



ІНТИМНЕ ЗДОРОВ'Я
ПІДЛІТКІВ

Інтимне здоров'я підлітків

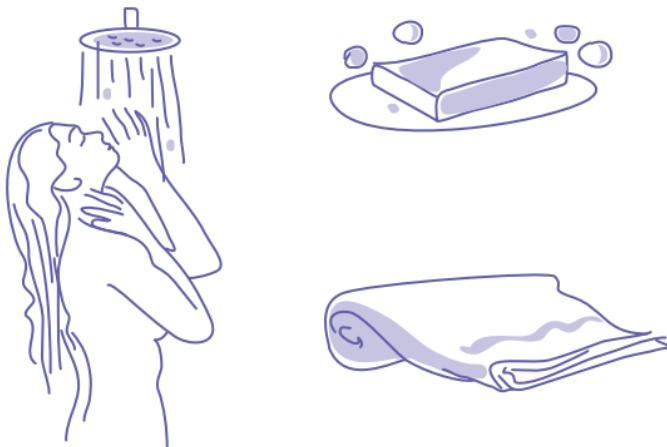
Найважливішим у житті кожної людини є здоров'я. А від інтимного здоров'я чоловіка чи жінки залежить якість життя.

У підліковому віці піклуватися про інтимне здоров'я особливо важливо, адже саме в цей час формуються організм, статеві органи зокрема.

Щоб підтримувати його в нормі, необхідно дотримуватися спеціальних правил.

Дотримуйтесь особистої гігієни.

Інтимне здоров'я залежить передусім від гігієни статевих органів. Скупчення виділень на зовнішніх статевих органах і нижній білизні є сприятливим середовищем, в якому розмножуються інфекційні мікроорганізми. Це може викликати подразнення, свербіж і загрожує запальним процесом.



Вранці і ввечері необхідно обробляти статеві органи теплою водою з мілом. Шкіра в цих місцях дуже чутлива, на ній можуть з'являтися подразнення і запалення, тому засіб для інтимної гігієни (мило або гель) має бути нейтральним – без барвників та ароматизаторів.

Пам'ятайте, часте підмивання, особливо із застосуванням антисептиків, стає фактором ризику розвитку дисбактеріозів піхви, зниження місцевого імунітету та схильності до інфекційних захворювань!

Після гігієнічних процедур шкіру треба обсушити м'яким чистим рушником – він обов'язково має бути індивідуальним.

Необхідно слідкувати за чистотою нижньої білизни, вчасно міняти її. Бажано, щоб білизна була із натуральних матеріалів та зручного розміру і фасону.

Уникайте переохолоджень.

Переохолодження часто провокує запалення сечо-статевої системи і може призводити до хронічних захворювань.

При переохолодженні температура тіла знижується, що призводить до звуження судин і, як наслідок, порушення кровопостачання тканин репродуктивних органів (яєчників – у дівчат, передміхурової залози – у хлопців). Це може стати причиною розвитку гострого запалення з переходом у хронічну форму.

При переохолодженні сповільнюється робота імунних процесів, що призводить до зниження ефективності захисту організму. В цьому випадку збільшується ризик зараження різними інфекціями, у тому числі сечостатової системи.

**Щоб уникнути подібних захворювань,
необхідно мінімізувати вплив холоду
на організм в цілому:**

- вибирати одяг і білизну по сезону. Вони мають відповідати погодним умовам, особливо якщо ви тривалий час перебуваєте на вулиці;
- не сидіти на холодній поверхні, в будь-яку погоду уникати сидіння на каменях, металевих лавках, землі тощо;
- більше рухатися. У холодну погоду поліпшити кровопостачання організму та уникнути переохолодження допоможе фізична активність: швидка ходьба, біг, присідання;



Пам'ятайте, вживання алкоголю з метою зігрівання категорично забороняється!

Захистіть себе від венеричних захворювань.

Інфекції, що викликають ці хвороби, передаються статевим шляхом, під час статевого контакту.

До них належать: сифіліс, гонорея, трихомоніаз, геніальний герпес, ВІЛ/СНІД та ін.

Ознаки зараження:

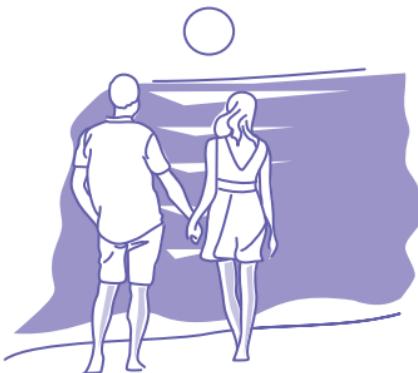
- незвичні виділення зі статевих органів;
- печія та біль при сечовипусканні;
- біль в області живота або в паху;
- почервоніння, виразки або бородавки в області статевих органів, заднього проходу;
- свербіж у ділянці статевих органів;
- збільшенні й болючі лімфатичні вузли в паху;
- біль під час статевих контактів.

Пам'ятайте, багато інфекцій не має клінічних проявів, тобто протікають вони в організмі безсимптомно і набувають хронічного перебігу!

До виникнення інфекційних захворювань, що передаються статевим шляхом, призводить часта зміна статевих партнерів, незахищені статеві контакти. Такий спосіб життя у молоді роки може з часом привести до хронічних захворювань і безпліддя.

Запобігти венеричних захворювань допомагають такі методи профілактики:

- використання презервативів;
- утримання від статевих контактів;
- наявність одного партнера, вірність один одному.



**Пам'ятай, кожна людина повинна дбати
про своє здоров'я в першу чергу сама.
Краще запобігти захворюванню, ніж лікуватися.**

Та в житті, на жаль, трапляються і форс-мажорні обставини. На цей випадок пам'ятай про правила постконтактної профілактики. Звернися за консультацією до лікаря, не ховайся від проблеми!

Публікація призначена для клієнтів програм профілактики ВІЛ серед підлітків груп ризику.

Здійснюється в рамках програми «Побудова стійкої системи надання комплексних послуг з профілактики ВІЛ, лікування, догляду та підтримки для груп ризику та ЛЖВ в Україні», за підтримки Глобального фонду для боротьби зі СНІД, туберкульозом та малярією.

Автор тексту: Карпушевська Леся Романівна, науковий співробітник лабораторії виховної роботи в закладах інтернатного типу, Інститут проблем виховання АПН України, Нечерда Валерія Борисівна, науковий співробітник лабораторії превентивного виховання, Інститут проблем виховання АПН України.

Публікація підготовлена в рамках договору про співробітництво між Інститутом проблем виховання Національної академії педагогічних наук України і МБФ «Міжнародний Альянс з ВІЛ / СНІД в Україні».

Схвалено на засіданні лабораторії виховної роботи в закладах інтернатного типу – протокол від 28.04.14 р.

Текст брошюри апробований і скоректований шляхом проведення фокус- груп з клієнтами і співробітниками громадських організацій: «Шлях до дому» (м. Одеса), «Салюс » (м. Львів)



Міжнародний Альянс з ВІЛ/СНІД в Україні

<http://www.aidsalliance.org.ua>

Міжнародний благодійний фонд
«Міжнародний Альянс з ВІЛ / СНІД в Україні», 2014 р.
вул. Димитрова 5, корпус 10А, 9-й поверх, 03680, Київ
тел. +38 (044) 490-5485 факс +38 (044) 490-5489
Ел. пошта: office@aidsalliance.org.ua
Редактор: Мирослава Андрушченко
Наукова редакція: Юлія Юдіна, лікар-гінеколог
Дизайнер: Ольга Миколайчук
Тираж: 15 000 прим.