

Правила ухода за половыми органами

Снаружи половой член покрыт кожей, свободно смещающейся по всей его длине. Наружный отдел этого кожного футляра, закрывающийся своим избытком головки полового члена, называется крайней плотью, которая выделяет особый секрет — смегму. При нарушении правил личной гигиены и в результате скопления смегмы под крайней плотью начнут появляться вредоносные бактерии, которые могут вызвать воспаление головки полового члена — баланопостит, рубцовый фимоз. Единственный способ уберечься от таких неприятностей — строго придерживаться правил гигиены. Промывать половой орган нужно мягкими движениями, обмывая головку. Если гигиена осуществляется правильно, то риск мужских воспалительных заболеваний будет сведён к минимуму. Привыкай к тому, что водные процедуры обязательно должны быть ежедневными и не ограничиваться только чистой зубной щёткой.

На заметку

Причиной мужского бесплодия может быть множество заблуждений, но есть и внешние факторы:

- мобильный телефон;
- горячая баня;
- компьютер;
- штанга;
- пиво;
- крепкие напитки.

Мобильные телефоны негативно влияют на количество сперматозоидов. Ученые обнаружили, что у мужчин, которые носили мобильный телефон на поясе или в кармане брюк, меньше чем через год показатели спермы ухудшились на 20-30%. Даже если не разговаривать по телефону, он подает сигнал для связи с сетью.

Нахождение в сауне или бане при температуре 85°C в течение 20 минут приводит к снижению количества и качества сперматозоидов. Их будет мало всю неделю после бани, а потом в течение 5 недель их количество медленно возвратится к норме. Изменение, к счастью, обратимы, но при планировании детей

лучше воздержаться от посещения бани в течение 3 месяцев. Для того чтобы выросло новое здоровое поколение сперматозоидов, нужно 10 недель.

Опасны для мужчин ОРВИ, ангина или грипп с температурой 38-39°C. Только через 5 месяцев репродуктивная функция приходит в норму. Сидение за компьютером больше 4-5 часов подряд приводит к перегреванию половых желез, и это негативно сказывается на их функциях.

Также мужчины рискуют навсегда лишиться шансов стать отцами, если изо дня в день часами будут работать с ноутбуком на коленях, который нагревается до 70°C. По этой же причине нельзя постоянно носить плотно облегающее белье. Не рекомендуются мальчикам и горячие ванны.

Клетки, которые вырабатывают мужской гормон (тестостерон), страдают и от алкоголя. Особенно опасен алкоголь во время полового созревания. А пиво врачи-андрологи называют вообще ядом для мужчин. Мало того, что содержащийся в нем хмель снижает образование сперматозоидов и потенцию, для консервации пива производители используют фитоэстрогены (аналоги женских половых гормонов).

К бесплодию могут привести и виды спорта, связанные с поднятием тяжестей, например, штанги, употребление анаболических стероидов, избыточный вес, употребление наркотиков, радиационное облучение, химиотерапия, неблагоприятные условия труда (например, горячий цех), а также перенесенные или недолеченные инфекции, передаваемые половым путем.

Арснадна

Клиника, дружественная к молодежи

173.016



Арснадна

Клиника, дружественная к молодежи

173.016

г. Братск, ул. Жукова, 8,
тел. (3953) 45-98-08

Уважаемый юноша!

Ты давно считаешь себя взрослым, лишь родители почему-то называют тебя ребенком, а окружающие старшие – подростком. У тебя много интересных и серьезных дел, много друзей и увлечений. Вокруг тебя столько интересного. Возможно, ты уже знаешь, куда пойдешь учиться или работать после школы, и прилагаешь к этому все усилия.

Хотя все мы в этой жизни выбираем разные специальности, рано или поздно нас всех объединит почетная «профессия» – родитель. Задумывался ли ты, каким ты будешь папой, когда создашь семью, сколько в ней будет детей, на кого они будут похожи, и как ты их назовешь? Можешь ли ты что-то предпринять уже сегодня, чтобы твои будущие дети были желанны и здоровы? Мы уверены – можешь!

Мы – специалисты Клиники, дружественной к молодежи, «Ариадна», считаем, что твой возраст самый замечательный и значимый. Мы верим в то, что ты хочешь быть здоровым, и можем тебе помочь в этом.

Период полового созревания

Что происходит с твоим телом? Процесс полового созревания был бы намного легче, если бы наступал у всех в одном и том же возрасте, протекал в одинаковом темпе и в одинаковой последовательности и заканчивался в одно и то же время. Увы! Природа установила часовой механизм каждого человека на разное время. У мальчиков период полового созревания обычно начинается и заканчивается позже, чем у девочек. Начинается примерно в возрасте от 11 до 14 лет.

Половое созревание – это естественный процесс, происходящий в организме каждого человека. Результат – способность организма производить себе подобных. У мужчин – это способность передавать свою генетическую информацию женщине. Знание того, что может ожидать, поможет тебе подготовиться и приспособиться к переменам и облегчит переход в юношеский возраст.

Все изменения, происходящие в организме во время полового созревания, берут свое начало в мозгу и вызваны особыми химическими веществами, именуемыми гормонами. При половом созревании головной мозг «дает команду» на повышение содержания этих гормонов, и организм начинает вырабатывать половые клетки. У мальчиков – это сперматозоиды. В большом количестве вырабатываются половые гормоны (тестостерон) и гормоны роста. Формируются вторичные половые признаки. В этот же период происходит окончательное формирование половых органов с присущими им специфическими функциями, появляются поллюции, могут набраться грудные железы.

Поллюции

Поллюция, так называемое непроизвольное семяизвержение, представляет собой заякуляцию, происходящую во сне. После такого семяизвержения ты можешь проснуться и увидеть, что на пижаме или простыне мокрые пятна семени. Это абсолютно нормальное явление, это происходит у всех парней в период полового созревания, и стесняться этого не нужно.

Непроизвольные эрекции

Непроизвольные эрекции происходят неожиданно и без видимой причины. Они часто происходят у парней в период полового созревания и не должны вызывать беспокойства.

Ломка голоса

Ломка голоса, которая происходит по мере того, как голос мужает, иногда может приводить в смущение, но само по себе это абсолютно нормальное явление.

Размер пениса

Большинство парней заботит размер пениса. Знай, что, так же как и тело, пенис может быть самой различной формы и размера.

Вопросы личной гигиены

В период полового созревания нервная система очень лабильна, усиливается работа потовых, солевых желез, что ведет к повышению потоотделения и излишней выработке кожного сала. На поверхности кожи начинают действовать бактерии. Это приводит к появлению неприятного запаха. Но это не повод для расстройства. Всего лишь требуется более тщательный уход за лицом, телом, ногами. Соблюдение правил гигиены, использование современных средств защиты от потоотделения и неприятного запаха помогут эффективно решить эту проблему. Гигиена также способствует адекватную интеллектуальную и физическую нагрузку, четкое соблюдение распорядка дня.

