

« ВОПРОСЫ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ».

Понятие «репродуктивное здоровье» происходит от слова репродукция. Биологическая репродукция – это воспроизведение живыми организмами себе подобных, то же самое, что и размножение.

Существование любого вида живых существ возможно только через смену поколений. История человечества представляет собой непрерывную смену поколений. Однако если у всех видов живых организмов воспроизводство и смена поколений происходит на основе биологических программ и зависят от внешних условий, то человек, наделенный разумом, может влиять на реализацию биологических программ, т. е. управлять системой воспроизводства, обеспечивая не только рождение, но и необходимое воспитание потомства с учетом социальных запросов общества.

Эта единая комплексная система воспроизводства населения, обеспечивающая рождение здорового ребенка и воспитание здорового поколения, и определяет основное содержание понятия «репродуктивное здоровье».

Для характеристики уровней репродуктивного здоровья человека и общества существуют несколько наиболее значимых критериев:

1. Устойчивая мотивация человека на создание благополучной семейной жизни.
2. Ответственность родителей и государства за воспитание и развитие детей, за состояние их здоровья, за получение детьми необходимого образования.
3. Обеспечение воспроизводства населения и демографической безопасности государства.

В условиях экономического кризиса, низкой рождаемости и высокого уровня смертности проблема охраны и сохранения репродуктивного здоровья подрастающего поколения приобретает особую значимость.

К сожалению, в последнее время статистика дает неутешительные показатели. От невежества в вопросах полового воспитания, которое практически не проводится ни в дошкольном возрасте, ни в начальной школе - а познается среди товарищей на улице, подрастающее поколение входит в группу риска по развитию бесплодия. Это в первую очередь касается подростков, рано начинающих половую жизнь, курящих, употребляющих алкоголь и наркотики. В свою очередь ранняя половая жизнь ведет к риску заболеваний, передаваемых половым путем (ЗППП), увеличивается риск заражения вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ - инфекция), синдромом приобретенного иммунодефицита (СПИД) - «чумой» 21 века.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире каждый год регистрируется около 300 млн. случаев заболеваний передаваемых половым путем. Самый высокий уровень заболеваемости инфекциями передаваемых половым путем (ИППП) отмечается в группе 20 – 21 летних, затем 15 --19 летних. Число этих инфекций очень сильно увеличивается и в России. По статистике, за последние годы, число больных ИППП, в России, выросло более чем в сто раз, среди молодых людей в возрасте до 19 лет заболеваемость выросла более чем в 35 раз. Количество зарегистрированных случаев заражения сифилисом среди взрослых выросло более чем в 30 раз, а среди подростков более чем в 50 раз. Это, в полной мере, говорит о том, что уровень осознания людьми этой опасности - незначителен, особенно молодежь, не задумывается о последствиях свободной половой жизни. Сиюминутные удовольствия – подчас становятся трагедией всей жизни.

Продолжает ухудшаться качество здоровья беременных женщин. Серьезные опасения вызывает заболеваемость беременных анемией; выросла заболеваемость почек, сердечно – сосудистой системы. На 40% увеличилось число женщин страдающих поздним токсикозом. Резко сократилось число нормальных родов.

Неблагоприятные тенденции отмечаются и в состоянии здоровья новорожденных детей. Только около 30% новорожденных, могут быть признаны абсолютно здоровыми. Принимая данные статистики, можно сделать вывод, что к началу репродуктивного (детородного) периода каждый подросток уже имеет, по крайней мере, одно хроническое заболевание, прямо или косвенно влияющее на его репродуктивное здоровье.

Проблемы аборт для России приобрели характер « НАЦИОНАЛЬНОЙ ТРАГЕДИИ», особенно на фоне низкой рождаемости: из 10 беременностей семь завершаются абортами и только 3 родами; каждый десятый аборт - у лиц в возрасте до 19 лет; более 2 тысяч аборт ежегодно – у подростков до 14 лет. Сохраняется высокий уровень осложнений после аборт: более 70% женщин страдают воспалительными заболеваниями женской половой сферы или бесплодием.

Рост инфекций передаваемых половым путем, аборт – является причиной бесплодия у многих женщин в браке. С самых первых дней жизни организм девочки готовится стать матерью, именно в детстве закладываются основы ее будущего репродуктивного здоровья.

Поэтому состояние репродуктивного здоровья населения страны, в настоящее время, является предметом не только медицины, но и всей общественности, так как оно связано со здоровьем детей, а, следовательно, и с будущим государства – его безопасностью. Только решив проблему здоровья подрастающего поколения, вступающего в репродуктивный возраст, можно ожидать рождения здорового поколения.

Итак, что нужно сделать для того, чтобы сохранить репродуктивное здоровье и быть спокойным за своих детей еще до их появления :

1. Грамотно и тактично обучать молодое поколение культуре поповых и брачных отношений.

2. Необходимо безопасное и эффективное предохранение от нежелательной беременности. Девушке вступающей в половую жизнь, необходима консультация у врача гинеколога о выборе для себя определенного способа контрацепции.

3. Профилактика, своевременная диагностика и лечение заболеваний передаваемых половым путем. Недопустимо заниматься самолечением таких заболеваний, т. к., В таком случае, болезнь приобретает запущенную (хроническую) форму и становится трудноизлечимой. Поэтому женщина, ведущая активную половую жизнь должна проходить профилактический осмотр у гинеколога 1 раз в полгода.

4. Стараться не допускать аборт.

5. Проводить своевременное и правильное лечение мочеполовой системы.

6. Тщательно планировать беременность обеими партнерами.

7. Соблюдать здоровый образ жизни , правила личной гигиены и сбалансированного питания будущими родителями.

8. Проводить профилактические мероприятия по укреплению иммунитета.

Известно, что часть витаминов и микроэлементов, которые мы потребляем, имеют прямое отношение к репродуктивной сфере. На что необходимо обратить внимание будущим родителям:

➤ **Витамин «А»** – играет важную роль в синтезе прогестерона – промежуточного продукта сперматогенеза у мужчин и снижения полового влечения и бесплодия у женщин. Источник витамина «А»: сливочное масло, яичный желток, печень.

➤ **Витамин «Е»** - недостаток этого витамина в организме приводит к сокращению образования спермы у мужчин и к дисфункции матки у женщин, способствует преждевременному прерыванию беременности. Источник витамина «Е»: различные растительные масла, молоко, яйца.

➤ **Витамин «С»** - улучшает «качество» спермы и увеличивает подвижность сперматозоидов. В здоровых яичниках велика концентрация витамина «С». У женщин дополнительный прием витамин «С» повышает возможность зачатия, а во время беременности уменьшает риск выкидыша и осложнения беременности. Источник витамина «С»: черная смородина, шиповник, крыжовник, цитрусовые.

➤ **ЦИНК, МАРГАНЕЦ, СЕЛЕН** – недостаток этих элементов может привести к осложнениям беременности, включая выкидыш, токсикоз, задержку роста плода. Источник: зеленые овощи с листьями, мясо и субпродукты, зерна злаков и бобовых, орехи, растительные масла, морепродукты.

➤ **ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА** – имеет важнейшее значение для правильного развития плода, в организме он принимает участие в синтез красной и белой крови, развитии пищеварительной и нервной систем. Недостаток фолиевой кислоты в период зачатия и на протяжении первого триместра беременности может привести к врожденным дефектам нервной системы плода. Источник фолиевой кислоты: растительные масла из завязи пшеницы, льна, подсолнечника, соевых бобов, арахиса; миндаль, авокадо, морская рыба.

➤ **ЙОД** – необходим в первую очередь для нормальной работы щитовидной железы, дисфункция которой приводит к гормональному дисбалансу и может быть одной из причин бесплодия. В период беременности йод имеет решающее значение, особенно в первые шесть месяцев, и потому абсолютно необходимо обеспечивать его адекватное потребление. Когда у женщины недостает этого минерала, ребенку, которого она вынашивает, угрожает развитие кретинизма, характеризующегося умственной отсталостью, глухонемой, нарушением речи и физического развития. Источник: йод в больших количествах содержится в морепродуктах.

Подводя итог, хочется обратить внимание на то, что рождение ребенка не должно быть случайностью, а должно быть закономерностью, основанной на сохранении Вашего здоровья, ведь здоровье – это самое главное богатство!

Теперь Вы знаете, как правильно следить за здоровьем, на что нужно обращать внимание. Приобретенные знания помогут Вам правильно сохранить свое здоровье.

Помните, что от Вас и вашего образа жизни зависит здоровье будущих поколений.