

## TEMAT: Higiena układu rozrodczego.

### 1. Choroby układu rozrodczego i przenoszone drogą płciową: (str 194/195)

#### a) Choroby weneryczne (przenoszone drogą płciową):

- kiła - krętek blady (bakteria)
- rzeżączka – bakterie dwowinki *Neisseria gonorrhoeae*
- rzęsistkowica - rzęsistek pochwowy (pierwotniak)



- chlamydiaza - bakterie *Chlamydia trachomatis*

#### b) AIDS - zespół nabytego upośledzenia odporności - wirus HIV

#### c) Grzybice narządów płciowych

#### d) Toksoplazmoza – pierwotniak toksoplazma gonidii

#### e) WZW typu B – wirus HBV

#### f) WZW typu C - wirus HCV

### 2. Zasady higieny układu rozrodczego:

#### a) higiena osobista czyli dbamy o czystość okolicy ujścia dróg moczowo-płciowych.

#### b) odpowiedzialne kierowanie swoim życiem płciowym (wierność)

#### Inne zasady zdrowego trybu życia:

#### c) Unikanie stresów/ umiejętność radzenia sobie ze stresem

#### d) Odpowiednia ilość odpoczynku i snu

#### e) Prawidłowe odżywianie

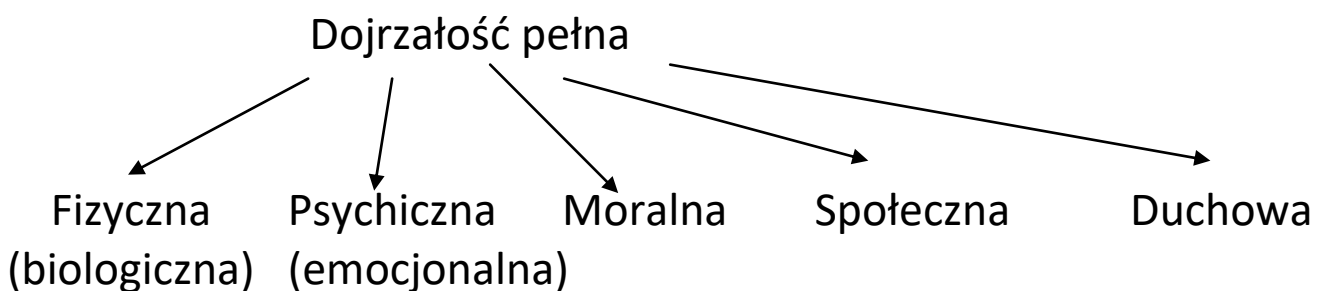
#### f) Aktywność ruchowa

#### g) Unikanie używek

### 3. Zasady higieny w okresie dojrzewania

- a) Higiena osobista (czystość ciała)
- b) Odpowiednia ilość odpoczynku i snu
- c) Unikanie stresów/ umiejętność radzenia sobie ze stresem
- d) Aktywność ruchowa
- e) Unikanie czynności, substancji uzależniających
- f) Dbanie o swój rozwój psychiczny (relacje, komunikacja międzyosobowa)

### 4. Dojrzałość człowieka



### 5. Zasady postępowania w czasie ciąży. Jak rodzice powinni dbać o dziecko w okresie prenatalnym?

MIŁOŚĆ rodziców wzajemna i w stosunku do dziecka.

#### OJCIEC:

- troszczy się o mamę dziecka, zapewnia jej dobre i spokojne warunki życia, ułatwia stosowanie wszystkich zasad zdrowego trybu życia

#### MATKA:

- odpowiednia ilość odpoczynku i snu
- unikanie stresów/umiejętność radzenia sobie ze stresem
- odpowiednia aktywność ruchowa
- prawidłowe odżywianie
- unikanie używek: alkoholu, kawy
- unikanie lekarstw
- zabezpieczenia przed biernym paleniem papierosów
- badania lekarskie

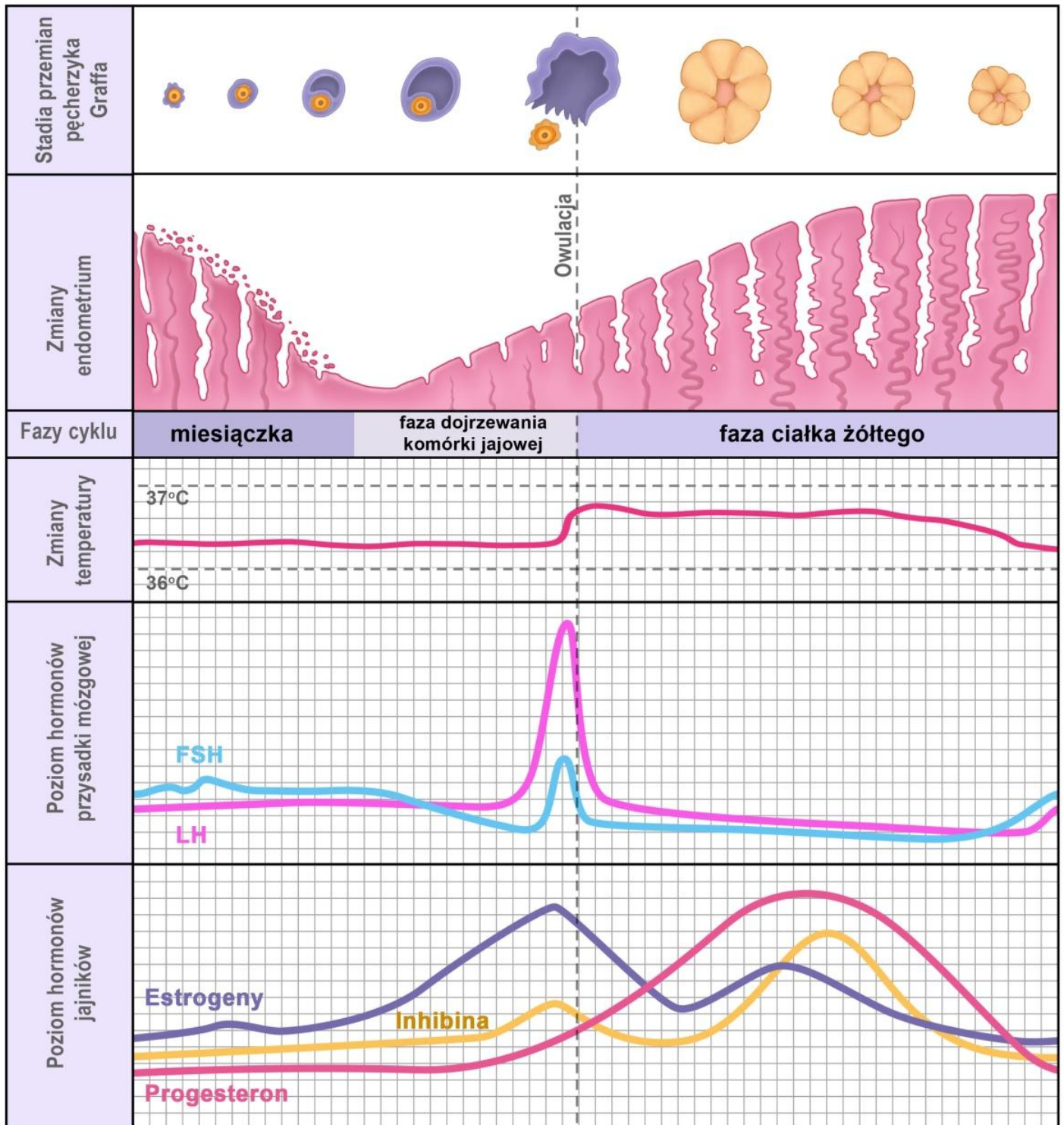
## 6. Odpowiedzialne planowanie poczęcia dziecka.

**NATURALNA REGULACJA POCZĘĆ** polega na korzystaniu z fizjologicznej niepłodności występującej w cyklu menstruacyjnym.

**ANTYKONCEPCJA** to celowe uszkodzenie fizjologicznych procesów lub czynności seksualnych człowieka w celu wywołania niepłodności.

**Metody antykoncepcji:**

- **środki chemiczne:** to płyny, pasty, kremy, żele działające plemnikobójczo
- **środki mechaniczne** ( zapora mechaniczna dla plemników) - to różne kapturki, krążki naszyjkowe, prezerwatywa
  - spirala (wkładka) wewnątrzmaciczna
- **preparaty hormonalne** to zestaw hormonów, które powodują zaburzenie cyklu menstruacyjnego ( zahamowanie owulacji i wzrostu śluzówki macicy)
- **stosunek przerywany**
- **ubezpieczenie**



**ZDROWIE** - stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie wyłącznie brak choroby lub niedomagania.  
(wg Światowej Organizacji Zdrowia)

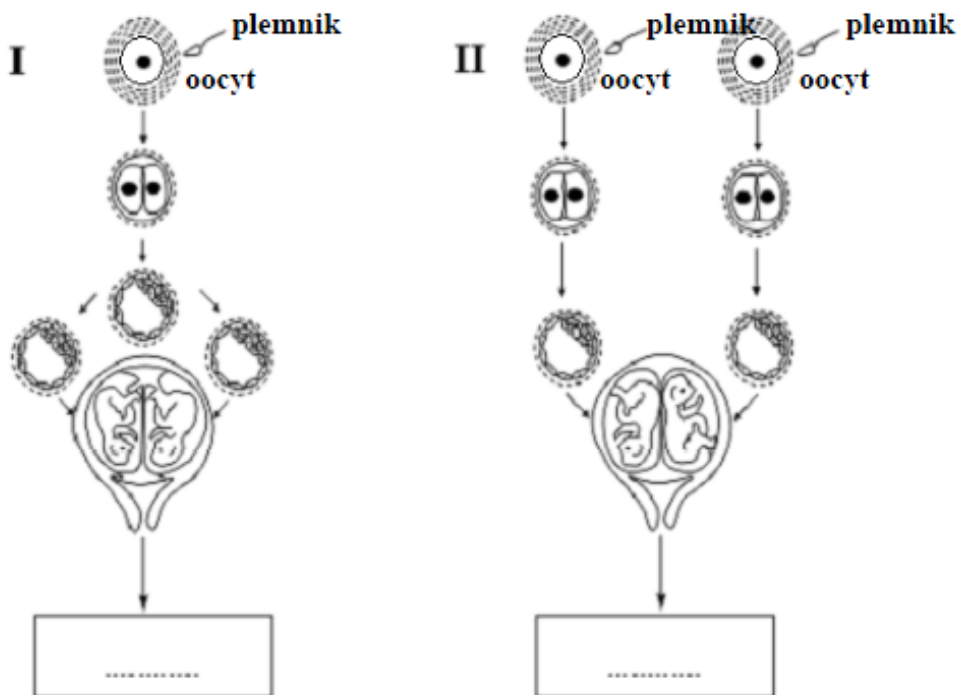
**ZDROWIE** - stan **homeostazy** w organizmie

**HOMEOSTAZA** - stan równowagi wewnętrznej

**CHOROBA** - ?

### Zadanie domowe

Na schematach przedstawiono dwa sposoby (I, II) powstawania bliźniąt u człowieka.



Wpisz w wyznaczone miejsce pod każdym schematem po jednym oznaczeniu literowym poprawnego dokończenia zdania, wybierając je z niżej podanych (A, B lub C).

Są to

- A. prawie identyczne bliźnięta tej samej płci.
- B. prawie identyczne bliźnięta różnej płci.
- C. nie zawsze podobne do siebie i często różnopłciowe bliźnięta.

Chlamydia wywołana jest przez bakterie *Chlamydia trachomatis*. Zaniedbanie leczenia może prowadzić do przewlekłych stanów zapalnych dróg rodnych, które skutkują uszkodzeniem jajowodów, a w konsekwencji niepłodnością.

## Chlamydia: groźne powikłania

Chlamydie mogą powodować bóle i zapalenia stawów, zmiany w układzie nerwowym, spadek odporności, różnego rodzaju schorzenia naczyń, jak również astmę czy skłonności alergiczne. Rozprzestrzenienie się zakażenia może również być przyczyną zapalenia około wątrobowego objawiającego się bólami brzucha, które najczęściej są kojarzone z zapaleniem pęcherzyka żółciowego lub trzustki.

- zapalenie cewki moczowej
- zapalenie najądrzy i zapalenie gruczołu krokowego u mężczyzn
- nadżerki szyjki macicy u kobiet
- cysty
- zapalenia gruczołów Bartholina
- zapalenia jajowodów (przydatków)
- wtórną bezpłodności
- zapalenia okołowątrobowe

Przewlekła infekcja bakterią *Chlamydia trachomatis* może objawiać się:

- zapaleniem stawów
- zapaleniem gardzieli
- zespół Reitera
- zmianami w układzie nerwowym
- spadkiem odporności
- astmą

[http://www.poradnikzdrowie.pl/seks/choroby-intymne/chlamydia-przyczyny-objawy-leczenie-grozne-powiklania-chlamydiozy\\_38313.html](http://www.poradnikzdrowie.pl/seks/choroby-intymne/chlamydia-przyczyny-objawy-leczenie-grozne-powiklania-chlamydiozy_38313.html)

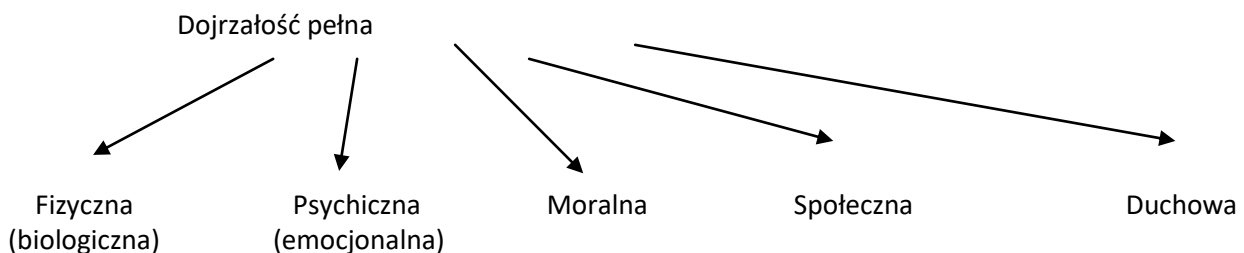
## TEMAT: Higiena układu rozrodczego.

1. Choroby układu rozrodczego: str 194/195
  - a) Choroby weneryczne (przenoszone drogą płciową):
    - kiła - krętek bładny (bakteria)
    - rzeżączka – bakterie dwowinki *Neisseria gonorrhoeae*
    - rzeżyszkowica - rzeżyszek pochwoy (pierwotniak)



- chlamydia - bakterie *Chlamydia trachomatis*

- b) Grzybnice narządów płciowych
  - c) AIDS - zespół nabytego upośledzenia odporności - wirus HIV
  - d) Toksoplazmoza – pierwotniak toksoplazma gonidii
  - e) WZW typu B – wirus HBV
  - f) WZW typu C - wirus HCV
2. Zasady higieny układu rozrodczego:
    - a) higiena osobista czyli dbamy o czystość okolicy ujścia dróg moczowo-płciowych.
    - b) Odpowiedzialne kierowanie swoim życiem płciowym (wierność)  
Inne zasady zdrowego trybu życia:
      - c) Unikanie stresów/ umiejętność radzenia sobie ze stresem
      - d) Odpowiednia ilość odpoczynku i snu
      - e) Prawidłowe odżywianie
      - f) Aktywność ruchowa
      - g) Unikanie używek
  3. Zasady higieny w okresie dojrzewania
    - a) Higiena osobista (czystość ciała)
    - b) Odpowiednia ilość odpoczynku i snu
    - c) Unikanie stresów/ umiejętność radzenia sobie ze stresem
    - d) Aktywność ruchowa
    - e) Unikanie czynności, substancji uzależniających
    - f) Dbanie o swój rozwój psychiczny (relacje, komunikacja międzypersonalna)
  4. Dojrzałość człowieka



## 5. Zasady postępowania w czasie ciąży. Jak rodzice powinni dbać o dziecko w okresie prenatalnym?

MIŁOŚĆ rodziców wzajemna i w stosunku do dziecka.

OJCIEC:

- troszczy się o mamę dziecka, zapewnia jej dobre i spokojne warunki życia, ułatwia stosowanie wszystkich zasad zdrowego trybu życia

MATKA:

- odpowiednia ilość odpoczynku i snu
- unikanie stresów/umiejętność radzenia sobie ze stresem
- odpowiednia aktywność ruchowa
- prawidłowe odżywianie
- unikanie używek: alkoholu, kawy
- unikanie lekarstw
- zabezpieczenia przed biernym paleniem papierosów
- badania lekarskie

## 5. Odpowiedzialne planowanie poczęcia dziecka.

**NATURALNA REGULACJA POCZĘĆ** polega na korzystaniu z fizjologicznej niepłodności występującej w cyklu menstruacyjnym.

**ANTYKONCEPCJA** to celowe uszkodzenie fizjologicznych procesów lub czynności seksualnych człowieka w celu wywołania niepłodności.

**Metody antykoncepcji:**

- **środki chemiczne:** to płyny, pasty, kremy, żele działające plemnikobójczo
- **środki mechaniczne** ( zapora mechaniczna dla plemników) - to różne kapturki, krążki naszyjkowe, prezerwatywa
  - spirala (wkładka) wewnątrzmaciczna
- **preparaty hormonalne** to zestaw hormonów, które powodują zaburzenie cyklu menstruacyjnego ( zahamowanie owulacji i wzrostu śluzówki macicy)
- **stosunek przerywany**
- **ubezpieczenie**