



# 健康與福祉

## 性生理的保健

# 作者介紹



- 綽號-蔡疑心
- 星座：水瓶座
- 興趣：看電影
- 愛好：唱歌



- 綽號-賴右菌
- 星座：巨蟹座
- 興趣：畫圖
- 愛好：吃美食

# 健康與福祉介紹

在過去的 15 年裡，兒童死亡人數減少了一半。這證明有可能贏得與幾乎所有疾病的鬥爭。儘管如此，我們仍在花費驚人數量的金錢和資源來治療非常容易預防的疾病。全球 Good Health 的新目標旨在為每個人提倡健康的生活方式、預防措施和現代高效的醫療保健。

普遍獲得性保健和生殖保健，計劃生育和教育在西元2030年前，確保全球都有管道可取得性與生殖醫療保健服務，包括家庭規劃、資訊與教育，並將生殖醫療保健納入國家策略與計畫之中。

# 健康與福祉的具體目標

1. 孕婦產檢利用率（至少檢查8次利用之比率）。
2. 高危險群孕婦接受產前遺傳診斷之異常追蹤率。
3. 各級學校每年至少辦理1小時性教育（含愛滋病防治）課程或宣導活動之比率。
4. 未滿15歲青少年生育人數。
5. 15至19歲青少年生育率。
6. 2030年前，確保性和生殖醫療保健服務的普遍性與可取得性，包括家庭計畫、資訊與教育，並將生育保健納入國家策略與計畫。

# 目錄

- 什麼是青春期的
- 青春期的少年的生理保健
- 男性生理冷知識
- 青春期的少女生理保健
- 乳房自我檢查



# 什麼是青春期的？

青春期（英語：Puberty），或稱青少年期，是指人類由兒童階段發展為成人階段的過渡時期，一般為12歲至20歲之間。

其中，女孩進入青春期通常早於男孩，女孩在8至12歲進入青春期，男孩在10至12歲進入青春期。

人類在青春期會經歷身體發育、心理上的轉變，出現第二性徵，並開始具備生育能力。



# 青春期少年的 生理保健



1. 正確認識自己的身體
2. 正確的進行自慰
3. 注意生理衛生

# 正確認識自己的身體

青少年應該正確認識自己的身體，對生殖系統有個明確的了解。

對於睪丸、陰莖的增大，陰毛的出現，不要感到疑惑和恐懼，夢遺是每位性成熟後的男性青年及缺乏性生活的男性成人都可能發生的事情，要懂得這是正常的生理現象。



性早熟男童  
九岁之前

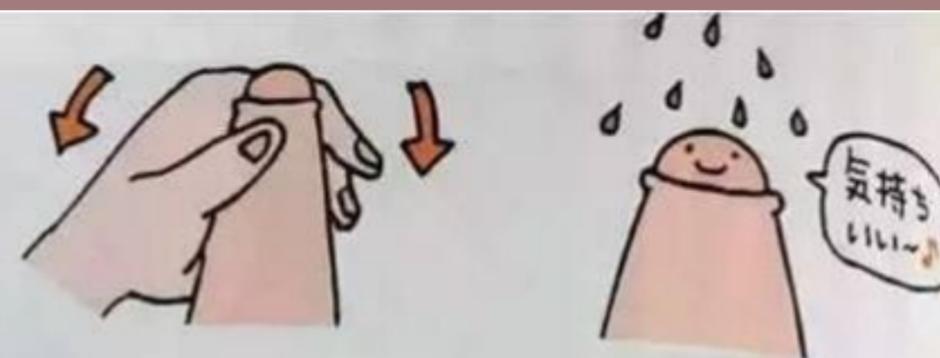
# 正確的進行自慰

青春期進行自慰時，在自慰前將潤滑液塗抹在陰莖處完全潤滑。

過度手淫或過分追求性刺激，使生殖器長期處於充血狀態，容易使前列腺發炎。

# 注意生理衛生

男孩還要注意保持外生殖器的清潔，經常翻轉包皮，清洗其中污垢，以防炎症和陰莖癌的發生。



将包皮轻轻的撻下来

用水冲洗



将纱布打湿后  
轻轻的将包皮垢擦掉



清洁过后将包皮还原



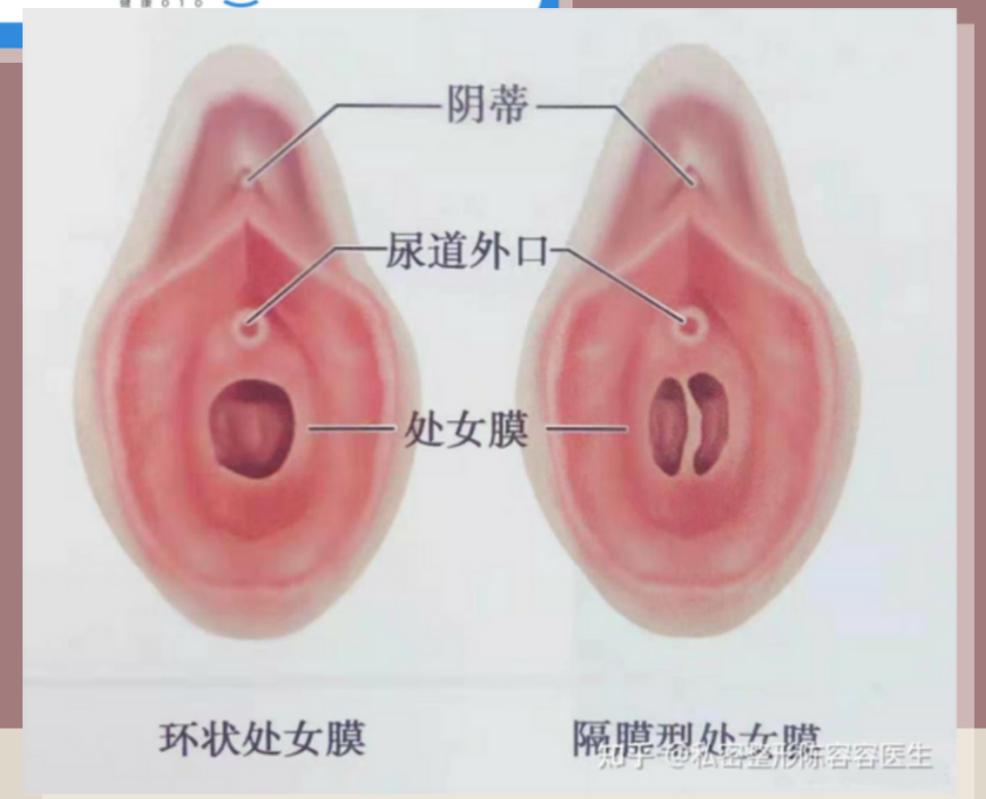
# 青春期少女的 生理保健

1. 過早性生活損傷生殖道
2. 意外懷孕帶來不良後果



# 過早性生活 損傷生殖道

過早的性生活可造成生殖管道的損傷。青春期的少女的生殖管道發育尚不成熟，外陰及陰道均很嬌嫩，陰道較短且陰道表面組織薄弱。如有性生活，可能造成處女膜的嚴重撕裂及陰道裂傷而發生大出血。



# 意外懷孕 帶來不良後果

青春期少女常常缺乏避孕知識，在沒有結婚的情況下，一旦懷孕，必須做人工流產。

這時的人工手術，會給少女的思想增加壓力，對手術後的恢復不利。

有時人工流產後，月經不規則或永久不再生育。

# 如何防止青少年 過早性愛

成人防止或減少青少年性行為的最好辦法，就是轉移青少年對性的注意力，，而不是單純地進行限制。並且要特別預防網路、遊戲等對青少年的色情誘惑，努力杜絕對青少年的性刺激，給青少年創造一個沒有性污染的環境。

# 乳房自我檢查

- 雙手放鬆垂下，觀察乳房是否對稱、有無異常的腫塊、皮膚凹陷、紅疹



- 抬起上臂，以乳頭為中心點，用指腹順時鐘方向觸壓乳房，由內而外摸索三至四圈



- 平躺，將枕頭墊在肩下，一手枕在頭下，另一隻手檢查乳房，除了乳房，也須檢查腋下淋巴是否腫大



- 拇指及食指擠壓雙側乳頭，檢查有無異常分泌物

