

Репродуктивное здоровье, как составляющая часть здоровья человека и общества

Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека.

Репродуктивная система – это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию воспроизводства (деторождения).

Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Для того чтобы на свет появлялись здоровые дети, каждый современный человек должен знать, как сохранить свое репродуктивное здоровье.

Пол человека закладывается уже в первые недели внутриутробного развития плода. На восьмой неделе, когда плод весит около четырех граммов, начинают формироваться половые органы. Очевидные внешние отличия мальчиков и девочек – это результат работы половых гормонов, синтезируемых половыми железами. Мужские половые гормоны называются андрогены, а женские – эстрогены. Андрогены и эстрогены изначально присутствуют в организме противоположных полов, однако способность к размножению достигается только по завершении процесса полового созревания.

Преобладание эстрогенов в женском организме обуславливает циклические процессы, осуществляющиеся при участии центральной нервной системы. Еще в период полового созревания у девочек за счет гормонов округляются контуры тела, увеличивается грудь, кости таза становятся шире – таким образом их организм постепенно готовится к выполнению будущей функции воспроизводства.

Мужской организм за счет андрогенов крепче женского, хотя не всегда выносливее. Неслучайно важнейшую миссию вынашивания ребенка природа возложила именно на женщину.

Состояние репродуктивного здоровья во многом зависит от образа жизни человека, а также от ответственного отношения к половой жизни. И то и другое влияет на стабильность семейных отношений, на общее самочувствие человека.

Негативным фактором, влияющим на состояние репродуктивной функции, является нежелательная беременность. Нередко женщина стоит перед непростым выбором: родить ребенка или сделать аборт. Особенно сложно эту проблему решить в подростковом возрасте. Аборт, тем более при первой беременности, может нанести серьезную психическую травму и во многих случаях даже привести к необратимым нарушениям в репродуктивной сфере. В то же время решение родить часто ставит под угрозу дальнейшую учебу, другие жизненные планы, поэтому каждая ситуация должна рассматриваться индивидуально и бережно. Для того чтобы такие ситуации происходили реже, подростки должны иметь зрелые представления о значении репродуктивного здоровья и о таком понятии, как планирование семьи.

Планирование семьи необходимо для реализации следующих задач:

- рождение желанных здоровых детей;
- сохранение здоровья женщины;
- достижение гармонии в психосексуальных отношениях в семье;
- осуществление жизненных планов.

Многие годы планирование семьи сводилось к ограничению рождаемости. Однако, прежде всего это обеспечение здоровья женщины, способной родить детей именно тогда, когда она сама хочет этого. Другими словами, **планирование семьи** – это появление на свет детей по желанию, а не по случаю. Право на планирование семьи является международно признанным правом каждого человека.

Планирование семьи помогает супругам сознательно выбирать количество детей в семье, примерные сроки их рождения, планировать свою жизнь, избегая ненужных волнений и тревог.

Оптимальный возраст для рождения детей – 20 – 35 лет. Если беременность возникает раньше или позже, то она обычно протекает с осложнениями, и вероятность нарушений здоровья у матери и ребенка выше.

Интервалы между родами должны быть не менее 2 – 2,5 лет; это позволяет женщине восстановить силы, сохранить свое здоровье и здоровье будущих детей. В этой связи следует еще подчеркнуть: аборт – это отнюдь не лучший метод регулирования рождаемости, его можно избежать, применяя современные методы контрацепции (предупреждение нежелательной беременности).

Подросток не должен замыкаться в себе со своими проблемами. Он должен знать, что на помощь ему всегда готов прийти мудрый и тактичный взрослый.

На репродуктивную функцию негативно влияет стресс, особенно хронический, качество питания, образ жизни. Подобное бывает не только при действии чрезмерных факторов, но и при токсикозах у беременных, когда адаптация к изменениям во время беременности становится недостаточной из-за низкого уровня физического здоровья матери.

Курение отражается на сексуальном здоровье, влияет на обмен половых гормонов. Н
Ширрен установил, что у людей, курящих сексуальная активность вдвое ниже

Алкоголь несколько повышает сексуальные желания, поскольку снимает тормозящее влияние воспитания и внешней среды, но нарушает эрекцию. В Шекспир в "Макбет" писал: "выпивка способствует желанию, но лишает его возможности".

Чем больше человек пьет, тем меньше у него половых сил, ухудшается качество половых клеток. Под воздействием больших доз алкоголя меняется проявление половых рефлексов.

Человеческая сексуальность может приносить не только радость и счастье, но и великие страдания, поскольку многие инфекционные болезни передаются половым путем. Эти болезни называются венерическими. Большинство из них излечивается, если вовремя поставить диагноз, но повреждения, вызванные их возбудителями, сказываются на репродуктивном здоровье.

Сексуально активные люди, часто меняют партнеров, должны периодически проходить медицинское обследование, особенно после смены сексуального партнера, не заниматься самолечением.

Короче говоря, чтобы сохранить репродуктивное здоровье надо следовать здоровому образу жизни, хорошо и правильно питаться, не пить, не курить, не заболеть инфекционными болезнями передаваемыми половым путем (помните о их последствиях), использовать контрацептивы (если делать аборт, то тоже не факт, что все закончится благополучно).