



Б | Ъ | Д | И
В | Ч | А | С

ЩО

РЕПРОДУКТИВНО
ЗДРАВЕ

Тази книжка е предназначена за **МОМЧЕТАТА** и е част от кампанията на Сдружение "Зачатие" за превенция на репродуктивните заболявания и стерилитета "Бъди в час по репродуктивно здраве".
Поредицата се състои от две илюстрирани книжки отделно за момчетата и за момчетата.



Информацията в книжките не може да замени съветите на лекаря ви.
В случай на проблем винаги се обръщайте към специалист с нужната квалификация.



БЪДИ В ЧАС ПО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

Да станеш
родител!



Едно от най-прекрасните

неща в живота на човека е да стане родител.

Да създаде и отгледа нов живот от себе си и от човека, когото обича. Зачеването, износването и раждането на дете изглежда толкова лесно и естествено, че вероятно много малко от вас са чували за една тревожна статистика. В световен мащаб, всяка една от шест двойки има проблеми със зачеването – това се нарича стерилитет.

Различни заболявания при мъжа и жената правят зачеването трудно или дори невъзможно.

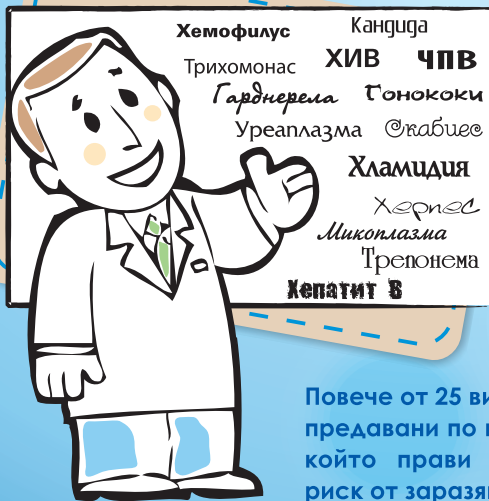
Една голяма част от тези заболявания могат да се предотвратят или излекуват навреме - преди да навредят на тялото ви така, че да не може да се зачене, износи и роди здраво дете. Тази грижа за нашето здраве се нарича профилактика на стерилитета.



ИНФЕКЦИИ, ПРЕДАВАНИ

ПО

ПОЛОВ
ПЪТ



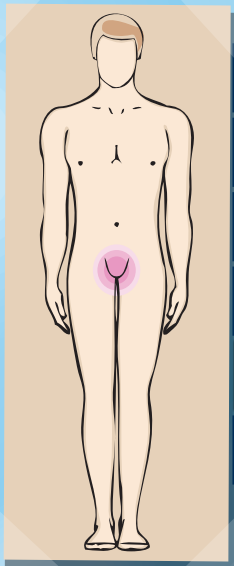
Хемофилус	Кандида	
Трихомонас	ХИВ	ЧПВ
<i>Гарднерела</i>	Гонорея	
Уреаплазма	Скабиес	
	Хламидия	
	Херпес	
	Микоплазма	
	Трепонема	
	Хепатит В	

Повече от 25 вида са инфекциите, предавани по полов път. За всеки, който прави секс, съществува риск от заразяване. Понякога

симптомите се проявяват веднага след сексуален контакт и могат да включват болки или парене при уриниране, сърбеж по половите органи, течение с неприятна миризма от влагалището или от пениса и т.н. При някои от инфекциите, обаче, като хламидията, често няма никакви симптоми, а пораженията върху половата система са сериозни. В случай, че имате съмнения за инфекция, не започвайте самолечение, а незабавно се консултирайте с лекар. Предупредете партньора си и преустановете временно сексуалните контакти до излекуването на инфекцията.



БЪДИ В ЧАС ПО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ



КАК ПОЛОВО ПРЕДАВАНИТЕ БОЛЕСТИ ПРИЧИНЯВАТ СТЕРИЛИТЕТ ПРИ МЪЖА

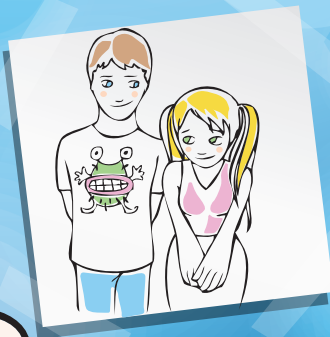
Нелекуваните навреме инфекции причиняват възпаления на половите органи, които водят до проблеми с образуването на сперматозоиди при мъжа.

Това може да бъде възпаление на:

- тестисите (орхит)
- надсеменника (епидидимит)
- уретрата (уретрит)
- простатата (простатит) и др.

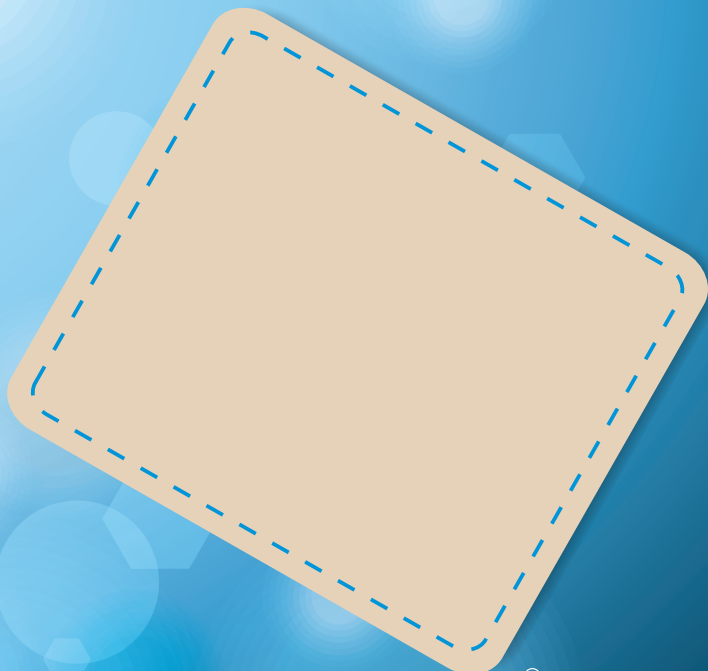
В някои случаи, прекарана през пубертета заушка води до усложнения като орхит и епидидимит. Вирусът ХИВ причинява СПИН.

Единственият сигурен начин за предпазване от полово предавани инфекции е използването на ПРЕЗЕРВАТИВ при всеки сексуален контакт!

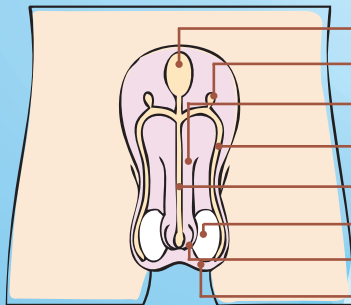


БЪДИ В ЧАС ПО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

“Предпазвай себе си и другите:
използвай презерватив!”



РЕПРОДУКТИВНИ ОРГАНИ НА МЪЖА



Пикочен мехур
Жлеза
Пенис
Семепроводи
Уретра
Тестис
Препуциум
Скротум



Пикочен мехур
Жлеза
Пенис
Семепроводи
Уретра
Тестис
Препуциум
Скротум



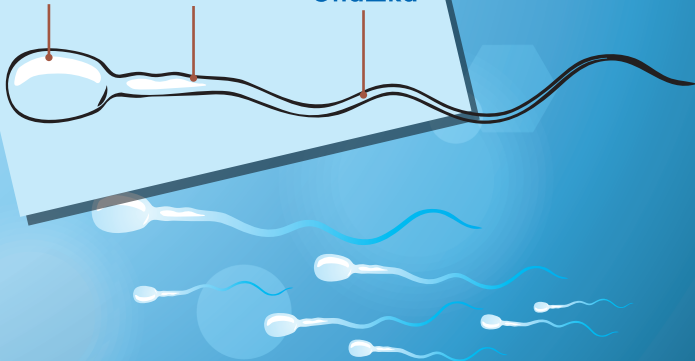
БЪДИ В ЧАС ПО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

СПЕРМАТОЗОИДИ

Главичка

Шийка

Опашка



С настъпването на пубертета, в тестисите на мъжа започват непрекъснато да се произвеждат мъжките полови клетки, наречени сперматозоиди. Те се складираат в надсеменник (епидидимис) и оттам при семеизпразване (еякулация), през семепроводите, напускат тялото на мъжа. Пълният период на съзряване на сперматозоидите е приблизително 72 дни. Напуснали го веднъж, те могат да преживеят в женския организъм до 7 дни.

Температура на тестисите!



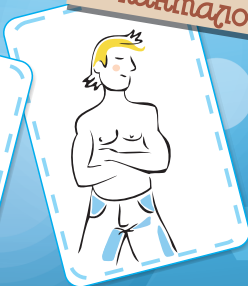
Температурата, на която са изложени тестисите, трябва да бъде с няколко градуса по-ниска от температурата на човешкото тяло. Затова анатомически те са разположени извън коремната кухина в торбичка, наречена скротум.

Поддържането на висока температура на тестисите води до влошаване на образуването на сперматозоиди и до увреждането на тъканите на самия тестис. Не се препоръчва тяхното продължително загряване, което се причинява най-често от:

Продължителният
престой в седнало
положение



Тясно бельо и
тесни
панталони



КРИПТОРХИЗЪМ

Понякога, още при раждането, тестисите се намират извън своето анатомично място в скроталната торбичка и остават задържани в тялото на детето. Ако тестисите не бъдат свалени извън тялото навреме, след определена възраст на момчето, в тестиса настъпват дълготрайни изменения, които не



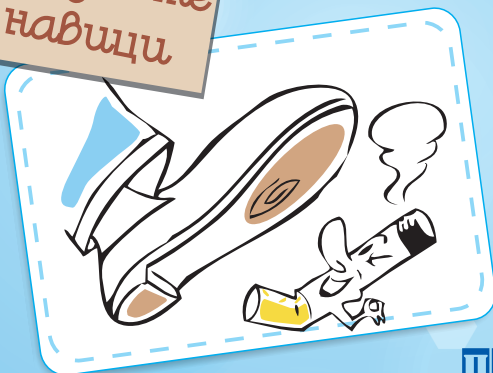
позволяват нормална работа и произвеждане на сперматозоиди. Мъжът може да остане безплоден. Затова специалистите препоръчват това състояние да се следи от раждането до навършване на 2 години на детето, като тестисите да бъдат преместени на мястото им, за препоръчване чрез операция. Има случаи на т.нар. „асансьорни тестиси“, когато тестисът понякога се намира в торбичката, а понякога се скрива в тялото /в ингвиналния канал/. И в двата случая е задължително да се посети лекар-уролог веднага.

ВАРИКОЦЕЛЕ

Разширените вени около тестисите засягат 15% от мъжете и са една от най-честите причини за безплодие у мъжа. Тези разширени вени могат да влошат производството на сперматозоиди и хормона тестостерон, те пречат на правилното развитие на тестисите и могат да ги увредят. Ако варикоцелето (разширената вена) се лекува по време на пубертета, тестисът може да продължи да расте и да се нормализира. Ако усещате дискомфорт, дърпане или тежест в областта на тестисите, несъразмерност на двата тестиса, усещане на разширените вени - задължително посетете специалист-уролог и направете спермален анализ.



Вредните
навици



НЕ
ПУШЕТЕ!

ТЮТЮНОПУШЕНЕТО

- уврежда клетките, от които произлизат сперматозоидите;
- сперматозоидите стават податливи на генетични дефекти от токсините в тютюневия дим;
- кадмият блокира усвояването на цинка, който подпомага подвижността на сперматозоидите и производството на тестостерон;
- намалява се нивото на витамините А, С и Е, които се борят със свободните радикали в човешкия организъм, а 40% от увредените сперматозоиди се дължат на тях;
- водородният монооксид в тютюневия дим, който уврежда кръвоносната система, причинява и импотентност;
- намалява оплодителната функция на сперматозоидите;
- увеличава броя на левкоцитите в спермата.



БЪДИ В ЧАС ПО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

АНАБОЛНИТЕ СТЕРОИДИ



Анаболните стероиди, приемани за натрупване на мускулна маса, подтискат способността на тестиса да произвежда тестостерон и могат да предизвикат сериозно намаление на производството на сперматозоиди и дори пълната им липса! Те подтискат хипофизата и хипоталамуса, като в някои случаи това може да се окаже необратимо - дори след спирането на приема на стероиди. Балансираният хранителен режим и спортът са правилният начин да бъдете здрави и красиви.

АЛКОХОЛЪТ И НАРКОТИЦИТЕ

- Умерената употреба на алкохол не засяга оплодителната способност на мъжете. Прекомерната употреба на алкохол, обаче, подтиска хормоналната ос и го превръща в директен гонадотоксин, който уврежда производството на сперматозоиди.
- Марихуаната (и др. производни на канабиса) предизвикват намаление на средния брой сперматозоиди, влошават подвижността им и оплодителните им качества.
- Кокаинът, дори при рядка употреба, трайно намалява общия брой сперматозоиди, подвижността им и влияе върху оплодителните им качества. Той намалява способността на сперматозоидите да преминават през половата система на жената и затруднява придвижването им до яйцеклетката.

Нещо важно, което
трябва да запомните!



Един ден, вие ще решите, че искате да създадете семейство и да имате свои деца. Ако, обаче, очакваната бременност не настъпи след една година редовни опити без предпазни средства - задължително посетете двамата заедно специалист по репродуктивно здраве. Причините за стерилитет могат да бъдат най-различни и вероятността проблемът да е у жената или у мъжа е еднаква.

Не е срамно, нито е притеснително да отидете на лекар и почти при всички двойки навременното решение на проблемите води до успех!



БЪДИ В ЧАС ПО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ



Пациентска организация на
двойките с репродуктивни
проблеми в България

Председател:
Стефка Сарафова – Захаријева
тел: 0899 60 20 30

Медицински консултант:
д-р Мариела Даскалова
тел: 0898 99 55 32

E-mail: zachatie@zachatie.org

www.zachatie.org