

У курящих молодых женщин шанс забеременеть ниже на 10-40%, риск бесплодия выше в 2 раза, чем у некурящих.

### **Чрезмерные физические нагрузки**

Большое давление, передаваемое по позвоночнику на несформировавшиеся и податливые кости таза в период полового созревания, ношение тесных брюк могут привести к неправильному развитию таза и нарушению его формы. Сотрясения тела, резкие движения, наличие беговых упражнений и прыжков при слабом тоне связочно-мышечного аппарата, резкое повышение внутрибрюшного давления могут нарушить правильное соотношение органов малого таза и привести к загибам матки (ретрофлексии), что значительно снижает репродуктивную способность женского организма.

**Быть мамой - важная и прекраснейшая миссия женщины.**

**Будь благоразумной сегодня, чтобы стать счастливой завтра!**

#### **Полезная информация:**

**консультацию педагога-психолога,  
врача-гинеколога**

**девочки-подростки могут получить  
в ГКУ «Курганский областной Центр  
медицинской профилактики»**

**Адрес: 640018, г. Курган,**

**ул. Советская, 143.**

**Телефон доверия: (3522)23-82-57**



Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»



### **«Мое репродуктивное здоровье»**

**памятка для девочек**

**Репродуктивное здоровье женщин** – это способность к продлению рода, т.е. к зачатию, вынашиванию и рождению полноценного ребёнка.

**Что может навредить твоему репродуктивному здоровью?**

г. Курган, 2017 г.

## **Инфекции, передаваемые половым путём**

Инфекции, передаваемые половым путём, приводят к хроническим заболеваниям женских половых органов, затрудняющих возникновение и развитие беременности, течение родов.

Возбудители некоторых инфекций оказывают повреждающее воздействие на половые клетки, увеличивая риск рождения детей с различными аномалиями.

## **Алкоголь**

Продукт метаболизма алкоголя – ацетальдегид – способен повреждать ДНК и увеличивать частоту мутаций в половых клетках, что может привести к рождению ребёнка с различными физическими дефектами. Даже однократное употребление спиртных напитков или наркотиков оказывает повреждающее действие на половую клетку, готовую к оплодотворению.

## **Аборты**

По данным исследований, через год после искусственного аборта нарушения в репродуктивной системе обнаруживаются у 15% женщин, а через 3-5 лет – у каждой второй.

## **Нерациональное питание**

Низкое содержание жиров в пище (меньше 0,7 г на кг нормальной массы тела) в течение 2-3 месяцев и более приводит к снижению уровня половых гормонов и репродуктивной способности организма в целом, к нарушению менструального цикла.

Рацион питания с калорийностью ниже 1000 ккал в течение месяца и более может привести к обратному развитию органов репродуктивной сферы вплоть до необратимых последствий.

Неконтролируемое увлечение трансгенными продуктами и напитками (сухие завтраки, Snickers, Twix, Milky Way,

Nesquik, Coca-cola, Sprite, Pepsi и др.), при производстве которых используются генетически модифицированные компоненты, может иметь самые непредсказуемые последствия в будущем.

## **Гиподинамия**

Гиподинамия у девочек подросткового возраста способствует застойным явлениям в органах малого таза, что повышает риск развития воспалительных заболеваний женских половых органов.

Длительные статические позы приводят к снижению выработки половых гормонов, задерживают рост яичников и половое развитие девочки.

## **Курение**

Курение у молодых женщин сопоставимо с удалением одного яичника. Содержащиеся в табачном дыме полициклические ароматические углеводороды запускают процесс гибели яйцеклеток.

У курящих женщин значительно снижается уровень эстрогенов в крови, что приводит:

- ✓ к формированию незрелых яйцеклеток, неспособность дать начало новой жизни;
- ✓ недостаточной подготовке матки к вынашиванию плода;
- ✓ нарушению менструального цикла.

Курение сокращает продолжительность репродуктивного возраста.

Компоненты табачного дыма оказывают повреждающее воздействие на генетический аппарат зрелых и незрелых яйцеклеток, что повышает в будущем риск рождения детей с умственными и физическими дефектами

Курение ослабляет защитные свойства органов репродуктивной сферы, что увеличивает вероятность развития воспалительных заболеваний с развитием хронической патологии и снижением репродуктивной способности организма.



**Соблюдение  
этих правил  
способствует  
сохранению твоего  
репродуктивного  
здоровья.**

**Полезная информация:**  
консультацию педагога-психолога,  
врача-гинеколога  
девочки-подростки могут получить  
в ГКУ «Курганский областной Центр  
медицинской профилактики»  
Адрес: 640018, г. Курган,  
ул. Советская, 143.  
Телефон доверия: (3522)23-82-57



**ПРАВИЛА ИНТИМНОЙ  
ГИГИЕНЫ  
ДЕВОЧКИ-ПОДРОСТКА**

г. Курган, 2017 г.



*Красота девушки начинается с опрятного вида и чистоты ее тела.*

- ❖ *Подмываться нужно теплой водой, чисто вымытыми руками, не реже двух раз в день.*
- ❖ *Полотенце должно быть чистым, мягким, и пользоваться им должна только его хозяйка.*
- ❖ *Водяная струя при подмывании и движения рук должны быть направлены спереди назад, чтобы не занести во влагалище инфекцию из области заднего прохода (кстати, во время посещения туалета, движение туалетной бумаги должно быть направлено так же).*
- ❖ *Влагу после мытья не вытирают, а промокают, чтобы случайно не поцарапать нежные покровы.*
- ❖ *Обычное мыло, а тем более хозяйственное только навредит интимному здоровью девочки. Для ежедневной интимной гигиены девочек используйте специальное рН-нейтральное средство.*
- ❖ *Гигиена девушки-подростка в критические дни должна быть более тщательной – подмываться необходимо минимум 2-3 раза в день. Желательно (если есть такая возможность)*

*ополаскивать интимные зоны водой после каждой смены прокладки. Прокладки следует менять не реже четырех-пяти раз в сутки.*

- ❖ *Во время критических дней не следует принимать ванну и купаться в любом водоёме.*
- ❖ *Интимная гигиена девочки подростка включает в себя также правильное использование ежедневных прокладок. Поскольку выделения в этом возрасте становятся более обильными, в них также может возникать потребность. Их также нужно регулярно каждые 4 часа менять, иначе они создадут благоприятную среду для размножения микробов.*
- ❖ *Девочкам рекомендовано ношение трусиков из натуральных тканей, например, льна и хлопка. Синтетическое нижнее белье способствует размножению бактерий.*
- ❖ *Синтетические трусики могут спровоцировать покраснение, раздражение, молочницу и другие серьезные неприятности. Также нижнее белье ни в коем случае не должно давить, натирать, врезаться в кожу. Поэтому крайне не рекомендуется женщинам всех возрастов носить стринги.*



она постигает мудрости из всех этих сфер. Передавайте свои знания и умения ненавязчиво – просто старайтесь вместе делать домашние дела и радоваться полученному результату.

### ***Расскажи мне о себе***

Проблемы в отношениях со сверстниками, переживания по поводу своей внешности, первая влюбленность и первое разочарование – у наших подростков так много трудностей, которые уготовал им переходный возраст! Именно поэтому они нуждаются в нас в этот период особенно остро, хотя зачастую не хотят признаваться в этом. Не будьте навязчивы, не расспрашивайте дочку, если она в данный момент не готова с вами поделиться. Расскажите ей о своей юности, ваших переживаниях и проблемах. Это очень сближает.

***Если ваша взрослеющая дочка признает вас лучшей своей подругой – поставьте себе пятёрку за её воспитание. С главной задачей мамы вы отлично справились!***

### ***Полезная информация***

консультацию психолога по проблемам воспитания подростков Вы можете получить в ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»  
Адрес: 640018, г. Курган,  
ул. Советская, 143.  
Телефон: (3522)23-82-57

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»



## ***Поговори со мною, мама...***

### ***Когда девочка становится девушкой***

Ваша девочка начала быстро меняться: вытянулась, стали выпуклыми молочные железы, появилось оволосение в области подмышек и лобка. Чтобы подготовить девочку к тому, что ее ожидает «превращение в девушку», важно поговорить об этом заранее, чтобы первая менструация не напугала её.

г. Курган, 2017 г.

И рассказать об этом должна именно мама, а не какая-нибудь более осведомлённая подружка, которая может подать искажённую информацию. А ещё такой разговор мамы с дочкой может стать началом «секретных бесед», и пропустить эту возможность ни в коем случае нельзя.

### ***Откуда берутся дети***

Если начинать отвечать на вопросы ребёнка по мере их поступления (интересоваться, откуда берутся дети, малыши начинают лет с пяти), объяснять все на языке ребенка и давать информацию дозированно, то к подростковому возрасту не нужно будет краснеть и бледнеть, подбирая слова в процессе беседы об «этом». А это очень важно, так как получить в противном случае информацию на данную тему ребёнок может от «секс-просветителей», которые всегда есть в жизни наших детей – «более просвещённые» друзья, СМИ, в первую очередь, Интернет. Родители, даже не подозревают, какую информацию и в каком извращённом виде получают их дети.

### ***Как беречь женское здоровье***

В материнскую обязанность входит максимально уберечь своих дочерей от проблем со здоровьем, которые можно предупредить уже сегодня. Для этого нужно не только следить за тем, чтобы наши девочки не носили короткие юбки в мороз и легкие туфельки в холодную погоду, но и общаться: интересоваться самочувствием дочери, быть в курсе ее менструального цикла, постараться как можно раньше выявить вредные привычки и помочь избавиться от них, если таковые появятся.

### ***Как выглядеть опрятно***

Организм девочек перестраивается на взрослую жизнь, обменные и другие процессы проходят уже не как у малышей:

волосы на голове быстрее становятся жирными, у пота появляется резкий запах и т.п. Как раз в этот момент дочери особо нуждаются в материнском внимании и совете. Девочка должна чётко уяснить, что самый приятный запах - это запах чистоты.

### ***Ты привлекательна***

В переходном возрасте каждая, даже самая красивая девочка, найдет, о каком несовершенстве ей стоит горевать, что уж говорить о тех, кто имеет те или иные отклонения от модельной внешности.

Девочке кажется, что она не такая как все - она не красивая. Необходимо помочь ей правильно посмотреть на себя, ценить то, чем наделил ее Бог. Ещё она должна знать, что красота рукотворна. Учите свою дочку ухаживать за собой, делитесь своим опытом, секретами. Развивайте у девочки вкус, чувство стиля. Вместе смотрите и журналы мод, и книги по искусству. Ходите на выставки и учите девочку рукоделию.

### ***Как общаться с противоположным полом***

Это очень важная тема для бесед с дочерью. Матери, старше и мудрее своих детей, поэтому должны постараться передать им как можно больше знаний из своего опыта, наблюдений, ошибок и правильных поступков. Страшно понять, что учить чему-то дочь уже поздно – она не принимает слов матери или уже учится на своих ошибках.

### ***Как быть хорошей женой***

Подростковый возраст – старт для развития способностей девушки как хозяйки. Не многие девочки в более раннем возрасте по тем или иным причинам становятся ответственными за «взрослые» дела: приготовление пищи, уборку дома, стирку и т.п.

По сути, чем больше девочка общается с мамой, тем больше



наступает у девушек в 19-20 лет. Соответственно, до этого возраста вся энергия, внимание и интересы должны быть направлены на формирование гармоничной личности.

Статистика показывает, что у людей, рано начавших половую жизнь, чаще наблюдаются личностные проблемы в отношениях с самим собой и окружающими, имеются склонности к вредным зависимостям (алкоголь, курение, наркотики) и даже, с большей частотой наблюдаются психические отклонения: неврозы, депрессии.



*Подумай, прежде чем сделать шаг,  
о котором потом будешь сожалеть...*

### **Полезная информация:**

консультацию психолога по проблемам воспитания подростков Вы можете получить в ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»  
Адрес: 640018, г. Курган,  
ул. Советская, 143.  
Телефон: (3522)23-82-57

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»



## **ПОДУМАЙ!...**

*(чем опасно раннее начало половой жизни)*

памятка для девушек

Сейчас в твоей жизни – непростой, но прекрасный период, когда всё ещё впереди! Ты уже видишь своё будущее, в котором живут счастье, любовь, семья, успех. Думай об этом, мечтай об этом. И всё обязательно исполнится, если ты не будешь делать необдуманных шагов, принимать сиюминутных решений, если ты будешь знать, что...

г. Курган, 2017 г.

Начало половой жизни – ответственный шаг в жизни любой девушки. Чувство проверяется временем. Любовь и секс – это не одно и то же. Как больно почувствовать себя просто использованной и остаться с множеством проблем наедине.



## Нежелательная беременность.

После любого полового контакта возможно наступление беременности, особенно если партнеры не имеют достаточно навыков в использовании контрацептивов. Беременность в юном возрасте чревата серьезными последствиями для здоровья. Если девушка решит сохранить беременность, то шансы на рождение здорового ребенка и на роды без осложнений у нее невелики. Аборт – это тоже значительная травма для незрелого женского организма. Последствия аборта часто разрушительны и могут наложить отпечаток на всю дальнейшую жизнь. Наиболее серьезные последствия этой процедуры – хроническое воспаление матки и придатков, эндокринные заболевания, невынашивание беременности, бесплодие. К сожалению, они не редки, а



у молодых девушек риск их развития еще больше, чем у взрослых женщин.

## Заражение инфекциями, передающимися половым путем (ИППП).

Первый сексуальный контакт особенно связан с риском заражения. Спектр заболеваний, которыми можно заразиться от полового партнера, широк – от относительно безобидного цистита до смертельно опасных ВИЧ и гепатита С. Все ИППП продолжают оставаться крайне распространенными заболеваниями, т.к. для заражения достаточно одного полового контакта, а проявления этих заболеваний часто не выражены или вообще протекают бессимптомно.



Последствия ИППП – хронические воспаления, невынашивание беременности, бесплодие, развитие рака шейки матки (вызывается вирусом папилломы человека – ВПЧ), смертельный исход (ВИЧ, гепатит С).

## Психологические последствия.

Психологи доказали, что раннее начало половой жизни приводит к замедлению умственного и физического развития. Для того, чтобы иметь здоровое полноценное потомство, человек должен сначала сам стать физически, умственно и эмоционально зрелым, т.е. достигнуть так называемого репродуктивного возраста, или возраста половой зрелости. Он как раз и



**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!**

**Полезная информация:**

консультацию психолога по проблемам воспитания подростков Вы можете получить в ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»

Адрес: 640018, г. Курган,  
ул. Советская, 143.  
Телефон: (3522)23-82-57

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГКУ «Курганский областной Центр медицинской профилактики»



## **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, 2017 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 бесплодное. 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.



**Водянка оболочек яичка** – скопление серозной жидкости между листками оболочек яичка. Причиной может явиться врожденная паховая грыжа, наличие хронической инфекции в организме, послеоперационные осложнения мошонки.

**Гинекомастия** – увеличение молочных желез у мужчин. Патология является ярким проявлением дисбаланса половых гормонов у мужчин. Может формироваться за счет отложения жира, при генетических и эндокринных заболеваниях.

**Энурез** – ночное недержание мочи. Это довольно частая патология, распространенность – 10% мирового населения. Является вариантом нормы у детей до 2-х лет. Лечение возможно при определении причины заболевания. Причины (этиология) разнообразны, от повышенной возбудимости до наличия органических поражений или врожденной патологии мочеполовых органов.

Родительское внимание к своему ребенку должно проявляться не только в том, чтобы заметить указанные симптомы, но и в том, чтобы вовремя помочь избавиться от дальнейшего формирования выявленного заболевания. Своевременное обращение к детскому врачу-андрологу, квалифицированное и правильно подобранное индивидуальное лечение для Вашего ребенка, длительное динамическое наблюдение - позволят решить многие проблемы. Чем раньше будет начато наблюдение и лечение, тем эффективней можно ожидать результат.

### ***Уважаемые родители!***

***Позаботьтесь о том, чтобы Ваш ребенок рос здоровым, жил полноценной жизнью, занимался спортом, интересными делами. Учитесь откровенно разговаривать с подростками о проблемах репродуктивного здоровья, особенностях взаимоотношений мужчины и женщины, мужской ответственности, контрацепции, инфекциях, передаваемых половым путём. Станьте старшим другом, с которым можно обсудить любые проблемы взросления. Это обеспечит взрослому человеку уверенно себя чувствовать в будущей счастливой семейной жизни.***



## **БУДУТ ЛИ У ВАС ВНУКИ?**

*памятка для родителей о репродуктивном здоровье мальчиков*

Проблема бесплодных браков сегодня очень актуальна. Их частота в России в настоящее время достигает 15% (для вновь образованных пар). Разрушаются семьи, несостоявшиеся родители впадают в депрессию, теряя смысл жизни.

Половина бесплодных браков обусловлена наличием мужского бесплодия, истоки которого закладываются, как правило, в детском возрасте. При этом часто у мальчиков, имеющаяся андрологическая патология не диагностируется, и не лечится и к периоду вступления в репродуктивную фазу практически не поддаётся коррекции.

г. Курган, 2017 г.



К сожалению, очень часто только комиссия Военкомата выявляет проблемы репродуктивного здоровья подростка. Во многих случаях время уже потеряно...

Родители, своевременно обратившиеся с ребенком к детскому андрологу, способствуют раннему выявлению заболевания, а выполнение ими врачебных назначений, является залогом предупреждения возможного бесплодия у мальчика в будущем. Трудно переоценить родительскую роль, особенно отца, в оказании психологической поддержки, при некоторых андрологических проблемах.

**Обращайтесь к специалисту незамедлительно:**

- при жалобах ребенка на периодически появляющиеся боли в яичке, усиливающиеся при ходьбе;
- при покраснении участка мошонки с появлением температуры и болей в яичке; после полученной травмы в области половых органов и промежности;
- при невозможности ввести головку полового члена обратно в узкую крайнюю плоть, после её ущемления в момент эрекции;
- после перенесенного инфекционного паротита (свинки) для консультации и наблюдения.

Из наиболее часто встречающихся андрологических заболеваний следует отметить:

**Синехии** - наличие спаечных сращений между головкой полового члена и внутренним участком крайней плоти, препятствующих освобождению головки и приводящих ее к деформации и воспалению.

**Фимоз** – стойкое сужение крайней плоти, не позволяющее полностью обнажить головку полового члена. Обычно к 3-5 годам рыхлые спайки между головкой полового члена и крайней плоти разрушаются и кольцо ее расширяется. У каждого ребенка это происходит в разное время главное, чтобы головка полового члена открылась до начала полового созревания, т.е. в 14-15 лет.

**Запомните! Насильственное обнажение головки полового члена не допускается!**

**Паховые грыжи** – состояние, при котором органы брюшной полости (кишечник, большой сальник) выходят за пределы передней брюшной полости через паховый канал.

Самым грозным осложнением грыжи является ее ущемление, что может привести к нарушению кровоснабжения яичка, вплоть до атрофии. Предотвратить возможные осложнения при паховой грыже позволит своевременная плановая операция; при ущемлении – немедленное обращение к врачу.

**Варикоцеле** – варикозное расширение вен яичка и семенного канатика. Чаще всего развивается у мальчиков в период полового созревания, при нарушении нормального кровоснабжения яичка.

**Гипоспадия** – врожденное недоразвитие мочеиспускательного канала с развитием в нем соединительной ткани, приводящей к искривлению полового члена.

**Баланопостит (постит, баланит)** – патологическое расположение наружного отверстия мочеиспускательного канала с возможным расположением его сбоку головки, в центре тела полового члена или в области промежности - обусловлено различными причинами воспаления головки полового члена, крайней плоти или их совместное воспаление. Одной из главных причин является несоблюдение правил личной гигиены мальчика, подростка, юноши.

**Крипторхизм** – неопущение одного или обоих яичек в мошонку при рождении.

**Гипогонадизм** – недоразвитие половых и репродуктивных мужских органов, вызванных, по различным причинам, недостаточностью гормонального уровня и приводящих к репродуктивным нарушениям и нарушениям потенции.

**Варикоцеле** – варикозное расширение вен семенного канатика, преимущественно слева. Начинает проявляться у мальчиков от 10 до 14 лет. Является генетически обусловленной патологией, нарушающей венозный отток от яичка. При длительно существующем нарушении венозного оттока, происходит нарушение сперматогенной функции яичка, а с ней и репродуктивной, что может привести к мужскому бесплодию. Благоприятный исход при раннем выявлении варикоцеле.