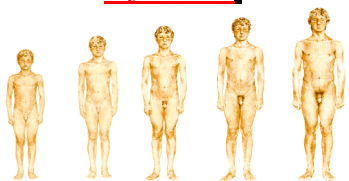


Мальчик – Юноша – Мужчина



С самого раннего возраста практически каждый мальчик и юноша стремится стать умным, волевым, уверенным в себе мужчиной, который достиг всех земных благ. Сохранение и поддержание мужского здоровья – одна из главных ступеней на пути к желаемой цели.

Как устроены мужчины?

Половые органы мужчины делятся на наружные и внутренние. К наружным половым органам мужчины относятся половой член (пенис) и мошонка. Пенис (половой член) состоит из корня, прикрепленного к лобку, тела (или ствола), головки. Мошонка представляет собой кожно-мышечный мешок, в котором находятся яички. Она служит защитным покрытием для них. К внутренним половым органам относятся яички (или семенники), семявыносящие протоки, семенные пузырьки, предстательная железа и

уретра (мочепускающий канал).

Яички — семенные железы, парный орган овальной формы, заключенный в белочную оболочку из плотной соединительной ткани.

Интересно: у новорожденного масса яичка с придатком 0,3 г, а в период полового созревания 20-30 г.

Семявыносящие и семяизвергающие протоки — парные каналы, представляющие собой тонкие трубки длиной около 60 см. Семенные пузырьки — парные железы, представляют собой свернутые трубочки длиной около 12 см. Предстательная железа, или простата - мышечно-железистый непарный орган в форме каштана, расположенный под мочевым пузырем вокруг мочеиспускательного канала. Она вырабатывает секрет, который входит в состав спермы.

Интересно: простату называют вторым сердцем мужчины.

Уретра — канал, который выходит из мочевого пузыря, проходит внутри простаты и ствола пениса и заканчивается отверстием в головке полового члена.

Важно помнить: нужно беречь половые органы от переохлаждения и инфекций,

соблюдать правила личной гигиены.



Как происходит возмужание и зрелость?

Большинство мальчиков замечают первые признаки взросления в 12-13 лет. Некоторые чувствуют изменения раньше, другие - позже. Но к 18 годам обычно период созревания заканчивается.

Признаки взросления:

- тело растет в длину и ширину
- лицо теряет детскую округлость
- на теле вырастают волосы
- ломается голос
- пот становится обильным, у него появляется неприятный запах
- пенис и мошонка увеличиваются
- организм начинает вырабатывать сперму

Интересно: в организме мужчины вырабатываются мужские гормоны (тестостерон) и женские (эстроген и прогестерон) примерно в соотношении 10:1. Важно знать, что пиво содержит именно женские

гормоны. Действующая концентрация женского гормона в 1л пива может достигать 0.15мг эстрогена. Важной



особенностью гормонов является их высокая активность даже в низких концентрациях, т.е. при чрезмерном употреблении пива у мужчин могут появляться женские признаки (жир откладывается на бедрах, мышцы живота слабеют, и появляется "пивной живот", разрастаются грудные железы).

Что такое поллюции?

Примерно в 16 – 18 лет половое влечение достигает значительной силы. Возможности для естественного удовлетворения повышенного полового желания в это время ограничены. Получается значительный разрыв между появлением полового влечения и естественной возможностью для его удовлетворения. Это одно из самых существенных дисгармоний в половой жизни человека.

Организм в это время как бы сам пытается сбалансировать работу половых желез, «сбить» половое желание с помощью **поллюций** – семяизвержения

во время сна. Поллюции - это физиологично и естественно.

Что делать с прыщами?

С проблемой прыщей сталкивается большинство юношей, а отдельные прыщи, пусть и в небольшом количестве были, наверное, у каждого.

Юношеские прыщи представляют собой воспаленные сальные железы и чаще всего появляются в области лица и головы, а также верхней половины туловища.

В подростковом возрасте появление юношеских прыщей связано с гормональной перестройкой организма – неустановившимся балансом между мужскими и женскими половыми гормонами. Обычно с окончанием периода полового созревания юношеские прыщи бесследно проходят.

Лечение юношеских прыщей состоит, прежде всего, в соблюдении гигиенических правил в уходе за кожей:

- Ни в коем случае нельзя выдавливать прыщи – это может привести к инфицированию прыщей и близлежащих участков кожи, возникновению фурункулов и карбункулов, впоследствии оставляющих глубокие рубцы.

- Не следует использовать жирные кремы и косметику на жировой основе.
- Для обработки кожи применяют спиртовой раствор салициловой кислоты, настойку календулы, специализированные лосьоны.
- Следует снизить употребление острой, соленой и жареной пищи, сбалансировать питание.

Как вредные привычки воздействуют на мужское здоровье?

Курение и употребление спиртных напитков среди **юношей** и **мужчин** - явление столь распространенное, что кажется нормой для современного общества. Безвредны ли эти привычки для **мужского организма**?

Никотин суживает сосуды и ухудшает скорость кровотока в них. А оба эти фактора имеют решающее значение для половой функции. Чем шире сосуды и выше скорость кровотока, тем более выражена эрекция (лат. erigo, erectum — выпрямлять, поднимать), увеличение полового члена в объеме с резким повышением его упругости. Сигарета, выкуренная перед интимным сближением, может оказаться



роковой для его успеха. Курение ведет к отрицательным последствиям для репродуктивной

системы мужчин, вплоть до мужского бесплодия.

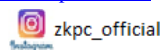
Лица, много и **часто пьющие**, предъявляют различные жалобы на расстройства со стороны половой сферы. Эти жалобы настолько обычны, что врачи при лечении алкоголизма, вынуждены одновременно заниматься и лечением половых расстройств: плохая эрекция, снижение функции половых желез, отсутствие полового влечения и другие.

Важно помнить: особенно велико отрицательное действие никотина и алкоголя на неокрепший, растущий **организм юноши**.

По законам генетики и физиологии мальчики, юноши и мужчины более уязвимы, и поэтому задача девочек, девушек и женщин понимать и беречь их. Для себя же!

Составитель текста, дизайн:
Старшая акушерка Сулоева Е.А.
Ответственный за выпуск:
Зав. ЦОЗСиР Кравцова О.В.

www.zkpc-chita.ru



ГБУЗ «Забайкальский краевой перинатальный центр»

Центр охраны здоровья семьи и репродукции

Мальчик



Юноша Мужчина

**Чита
2020 год**