

## Мужчины

Несоблюдение правил мужской интимной гигиены влечет за собой воспалительные заболевания половых органов, риск заражения венерическими заболеваниями. Выполнение правил способствует укреплению мужского здоровья, предупреждает развитие заболеваний мочеполовой системы:

- ежедневный душ два раза;
- ежедневная смена нижнего белья

Бельё должно быть из хлопчатобумажной ткани; синтетическое белье препятствует циркуляции воздуха, что мешает поддержанию комфортной температуры промежности.



Принимая горячие ванны, нельзя допускать перегрева яичек. Автомобильное кресло с подогревом является причиной перегрева, если долго на нём сидеть. Лишний вес также негативно влияет на состояние мужского органа, способствуя увеличению температуры в области паха.

Важное правило в жизни любого представителя сильного пола, в которое входит и интимная гигиена мужчины - это посещение врачей урологов, андрологов, если даже ничего не беспокоит, ради профилактики. Периодическое ощупывание яичек поможет вовремя заметить уплотнения, любые другие изменения. В этом случае необходимо, не откладывая визит на потом, сходить к врачу. Специалисты рекомендуют обращать внимание на любые перемены в собственных гениталиях. Соблюдение личной гигиены положительно сказывается на мужской репродуктивной системе.

По всем интересующим Вас вопросам можете обращаться в «Центр планирования семьи»,  
г. Сыктывкар, ул. Орджоникидзе, 28  
тел. (8212) 44-11-61



Министерство здравоохранения  
Республики Коми  
**ГБУЗ РК «Коми республиканский  
перинатальный центр»**  
167981, г. Сыктывкар, ул. Пушкина, 114/4  
тел. (8212) 229-804, 211-888

# Интимная гигиена

мальчика,  
юноши,  
мужчины

