

ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЯ

1. Назовите органы, относящиеся к репродуктивной системе женщины.
2. Дайте характеристику наружных половых органов женщины.
3. Дайте характеристику внутренних половых органов женщины.
4. Перечислите женские половые гормоны и опишите их действие.
5. Назовите фазы менструального цикла и изменения, происходящие в организме в каждой из них.
6. Назовите фазы яичникового цикла и изменения, происходящие в организме в каждой из них.
7. Назовите особенности гигиены в разные фазы менструального цикла.
8. Назовите органы, относящиеся к репродуктивной системе мужчины.
9. Дайте характеристику наружных половых органов мужчины.
10. Дайте характеристику внутренних половых органов мужчины.
11. Перечислите мужские половые гормоны и опишите их действие.
12. Охарактеризуйте влияние факторов окружающей среды на сперматогенез, потенцию и фертильность.
13. Дайте определение понятия «половое влечение» и перечислите этапы его развития.
14. Дайте характеристику гигиене половой жизни в зрелом возрасте.
15. Опишите проблемы бесплодного брака.
16. Раскройте понятие и содержание мероприятий по планированию семьи.
17. Дайте описание основных методов контрацепции.
18. Дайте характеристику процесса оплодотворения и этапов развития зародыша и плода.
19. Перечислите результаты влияния факторов окружающей среды на плод.
20. Дайте характеристику физиологических изменений в организме беременной женщины.
21. Перечислите группы и виды признаков беременности.

22. Охарактеризуйте методы определения сроков беременности и даты предстоящих родов.
23. Напишите памятку по организации питания беременной женщины.
24. Составьте беседу по гигиене беременной женщины.
25. Перечислите методы акушерского обследования беременной и дайте их краткую характеристику.
26. Назовите периоды физиологических родов и их признаки.
27. Дайте краткую характеристику физиологических родов по периодам.
28. Опишите меры помощи женщине в период родов.
29. Составьте план консультации по вопросам питания женщины в раннем послеродовом периоде.
30. Составьте план консультации по вопросам гигиены женщины в раннем послеродовом периоде.
31. Составьте план консультации по вопросам питания женщины в позднем послеродовом периоде.
32. Составьте план консультации по вопросам гигиены женщины в позднем послеродовом периоде.
33. Дайте определение и краткую характеристику климактерического периода в жизни женщины.
34. Дайте определение и краткую характеристику климактерического периода в жизни мужчины.
35. Дайте рекомендации по организации половой жизни супругов в период беременности и в послеродовом периоде. ✓

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ К РАЗДЕЛУ III

1. Разработка рекомендаций:

- «Адекватное и рациональное питание мужчин зрелого возраста»;
- «Организация правильного режима дня и двигательной активности мужчин зрелого возраста»;
- «Адекватное и рациональное питание женщин зрелого возраста»;
- «Организация правильного режима дня и двигательной активности женщин зрелого возраста».

ГЛОССАРИЙ К РАЗДЕЛУ III

Ниже приводятся слова, которые используются в этом учебном пособии или которые вы могли слышать и значение которых вы хотели бы узнать.

Влагалище — мышечная трубка, соединяющая шейку матки с областью вульвы, через которую происходит выделение менструальной жидкости и рождение ребенка.

Вульва — женские наружные половые органы, включающие половые губы, клитор и вход во влагалище.

Гениталии — наружные половые органы.

Гипофиз — нижний придаток мозга, который вырабатывает гормоны, «ответственные» за половое созревание, регуляцию менструального цикла.

Гормоны — химические вещества, вырабатываемые органами, называемыми эндокринными железами, которые регулируют рост и деятельность органов и тканей.

Лобок — часть тела внизу живота, где в период полового созревания начинается рост волос, относится к наружным женским половым органам.

Матка — мышечный орган, выстланный изнутри мягкой эпителиальной тканью (эндометрием), в котором до своего рождения развивается плод.

Маточные трубы — две трубки, соединяющие яичники с маткой, по которым движется яйцеклетка. Также называются фаллопиевыми трубами.

Менструальная жидкость — жидкость, состоящая из частиц эндометрия и крови; выводится из матки через влагалище во время менструации.

Менструальный цикл — циклические изменения, происходящие в организме женщины с начала периода полового созревания до наступления климактерического периода (постменопаузы).

Менопауза — прекращение менструаций у женщины, наступающее, как правило, в возрасте от 45 до 55 лет.

Менструация — процесс, когда выстилающая изнутри матку ткань (эндометрий) выводится из организма через влагалище.

Мошонка — кожный мешочек, который расположен непосредственно под мужским половым членом и в котором находятся яички.

Ночная поллюция — также называется ночным семяизвержением. Эякуляция, происходящая во время сна.

Овуляция — момент, когда созревшая и готовая к оплодотворению яйцеклетка выходит из яичника.

Оплодотворение — слияние женской яйцеклетки и мужского сперматозоида, в результате чего формируется эмбрион.

Пенис — мужской половой орган, который служит для выведения из организма спермы, а также для мочеиспускания.

Подростковый возраст — период физического и психического развития с момента начала полового созревания до зрелости.

Предстательная железа (простата) — железа у мужчин, расположенная рядом с нижней частью мочевого пузыря; она вырабатывает жидкость, которая смешивается со сперматозоидами и жидкостью из семенных пузырьков, в результате чего образуется сперма.

Семенные пузырьки — место, где накапливаются сперматозоиды; они также вырабатывают жидкость, которая, соединяясь со сперматозоидами, а также с секретом, вырабатываемым предстательной железой, образует сперму.

Сперма (семенная жидкость) — молочно-белая жидкость, в составе которой во время эякуляции сперматозоиды выделяются через пенис.

Сперматозоиды — мужские половые клетки.

Тестостерон — мужской половой гормон, вырабатываемый яичками и вызывающий многочисленные физические и психологические изменения в период полового созревания.

Уретра (мочеиспускательный канал) — трубка, по которой моча из мочевого пузыря выводится из организма. У мужчин через уретру также выводится сперма.

Фаллопиевы трубы — см. маточные трубы.

Эмбрион — зародыш на протяжении первых восьми недель беременности.

Эндометрий — слизистая ткань со множеством кровеносных сосудов, выстилающая матку изнутри.

Эрекция — уплотнение пениса вследствие скопления крови в его тканях.

Эстроген — женский половой гормон, вырабатываемый яичниками, который вызывает многие изменения, происходящие в организме девушки в период полового созревания.

Эякуляция — выброс спермы из пениса.

Яички — два овальных органа, находящиеся в мошонке, в которых вырабатываются сперматозоиды и мужской половой гормон — тестостерон.

Яичники — две железы, расположенные по обеим сторонам матки и содержащие женские яйцеклетки; вырабатывают гормоны — эстроген и прогестерон.

Яйцеклетка — женская половая клетка.