

О здоровом образе жизни



НОВОДВИНСКАЯ ЦГБ



О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ



Здоровый образ жизни подростка – основа репродуктивного потенциала. Основой для зачатия и рождения здорового малыша является нормальное здоровье его будущих папы и мамы. Данное утверждение приобретает особое значение в условиях повсеместного распространения гинекологических, соматических и других нарушений у лиц репродуктивного возраста.

Профилактика этих состояний должна начинаться с раннего возраста, чтобы в дальнейшем иметь возможность без проблем завести желанного ребенка. Печально, когда ошибки прошлого не дают в полной мере состояться

в будущем. Именно поэтому столь важны превентивные методы профилактики – формирование здорового образа жизни у девочек и девушек, воспитательные беседы о половом поведении среди них. Ведь гораздо проще предотвратить болезни, чем бороться с уже имеющейся проблемой, порой безуспешно.

Гигиенические навыки в жизни каждого человека играют очень важную роль. В них залог сохранения здоровья, гигиена - неотъемлемая часть качества жизни. Важнейшие составляющие профилактики заболеваний женщин — это общегигиенический режим, гигиена девочек, гигиена менструального периода, гигиена половой жизни. Гигиенический режим необходим с первого дня жизни девочки. Уход за новорожденным предъявляет довольно жесткие гигиенические требования: ребенок должен иметь отдельную постель, ванночку, белье новорожденного следует стирать отдельно с применением специальных моющих средств. Особое внимание уделяется уходу за слизистыми, кожей новорожденного. Помимо общего ухода требуется особый уход за наружными половыми органами девочки. Рекомендуются регулярные подмывания наружных половых органов девочки струей теплой воды в направлении от половых органов к заднему проходу. После этого производится тщательное осушение и обработка наружных половых органов, паховых складок и межягодичной области стерильными и специальными мазевыми средствами. По мере роста девочке обязательно прививаются навыки ежедневного ухода за телом и половыми органами. Всем девочкам необходимы гигиенический душ, ежедневное подмывание наружных половых органов и регулярная смена белья.

Любая девочка должна быть готова к началу менструации, знать особенности ухода за телом во время менструации, иметь навыки ведения менструального календаря. Такое обучение должно предшествовать началу менструации, которая является специфической функцией женского организма. Менструальная кровь должна иметь свободный отток, поэтому во время менструации рекомендуется применение специальных впитывающих

прокладок, которые меняют несколько раз в день. Во время менструации необходимо несколько раз в день обмывать наружные половые органы, рекомендуется ежедневно принимать теплый душ. Нельзя во время менструации принимать ванны, посещать баню, плавать в бассейне или открытом водоеме. Запрещается заниматься силовыми видами спорта, загорать, следует избегать переохлаждения. Во время менструации следует ограничить употребление острых блюд, пряностей. Необходимо следить за регулярной работой кишечника. Категорически запрещаются во время менструации половые сношения, так как имеется высокая вероятность инфицирования.

Пристального внимания требует период полового созревания. Большое значение имеют беседы родителей с подростками об особенностях полового созревания, появлении полового чувства и моделировании полового поведения. Особое значение придается профилактике гинекологических и венерических заболеваний, воспитанию будущих матерей. В современном мире тенденция такова, что при высокой сексуальности и вседозволенности, молодые люди зачастую обладают крайне низким багажом знаний о том, как защититься от нежелательной беременности и инфекций, передающихся половым путем. Исходом незапланированной беременности в юном возрасте нередко становится аборт, реже – ранее неосознанное материнство. И тот и другой вариант может повлечь за собой крайне негативные последствия для будущего. В результате аборта у юной женщины могут появиться проблемы со здоровьем, которые помешают ей в будущем забеременеть желанным ребенком. Раннее неосознанное материнство приводит к росту числа матерей-одиночек, которые в дальнейшем страдают от различных психологических проблем. Конечно бывают счастливые исключения, которые лишь подтверждают общую статистику, поэтому всему должно быть свое время.

Другой проблемой профилактики репродуктивного здоровья молодежи являются ИППП (инфекции, передающиеся половым путем). Эти болезни могут принести много проблем со здоровьем будущим родителям, которые

впоследствии начинают ходить по врачам с жалобами на длительное отсутствие беременности. ИППП могут протекать с выраженными симптомами или длительное время не выдавать себя ни единым признаком, а через несколько лет проявляться серьезные осложнения. Скрытое течение этих болезней больше характерно для лиц женского пола, поэтому зараженная женщина может инфицировать своего партнера или нескольких, даже не желая этого. Осложнениями ИППП обычно становятся хронические воспалительные нарушения органов репродуктивной системы как у женщин, так и у мужчин. Каждое 5-ое бесплодие развивается в результате перенесенных половых инфекций. Профилактикой от ИППП служит безопасное поведение при сексуальном контакте.

Из всех известных методов предохранения от беременности наиболее подходящими для девушек являются следующие: Презерватив (барьерный метод). Он прост в использовании, доступен, совершенно безопасен для здоровья обоих половых партнеров и при правильном использовании гарантирует высокую защиту от нежелательной беременности и инфекций передающихся половым путем. Противозачаточные таблетки (гормональный метод). Этот способ девушкам можно применять только при следующих условиях: регулярная половая жизнь, наличие постоянного полового партнера, отсутствие ожирения и серьёзных заболеваний сердца и сосудов.

СМИ уделяют внимание достоинствам разнообразных диет, а также обещают чуть не мгновенное улучшение форм без каких-либо последствий. В зрелом возрасте поверить в подобные методики трудно, а вот в подростковом – легче простого.

Неправильное питание, может привести к разбалансировке гормонального статуса и нарушению репродуктивного здоровья.

Полноценное и сбалансированное меню – основа питания для здоровья женской половой системы. Оно обеспечивает «строительным материалом» нашу иммунную систему, которая стоит на страже здоровья как всего организма, так и репродуктивной системы, защищая ее от инфекционных и

воспалительных процессов. А также помогает в выработке половых гормонов – «дирижеров» нашей репродуктивной системы.

Особенно важно поступление с едой достаточного количества качественного полноценного белка, который будет легко усваиваться. Прежде всего это белки животного происхождения. Именно они содержат все незаменимые аминокислоты, которые нашим организмом не вырабатываются и должны в обязательном порядке поступать извне.

Очень важно, чтобы с пищей поступали жиры, которые необходимы для синтеза половых гормонов, а точнее, служат стройматериалами для них. Поэтому диеты с резким их ограничением нарушают репродуктивную функцию. Конечно же следует избегать и другой крайности – избыточного употребления, особенно насыщенных жиров: животных и некоторых растительных (пальмовый жир и кокосовый).

Лишний вес также неблагоприятно влияет на выработку половых гормонов и его нормализация (но только правильное похудение!) тоже будет способствовать здоровью репродуктивной системы. Жесткие диеты со значительным уменьшением суточного калоража, монодиеты, диеты со значительным уменьшением жирового компонента, безхолестериновые диеты, а также слишком быстрое снижение веса только ухудшат ситуацию.

Курильщики подвергают свой организм влиянию более чем 2500 химических веществ, многие из которых оказывают вред для репродуктивной системы.

Репродуктивное здоровье имеет зависимость от курения ещё и потому, что всасываемость никотина в кровь провоцирует быстрое его проникновение в органы малого таза, что у женщин может провоцировать мутацию клеток, и как следствие, возникновение рака. Именно поэтому женщины, которые курят, имеют больше шансов получить в «наследство» от вредной привычки рак груди и рак шейки матки. Этот факт делает невозможным зачатие и рождение ребёнка. У курящих женщин раньше наступает менопауза и после этого они вообще не могут забеременеть, даже если пройдут медикаментозный

курс лечения. Кроме этого стоит учитывать тот факт, что беременные курящие женщины могут зачать, но не выносить ребёнка или родить ребенка с низким весом, недоношенного или мертворожденного. У рождённого малыша на 70% возрастает риск умереть от Синдрома Внезапной Младенческой Смерти. Кормящие грудью курящие матери должны знать, что смолы и никотин передаются их детям через грудное молоко. Дети становятся беспокойными, они подвержены риску заболеваний больше чем их более «счастливые» собратья. Курящие люди угрожают также и тем, кто рядом, ведь на репродуктивное здоровье влияет и курение пассивное, оно не менее опасно, так как, вдыхая воздух с табачным дымом, некурящая женщина автоматически получает большую дозу токсических веществ, что намного хуже.

Таким образом, чтобы сохранить репродуктивное здоровье надо следовать здоровому образу жизни, хорошо и правильно питаться, не пить, не курить, не заболевать инфекционными