

Актуальность

1. Во всем мире в настоящее время всё большее внимание уделяется проблеме сохранения здоровья, здорового образа жизни и ответственного родительства.
2. Планирование семьи - понятие, которое активно входит в нашу жизнь. Что это такое и почему планирование семьи важно для каждого из нас?
3. Многие годы планирование семьи ошибочно понималось как ограничение рождаемости. Но планирование семьи - это обеспечение здоровья женщины для рождения желанных и здоровых детей

Для осуществления и претворения в жизнь
вышесказанного каждый человек должен знать,
как сохранить своё репродуктивное здоровье.



Репродуктивное здоровье -

это состояние полного физического, умственного и социального благополучия репродуктивной системы, ее функций и процессов, включая воспроизводство потомства и гармонию психосексуальных отношений в семье.

Репродуктивная система -

это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию деторождения.

- Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к половой жизни
- Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте
- Бытует мнение: всё, что связано с зарождением будущей жизни, целиком и полностью зависит только от здоровья будущей матери. На самом деле это не так. Доказано, что из 100 бездетных пар 40-60 не имеют детей по причине мужского бесплодия. Что доказывает важность бережного отношения к репродуктивному здоровью не только женщины, но и мужчины

От чего зависит состояние репродуктивного здоровья?

Условия труда

Половое воспитание

Окружающая среда

Вредные привычки

Состояние психического и физического здоровья



Возникающие расстройства проявляются в форме снижения способности к зачатию ребенка, а это увеличения числа бесплодных пар, учащения патологии беременности и родов, повышения частоты хронических воспалительных заболеваний половых органов, ухудшения состояния плода (вплоть до его гибели), снижения качества здоровья новорожденного (вплоть до смертельных исходов), увеличения числа детей-инвалидов.



Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье

Что мешает сохранению репродуктивного здоровья:

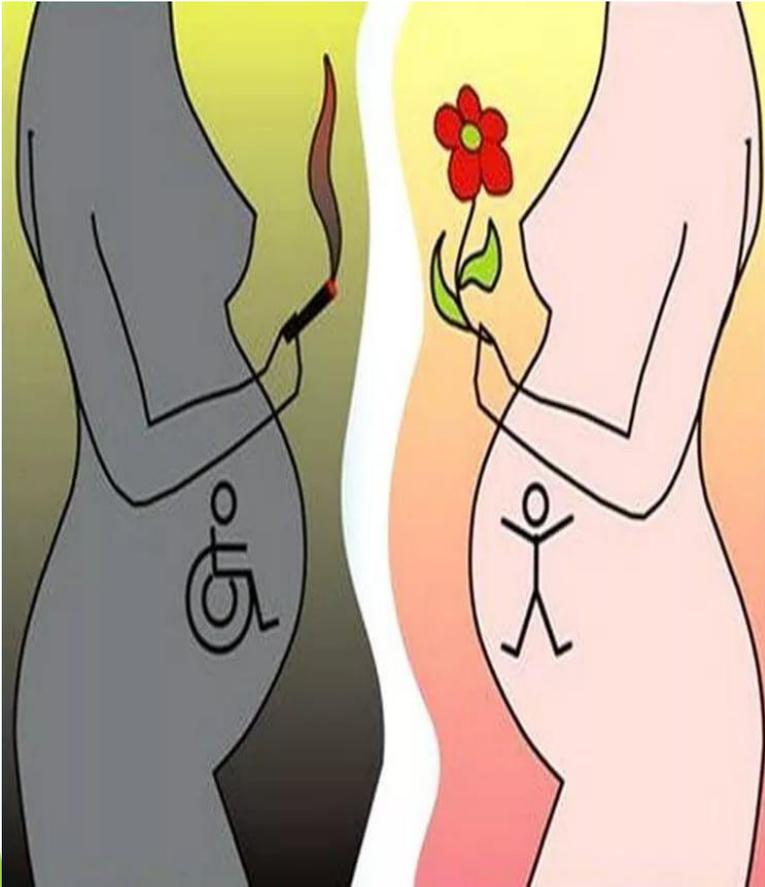
- слишком раннее начало половой жизни и его негативные последствия;
- инфекции и заболевания, которые передаются половым путем;
- аморальное поведение;
- плохое состояние окружающей среды
- некачественные продукты питания;
- генетические сбои и гормональные нарушения;
- обилие вредных пристрастий и так далее.

Влияние вредных привычек на репродуктивное здоровье

Курение

- У мужчин нарушает подвижность сперматозоидов, что делает мужскую сперму вязкой и затрудняет ее прохождение по семявыводящим протокам. При стаже курения 10 и более лет в сперме мужчин остаются подвижными всего 40% сперматозоидов.

- Такое действие оказывает никотин и на женскую репродуктивную систему, приводя к гибели яйцеклеток.



- У женщин никотин отрицательно влияет на внутриутробное развитие плода. Если будущая мама курит, то через плаценту в плод поступает яд. Далее никотин насыщает все органы и ткани организма, а печень у плода еще не сформировалась. Именно поэтому он и не может справиться с ядами, которые поступают.



Алкоголь

У мужчин является причиной уменьшения размеров половых желез и атрофии функции выработки сперматозоидов, а также приводит к дисфункции семенников.

Пьянство приводит к критическому снижению тестостерона в организме, что лишает мужчину возможности когда-либо стать отцом.



- У женщин злоупотребление алкоголем вызывает нарушение менструального цикла, нестабильный цикл делает невозможной планируемую беременность.

Если забеременеть удастся, то риск возникновения патологий у плода превышает среднестатистический на 40-50 процентов.

Часто у пьющих женщин происходят выкидыши, самопроизвольные роды, замирание плода.

Самое негативное воздействие на репродуктивную систему человека оказывают наркотики

Независимо от того, как они попадают в организм - путем инъекций, вдыхания или курения - наркотики изменяют гормональный фон, нарушают фертильность.

У мужчин снижается уровень тестостерона, что делает его практически бесплодным.

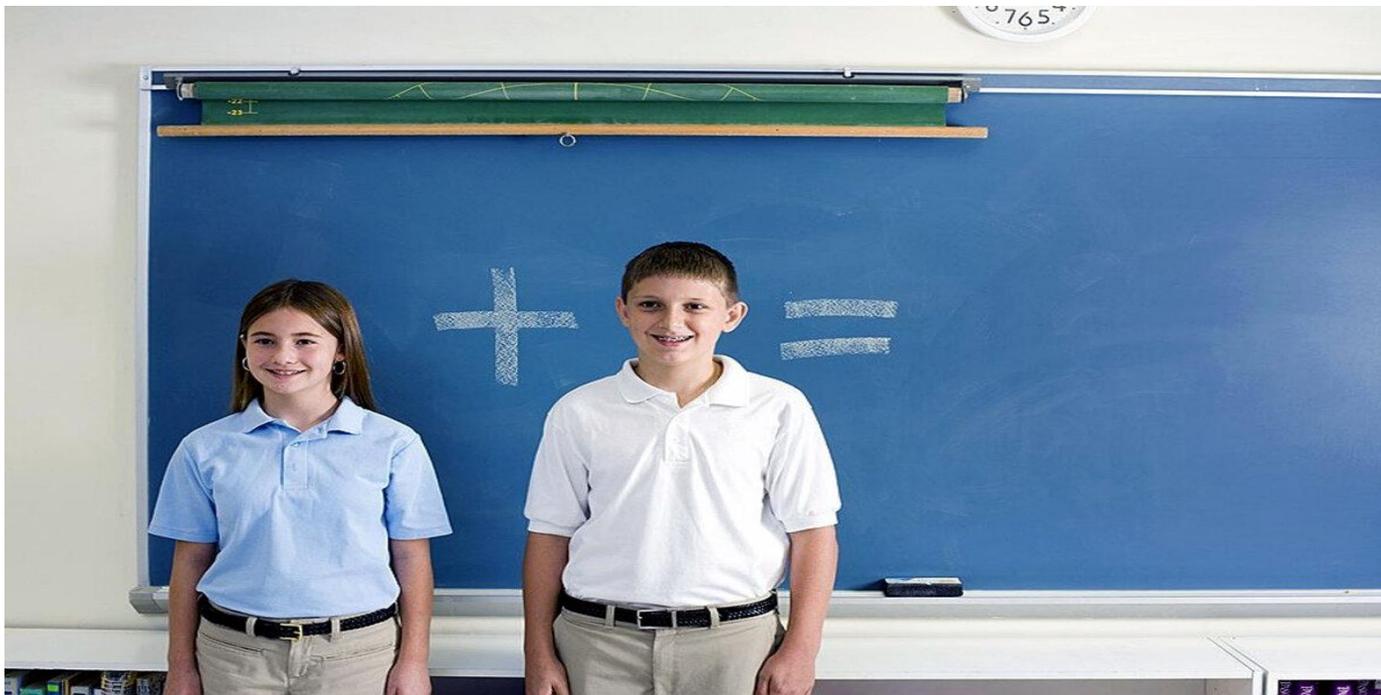
У женщин прием наркотиков вызывает увеличение концентрации гормона пролактина, в результате чего наступает преждевременный климакс. Если зачатие происходит, то плод практически всегда обречен на гибель или развитие патологий.

У родителей-наркоманов малыши рождаются с разноплановыми умственными и физическими отклонениями.

Употребление наркотических средств мамой и папой плохо сказывается на здоровье их детей не только тогда, когда они находятся еще в утробе женщины, но и после родов.

Половое воспитание

- Одной из наиболее частых причин как женского, так и мужского бесплодия являются инфекции, передаваемые половым путем
- Возникает необходимость в мотивационной, психологической и педагогической готовности к началу половой жизни и созданию семьи



Для сохранения репродуктивного здоровья необходимо пропагандировать:

1. Безопасное и эффективное предохранение от нежелательной беременности. Девушке, впервые вступающей в половую жизнь, необходимо проконсультироваться с врачом гинекологом о выборе для себя определенного способа контрацепции.
2. Профилактика, своевременная диагностика и лечение заболеваний, передаваемых половым путем.
3. Предупреждение абортов.
4. Своевременное и правильное лечение хронических заболеваний органов малого таза у специалиста.
5. Лечение эрозий и псевдоэрозий у девушек необходимо проводить еще до наступления беременности.
6. Тщательное планирование беременности обоими партнерами.
7. Здоровый образ жизни будущих родителей.
8. Соблюдение правил личной гигиены у девочек и женщин.
9. Профилактические мероприятия по укреплению иммунитета будущих родителей.
10. Сбалансированное питание.
11. Повышать качество рекомендаций, информации в области здоровья семьи.
12. Вовлекать мужчин в решение проблемы охраны здоровья женщин и повышать их ответственность за деторождение и воспитание детей.