



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

ПРОСТО О ВАЖНОМ. КАК ЮНОШЕ СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ

– это отсутствие заболеваний, которые влияют на деторождение, гармоничное душевное состояние и возможность самостоятельно решать, когда и сколько иметь детей



ВЫ ЗНАЛИ, ЧТО:

- 70% причин мужского бесплодия родом из детства;
- 50% бесплодных супружеских пар не могут иметь ребёнка по вине мужчины;
- Интоксикация от любого градуса алкоголя, в т.ч. пива и коктейлей, может привести к физиологической кастрации;
- Курение в 2 раза повышает риск бесплодия и рождения детей с умственными и физическими дефектами;
- Раннее начало половой жизни, беспорядочные половые связи и отсутствие контрацепции приводят к заражению инфекциями, передающимися половым путём, стрессам и неврастениям.



КАК СОХРАНИТЬ МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ:

- НЕ ДОПУСКАЙ ПЕРЕГРЕВ НАРУЖНЫХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ; НОСИ СВОБОДНОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЁ, ПОСТОЯННОЕ НОШЕНИЕ ТЕСНОГО БЕЛЬЯ – НЕДОПУСТИМО!;
- СКАЖИ "НЕТ" ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ – КУРЕНИЮ И АЛКОГОЛЮ;
- СКАЖИ "ДА" ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ;
- ЕЖЕДНЕВНО СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ И ГИГИЕНЫ ОДЕЖДЫ;
- ОТКАЖИСЬ ОТ РАННЕЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ И БЕСПОРЯДОЧНЫХ ПОЛОВЫХ СВЯЗЕЙ;
- ПРОХОДИ ПЕРИОДИЧЕСКИЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ У СПЕЦИАЛИСТА ДЕТСКОГО УРОЛОГА-АНДРОЛОГА (с 15 лет можно обратиться к врачу самостоятельно)

СОХРАНЯЯ СВОЁ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ СЕГОДНЯ – ВЫ ГАРАНТИРУЕТЕ СЕБЕ ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ В БУДУЩЕМ!

