

ЕР АДАМНЫҢ РЕПРОДУКТИВТІ ДЕНСАУЛЫҒЫ ТУРАЛЫ ӨТЕ МАҢЫЗДЫ 7 ФАКТ



01 Ер адамның репродуктивті денсаулығы дегеніміз — оның репродуктивті жүйе ауруларынан амандығы ғана емес, сондай-ақ физикалық, ақыл-ой, әлеуметтік саулығы. Бұл бақытты әрі қауіпсіз сексуалды өмір, перзентті болу қабілеті ғана емес, сонымен қатар, отбасын жоспарлауға ер адамның да бірге қатысуы дер едік.

02 Қоғамда әйелдің қанша бала табатынына, қашан және қаншалықты жиі туатынына жауапты екені айтылады. Бірақ жыныстық өмірде, соның ішінде өмірге бала әкелуде екеудің рөлі маңызды. Ер адам жүктілікті жоспарлауда белсенді рөл атқарып, өзі мен жұбайының репродуктивті денсаулығына жауапкершілікпен қарауы тиіс.

03 **Еркек белсіздігінің себептері:**

қолайсыз экологиялық жағдай;

анықталмаған және емделмеген жыныстық мүшелердің даму кемістіктері, балалар мен жасөспірімдердің репродуктивті мүшелерінің ауруы;

жыныстық жолмен берілетін инфекциялар;

зиянды өмір салты және әдеттер: шылым шегу, алкоголь, психотропты заттарды қолдану, артық салмақ, созылмалы стресс және т.б.

балалы болуға асықпау тенденциясы.

04 Қазақстанда ерлі-зайыптылардың 17%-ы ұрпақ сүюге қабілетсіз. Мұндай отбасылардың 50%-ының ұрпақсыздығына ер адамның репродуктивті мүшелерінің ауруы себеп болып отыр.

05 Ер адамның сексуалды функциясының төмендеуі немесе болмауы оның өмірінің сапасына ғана емес өмір, ұзақтығына да әсер етеді. Толыққанды жыныстық өмір сүруге қабілетін жоғалту ер адам үшін ауыр психологиялық соққы, мүгедектіктің жасырын формасы.

06 **Ер адам қандай жағдайда жақсы жар мен әке болады?**

Отбасының сүйікті мүшесі болу, бұл өз кезегінде отбасылық қарым қатынасты жақсартады.

Отбасын жоспарлауда белсенді рөл атқару.

Жауапты әке болуды үйрену.

Мүмкіндігінше әйелімен бірге баланы өмірге әкелуге және тәрбиелеуге қолайлы материалдық жағдай жасау.

Өзінің репродуктивті денсаулығын күту, яғни контрацепция құралдарын пайдалану, сондай-ақ жыныстық жолмен берілетін инфекцияға жүйелі түрде тексерілу, репродуктивті мүшелер ауруын уақытылы емдеу.

07

Ер адам отбасын жоспарлауда қандай рөл атқарады?

Өзінің және әйелінің денсаулығын қорғау мақсатында отбасын жоспарлау әдісін өз жауапкершілігіне алу.

Қауіпсіз жыныстық тәртіпті қамтамасыз ету және жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан оның ішінде АИТВ-дан қорғайтынын тек мүшеқап ескеру.

Жүктілік пен жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан (ЖЖБИ) сақтайтын контрацепция әдістерін қатар қолдануға дайын болу (мәселен, әйелдерге арналған жүктілікке қарсы таблеткалар және еркектерге арналған мүшеқаптар)

Контрацепция әдістерінің артықшылығы мен кемшіліктерін біліп, ақылға салып таңдау жасау.



Ерлерде жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың (ЖЖБИ) негізгі белгілері:

зәр шығаратын өзектен сұйықтық ағуы немесе жас балада несеп шығаруда дуылдап ашуы

сыртқы жыныс мүшелер аймағында көпіршік сияқты бөртпенің пайда болуы, қышуы, ашуы.

генитальді жаралар

іштің ауруы

Көптеген инфекция симптомсыз өтуі мүмкін, бірақ бұл еркектің сау екенін білдірмейді!

АИТВ

АИТВ — адамның имунтапшылығы вирусы. АИТВ инфекциясы анықталған адамдар жүйелі ем қабылдаса, жүре пайда болған иммунитет тапшылығы ЖИТС-қа ұшырайды. ЖИТС — АИТВ инфекциясының соңғы сатысы.

Адам қалай АИТВ жұқтырады?

Жыныстық жолмен — қорғалмаған вагинальды, анальды және оральды секс арқылы. Қазақстанда бүгінгі таңда АИТВ-ның жыныстық жолмен берілуі 60%-дан жоғары көрсеткішті құрайды.

Қан арқылы — қан құйған кезде, көктамырға есірткі жібергенде, есірткі енгізуде ортақ ыдыс пайдаланғанда.

Анадан балаға. АИТВ жұқтырған ана вирусқа қарсы арнайы препараттарды дұрыс қабылдаса, дүниеге дені сау бала әкелу мүмкіндігі 98%-ды құрайды.

АИТВ инфекциясын бір реттік жыныстық қатынастан-ақ жұқтыру мүмкін. Сүйісу, құшақтасу мен қол алысу, маса шаққанда, ыдыс, тамақ және сусын арқылы, түшкіру, жөтелу, терлеу, көз жасынан АИТВ-инфекциясы жұқпайды.

АИТВ инфекциясымен ауыратын адамдар вирус жұқтырғанын білмейді. Себебі вирус ағзаға түскен соң біраз жылға дейін белгі бермейді. Тек тесттен өткеннен кейін ғана сенімді, жайбарақат жүруге болады. Өзіңнің АИТВ-статусыңды білу арқылы өзіңді де өзгелерді де қорғай аласың.

ЖЖБИ-дің, оның ішінде АИТВ-ның, сондай-ақ жоспарланбаған ерте жүктіліктің алдын алу.

Егер жасөспірімнің әкесі болсаңыз, ескертіңіз:

- жыныстық өмірді шегеруін;
- интимді байланысқа түсуді ақылға салып ойлану;
- жыныстық серіктесі екеуінің бір-біріне адалдық сақтауын;
- серіктесін сыйлау және өзі мен серіктесінің денсаулығына жауапкершілік алу;
- әр жыныстық қатынаста мүшеқап қолдану;
- есірткі мен алкоголь қабылдаудан бас тарту;



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 осознанным отцом и мужем» (Жасқайрат М., Қабакова М., Лысенкова Ю., Танирбергенов С., Абуова Г., Исмаилов Е., Мустафин Е., Мақан К. — Нур-Султан, 2020).