Система
Общественного
Здоровья

Для юношей и девушек о репродуктивном здоровье

"Что я знаю о репродуктивном здоровье?"

Узнавайте о главном из надежных источников

ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

Звоните нам:
8 (3842) 442270

Пишите нам:
ocmp@kuzdrav.ru

Наш сайт:
ocmp42.ru

Мы в социальных сетях:
@ocmp42
https://vk.com/club118532226

Ирина Александровна Полянская

Директор ГБУЗ "Кузбасский центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Здравствуйте, дорогие читатели!

Вашему вниманию предлагается проект: электронный журнал «Для юношей и девушек о репродуктивном здоровье».

Формирование репродуктивного здоровья подростков является важным ресурсом демографических показателей в будущем и залогом здоровья нации в целом.

ЗАДАЧА ПРОЕКТА

- предупредить проблемы, которые возникают в связи с отсутствием необходимых знаний и навыков.
- привлечь внимание к осмыслению вопросов, которые считаются деликатными

ЦЕЛЬ

улучшение качества жизни через информирование и формирование приверженности к здоровому образу жизни

МИССИЯ

сохранение общественного здоровья

"Здоровье и честь берегите с молоду"

Целый ряд физиологических и психологических изменений происходит у человека, начиная с подросткового возраста до состояния взрослого человека. Это то самое время, когда репродуктивное здоровье требует к себе пристального внимания и компетентных ответов на волнующие вопросы для того, чтобы к моменту социальной готовности создания семьи и рождения детей, человек был подготовлен к этому и эмоционально и физически.

Специалисты нашего центра сформировали пять выпусков журнала, которые максимально ёмко представят молодому поколению в возрасте от 15 лет до 21 года информацию о взаимосвязи репродуктивного здоровья с общим состоянием здоровья, тонусом тела и психическим благополучием.

О факторах риска и профилактике заболеваний репродуктивной системы, о сексуальном поведении и межличностных отношениях.

Для читателей предусмотрены интересные активы, в которых они смогут продемонстрировать свои знания и творчески выразить свое отношение к актуальным проблемам.

РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА

Это что такое? Чем она представлена? Для чего она нужна?

Репродуктивная система представляет собой совокупность внутренних и внешних половых органов, которые **обеспечивают воспроизводство людей**. Репродуктивная система является одной из наиболее важных систем во всем организме, поскольку она позволяет человеку передать свой генетический материал последующим поколениям.

Генетически заложенные особенности организма проявляются ещё в младенчестве. Мальчики и девочки различаются не только по половым органам, но и по манере поведения, внешнему облику. Когда наступает половое созревание, подобные различия становятся очевидными.

Между собой мужчины и женщины отличаются по первичным и вторичном половым признакам.

К первичным половым признакам относятся внутренние и наружные половые органы. Вторичные половые признаки формируются в течение роста и полового созревания организма и представлены следующими особенностями.

Мужчины:

- оволосение на лобке, подмышечных впадинах, бороде, усах, груди, появлении низкого тембра голоса
- строение тела: узкие бёдра, широкие плечи
- более сильно выраженный кадык
- алопеция (выпадение волос, приводящее к их частичному или полному исчезновению в определённых областях головы или туловища)

Женщины:

- развитые молочные железы
- лобковое оволосение по женскому типу, оволосение промежности, паховых складок
- менструация
- широкий таз, узкие плечи

Стоит заметить, что в нашем обществе не принято открыто говорить про половые органы. Но это важный раздел знаний, который необходим для формирования здорового образа жизни. Знания о строении и функционировании репродуктивной системы нужны для сохранения репродуктивного здоровья.

Понятие **«репродуктивное здоровье»** включает в себя проблемы планирования семьи, здоровье матери и отца, инфекционно-воспалительные заболевания репродуктивной системы, заболевания, передаваемые половым путем, аборты и бесплодие.

Все, что необходимо знать для сохранения своего репродуктивного здоровья будет рассказано в выпусках этого журнала.

Мужская репродуктивная система

Функция мужской репродуктивной системы состоит в том, чтобы производить мужские половые клетки (сперматозоиды).

К мужским **наружным половым органам** относятся: половой член и мошонка.

К **внутренним половым органам** относятся:

- яички и их придатки
- семявыносящие и семявыбрасывающие протоки
- семенные пузырьки
- предстательная железа
- бульбоуретральные железы
- мочеиспускательный канал

Половой член состоит из передней свободной части – тела, которое заканчивается головкой, и задней части, прикрепленной к лобковым костям.

Тело полового члена покрыто тонкой кожей. С помощью полового члена выводятся сперматозоиды.

Мошонка представляет собой кожно-мышечное образование, разделенное перегородкой на две половины, каждая из которых является вместилищем для яичка и придатка.

Яичко – парная мужская половая железа овальной формы. К заднему краю яичка прилегает придаток, имеющий форму подковы, который переходит в семявыводящий проток. Основная функция яичек – сперматогенез, т.е. образование мужских половых клеток - сперматозоидов. Кроме выработки сперматозоидов, яички синтезируют мужские половые гормоны.

Предстательная железа. Секрет (вещество) предстательной железы входит в состав спермы.

Над предстательной железой располагаются семенные пузырьки – парные органы, вырабатывающие секрет, который является основной (по объему) частью спермы, а также служит субстратом для сохранения сперматозоидов.

Женская репродуктивная система

К **наружным половым органам** относятся: преддверие влагалища, малые и большие половые губы, лобок и клитор.

Половые губы представляют собой 2 пары складок кожи, которые прикрывают вход во влагалище и выполняют защитную функцию.

Сверху, в месте их соединения, расположен клитор. Он является эрогенной зоной женщины. Складка слизистой оболочки с отверстием, прикрывающая вход во влагалище между внутренними и наружными половыми органами, составляет девственную плеву.

Внутренние половые органы: влагалище, матка, маточные трубы, яичники.

Влагалище – эластичная мышечная трубка, соединяющая внутренние и наружные половые органы женщины, через которую происходят процессы выделения.

Матка – мышечный орган, в котором развивается плод до своего рождения. Внутреннюю поверхность матки выстилает слизистая оболочка (эндометрий), обеспечивающая питание зародыша на ранней стадии беременности или отторгающаяся при менструации.

Шейка матки является продолжением ее тела. С помощью шейки происходит сообщение маточной полости с влагалищем. Маточные (фаллопиевы) трубы – две трубки, по которым яйцеклетка перемещается из яичника в матку.

Яичники – парные женские эндокринные железы, в которых созревают яйцеклетки и вырабатываются гормоны.

Каждый месяц, на протяжении всего репродуктивного возраста женщины, происходит созревание одной яйцеклетки, которая выходит в брюшную полость. Этот процесс и получил название овуляция.

Если яйцеклетка оплодотворяется, наступает беременность.

Менструальный цикл - это периодические (гормональные) изменения в организме женщины репродуктивного возраста, направленные на возможность зачатия. Средняя длительность менструального цикла в активный репродуктивный период жизни составляет 28 дней (21–35).

ОБАЯНИЕ ЧИСТОТЫ

Девушкам о самом главном

Наверное, ты слышала фразу: «Чистота – залог здоровья!» и это действительно так. Правильно ухаживая за своим телом, ты получишь свежесть, легкость, почувствуешь себя привлекательной и уверенной в себе. Пусть уход за собой станет частью каждого твоего дня.

Начинай своё утро с зарядки и водных процедур, а для этого – вовремя вставай. Принимай душ, используя гель или детское мыло, ежедневно утром и вечером, а также после интенсивной физической нагрузки. Чисти зубы 2 раза - утром и на ночь. Помни, что мочалка, полотенце, расческа, зубная щетка, инструменты для маникюра, одежда, обувь, косметика должны быть исключительно индивидуальными. Особенный уход за собой необходим в период месячных. Важно подобрать средства личной гигиены, и быть в это время более внимательной к своему здоровью.

Чистая голова – это уже причёска! Правильный уход сделает твои волосы здоровыми и красивыми. Мой голову по мере загрязнения мягким шампунем, учитывая тип своих волос. Не лей его сразу на голову - сильная концентрация может навредить. Выдави немного шампуня в ладони, разбавь водой и слегка вспень, а после - нанеси на мокрые волосы, равномерно распределяя по всей длине. Для укрепления и питания волос применяй бальзам или ополаскивай голову отварами трав – крапивы, ромашки, берёзовых листьев. Обязательно высуши волосы перед расчёсыванием. После мытья они утолщаются, так как впитывают много влаги. Расчесывая мокрые волосы, ты повредишь их структуру, увеличишь ломкость и выпадение. Длинные волосы на ночь заплетай в слабую косу, так они будут меньше путаться и повреждаться.

В подростковом возрасте начинают усиленно работать сальные и потовые железы, из – за чего изменится запах твоего тела. Используй дезодоранты, но знай, что они эффективны только на чистой коже. Наноси их утром после душа. Чтобы кожа дышала и поры не забивались химическими компонентами дезодоранта перед сном обязательно промывай область подмышечных впадин тёплой водой с мягким мылом или гелем.

Следи за чистотой рук и ног. Здоровые ногти - розовые и гладкие, должны быть чистыми, одной длины, аккуратно подстрижены и подпилены. Учись делать маникюр и педикюр сама. Если не умеешь - обратись за советом к маме, бабушке, старшей сестре. Для ухода за кожей регулярно пользуйся питательным кремом. Особое внимание удели локтям, коленям, пяткам (эти места чаще становятся шершавыми и неопрятными). Осенью и зимой защищай руки от холода теплыми перчатками, варежками, а дома при уборке – резиновыми перчатками.

Одна из проблем подросткового возраста – прыщи. Их нельзя выдавливать, могут образоваться рубцы и нагноения.

Обратись в косметический кабинет за лечением. Главное - чаще мой руки и вытирай лицо только чистым полотенцем. Знай, что кожа лица – индикатор работы желудка и кишечника. Откажись от фаст – фуда, сладостей и газировки в пользу нормальной домашней пищи. Включи в рацион питания овощи, фрукты, салаты из них, рыбу, мясо, полезные углеводы (каши из цельных зёрен, хлеб с зёрнами и семечками).

Чтобы правильно ухаживать за лицом выбирай средства, подходящие только для подростковой кожи. Средства для взрослой кожи могут тебе серьёзно навредить! Обязательно очищай кожу лица утром и перед сном. Если ты заметила нежелательные волоски над губой не срезай и не сбривай их - иначе они превратятся в щетину. Никогда не выдергивай волоски из родинок, их травмировать опасно. Если избыток волос на теле доставляет тебе дискомфорт попроси маму отвести тебя на прём к врачу. Возможно понадобятся консультации нескольких специалистов. В юном возрасте лучший макияж - это свежий вид, когда декоративная косметика практически незаметна и лишь подчёркивает природную красоту. Пользуйся только своей косметикой, чтобы избежать заражения бактериями и вирусами.

Один из важных элементов стиля - аромат. Если духи правильно подобраны, они удачно завершат образ и станут той изюминкой, которая будет привлекать. Лучше, если они будут приятно сочетаться с гелем для душа и дезодорантом. При выборе полагайся на своё восприятие, аромат должен нравится именно тебе. Наноси только на чистую кожу по капельке под волосы, на сгиб рук и в область пупка. Учитывай сезон, погодные условия, место, время суток и даже своё состояние здоровья. Например, яркий восточный запах будет совершенно неуместным летним жарким утром в общественном транспорте, а подойдёт для прогулки холодным вечером, и совсем чуть – чуть.

В завершение темы хотелось напомнить, что первое впечатление на окружающих мы производим в течение первых 30 секунд. Твой внешний вид - одежда, осанка, прическа, мимика, жесты, манера разговора, опрятность помогут раскрыть твою личность.

Очень важно твоё душевное содержание и отношение к себе - от этого зависит, как люди будут к тебе относиться. Учись любить и ценить себя: следи за чистотой своего тела, носи чистую одежду, пей и ешь из чистой посуды, спи в чистой постели, живи в чистой комнате, духовно развивайся. Поступай достойно, справедливо, а значит - чисто!

В следующем номере мы обсудим особенности личной гигиены юношей.

ЛЮБЛЮ И НЕНАВИЖУ

Когда ты взрослеешь, перемены случаются не только с твоим телом, но и с ощущениями внутри. У тебя возникают яркие эмоции, которые причиняют то боль, то радость, у тебя формируются отношения к людям и к ситуациям, в которые ты попадаешь.

Как не потерять голову во всем этом "урагане"?

Тебе может помочь осознание процессов, которые происходят вокруг и внутри тебя!

Во-первых, никогда не забывай, что это не исключительно с тобой лично "что-то не так". Дело в том, что ты вступил в самый противоречивый и динамичный период своей жизни. Через эти "противоречия" и "трудности" проходит каждый взрослый, поэтому не сомневайся:

"ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО"

Главное - почаще действуй себе во благо, а не другим назло!

ЧТО СО МНОЙ ПРОИСХОДИТ И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

- повышенная чувствительность и раздражительность
- физическое и душевное недомогание, которое проявляется в конфликтности и капризах
- неудовлетворенность собой, что переносится и на окружающих
- ненависть к себе и враждебность к окружающим, которые могут присутствовать одновременно или чередоваться
- появляются новые внутренние влечения – к тайному, необычному, запрещенному, к тому, что выходит за пределы повседневной жизни
- чувство одиночества и непонятости

Лучшее, что ты можешь сделать - это разобраться в себе и навести порядок...

- **в отношениях со своими родителями**
- **в отношениях со сверстниками**
- **в отношениях со своим телом**
- **и в комнате своей тоже наведи порядок** 😊

Стремление к идеалу в сочетании с отрицанием авторитетов и нетерпимостью к воспитанию создают массу конфликтов.

Для того, чтобы родители давали тебе больше свободы, просто будь честным на сколько это возможно и научись вести диалог. Если возникают недопонимания - не хлопай дверью, подбирай аргументы и выслушай то, что тебе говорят. В грамотном споре рождается истина. Не уходи от возможности договориться. Это важный навык, который сделает тебя как свободнее, так и успешнее в будущем. Как действовать:

- договорись с родителями о своем личном времени и пространстве
- попроси по вечерам не входить в твою комнату без стука
- согласуй свое время пребывания в виртуальной среде (компьютерные игры и соцсети) и сам соблюдай эти договоренности
- учись планировать и действовать в соответствии с планом. Организованность - характеристика сильных личностей и крепких семей. Неорганизованные люди находятся в постоянном стрессе.

Три секрета для радости от общения со сверстниками:

1. Верность. Храни секреты друзей, даже если дружба закончилась
2. Поддержка. Будь внимательным к чувствам друзей, решайте проблемы вместе
3. Внимание. Научись слушать и слышать своего собеседника и не забудь высказать свою точку зрения. Разносторонний взгляд на ситуацию увеличивает кругозор и возможности.

Про отношения со свои телом. Что важно?

Проявлять любовь к тому, что у тебя есть сегодня:

- кожа и волосы
- вес и ворма
- чистота и аккуратность одежды

Важно осознать свой идеал и стремиться к нему. Но это стремление должно быть в гармонии со здоровым образом жизни.

Если делаешь шаги к своему желаемому образу - **сравнивай себя только с самим собой**. Наблюдай за своим развитием, тогда всегда будешь двигаться только вперед. Не обесценивай свои личные желания, старания и достижения.

ПИТАНИЕ ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ!

Что ещё необходимо знать именно тебе о том, что ты ешь!

Наша жизнь так разнообразна и многогранна, и, порой, нам кажется, что прожить её мудро и правильно - невероятно сложно. Все мы мечтаем о счастье и любви, все мы желаем успеха и процветания, большинство из нас мечтает создать крепкую семью, в которой все здоровы.

Но на самом деле, все не так сложно, как кажется - достаточно следить за основными направлениями нашего образа жизни:

- **питание**
- **движение**
- **режим дня**
- **чистота**
- **спокойствие**
- **творческое самовыражение**
- **уважение (к себе и окружающим)**
- **отсутствие вредных зависимостей (алкоголь, табак и другие психоактивные вещества)**

Сейчас мы поделимся информацией о том, как питание влияет не только на твой вес и размер, но и как оно влияет на ***способность стать родителем.***

Пока твое тело растет и все время изменяется, тебе необходимо получать с едой все необходимые макро- и микронутриенты.

Недостаточное поступление питательных веществ в юношеском возрасте может отрицательно сказаться на твоих показателях физического развития, заболеваемости и успеваемости.

Именно в детском возрасте формируются твои пищевые привычки, а значит, изменить их во взрослом возрасте будет крайне сложно. Постарайся приучить себя к правильному питанию сейчас, на стадии формирования твоего обмена веществ, ради здоровья и красоты, а значит, для счастья.

Одно из самых важных решений относительно питания, которое ты можешь принять уже сегодня - это отказ от фастфуда (картофель фри, чипсы, гамбургеры, шоколадные батончики) и напитков с высоким содержанием сахара. Всего одно это решение станет надежной защитой от большинства проблем со здоровьем и финансами (лечение заболеваний, связанных с пищевым фактором дорого обходится).

И вот мы приблизились к вопросу взаимосвязи питания и репродуктивного здоровья.

Внимание, ответ:

1. если ты любишь фастфуд, сладкие булочки и конфет побольше - ты потребляешь огромное количество калорий, которые не успеваешь потратить изо дня в день и набираешь вес. Или станешь его набирать, когда перестанешь расти. Ты столкнешься или уже столкнулся с такой проблемой, как "ожирение" или просто "избыточная масса тела". Эта самая "избыточная масса" сопровождается нарушением гормонального фона твоего тела. А баланс гормонов в организме - это обязательное условие для того, чтобы быть способным к зачатию ребенка. И это касается не только девушек, но и юных мужчин. Для того, чтобы стать отцом здорового ребенка - тоже нужно быть здоровым.
2. если ты предпочитаешь голодовку. Ограничительное пищевое поведение рано или поздно приведет к дефициту массы тела, что тоже делает маловероятным становление здоровой репродуктивной системы и появление детей во взрослом возрасте.

Прислушивайся к советам взрослых и специалистов. Учись отличать полезную информацию от агрессивного маркетинга, который стремится превратить твою жизнь в порочный круг: "ешь модную еду - заболей - покупай наши дорогие лекарства"

Твой организм нуждается в белках, жирах, углеводах, витаминах и минералах.

Белки необходимы для обновления и построения клеток тела, нормального функционирования иммунной системы.

Углеводы и жиры обеспечивают тебя энергией.

Витамины и минералы участвуют во всех видах обмена веществ. Человек не в состоянии синтезировать большинство витаминов и минералов самостоятельно, а также накапливать их в значимых количествах, поэтому необходимо получать их с пищей ежедневно.

Наиболее изученное влияние на репродуктивную функцию имеет йод, витамин D, витамин A, витамин E, витамин C, фолиевая кислота, цинк и селен.

Недостаток йода в организме - распространенная проблема и причина нарушения функционирования щитовидной железы. У девочек-подростков из-за этого может нарушаться менструальный цикл.

Недостаток витамина D неблагоприятно сказывается на репродуктивной функции, при этом снижается качество половых клеток и способность к зачатию в последующем.

Витамин A участвует в синтезе промежуточного продукта половых гормонов. Витамин C оказывает влияние на работу многих систем организма, в том числе положительно сказывается на репродуктивном здоровье.

Почему нельзя пропускать завтрак или обед?

Это необходимо для правильной работы пищеварительного тракта. У нас формируются пищевые рефлексы: в определенное время начинают вырабатываться ферменты желудочно-кишечного тракта, которые интенсивно переваривают продукты. В результате наша пищеварительная система функционирует без сбоев, без дополнительной нагрузки, что способствует более эффективному усвоению питательных веществ. Равномерное распределение рациона (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин) в течение дня обеспечивает оптимальное поступление пищевых веществ и формирование здорового организма.

ИТОГО:
основные правила питания ты должен соблюдать

- **Питание должно соответствовать физиологическим потребностям и энергозатратам.**
- **Питание должно быть сбалансированным Максимальное разнообразие рациона, является основным условием обеспечения этого баланса (фрукты, овощи, мясо, рыба и другие морепродукты, крупы, злаки, бобовые, орехи и сухофрукты)**
- **Режим питания: питание должно быть дробным, питаться необходимо 4-5 раз в сутки, делая между приемами пищи примерно равные промежутки, желательно всегда в одно и то же время.**
- **Соблюдая основные правила здорового питания, ты получаешь хорошее самочувствие, обаяние, нормальный вес и фигуру, способность в будущем родить и вырастить здоровых детей.**