

Жасөспірімдердің репродуктивті денсаулығы

Жасөспірімдер мен жастардың репродуктивті денсаулығын сақтау үлкен әлеуметтік маңызға ие. Бүгінгі балалар мен жасөспірімдердің ұрпақты болу денсаулығының жағдайы кейінгі 10-15 жылдағы демографиялық процестерге тікелей әсер етеді. Жасөспірімдік кезең - бұл өмір бойы денсаулықты сақтауға көмектесетін білім, Дағдылар мен құндылықтарды игерудің маңызды кезеңі. Репродуктивті денсаулықтың негізі балалар мен жасөспірімдерде қаланады. Жасөспірімдердің репродуктивті денсаулығына негізгі қауіп аурудың дәстүрлі медициналық себептері емес, керісінше олардың өмір салты – салауатты өмір салтын ұстанбау, зиянды заттарды (алкоголь, есірткі, темекі шегу) қолдану, сондай-ақ жыныстық өмірдің ерте басталуы және контрацепция әдістерін жеткіліксіз қолдану.

Дені сау балалар дүниеге келуі үшін әр заманауи адам өзінің репродуктивті денсаулығын қалай сақтау керектігін білуі керек.

Жасөспірімдер мен ата-аналарға арналған кеңестер

* Жыныс мүшелерінің қабынуы, жыныстық дамудың бұзылуы және етеккір функциясының белгілері пайда болған кезде балалар гинекологына уақытылы хабарласу қажет. Барлық жағдайларда, ең бастысы, аурудың уақыт өте келе өздігінен өтуі мүмкін деп күтудің қажеті жоқ. * Ересектер жасөспірімдерге алдағы ата-аналық функцияларды түсінуге және балаларымыздың өз денсаулығы үшін жауапкершілігін дамытуға көмектесуі керек. Жасөспірімдер ағзадағы, әсіресе жыныстық жүйедегі көптеген патологиялық өзгерістердің қайтымсыз сипатын түсінуі керек, бұл олардың болашақ ана мен әке болуына кедергі келтіруі мүмкін.

* Жас кезінен бастап қажетті гигиеналық дағдыларды сақтауға дағдылану өте маңызды, әсіресе қыздарда етеккір басталған кезде. Жеке гигиена ережелерін елемей инфекцияны алдымен сыртқы жыныс мүшелеріне енгізуге әкелуі мүмкін, ал ұзақ уақыт бойы инфекция ішкі жыныс мүшелерінің қабынуын тудыруы мүмкін.

* Темекі шегу, алкоголь, улы заттар мен есірткі жасөспірімнің денесіне ересек адамға карағанда едәуір көп зиян келтіреді, өйткені олар гонадотоксикалық факторлар, яғни жыныс мүшелерін, ең алдымен жыныс жасушаларын зақымдайтын факторлар.

* Жыныстық жетілуді дұрыс реттеу және етеккір функциясының қалыптасуы үшін қажетті гормондар түнгі ұйқы кезінде өндірілетіндіктен. жасөспірімдер үшін ұйқының жеткілікті болуы маңызды, әсіресе психо-эмоционалды жүктеме кезінде, мысалы, мектеп емтихандары кезінде.

* Жыныстық өмірдің ерте басталуы, контрацепцияның әдістері мен құралдары туралы нашар хабардар болу, сондай-ақ оларды өте жеткіліксіз пайдалану жасөспірімдерде жоспарланбаған жүктілік, түсік түсіру және босану қаупін арттырады. Репродуктивті жағдайға әсер ететін факторлардың бірі-қажетсіз жүктіліктің алдын алу. Жыныстық өмірдің ерте басталуы, әрине, жағымсыз, бірақ егер бұл орын алса, оның салдары болмауы маңызды. Жыныстық өмірді бастаған қыз жүктілік болуы мүмкін екенін анық көрсетуі керек. Ол бұған дайын ба? Бала көтеріп, босанғысы келе ме? Бұл мәселелерді жақындық басталғанға дейін өзіңіз шешуіңіз керек. Жасөспірім кезіндегі жүктілік жиі жағымсыз. Ең алдымен, жасөспірімдердегі жүктілік қыздың денсаулығына үлкен қауіп төндіреді. Бір жағынан, бұл жас ана үшін оңай сынақ емес, екінші жағынан, ересек әйелге карағанда баласы әлсіз болып туылуы мүмкін. Жас кезінде жүктілікті тоқтату денсаулыққа ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін, содан кейін бедеулік дамиды.

• Әдетте, жыныстық қатынасты бастаған қыздар кеңес алу үшін дәрігерге бармайды, бірақ сенімсіз көздерден — таныстарынан, достарынан, кездейсоқ әңгімелерден ақпарат алады. Тек дәрігер дұрыс кеңес беріп, контрацепцияның дұрыс әдісін таңдай алады. Жалпы алғанда, сіздің денсаулығыңызға, оның құрамдас бөлігі — репродуктивті денсаулығыңызға қамқорлық жасау әр адамның және бүкіл қоғамның мінез-құлқының нормасы мен мәдениетіне айналуы керек

Репродуктивное здоровье подростков

Сохранение репродуктивного здоровья подростков и молодежи имеет большую социальную значимость. Состояние репродуктивного здоровья сегодняшних детей и подростков, вступающих в фертильный возраст, напрямую будет влиять на демографические процессы последующих 10–15 лет. Подростковый возраст – это важнейший период приобретения знаний, навыков и ценностей, которые могут помочь сохранить здоровье на протяжении всей жизни.

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Основную угрозу для репродуктивного здоровья подростков представляют уже не традиционные медицинские причины заболеваний, а скорее **их образ жизни** – пренебрежение принципами здорового образа жизни, употребление психоактивных веществ (алкоголь, наркотики, курение), а также раннее начало половой жизни и недостаточное использование методов контрацепции. И для того, чтобы на свет появлялись здоровые дети, каждый современный человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье.

Советы подросткам и родителям

- При появлении симптомов воспаления половых органов, нарушений полового развития и менструальной функции необходимо своевременно обращаться к детскому гинекологу. Во всех случаях самое главное — не нужно ждать, что болезнь пройдет со временем, сама собой.
- Взрослые должны помочь подросткам осознать предстоящие родительские функции и выработать у наших детей ответственность за собственное здоровье. Подростки должны понять необратимый характер многих патологических изменений в организме, особенно в половой системе, которые в дальнейшем могут помешать их будущему материнству и отцовству.
- Очень важно с самого раннего возраста привыкать соблюдать необходимые гигиенические навыки, особенно с началом менструаций у девочек. Пренебрежение правилами личной гигиены чревато внедрением инфекции сначала в наружные половые органы, а при длительном течении инфекция может вызывать воспаления внутренних половых органов.
- Курение, алкоголь, токсические вещества и наркотики наносят организму подростка существенно больший вред, чем организму взрослого человека, так как они являются гонадотоксичными факторами, т.е. факторами, повреждающими половые органы, в первую очередь — половые клетки.
- Поскольку гормоны, необходимые для правильной регуляции полового созревания и становления менструальной функции вырабатываются в период ночного сна, для подростков важно достаточное количество сна, особенно в период психо-эмоциональных нагрузок, например во время школьных экзаменов.
- Раннее начало половой жизни, плохая осведомленность о методах и средствах контрацепции, а так же, крайне недостаточное их использование увеличивают риск наступления непланируемой беременности, абортов и родов у подростков. Одним из факторов, влияющих на состояние репродуктивной функции, является предупреждение нежелательной беременности. Раннее начало половой жизни, конечно, нежелательно, но, если это уже случилось, важно, чтобы не возникло последствий. Девушка, начавшая половую жизнь, должна отчётливо представлять, что у неё может наступить беременность. Готова ли она к этому? Хочет ли выносить и родить ребёнка? Эти вопросы следует решить для себя ещё до начала близости. Беременность в подростковом возрасте часто нежелательна. Прежде всего, беременность у подростков создает более высокий риск для здоровья девушки. С одной стороны, это нелегкое испытание для молодой мамы,

с другой — для ее ребенка, который может родиться более слабым, чем у взрослой женщины. А прерывание беременности в молодом возрасте может привести к тяжелым последствиям для здоровья с последующим развитием бесплодия.

- Как правило, девушки, начавшие половую жизнь, не обращаются к врачу за советом, а получают информацию из ненадёжных источников — от знакомых, подруг, из случайных разговоров. Только врач может дать правильный совет и подобрать нужный метод контрацепции.

А в целом, забота о своем здоровье, в том числе его составляющей — репродуктивном здоровье, должна стать нормой и культурой поведения каждого человека и всего общества