторная вирусная инфекция), а также при их осложнениях (ангина, острый отит, острый фарингит и т.д.), сохраняющаяся более 5-7 дней, ведет к ухудшению качества семенной жидкости, которая восстанавливается не ранее, чем через 3-5 месяцев.
- Если у тебя есть сомнения по поводу своего репродуктивного здоровья, скажи об этом родителям. Вместе обратитесь за консультацией к специалисту.