



Репродуктивное здоровье человека

Понятие репродуктивного здоровья происходит от слова *репродукция*. **Репродукция** биологическая — это воспроизведение организмами себе подобных, т.е. размножение.

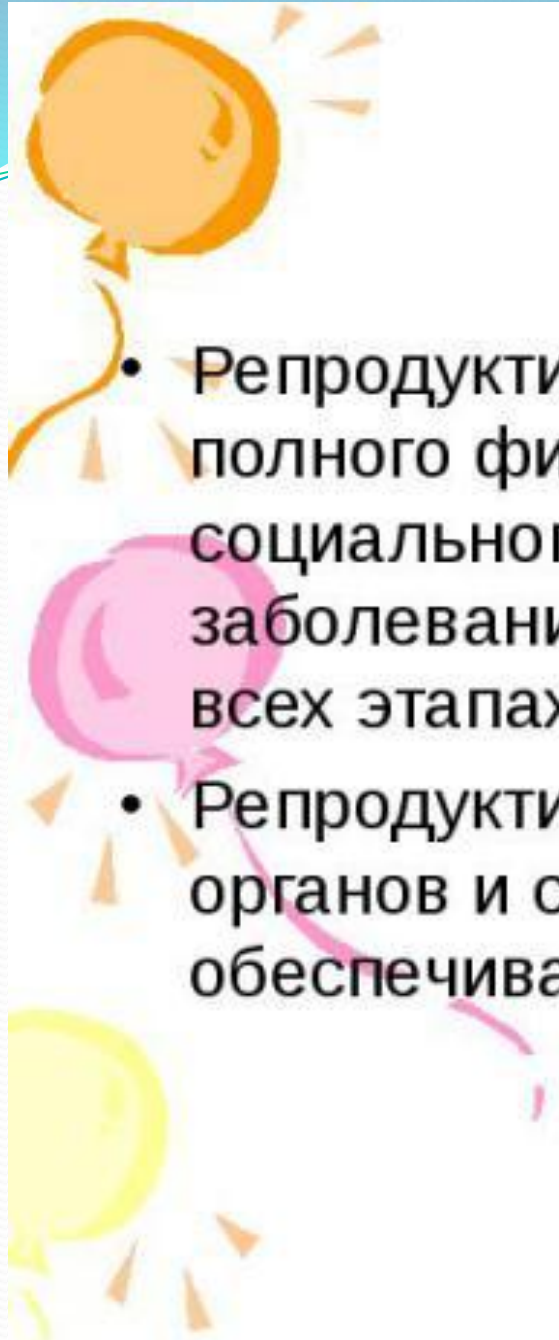


Определение ВОЗ:

- Репродуктивное здоровье - это важнейшая составляющая общего здоровья человека, каждой семьи и общества в целом

Репродуктивное здоровье включает:

- Состояние полного физического, психического и социального благополучия
- Способность людей к зачатию и рождению детей
- Возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний, передающихся половым путем
- Безопасность беременности, родов, выживание здорового ребенка
- Благополучие матери
- Возможность планирования следующих беременностей

- 
- Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни.
 - Репродуктивная система – это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию деторождения

Репродуктивное здоровье –

это возможность зачать, выносить и родить здорового ребенка. Его сохранение - задача и женщины, и мужчины. Каждая беременность должна быть желанной, а родители будущего ребенка - здоровыми.



Важно помнить:

1. Залогом благополучия репродуктивной системы будущего малыша является нормальное течение беременности и родов у мамы
2. Оптимальное время для **первых родов** - с 20 до 25 лет, **для последующих** - возраст до 35 лет.
3. Оптимальный срок между беременностями – **3 года**, необходим для полного восстановления организма после родов
4. По данным научных исследований при перерыве между беременностями меньше 2 лет увеличивается риск преждевременных родов и рождения ребенка с малым весом

Уровень репродуктивного здоровья каждого индивидуального человека и общества в целом влияет на воспроизводство населения в нашей стране, определяет демографическую ситуацию и оказывает существенное, если не основное, значение на состояние национальной безопасности.



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ



ПОЛОВОГО РАЗВИТИЯ

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ И
ГАРМОНИЧНОСТЬ

ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

ПСИХОСЕКСУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

ПСИХОСОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

СОМАТИЧЕСКОЕ

ПСИХИЧЕСКОЕ

ЗДОРОВЬЕ

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье



Факторы, влияющие на репродуктивную систему в пубертатном возрасте :

- наследственность,
- нарушения работы эндокринных желёз,
- стрессы,
- диеты,
- колебания веса,
- переохлаждения,
- смена климата,
- ранние половые отношения,
- прерывания беременности.

МНОГОФАКТОРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКА



ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ОСОБЕННОСТИ**

**СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ
ФАКТОРЫ**

**КУЛЬТУРА,
ОБРАЗОВАНИЕ**

**МЕДИКО-
ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ
ФАКТОРЫ**

РЕЛИГИЯ



Причины неблагополучия

Основными проблемами репродуктивного периода жизни человека (20-34 года) в сфере репродуктивного здоровья являются:

- аборты, используемые ошибочно многими как средство регуляции рождаемости
- заболевания, передаваемые половым путем
- вредные привычки
- хронические заболевания и т.д.

- **К 16 годам 75% девочек имеют различные соматические заболевания, 37,2% страдают серьезными нарушениями репродуктивного здоровья. Весомый вклад в состояние здоровья вносит деструктивное поведение молодежи с ранними сексуальными контактами (средний возраст сексуального дебюта 16 лет), неразборчивостью в половых связях, низкой культурой секса без применения средств контрацепции и профилактики инфекций ведет к нежелательным беременностям, выполнению абортов.**



Результаты опроса старшекласников и родителей:

а) «Отношение юношей 10-11 классов к возможной беременности своей девушки:

38% - «Это ее проблемы»;

52% - «Посоветую сделать аборт»,

3% - «Женюсь и стану отцом»,

7 % - «Не задумывался над этим».

б) «Только 58% родителей обсуждают со своими детьми вопросы полового развития. Более 25% учитывают «нежелание детей обсуждать эти темы».

Нельзя начинать половую жизнь в условиях биологической, психологической и социальной незрелости.

Готовность к половой жизни тесно связана с ответственностью за свои поступки, социальной и экономической самостоятельностью.

Репродуктивное здоровье молодежи во многом зависит от её грамотности, понимание особенностей протекания процессов физического, психического и социального взросления.

Всегда существует три аспекта ответственности, возникающих при сексуальных отношениях:

Ответственность перед
ВОЗМОЖНЫМ ПОТОМСТВОМ!



Ответственность перед
своим сексуальным партнером!



Ответственность перед
самим собой!




Репродуктивное здоровье – комплексное понятие

- Репродуктивное здоровье человека – комплексное понятие, включающее в себя не только отсутствие **физиологических** проблем организма для зачатия и вынашивания здорового ребенка, но и **психическое здоровье**, а также гармоничную **психосоциальную ситуацию в семье**.
- Репродуктивное здоровье человека, его основа, задается в момент роста плода в утробе матери и естественным образом зависит от **образа жизни, психоэмоционального и физического** состояния женщины. Далее в процессе жизни человек может сам повлиять на уровень репродуктивного здоровья, улучшив или ухудшив его.

В его процессе Психосексуального развитие человека формируются половое самосознание, половая роль и психосексуальные ориентации.

Можно условно отметить следующие возрастные периоды становление динамики сексуальности:

- . Парапубертатный период (1-7 лет), в течение которого формируется половое самосознание.
- . Препубертатный период (7-13 лет) - выбор и формирование стереотипа полоролевого поведения.
- . Пубертатный период (12-18 лет) - половое созревание, формирование платонического, эротического и начальной фазы полового влечения.
- . Переходный период становления сексуальности (16-26 лет) - начало половой жизни.
- . Период зрелой сексуальности (26-55 лет) отличается регулярной половой жизнью с постоянным партнёром, вхождением в полосу условно-физиологического ритма половой активности.
- . Инволюционный период (55-70 лет) - снижение половой активности и ослабление интереса к сексуальной сфере, сочетающееся с регрессом либидо.



*Причины нарушения
репродуктивного
здоровья.*

Инфекционные заболевания.

- Свинка и ветряная оспа могут приводить к мужскому бесплодию. Венерические заболевания (инфекции) также влияют на репродуктивное здоровье, снижая его уровень.
- Диагностика венерических заболеваний проводится врачом-гинекологом или урологом у мужчин. Симптомы обычно схожи, для точного выявления заболевания проводится несколько анализов

Инфекции, передающиеся половым путем

- Ряд инфекций вызывает развитие воспалительных процессов в половой сфере
- Образование спаек, затрудняющих нормальное движение половых клеток, нормальное течение и вынашивание беременности
- Развитию тяжелых пороков и уродств плода

Такие заболевания, как СПИД, гепатиты В, С, также могут передаваться половым путем.

Они угрожают не только репродуктивному здоровью человека, но и его жизни.

Хронические заболевания

К сожалению, здоровье современного человека подвергается серьезным испытаниям на прочность:

- неблагоприятная экологическая обстановка
- малоподвижный образ жизни
- широкое распространение вредных привычек
- хронические стрессы
- депрессии

Хронические заболевания ведут к нарушению работы основных систем организма:

Нервной и Репродуктивной

Хронические заболевания

Поэтому при наличии хронических заболеваний необходимо постоянное наблюдение у специалиста, выполнение его рекомендаций, регулярное прохождение курсов лечения

По данным ВОЗ - регулярный диспансерный осмотр позволяет предотвратить развитие заболевания или обострение болезни в 90% случаев.

Вредные привычки: курение, алкоголь, наркотические вещества

1. Способствуют возникновению стойкой и трудноизлечимой зависимости
2. Наносят существенный урон общему состоянию здоровья человека

Сокрушительный удар наносится по репродуктивной функции:

- Развитие импотенции
- Задержка внутриутробного развития плода
- Формирование тяжелых пороков развития
- Наркотическая зависимость у новорожденного, умственная отсталость, серьезные нарушения психического и физического развития у ребенка

Бесплодие

- Супружеские отношения, когда в репродуктивном возрасте мужчине и женщине не удается иметь детей – бесплодные браки. Такие пары встречаются с частотой от 10% до 20-22% на каждые сто постоянных партнерских союзов. Это сопряжено с различными нюансами социальной, общественной и экономической жизни. Обычно в данной ситуации доктора подтверждают, что отсутствие возможности приобрести ребенка это нарушения со стороны одного из супругов:
- Нарушения у женщин составляют 45,5 – 48,0%.
- Мужское бесплодие от 39,5 до 42,3%.
- Несколько реже, около 10 – 15% составляют патологии детородной сферы обоих партнеров.

Психологические причины

- Психологический фактор тоже способен стать серьезным препятствием для зачатия. Стресс, тревожность, негативные эмоции в течение долгого периода снижают вероятность зачатия или вовсе делают его невозможным, пока психологическое состояние не улучшится. Стресс является реакцией, позволяющей организму приспособиться к раздражителям. И причины его индивидуальны для каждого человека.
- Хронический стресс истощает защитные механизмы организма. За психологическим фактором нарушения репродуктивной функции могут скрываться гормональные нарушения и другие проблемы. Гормональное и душевное равновесие помогут восстановить занятия спортом, любимое хобби и хорошие эмоции. Если побороть стресс самостоятельно не удастся, целесообразно подключить близких людей или специалиста.

Психологические причины бесплодия

- Психологические причины бесплодия у женщин могут иметь корни в далеком детстве. Например, будучи еще школьницей, девочка слышит от родителей, учителей в школе об опасности и неправильности ранних отношений с противоположным полом и ранней беременности, о том, что дети должны появляться только в обеспеченной семье, когда родители уже твердо «стоят на ногах». Подобные беседы с ребенком не всегда оказывают ту помощь, на которую рассчитывали родители в будущем.

Навязываемые в детстве убеждения могут навсегда отпечататься в еще неокрепшем сознании маленького человека. Став взрослой, даже довольно успешной, женщина хочет, но не может насладиться счастьем материнства. А все потому, что еще не куплена машина, еще нет финансовой возможности сменить однокомнатную квартиру на более просторную. Найдется ряд «важных» причин. Подсознание шепчет: «еще не все достигнуто!», выдает установки, заложенные в детстве и блокирует нормальную репродуктивную функцию женского организма. Ребенок не родится до тех пор, пока не будут полностью обеспечены комфортные условия для этого.



- Некоторые девушки и женщины настолько отдаются во власть современным стереотипам о красоте и привлекательности, что готовы жертвовать женским счастьем. Страх безвозвратно или даже на время стать непривлекательной для любимого и окружающих создает для такой женщины непреодолимы барьер к зачатию ребенка. Но остается фактом то, что определенный процент разведенных супружеских пар приходится именно на бездетные, ведь мужчина тоже хочет быть отцом, продолжателем своего рода.

Применение методики аффирмации. Это короткая фраза содержащая яркое убеждение. Многократное ее повторение дает человеку нужные установки, оказывая помощь тем самым в улучшении эмоционального состояния, повышает самооценку и меняет мировоззрение, сформированное годами. Женщина может сама для себя разработать необходимые фразы, повторяя которые, она будет получать только положительные эмоции. Изречение должно быть кратким, правильно составленным, звучать как неоспоримый факт обязательно в настоящем времени. Повторяя фразу аффирмации думайте о своих уже случившихся победах или о достижениях, которые обязательно будут в ближайшем будущем. Психологи рекомендуют проводить такие тренинги каждый день по 10 минут и тогда установка начнет действовать.

Иммунологическая несовместимость партнеров.
В 10% бесплодных браков у пары не находят заболеваний, способных вызвать бесплодие. У них возможны дети от других партнеров. Тогда диагностируется иммунологический фактор бесплодия. Или несовместимость.





Профилактические меры

Профилактические меры

- Следует правильно подбирать белье – свободное из натуральных тканей – так оно будет поддерживать нормальное кровообращение в сфере малого таза.
- Отказ от вредных привычек, а также замена их правильным рационом питания, полноценным сном и т. д.
- Дополнительно стоит озадачиться нормализацией режима дня, уменьшением стрессов – в некоторых случаях для этого придется принимать специальные успокоительные препараты, и многими другими факторами. И стоит расслабиться, тогда шансы на успех существенно вырастут.

Кроме заболеваний физиологического характера, на репродуктивное здоровье могут влиять следующие факторы:

- здоровый образ жизни – питание, хороший отдых, отсутствие вредных пристрастий, отсутствие стрессов либо формирование привычки быстро справляться с ними;
- соблюдение правил гигиены, привитых с детства — умывание и душ по утрам и вечерам, использование своей бритвы, щетки, мыла, мочалки, полотенца;
- культура половых отношений – знания о последствиях ранних абортов, отсутствие беспорядочных связей, понимание необходимости использовать средства защиты от болезней, передающихся от полового партнера, даже если партнер один и постоянный;
- травмы половых органов – как результат снижение половой функции у мужчин;

- условия труда – имеет смысл сменить работу, если женщина собирается рожать ребенка, мужчина – зачинать его, но условия деятельности могут стать помехой этому. Здесь в качестве примера можно говорить о любой тяжелой физической работе для женщины и работе в условиях повышенной температуры для мужчины;
- экологические условия – загазованность воздуха, большое количество заводов в регионе проживания могут спровоцировать выкидыши либо бесплодие. Азот, сера, металлы, ртуть, формальдегиды содержатся в дыме из заводских труб. Последствиями вдыхания этих веществ могут стать изменения в работе органов мужчины и женщины.

Очень важно пить витамины курсами в необходимом суточном количестве

- витамин А – большая роль в выработке гормонов половой сферы;
- витамин С – полезен для многих систем организма, повышает тонус и иммунитет;
- витамин Е – снижает риск выкидыша при недостатке у женщин, снижение выработки семенной жидкости у мужчин;
- Йод – для отличной работы щитовидной железы, которая напрямую связана с мочеполовой системой;
- фолиевая кислота – важнейшая роль в предотвращении дефектов развития нервной системы в утробе матери.

Охрана репродуктивного здоровья

- Охрана репродуктивного здоровья включает в себя ряд мер, результатом которых будет повышение рождаемости и снижение всех факторов, препятствующих этому. К ним относятся:
- бесплатная медицина;
- обязательные медицинские осмотры – в школе, на работе;
- мероприятия разъяснительного характера для взрослых и подростков;
- профилактические мероприятия для сохранения и улучшения уровня репродуктивного здоровья.
- Охрана репродуктивного здоровья не должна ограничиваться государственными мерами. Не менее важно вести просветительскую работу в семье.



Желаем вам здоровья!

Спасибо за внимание!

