

На здоровье!



Информационный выпуск
Государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

№ 1-2020

Электронная рассылка



В этом выпуске:

1. Репродуктивное здоровье - составная часть здоровья человека стр. 2
2. На репродуктивное здоровье влияет образ жизни подросткастр. 2
3. О влиянии курения на репродуктивное здоровьестр. 2
4. Алкоголизм «помолодел»стр. 3
5. Переедание и отсутствие необходимой физической нагрузки - ведет к ожирениюстр. 4
6. Первый сексуальный опыт и ранняя незапланированная беременностьстр. 4
7. Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)стр. 5
8. Барьерный метод контрацепции (презерватив)стр. 5

У подростков активно развиваются внутренние органы: усиливается деятельность щитовидной железы, повышается активность надпочечников, масса сердца увеличивается почти в два раза, совершенствуется легочная система и т.д.

Репродуктивное здоровье необходимо рассматривать как составную часть здоровья человека, на которую влияют различные факторы: окружающая среда, природно-климатические условия проживания, в частности, в нашем регионе - короткое лето и холодная зима, широкое распространение вредных привычек (курение, употребление алкоголя, наркотиков), нарушение пищевого поведения с исходом в ожирение, низкая двигательная активность, бездумное следование моде и др.

Как ни странно, но даже мода оказывает влияние на репродуктивное здоровье. Последние тенденции - узкие брюки, коротенькие топы, юбки и брюки с заниженной талией, высокие каблуки таят большую опасность для неокрепшего организма девочки. Узкая одежда, туфли на высоком каблуке могут быть причиной нарушений формирования костей таза, что может привести к проблемам с наступлением беременности, ее вынашивания и родоразрешения естественным путем. У молодых девушек переохлаждение может служить причиной воспалительных заболеваний органов малого таза.

Главным и определяющим фактором, влияющим на репродуктивное здоровье, является образ жизни человека:



- вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики);
- лишний вес;
- малоподвижный образ жизни;
- заболевания, передающиеся половым путём.

Курение, которым так увлекаются современные подростки, оказывает негативное воздействие на репродуктивную функцию организма в период ее формирования. С табачным дымом в организм попадают токсичные вещества, которые приводят к гибели яйцеклеток, а также подавляют функцию эпителия, выстилающего маточные трубы (как результат – оплодотворенная яйцеклетка не может попасть в матку, в результате чего погибает).

В яйцеклетках курящей девушки накапливаются вещества, искажающие ее генную структуру. Сколько и в какой именно яйцеклетке произойдут изменения не знает никто, как и о том, какая из них станет «началом» нового человека в будущем и ребенок может родиться с тяжелыми патологиями развития.



Получается, вредные привычки девочки-подростка губят не только ее здоровье, но и здоровье ее будущих детей.

У женщин курение повышает риск развития рака молочной железы.

Снисходительное отношение к потреблению спиртного, навязчивая повсеместная реклама пива привели к значительному увеличению потребления алкоголя подростками. **Алкоголизм «помолодел» и повсеместно продолжает расти.** Существует высокий риск того, что подросток может пристраститься к алкоголю, даже, если пьет слабые алкогольные напитки. Примечательно, что девочки пьют пиво наравне с мальчиками.

При алкогольном опьянении - реальная действительность оценивается неадекватно, снижается самоконтроль, вследствие чего утрачивается чувство дистанции, что и приводит к совершению опрометчивых поступков.

Особенно опасно употребление алкоголя для девочек-подростков.

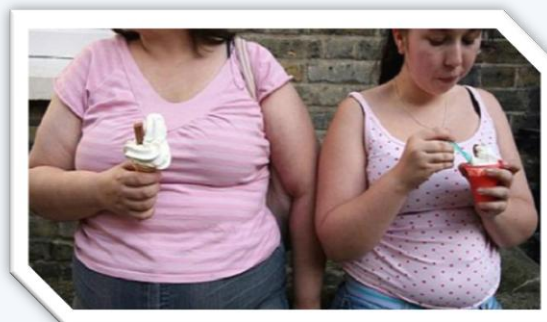
Девочки в состоянии алкогольного опьянения становятся плаксивыми; истеричными; сексуально распушенными.

Алкоголь является наиболее частой причиной нежелательной беременности, беспорядочных половых связей, увеличивается риск распространения инфекций передающихся половым путем (ИППП) и ВИЧ/СПИДа.



Переедание и отсутствие необходимой физической нагрузки связаны с ожирением у большого процента населения.

Стереотип питания формируется в детстве. Появляются определенные пищевые привычки, от которых в дальнейшем бывает непросто отказаться. При высокой калорийности рациона и малоподвижном образе жизни происходит сбой в процессе обмена веществ.



Избыточная масса тела отражается на гормональной системе и негативно влияет на репродуктивное здоровье.

В ежедневном рационе девочки обязательно должны быть продукты, содержащие кальций (молоко, шпинат, овощи). Правильный кальциевый обмен необходим для формирования таза, который, в свою очередь, очень важен для вынашивания плода и благополучных родов. Не стоит обходить стороной содержащие витамин Д (сливочное масло, печень, яйца).

Режим дня, двигательная активность, гимнастические упражнения и полноценный отдых способствуют гармоничному физическому и психическому развитию девочки.

Первый сексуальный опыт и ранняя незапланированная беременность.

Когда подростки вступают в половые связи, они сталкиваются с закономерными проблемами вроде неготовности отвечать за свои действия.

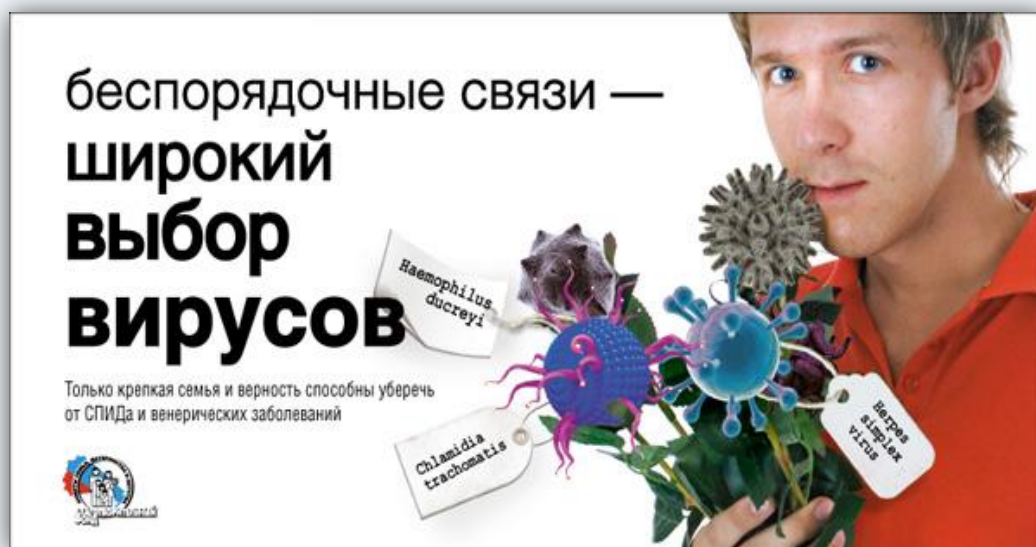
В начале половой жизни, особенно, когда это происходит в раннем возрасте (15–17 лет), риск наступления незапланированной беременности довольно высокий.

Часто подростки воспринимают первый секс как эксперимент и поэтому считают, что «первый раз ничего не будет». Но это жестокое заблуждение.

Подростковая беременность нередко заканчивается ее искусственным прерыванием. Частота осложнений после аборт у подростков выше, чем у женщин старше 20 лет. Особенностью прерывания беременности у подростков является то, что молодые девушки в своем большинстве не обращаются за помощью в ранние сроки беременности, когда еще возможно произвести прерывание беременности более щадящими методами во избежание тяжелых последствий. Прерывание беременности всегда является серьезной операцией для здоровья женщины. Осложнения, связанные с аборт, наблюдаются в 62%.

Если девушки вступают в половые отношения в подростковом возрасте, то чаще всего первый «ПОЛОВОЙ ПАРТНЕР» бывает старше, опытнее, а иногда из числа тех, кто ведет аморальный образ жизни (употребляет алкоголь, курит и т.д.), с психически неустойчивыми чертами характера.

Отдельного внимания заслуживает проблема частой смены партнеров. Подростки зачастую несерьезны в отношениях. Важно донести до подростка беспорядочные половые связи могут привести к заражению инфекциями, передающимися половым путем (ИППП): это венерические заболевания вроде гонореи или сифилиса, а также ВИЧ-инфекция, гепатиты, герпес, хламидиоз и др. Многие инфекции, передающиеся половым путем, опасны отсутствием симптомов, трудно лечатся и влекут за собой массу осложнений и приводят в конечном итоге к бесплодию.



Что важно знать об инфекциях передающихся половым путем? (ИППП)

1. Применение противозачаточных таблеток не спасает от заражения ИППП;
2. Прерванный половой акт не защищает от ИППП;
3. Ты можешь не знать, что заразился ИППП, в течение многих месяцев;
4. Неприятные ощущения и симптомы ИППП могут исчезнуть без лечения, а болезнь останется, и ты можешь заражать других людей;
5. Венерические болезни передаются и плоду внутриутробно, и через материнское молоко, и при переливании крови. Эти микробы, попадая в организм, способны через кровь, лимфу, на сперматозоидах и т.п. поражать самые разные органы и даже захватывать организм полностью.

Возбудители ИППП, попадая в организм человека, могут нарушать деятельность репродуктивных органов и вызывать бесплодие, разрушать головной и спинной мозг, поражать другие органы и системы и приводить к инвалидности. Заразиться ими может любой человек.

При своевременном обращении к врачу большинство ИППП поддаются эффективному лечению.



Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь - предохранение от нежелательной беременности и инфекций должно стоять на первом месте.

Методов контрацепции много, но подростки должны применять барьерные методы контрацепции (презерватив).



Воздержание от секса – это самый простой и эффективный способ защитить себя от нежелательной беременности и ИППП.

Мнение о возможном вреде полового воздержания до вступления в брак лишено всяких оснований. Наука не знает болезней, которые возникли бы от полового воздержания. По всеобщему мнению крупнейших специалистов в области физиологии, гигиены, акушерства и гинекологии, психиатрии, эндокринологии, половое воздержание до окончания созревания и периода брачных отношений абсолютно безвредно.

Более того; половое воздержание до полной половой зрелости может быть только полезным, так как аккумулирует энергию для плодотворной учебы и для полноценного духовного развития личности.



Доверительные отношения с матерью, привычка вести здоровый образ жизни, духовное развитие, внимание к своему здоровью, уважение к себе и своему телу – все это является базой репродуктивного здоровья девочки и основой для формирования гармоничных отношений в будущей семейной жизни.

Войтешонок Н.И., врач-валеолог

Издатель: Отдел общественного здоровья
государственное учреждение «Светлогорский зональный центр гигиены и
эпидемиологии»

Ответственный за выпуск: Войтешонок Наталья Ивановна
врач-валеолог