

Репродуктивное здоровье молодежи и подростков



Репродуктивное здоровье молодежи и подростков

Сохранение репродуктивного здоровья молодежи является одной из основных задач современного общества. Особо пристальное внимание вызывает молодая семья, которая является важной социально-демографической группой населения. Формирование здорового образа жизни должно выражаться в закреплении в молодежной среде комплекса оптимальных навыков, умений и жизненных стереотипов, исключая пагубные привычки.

Сохранение репродуктивного здоровья девушки – будущей матери

Девушки должны знать, что именно от женщины зависит в основном атмосфера взаимной любви, сердечности и простоты, не говоря уже о том, что беременность, роды, кормление и уход за ребенком тесно связаны с жизнью женщины. Девушка должна принимать активное участие в воспитании своего характера. К счастливой любви, счастью в замужестве и материнстве надо готовить себя заранее.

У девочек-подростков быстрее, чем у мальчиков, формируется самосознание, у них сильнее потребность во взаимопонимании, психологической близости. Интерес к собственной внешности проявляется у девушек в 2 раза чаще и раньше, чем у мальчиков.

Девочки по-разному воспринимают происходящие с ними изменения в период полового созревания: одни радуются, другие стесняются. В их поведении в этот период наблюдаются две крайности. У одних девушек преобладает непомерное требование к своей внешности, самобичевание, они

болезненно переживают недостатки своей внешности (диспропорции тела, угри на лице и др.), у других ярко выражено кокетство. Именно в этот период очень важно объяснить девочке естественность происходящих в ней перемен, необходимость перехода ее из одного в другое качественное состояние.

Мать, педагог, врач должны подготовить девочку к этим изменениям и научить правильно вести себя в период полового созревания.

Спорт, занятия в кружках, домашний труд помогут отвлечь девушку от чрезмерной критичности и кокетства.

Родителям и педагогам не следует забывать, что у девушек очень развито и легко ранимо самолюбие, с чем необходимо считаться. Не рекомендуется стыдить девушек, рассказывая окружающим об их провинности и ошибках. Не нужно падавливать в них самолюбие и гордость, стыдливость и достоинство. Эти чувства надо использовать для воспитания положительных черт в характере. Сама девушка в этом возрасте начинает понимать свои недостатки и бороться с ними.

Девушкам надо предоставлять больше самостоятельности, но, ни в коем случае не исключать полностью контроль над их поведением. Полное своеволие может привести к появлению эгоизма, себялюбия, зазнайства. В то же время и абсолютное подчинение является вредным, так как девушка может стать безвольным орудием в руках других людей или, напротив, у нее возникает протест, бунт. Девушки иногда убегают из дома, выходят замуж, чтобы уйти из-под родительской опеки.

Психология пола девушки отличается неустойчивостью. Вначале они любят свою девичью компанию, уже в 13-14 лет появляется желание дружить попарно. Родители должны помочь девушке при выборе друзей или подруги, проявив при этом особый такт. В этом возрасте надо знать о вреде ранней половой жизни.

Преждевременная половая жизнь может привести к венерическим болезням, воспалительным заболеваниям влагалища, матки и ее придатков, последующему бесплодию, особенно при частой смене партнеров. Не следует забывать о том, что у подростков половая близость происходит обычно в неподходящих условиях и при отсутствии элементарных знаний. Это может привести у девушек к развитию половой холодности и психоэмоциональной опустошенности.

Тезис о том, что половое воздержание до вступления в брак вредно, который проповедуют сторонники свободы половых отношений, является ложным.

Сексопатологи, наблюдая женщин с половыми расстройствами, ни разу не встретили больных с нарушениями на почве полового воздержания до вступления в брак. В то же время расстройства вследствие случайных беспорядочных половых связей и половых излишеств встречаются часто.

Сторонники свободы половых отношений вводят молодых людей в заблуждение утверждением вреда полового воздержания. Правда, и в капиталистических странах, где широко пропагандируется свобода половых отношений, не все разделяют подобные взгляды.

Аргументы в пользу половой жизни до брака: физиологическая потребность полового удовлетворения, получение психического и физического успокоения; развитие эмоций, которые могут оказаться полезными в супружестве; физическая адаптация в молодом возрасте происходит более легко; эротическая тренировка, особенно для мужчин, которая может пригодиться в будущем; развитие гетеросексуальных эмоций с целью профилактики гомосексуализма; при несоответствии можно легко, без осложнений разойтись, что значительно проще бракоразводного процесса; возможность проверки перед браком, подходят ли партнеры друг другу с точки зрения удовлетворения полового чувства.

Аргументы, против добрачных связей: осложнения в случае огласки; реальная угроза нежелательной беременности; угроза венерических заболеваний; появление чувства вины и угрызений совести в результате осознанного нарушения моральных, этических и юридических норм; боязнь общественного осуждения; возможность вступления в нежелательный брак из-за мимолетной половой близости; необходимость вступления в брак, чтобы оправдать «добрачную» беременность; добрачная нерегулярная половая жизнь впоследствии способствует супружеским изменам и внебрачным половым связям, что отрицательно сказывается на семейной жизни; возможность психологических травм на почве добрачной половой жизни. Которые будут отягощать супружескую жизнь, особенно у женщин; опасения женщин, что мужчина потеряет уважение к ней и не пожелает вступить в брак из-за того, что она уже имела половые связи.

Все доводы в пользу добрачных связей в основном сводятся к одному: получить удовольствие. Доводы против половой жизни до брака отражают последствия и нередко тяжелые в результате легкомысленного вступления в половую связь ради удовлетворения сиюминутной потребности. Утверждения о вреде воздержания, которые исходят из западных стран, охваченных угаром секса, не соответствуют физиологическим нормам развития.

Воздержание не только безвредно, но и необходимо, физиологически обосновано. Девушки, которые хотят испытать высшую степень личного счастья, должны знать, что один из ключей к нему они держат в своих руках и назваие ему- целомудрие. Девичья гордость и честь, скромность – лучшее украшение девушки.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье молодежи

Курение. Большой вред всему организму может причинить такое вредное явление, как курение. Главным действующим агентом табака является никотин. Это наркотический яд. Дым, образующийся при сгорании (тлении) табака, содержит не только никотин, но и ряд других веществ, вредных для организма человека. К ним относятся аммиак, оксид углерода, синильная кислота, смолистые вещества и др. Во время каждой затяжки дыма при курении он вступает в непосредственное соприкосновение со слизистыми оболочками рта и носоглотки, с бронхами и легкими. При этом вещества, входящие в состав табачного дыма, быстро проникают в кровь и доносятся до всех органов и тканей человека.

Исключительно вредное влияние оказывает курение на органы дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистую и нервную системы. Табачный дым, попадая в рот, раздражает слизистую оболочку, снижает обоняние, вкусовые ощущения, разрушает зубную эмаль.

По данным Всемирной организации здравоохранения, стенокардия и инфаркт миокарда встречаются у заядлых курильщиков в 12-13 раз чаще, чем у некурящих, язва желудка – в 10 раз чаще и т.д.

Установлено закономерное возрастание риска врожденных уродств с увеличением числа ежедневно выкуриваемых женщиной сигарет, особенно в течение 3-го месяца беременности. Шведские ученые Эрикссон, Келлен и Вестерхолм выявили значительное преобладание курящих в группе женщин, родивших детей с волчьей пастью и заячьей губой. Уместно одновременно отметить, что, по данным немецкого ученого Кнерра, интенсивное курение отцов также способствует увеличению частоты различных дефектов развития у детей.

Дети, родившиеся от куривших во время беременности матерей, часто имеют измененную реактивность организма, слабую и неустойчивую нервную систему. К году дети курящих матерей догоняют по развитию и массе тела детей некурящих матерей. Однако имеются данные, свидетельствующие о том, что такие дети отстают в росте и развитии от своих сверстников на 7 лет.

Кроме того, курение позволяет сделать паузу между словом и действием, между вопросом и ответом. Вот тут сигарета помогает выиграть время, чтобы хоть минуту подумать. Люди нерешительные, дымя сигаретой, кажутся себе «круче», а подростки – взрослее. И, наконец, сигарета успокаивает уже тем, что находится у вас во рту. Природой задумано так, чтобы человек испытывал чувство покоя и комфорта под действием сосательного рефлекса. Точно так же, как младенец успокаивается у маминой груди или когда ему дают соску, взрослые приходят в себя, взяв в рот

сигарету (на этом же основано известное средство от бессоницы: стакан теплого молока выпить на ночь через соломинку).

Исследования ученых последних лет позволяют со всей определенностью утверждать, что прежние представления о пользе курения не более чем миф. Если раньше, считалось, что курение помогает справиться со стрессами, расслабляет, то новые исследования опровергают это мнение. Никотин и другие компоненты табачного дыма действует на рецепторы головного мозга таким образом, что вызывает ухудшение настроения вплоть до психического расстройства. Курение увеличивает вероятность развития депрессии в четыре раза.

Алкоголь – это биологический яд. Он поражает все органы и системы, нарушая их функции, значительно снижает сопротивляемость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды, к влиянию токсичных и инфекционных агентов.

Воспитание и понимание моральной чистоты имеет большое гражданственное значение. В.А. Сухомлинский справедливо считал, что для того, чтобы подросток понимал и чувствовал красоту жизни, необходимо научить его понимать и беречь красоту интимных чувств.

Половое поведение в нашей стране обусловлено определенными правовыми нормами. Нарушение этических норм, в том числе и в сфере интимных отношений, должно находить, и находит общественное осуждение, а в ряде случаев и уголовно наказуемо, как, например, при умышленном заражении венерическими болезнями, растлении и побуждении к половой близости несовершеннолетних, гомосексуальных связях, криминальных абортах, развратных действиях.

Если все-таки девушка до наступления половой зрелости имеет половые сношения, во избежание нежелательной беременности следует принимать меры по ее предупреждению.

Девушки должны знать, что до 17 лет даже при совершенно нормальной менструальной функции система гипоталамус-гипофиз-яичники на гормональную контрацепцию может дать нежелательные, а иногда и опасные реакции с нарушением функции этой системы. Перед применением контрацептивных средств надо обязательно посоветоваться с гинекологом, который в зависимости от физического и полового развития поможет подобрать методы предупреждения беременности, наименее опасные для здоровья девушки-подростка. Наиболее безопасный для девушки способ предохранения, одновременно оберегающий ее и от возможности заражения заболеваниями, передающимися половым путем, - применение презерватива.

Если же беременность все-таки наступила и нет возможности по различным причинам родить, девушки должны помнить, что прерывание ее в ранние сроки (7-8 нед.) менее опасно, чем в более поздние, особенно после 12

нед. Поэтому девушкам, живущим половой жизнью или даже имевшим однократное половое сношение, надо строго следить за сроками менструаций. При задержке очередной менструации надо как можно раньше обратиться к врачу, чтобы прервать нежелательную беременность на ранних ее сроках.

Половая зрелость, как уже говорилось, наступает у девушек не раньше 18 лет. Однако это только физиологическая половая зрелость. Ко времени ее наступления человек не всегда успевает получить профессиональное образование. Он еще не может в полной мере проявлять самостоятельность и разрешать личные жизненные проблемы. С завершением профессионального образования проявляется социальная зрелость, которая предоставляет возможность создавать семью. Этапность физиологического развития и формирования половой системы предопределяет, по мнению некоторых исследователей, необходимость соблюдения режима ограничений и сдержанности вплоть до наступления половой психологической и социальной зрелости. В этой связи большое значение имеет самовоспитание – выработка воли, умения контролировать свои поступки.

Добрачные и внебрачные половые связи вносят дисгармонию в поведение человека и создают трудности в семейной жизни. Человек, познавший интимную близость до вступления в брак, часто ищет более острых ощущений и нередко попадает в беду. Досупность половой связи снижает ее привлекательность, а легкодоступные женщины вызывают отталкивающее отношение к ним.

Суммируя данные по половому воспитанию, надо ясно отдавать себе отчет в том, что это длительный процесс и формирование индивидуального полового поведения происходит постепенно с возрастом девушки. И все это время нельзя недооценивать роль родителей, как образца для подражания, а так же роль друзей, подруг, школы и всего нашего общества в целом.

Возраст приобщения к спиртному в последние несколько лет резко снизился за счет того, что в потребление алкоголя включается все больше подростков моложе 13 лет. Подростки воспроизводят нормы женского и мужского алкогольного поведения, принятые в российском обществе, в котором одновременно сосуществуют две «алкогольные культуры»: «ужская», ориентированная на злоупотребление спиртным, и «женская», ориентированная на умеренное потребление.

Существуют еще и значительные различия в отношении к спиртному молодежи из разных слоев общества. Учащиеся профессионально-технических училищ, куда чаще поступают подростки из семей с низким социальным и образовательным статусом родителей, пьют намного чаще учеников средних школ и больше склонны сильно напиваться. Кроме того, они чаще «начинают» не с шампанского или сухого вина, как их более

социально благополучные сверстники, а с самого тяжелого спиртного напитка – водки.

Все это неизбежно ведет к повышению заболеваемости и смертности лиц, страдающих алкоголизмом. Особенно остро проявляется и тяжело протекает пьянство у девушек и молодых женщин.

У женщин, употребляющих спиртные напитки, наблюдаются нарушения менструальной и детородной функций, ослабевает половое влечение. Алкоголь пагубно отражается на потомстве. Известно, что частой причиной нарушения нервно- психического и физического развития детей является пьянство их родителей, а иногда даже однократное употребление ими спиртных напитков.

Основная опасность- рождение неполноценного ребенка с пороками развития. Выдающиеся писатели и ученые, такие, как Л.Н. Толстой, В.М. Бехтерев и другие, также подчеркивали, что следствием алкоголизма являются нервные и психические болезни, вырождение потомства.

Наркотики. Употребление наркотиков, в отличие от употребления алкоголя, еще недавно не считалось проблемой, традиционной для России, трудно оценить, какая из этих проблем сейчас более актуальна для молодых людей. С одной стороны, злоупотребление спиртным в России имеет массовый характер, а употребление наркотиков распространено пока меньше. Проблему употребления психоактивных веществ серьезно видоизменил социально-экономический кризис, контингент их приверженцев стал моложе: первые пробы наркотиков происходят уже в 13-14 лет, а иногда и в младшем школьном возрасте.

Доминирующим мотивом первой пробы наркотиков школьники называют «любопытство», а наркоманы, находящиеся на излечении, - «желание получить удовольствие».

По-видимому, одна из основных ошибок пропаганды здорового образа жизни среди подростков состоит в том, что потребление спиртного, наркотиков и курение не отделяются друг от друга, и основное внимание уделяется тому, какой вред они наносят здоровью, тогда как подросток, принимая решение о том, попробовать ли ему алкоголь, табак или наркотик, в каждом случае руководствуется разными соображениями.

По данным Всемирной организации здравоохранения, наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей и уже опередили сердечно-сосудистые заболевания и злокачественные опухоли. Во всем мире идет вал наркомании среди мужчин и женщин. За ними втягиваются в этот омут юноши, девушки, подростки и даже дети.

Несомненно, наркомания – тяжелая болезнь и проблема всего общества. И эту болезнь легче предупредить, чем лечить. Для каждого человека вопрос

о трезвой жизни и жизни без наркотиков решается по-разному в зависимости от его характера, интересов, здоровья, жизненных ситуаций.

Одна из основных черт пагубного действия наркотиков заключается в том, что это болезнь молодого возраста, в значительно большей степени, чем алкоголизм. Одна из главных особенностей современной заболеваемости наркоманиями – снижение нижней возрастной границы начала наркотизации до 12-15 лет. В этом одна из опасностей наркомании. «Баловство» с наркотиками может привести к трагедии.

В наше время однозначно и убедительно доказана несовместимость беременности и приема алкогольных или наркотических стимуляторов: повышается риск прерывания беременности и рождения больного ребенка. В ранние сроки результатом действия никотина, алкоголя и наркотиков является гибель оплодотворенных яйцеклеток и эмбрионов, задержка роста и развития плода, нарушение формирования органов и систем плода, спонтанные выкидыши, мертворождения.

Влияние никотина, алкоголя и наркотиков на репродуктивные функции будущих родителей крайне негативно. Вследствие этого существует угроза прерывания беременности, бесплодия, повышается вероятность рождения больного или неполноценного потомства. Пьянство и алкоголизм осложняют социально- демографическую ситуацию в стране. Влияют на численность населения и его психические и физические возможности, снижают социально полезную активность. Злоупотребление алкоголем приводит к снижению уровня рождаемости и увеличению числа детей с врожденными физическими и психическими отклонениями.

Сохранение репродуктивного здоровья молодежи является одной из основных задач современного общества. Особо пристальное внимание вызывает молодая семья, которая является важной социально- демографической группой населения. Формирование здорового образа жизни должно выражаться в закреплении в молодежной среде комплекса оптимальных навыков, умений и жизненных стереотипов, исключающих пагубные привычки.

Если возникли вопросы по репродуктивному и психофизическому развитию Вашего ребенка, можно обратиться в Центр здоровья молодежи «Феникс» УЗ «Витебский областной детский клинический центр» - ул. Чкалова, д. 14 В, где консультируют гинеколог, уролог, психолог по вопросам полового развития, безопасного поведения, сохранения жизни, профилактики и обследованию инфекций, передающихся половым путем, ВИЧ- инфекций.

Мы говорим на одном языке

Руководитель Центра здоровья молодежи «Феникс» Е.В. Воронькова