

7 КРАЙНЕ ВАЖНЫХ ФАКТОВ О МУЖСКОМ РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ



01 Репродуктивное здоровье мужчины — это физическое, умственное и социальное благополучие, а не просто отсутствие болезней репродуктивной системы. Это не только счастливая и безопасная сексуальная жизнь и способность зачать ребенка, но и участие в планировании семьи.

02 В обществе много говорят об ответственности женщины за то, сколько детей ей рожать, когда и как часто, но мало о том, что в половой жизни, а также в зачатии ребенка участвуют двое. Мужчина должен принимать активное участие в планировании беременности и заботиться о репродуктивном здоровье — своем и партнерши.

03 **Причины мужского бесплодия:**

неблагоприятная экологическая ситуация;

невыявленные и невылеченные пороки развития половых органов, заболевания репродуктивных органов у детей и подростков;

инфекции, передающиеся половым путем;

нездоровый образ жизни и вредные привычки: курение, употребление алкоголя, психотропных веществ, избыточный вес, хронический стресс и т. д.;

тенденция к более позднему деторождению.

04 В Казахстане 17% супружеских пар бесплодны. Почти в 50% случаев бесплодного брака причина — заболевания репродуктивных органов мужчины.

05 Снижение или отсутствие сексуальной функции у мужчин влияет не только на качество жизни, но и на ее продолжительность. Утрата способности к полноценной половой жизни — это тяжелая психологическая травма для мужчин и опасная форма скрытой инвалидности.

06 **Как мужчина может стать благополучным мужем и отцом?**

Быть вовлеченным членом семьи, что улучшит семейные отношения.

Принимать активное участие в планировании семьи.

Учиться быть ответственным отцом.

Стараться, по возможности, совместно с женой создать благоприятные материальные условия для рождения и воспитания детей.

Следить за своим репродуктивным здоровьем, то есть использовать средства контрацепции, а также регулярно проверяться на инфекции, передающиеся половым путем, вовремя лечить заболевания репродуктивных органов.

07

Как мужчина может участвовать в планировании семьи?

Брать на себя ответственность за метод планирования семьи, чтобы сохранить здоровье женщины и свое собственное.

Обеспечить безопасное половое поведение и помнить, что только презерватив защищает от передачи инфекций, передающихся половым путем, включая ВИЧ.

Быть готовым использовать параллельный метод контрацепции (например, оральные контрацептивы для женщины и презерватив для мужчины) для более гарантированного предотвращения беременности и инфекций, передающихся половым путем (ИППП).

Знать о преимуществах и недостатках того или иного метода контрацепции и принимать взвешенное решение при выборе.



Основные симптомы инфекций, передающихся половым путем (ИППП), у мужчин:

выделения из мочеиспускательного канала или чувство жжения при мочеиспускании у юноши;

высыпания в виде мелких пузырьков, зуд или жжение в области наружных половых органов;

генитальные язвы;

боли в области живота.

Многие инфекции могут протекать бессимптомно, но это не значит, что мужчина здоров!

ВИЧ

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека. У некоторых людей с ВИЧ-инфекцией, которые не принимают регулярного лечения, развивается СПИД, синдром приобретенного иммунодефицита. СПИД — это последняя стадия ВИЧ-инфекции.

Как человек заражается ВИЧ?

Половым путем — через незащищенный вагинальный, анальный и оральный секс. На сегодняшний день в Казахстане половой путь передачи ВИЧ составляет более 60%.

Через кровь — при переливании, при употреблении внутривенных наркотиков, при использовании общей посуды для введения наркотиков.

От матери к ребенку. Тут важно отметить, что если ВИЧ-позитивная мама правильно принимает специальные противовирусные препараты, шансы на рождение абсолютно здорового ребенка составляют 98%.

Даже после одного полового контакта существует вероятность заразиться ВИЧ-инфекцией. ВИЧ-инфекцией нельзя заразиться при поцелуе, объятиях и рукопожатии, при укусе комара, через посуду, еду и напитки, при чихании, кашле, потоотделении и плаче.

Многие люди с ВИЧ-инфекцией не знают, что они инфицированы, так как вирус может жить в организме несколько лет и никак себя не проявлять. Быть спокойным и уверенным можно, только пройдя тестирование. Зная свой ВИЧ-статус, вы можете защитить себя и близких.

Профилактика ИППП, включая ВИЧ, а также ранней незапланированной беременности. Если вы папа подростка, призовите своего ребенка:

отложить начало половой жизни;

принять ответственное и взвешенное решение о вступлении в интимные связи;

поддерживать взаимную верность со своим половым партнером;

уважать своего партнера и нести ответственность за собственное здоровье и здоровье партнера;

использовать презерватив при каждом половом контакте;

отказаться от употребления наркотиков и алкоголя.



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ПРЕЗИДЕНТІНІҢ ЖАНЫНДАҒЫ
ӘЙЕЛДЕР ІСТЕРІ ЖӘНЕ
ОТБАСЫЛЫҚ-ДЕМОГРАФИЯЛЫҚ
САЯСАТ ЖӨНІНДЕГІ ҰЛТТЫҚ
КОМИССИЯ

«Ерлерге арналған нұсқаулық. Саналы әке және күйеу болу» (М. Жасқайрат, М. Қабакова, Ю. Лысенкова, С. Тәңірбергенов, Г. Әбуова, Е. Исмаилов, Е. Мұстафин, Қ. Мақан — Нұр-Сұлтан, 2020) кітабы негізінде құрастырылды.

Создано на основе книги «Руководство для мужчин. Как быть осозанным отцом и мужем» (Жасқайрат М., Қабакова М., Лысенкова Ю., Танирбергенов С., Абуова Г., Исмаилов Е., Мустафин Е., Мақан К. — Нур-Султан, 2020).