

Хигиена на половата система

Върху функционирането на половата система въздействат редица фактори. Някои от тях оказват благоприятно влияние – рационалното хранене, поддържането на личната хигиена, правилното физическо натоварване, а други влияят неблагоприятно. Такива са облъчването с рентгенови лъчи, алкохолът, никотинът, наркотиците, предавани по полов път, абортите.

Рационалното хранене е важно условие за нормалното зреене на сперматозоидите и яйцеклетките. При недохранване функциите на тестисите и яйчниците силно се увреждат. За образуването на пълноценни, способни за оплождане полови клетки особено значение имат белтъците от животински произход. Бедната на белтъци храна води до намаляване броя на сперматозоидите и на тяхната подвижност, както и до образуването и отделянето на негодни за оплождане яйцеклетки.

При недостиг на витамини В и С се нарушава синтезът на половите хормони в семенниците и яйчниците, а ако количеството на витамините А и Е не е достатъчно, се нарушава зреенето на сперматозоидите.

Добре е всяка жена да си води календар за менструациите. Това ще и позволи да предвижда времето, когато се очаква следващия нов цикъл, и да вземе необходимите мерки. Менструационният календар създава яснота и за функционирането на половата система (продължителността на циклите). Така могат да се открият изменения в цикъла, включително поради настъпила бременност.

Личната хигиена е едно от най-важните условия за здраве и добро самочувствие. След като половите жлези започнат да функционират, трябва да се полагат ежедневни грижи за хигиената на половите органи. Ежедневните измивания на външните полови органи са задължителни.

При нередовни измивания на външните полови органи между главичката на пениса и юздичката (препуциума) при мъжете и между големите и малките срамни устни при

жените се отлага смегма. Това са остатъци от пот, урина и епителни клетки на лигавицата и кожата. Когато не се измива редовно, тя се превръща в среда за развитието на различни микроорганизми. Те могат да причинят възпаления на външните полови органи. Смегмата съдържа вещества, които предизвикват ракови заболявания.

Личната хигиена е особено важна по време на менструалния период. Отделената кръв бързо се окислява, при което се създават предпоставки за възникване на инфекции на половите органи. По време на менструалния период (особено през първите дни) е редно да се намали физическото натоварване – да не се вдигат и носят тежки предмети, да се избягват продължителни бягания и състезателни игри.

По-високите температури, свързани с определени професии при мъжете, могат да причинят увреждане на сперматозоидите и намаляване на подвижността им. Неблагоприятно отражение върху развитието и функционирането на тестисите оказват прекалено стегнато бельо и твърде тесните панталони, които ги притискат до тялото и променят температурата им.

Алкохолът при прекомерна употреба нарушава оплодителната способност на мъжете, като силно намалява подвижността на сперматозоидите, поради което дори и да се осъществи оплождане, има голяма опасност детето до се роди увредено, с някакъв недъг.

Бременност, настъпила от мъж алкохолик, протича тежко дори жената ако е напълно здрава. Когато и двамата родители са злоупотребявали с алкохол, опасността от раждане на умствено и физическо непълноценно дете още повече се увеличава.

Почти няма орган в човешкото тяло, който да не се уврежда от никотина. Той влияе по специфичен начин върху тестисите, като нарушава нормалното зреене на половите клетки и предизвиква безплодие. При жените преждевременно прекратяване на функциите на яйчниците.

Не бива да се забравя, че дори и да не пушат активно, ако живеят или работят в среда на пушачи, хората са изложени на същите рискове.

Хигиена на бременността През времето на бременността в женския организъм настъпват промени, които засягат психиката на бременната, органите и процесите, протичащи в тях. Психичните промени са свързани с честа промяна на настроението, ниско самочувствие, непоносимост към определени храни и миризми.

Физическото натоварване следва да се дозира много внимателно. Условието на труд трябва да изключват всякакви физически и психични натоварвания. Необходимо е да се осигури достатъчно сън - 8-10 h в денонощието. Хигиената на тялото е важно за грижа на бременната жена. Здравословният начин на хранене е също важна предпоставка за нормалното протичане на бременността, лекото раждане и развитието на здраво дете след това. Храната трябва да е богата на белтъци, витамини (А, D и Е), минерални вещества (Са, Р, Na, К, Fe).

Никотинът и алкохолът проявяват своето отрицателно въздействие върху бременната жена и плода по най-опасен начин. Те могат да доведат до прекъсване на бременността и преждевременно раждане. Новородените деца са обикновено с нормално тегло. У тях се срещат увреждания като сърдечни пороци, нарушение в развитието на половата система, в говора, смущения в психичното развитие.

Съдържанието на алкохол в майчината кръв се предава на детето чрез плацентата. При честата му употреба в плода богат да се появят сърдечно съдови заболявания, изменения в храносмилателните и половите органи, ставите, мозъка. Повечето лекарства и наркотиците предизвикват само тежки увреждания на плода.

Някои инфекциозни бактерии и вируси (варицела, рубеола, заушка и др.) е възможно да увредят силно плода. Например, ако майката е заразена с вирус на СПИН или с причинителя на сифилис, тя може да предаде инфекцията на плода.

Ваксинациите през бременността също крият големи рискове и изискват специални познания и съвети на лекар-специалист.

За да се радва на здраво поколение, майката е необходимо през периода на бременност

да бъде много внимателна и предпазлива.