

**Особый разговор.
Как сохранить репродуктивное здоровье?
(беседа с подростками)**

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое репродуктивное здоровье?
2. Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье.
3. Ранние половые дебюты и их последствия.
4. ИППП
5. Влияние алкоголя, курения и наркотиков на потомство.
6. Переходный период – возраст взросления.
7. Особенности полового развития мальчиков и девочек.
8. Что делать, чтобы сохранить репродуктивное здоровье?
9. Методы контрацепции.
10. Нравственные основы взаимоотношения юношей и девушек

Основным предназначением человека, как биологического вида, является продолжение рода. А чтобы воспроизвести здоровое потомство, родители должны быть здоровыми и иметь хорошее репродуктивное здоровье.

Репродуктивное здоровье зависит не только от состояния репродуктивных или половых органов, но и от общего здоровья человека. Оптимальным периодом для воспроизведения потомства считается возраст от 20 до 35-40 лет.

Вместе с тем, по статистическим данным в России с каждым годом увеличивается число супружеских пар, которые не могут зачать и родить ребенка, а репродуктивное здоровье подростков признано одной из самых острых медико-социальных проблем.

Причинами такого положения дел являются неблагоприятная окружающая среда и наследственность, но чаще всего – **это неправильное поведение самого человека.**

Так, в результате приобщения к сексуальной жизни в раннем возрасте, растет количество аборт и заболеваний, передаваемых половым путем.

Опасным последствием ранних половых отношений может быть нежелательная беременность у девушек, с дальнейшим искусственным ее прерыванием или аборт. Аборты особенно опасны для неокрепшего организма девочек. Очень часто в результате абортов возможны осложнения, связанные с развитием заболеваний половой сферы и невозможностью рождения ребенка в дальнейшей жизни. Более половины случаев бесплодия у женщин вызваны ранними абортами.

Известны около 30 инфекций (сифилис, гонорея, хламидиоз и др.), передающихся половым путем, которые наносят серьезный ущерб репродуктивному здоровью женщин и мужчин, вызывая воспаления в органах малого таза, приводя к внематочной беременности, опасной для жизни женщины, а также выкидышам и бесплодию. Такие инфекции, как СПИД, гепатиты В и С несут угрозу не только репродуктивному здоровью человека, но и его жизни.

У мужчин наиболее частыми проявлениями ИППП являются выделения из мочеиспускательного канала, зуд, жжение и болезненность при мочеиспускании, высыпания (язвочки, пузырьки) на половых органах, увеличение паховых лимфатических узлов, боли в области яичек, сыпь на теле, ладонях, подошвах, выпадение волос, припухлость и боли в суставах, воспаление слизистых оболочек глаз, высыпания в ротовой полости.

Особый вред здоровью молодого поколения наносят вредные привычки. Никотин и другие ядовитые вещества табачного дыма, этиловый спирт, присутствующий во всех видах алкоголя наносят урон общему состоянию здоровья и сокрушительный удар по репродуктивной функции: способствуя развитию импотенции, бесплодия, задержке

внутриутробного развития плода, формированию тяжелых пороков развития и серьезных нарушений психического и физического развития у ребенка.

На репродуктивное здоровье негативное влияние оказывают также стрессы, недостаточная физическая активность и неправильное питание.

Превращение ребенка во взрослого человека - это медленный и трудный процесс, называемый **переходным периодом полового созревания**, который обусловлен переменами в теле, чувствах и мыслях. У мальчиков переходный период начинается на несколько лет позднее, чем у девочек, поэтому девочки в период полового созревания обгоняют их в росте и развитии.

В период взросления меняются пропорции тела подростка, его рост и вес. Рост тела происходит несоразмерно – сначала размеров взрослого человека достигает голова, руки и ноги, а затем туловище. Отмечается быстрое развитие мышечной системы, что отрицательно сказывается на сердечно-сосудистой системе. Перепады тонуса, сосудистого и мышечного, приводят к быстрой утомляемости и резкой смене эмоционального состояния у подростков. Такие сбои наблюдаются и в других органах: сердце, легких, нарушается кровоснабжение мозга. В этом возрасте подростки нередко отказываются от прежних увлечений, интересов и привязанностей, которыми было наполнено их детство. Это происходит из-за того, что в сознании растущего человека происходит переоценка ценностей, отношений и норм поведения, что часто сопровождается неудовлетворенностью собой и раздражительностью к окружающим.

Стремительный рост органов и тела обусловлен влиянием половых гормонов - андрогенов. Основной мужской гормон - тестостерон. Под его влиянием у мальчиков начинается рост яичек и полового члена, появляются волосы в области половых органов, под мышками, а затем и на лице - будущие борода и усы, изменяется голос - из тонкого детского постепенно становится низким, мужским, увеличивается рост и мышечная масса тела.

Тело каждого человека состоит из клеток, каждая клетка содержит ядро, в котором находятся хромосомы. Их 46 в каждой клетке, и в них, содержатся основные знания о строении и функциях тела. Одна из хромосом определяет принадлежность к тому или другому полу: все мужчины имеют Y (игрек) хромосому в своих клетках, а все женщины - X (икс) хромосому. Хромосомы, в том числе половые, присутствуют у человека в неизменном наборе с первого до последнего дня его жизни.

Каждый человек вырастает из одной маленькой клетки, дающей начало миллионам других, которые постепенно складываются в части человеческого тела. Эта первая клетка человека возникает от слияния мужской и женской половых клеток. Мужские половые клетки называются сперматозоидами, а орган, в котором они образуются – яичками. Половой член - это орган, служащий для выведения мочи, а также для соединения с женским половым органом и доставке туда сперматозоидов.

У женщин половые клетки называются яйцеклетками, а орган, в котором они образуются - яичником. Яичников два и расположены они в низу живота. Каждый месяц в яичниках вырабатывается только одна яйцеклетка. Развитие будущего ребенка происходит в специальном органе - матке, а для кормления ребенка имеются молочные железы.

В переходный период у мальчиков и у девочек появляется интерес к противоположному полу, который нередко переходит в сексуальные отношения. С половым созреванием юноши физически становятся способны к зачатию детей, но никто из них в этом возрасте не хочет и не готов их иметь. Мнение о том, что воздержание для мальчиков вредно, ошибочно. В действительности воздержание для молодых людей полезно, т.к. в кровь поступает больше половых гормонов, которые повышают тонус организма, улучшают его работоспособность.

Вступая во взрослые отношения юношам необходимо знать, что партнер в равной степени несет ответственность (в том числе и юридическую) за дальнейшую судьбу и здоровье партнерши и их будущего ребенка.

Что делать, чтобы сохранить репродуктивное здоровье?

Для того чтобы сохранить репродуктивное здоровье каждому человеку необходимо придерживаться простых, но очень важных правил поведения:

- соблюдать гигиенические требования;
- исключить беспорядочные половые связи и обязательно использовать контактные средства контрацепции, которые помогут защититься как от инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), так и от нежелательной беременности;
- для предупреждения нежелательной беременности и абортов также использовать рекомендованные врачом методы и средства контрацепции: эффективные и безопасные гормональные средства общего и местного действия, внутриматочные спирали (Мирена, Гольдлили), вагинальные свечи, противозачаточные импланты и др.
- отказаться от курения, употребления алкоголя и других психоактивных веществ;
- придерживаться принципов здорового питания, для чего вводить в свой рацион больше полезных продуктов, богатых витаминами, минералами, полезными аминокислотами т.е. ежедневно употреблять не менее 500г овощей и фруктов, крупы, хлеб из муки грубого помола. Исключить из своего рациона жирные, жареные, копченые, соленые, консервированные продукты, готовые соусы и майонез. Снизить потребление соли (не более 5г.) и сахара (25-30г). Употреблять рыбу и морепродукты, выпивать ежедневно 2 литра воды;
- заниматься физическими упражнениями, которые улучшают кровообращение, в т.ч. в органах малого таза, ликвидируют застойные явления и способствуют улучшению репродуктивной функции;
- своевременно прививаться от опасных инфекционных заболеваний;
- избегать сильных стрессов, которые неблагоприятно сказываются на психоэмоциональном состоянии и на репродуктивном здоровье;
- чередовать трудовую (учебную) деятельность с отдыхом, больше проводить времени на воздухе;
- систематически обследоваться у соответствующих врачей, особенно при ухудшении общего состояния организма и признаках заболеваний половых органов.

Помните, что ваше здоровье и здоровье ваших будущих детей зависит от образа жизни. Только здоровый образ жизни и нравственное поведение помогут сохранить общее и репродуктивное здоровье, что будет способствовать здоровью вашего будущего ребенка.

В заключении хочется пожелать вам, чтобы вы не торопились вступать во взрослую жизнь. У вас все еще впереди! Половые контакты для девочек (девушек) значат гораздо больше, чем для мальчиков. И понятия о женской чести, достоинстве и целомудрии актуальны и для настоящего времени.

Берегите своих любимых, ограждайте их от излишних волнений и переживаний. Помните, что только любовь позволяет молодым людям, достигшим зрелого возраста, создавать счастливые и крепкие семьи, рожать и воспитывать здоровых детей!