

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
(Минздрав РТ)**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
(Минобразования РТ)**

от « 9 » декабря 2019 г.

№ 1353/1533-д

г. Кызыл

**Об утверждении лекции-презентации и фильма для проведения
информационно-коммуникационных мероприятий среди школьников
9-11 классов образовательных организаций Республики Тыва**

В соответствии с Положением о Министерстве здравоохранения Республики Тыва, утвержденным постановлением Правительства Республики Тыва от 18 апреля 2013 г. № 228, Положением о Министерстве образования и науки Республики Тыва, утвержденным постановлением Правительства Республики Тыва от 18 октября 2012г. № 553, и в рамках реализации региональной программы Республики Тыва «Развитие детского здравоохранения, включая создание современной инфраструктуры оказания медицинской помощи детям Республики Тыва на 20219-2024 годы», утвержденным постановлением Правительства Республики Тыва от 14 июня 2019 г. № 314,

ПРИКАЗЫВАЕМ:

1. Утвердить прилагаемую лекцию-презентацию на тему: «Репродуктивное (детородное) здоровье подростка. Я взрослею, как это?» для целевой аудитории школьников 9-11 классов образовательных организаций Республики Тыва на 26 слайдах;

2. Использовать прилагаемый фильм Министерства здравоохранения Российской Федерации при поддержке фармацевтической кампании «Гедеон Рихтер» АО «О становлении и охране репродуктивной функции девочек» научного консультанта, д.м.н. В.Е. Радзинского (2007г.) продолжительностью показа до 30 минут.

3. Главным врачам медицинских организаций, подведомственных Министерству здравоохранения Республики Тыва, руководителям управлений образованием муниципальных районов и Департамента образования г. Кызыла, подведомственных Министерству образования и науки Республики Тыва:

3.1. назначить главных врачей медицинских организаций и директоров общеобразовательных организаций ответственными по организации информационно-коммуникационных мероприятий среди школьников 9-11 классов;

3.2. обеспечить медицинских работников лекциями-презентациями, фильмом с целью проведения информационно-разъяснительной работы среди школьников 9-11 классов образовательных организаций, также с целью информирования родителей/законных представителей школьников.

3.3. составить и представить в срок до 20 декабря 2019 г. совместный календарный план-график проведения информационно-коммуникационных разъяснительной работы среди несовершеннолетних в кожуунах и городах Кызыле, Ак-Довураке, список ответственных работников с контактными данными;

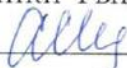
3.4. представлять еженедельно по вторникам отчет о проделанной работе на электронные адреса отдела охраны материнства и детства и санаторно-курортного дела Министерства здравоохранения Республики Тыва: detmat_13@mail.ru, Министерства образования и науки Республики Тыва: rzpmss@yandex.ru.

4. Директорам ГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр Республики Тыва» (Монгуш А.А.), ГБУ РТ «Институт оценки качества образования Республики Тыва» (Кыргыс С.Б.) разместить настоящий приказ на официальных сайтах Министерства здравоохранения Республики Тыва, Министерства образования и науки Республики Тыва в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

5. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя министра здравоохранения Республики Тыва Намдак А.А., первого заместителя министра образования и науки Республики Тыва Ощепкову С.М.

6. Ответственным лицам отдела организационно-правового обеспечения и кадровой политики Министерства здравоохранения Республики Тыва (Онгерти А.М.), отдела юридического, документационного, кадрового обеспечения и защиты информации Министерства образования и науки Республики Тыва (Монгуш Д.К.) направить копию приказа в подведомственные медицинские организации Республики Тыва, управлениям образованием муниципальных районов, Департамента образования г. Кызыла и ознакомить Намдак А.А., Ощепкову С.М. под роспись.

Врио министра здравоохранения
Республики Тыва

 / А.С. Кажин-оол/

Министр образования и науки
Республики Тыва

 /Т.О. Санчаа/

Утверждена
приказами Министерства здравоохранения
Республики Тыва и Министерства образования и науки
Республики Тыва
от « » декабря 2019г.
№ /

Лекция-презентация на тему: «Репродуктивное (детородное) здоровье подростка. Я взрослею, как это?» для целевой аудитории школьников 9-11 классов образовательных организаций Республики Тыва

Слайд № 1

Репродуктивное (детородное) здоровье подростка Я взрослею, как это ?



г. Кызыл

Текст: Добрый день, дорогие ребята! Сегодня хотим познакомить вас с вашим репродуктивным здоровьем. Слово «репродукция» переводится размножение, воспроизведение потомства. Вы взрослеете и с вашим взрослением вы приобретаете новую функцию организма – способность забеременеть. И сегодня давайте поговорим о тех изменениях, которые обеспечивают репродуктивную функцию.

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Репродуктивное здоровье человека - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов.



Текст: Что такое репродуктивное здоровье? Это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, которые обеспечивают процессы работы половых органов. Если говорить простыми словами, то все, что происходит в вашей жизни : сколько вы спите, что вы едите, какие эмоции вас окружают, чем вы болеете, как вы развиваете свой мозг, сколько времени вы уделяете спорту, принимаете ли вы витамины, сколько чистой воды вы употребляете, имеются ли вредные привычки, которые в столь раннем возрасте приводят к множеству заболеваний, которые проявляются после 20 лет, - все эти составляющие влияют на ваше здоровье, и пока, конечно вы еще не задумываетесь о будущих детях, но процесс подготовки уже запущен сейчас с 12-13 лет. Поэтому, вы, ребята, должны осознанно подходить к своему здоровью и беречь его уже сейчас, чтобы достичь всех тех высот и целей, которые вы запланировали. И когда вы обретете вторую половинку, решите родить доченьку или сыночка, вы были здоровыми, чтобы родить здоровых детей.

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Репродуктивная система человека обеспечивает процесс оплодотворения:
мужчина – сперматозоиды;
женщина – яйцеклетка.



Текст: Наверное, вы все знаете из предмета «биология», что для размножения нужны женская и мужская половые клетки. Мужская клетка называется сперматозоид. Женская клетка называется яйцеклетка. Как показано на рисунке, голубой это сперматозоид, он именно такой формы, имеет головку, шейку, хвост, который помогает передвигаться ему. Яйцеклетка круглая, она неподвижная. В процессе оплодотворения она как принцесса ждет около маточной трубы своего принца, который благодаря хвосту мчится на встречу с ней. И вот когда они встретились в организме девушки в день ее овуляции в середине менструального цикла, он откидывает свой хвост и проникает в центр яйцеклетки и так происходит оплодотворение – начало новой жизни. Для вашего кругозора хотим сказать вам, что сперматозоиды выделяются у мальчиков уже с 13-14 лет, сначала по ночам и называется это поллюция. Сперматозоиды у мальчиков в миллионном количестве, это может быть 80 миллионов -90 миллионов в 1 мл, и выделяются они постоянно. А яйцеклетка девушки в месяц созревает всего одна, в день овуляции, овуляция – это как раз выход яйцеклетки в яичнике и происходит это ровно в середину менструального цикла и живет яйцеклетка всего 24 часа, поэтому девушка может забеременеть только за 3 дня до овуляции, в день овуляции и день после овуляции, то есть из целого месяца всего на зачатие 4 суток, кто-то называет эти дни «опасными днями» потому, что не хотят беременеть, они не живут в эти дни половой жизнью; а кто хочет забеременеть, наоборот, живут в эти дни половой жизнью, чтобы получилось зачатие. Видите, какое отличие в жизни сперматозоидов, которых много и они постоянно выделяются, и яйцеклетка, которая всего одна и приходит она только на 24 часа.

ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

Это период полового созревания человека.

Эстрадиол вызывает рост и развитие молочных желёз и женских половых органов.



Гормоны стимулируют рост и развитие мозга, костей, мышц, кожи и репродуктивных органов.

Тестостерон отвечает за все процессы формирования мужчины, и в том числе рост костей в длину.



Текст: Где же тот возраст, когда заканчивается детство и начинается путь во взрослую жизнь? Переходный период называется пубертатный период, он начинается и у мальчиков, и у девочек с 12-13 лет. А происходит все это благодаря гормонам, которые начинают активно выделяться в организме у подростка. У девочек в яичниках вырабатывается эстрадиол, благодаря которому девочка превращается в девушку, начинается рост молочных желез, появляется талия, начинается рост волос по телу в подмышечной области и на лобковой области, это те изменения, которые внешне видны. Внутри под действием эстрадиола происходит рост матки, которая в будущем будет вынашивать малыша. У мальчиков в процессе трансформации из мальчика в юношу играет роль гормон тестостерон, благодаря которому у мальчика огрубевает голос, растут кости, мышцы и грудная клетка становится шире, происходит рост половых органов и рост волос в этих же областях, что и у девочки, у мальчиков в отличие от девочек, волосы также растут на ногах, могут даже вырасти на грудной клетке. Также эти гормоны обеспечивают изменения в поведении, девочки становятся женственнее, начинают ухаживать за собой. Мальчик становится мужественнее, сильнее. До 17 лет организм физиологически не готов обеспечить нормальное течение беременности при ее наступлении, поэтому до 17 лет беременеть нельзя. Полное преобразование завершается к 17 годам.

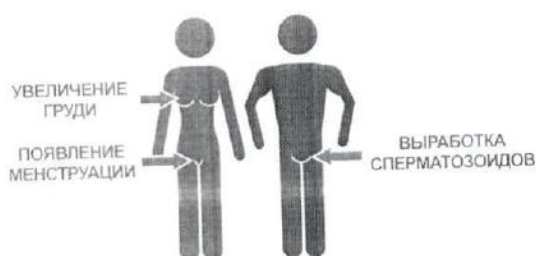
ПУБЕРТАТНЫЙ ПЕРИОД

У девочек:

- Молочные железы;
- Лобковые волосы;
- Появление менструации;
- Распределение жировой ткани по женскому типу телосложения.

У мальчиков :

- Развитие половых органов;
- Рост волос (адренархе);
- Изменение (ломка) голоса;
- Мужское телосложение и мускулатура.



Текст: На слайде представлены те важные изменения, которые происходят с 12-13 лет до 17 лет. У девочек самое важное – это начало менструации. У мальчиков – выработка сперматозоидов. Менструация – это сигнал о том, что теперь она может забеременеть. Менструация – это кровянистые выделения, которые идут из полости матки каждый месяц. У девочки с момента наступления менструации теперь каждый месяц будет идти менструация, из истории философы называют менструацию как «плач матки из-за не наступления беременности». При наступлении беременности, когда та самая яйцеклетка, которая созрела в середине менструального цикла, оплодотворилась, в полости матки начинаются изменения, чтобы плодное яйцо развивалось и тогда тот эндометрий (именно он и выходит во время менструации, это внутренний слой матки, который растет в течение менструального цикла, чтобы принять плодное яйцо) не отторгается и становится почвой для развития будущего организма, и тем самым менструация не приходит. И вот она та самая задержка менструации, которая может свидетельствовать о наступлении беременности. Поэтому для девочек важно знать все о своем менструальном цикле. У мальчиков выработка сперматозоидов обеспечивает способность зачать ребенка, поэтому важно учиться быть ответственным к новым своим изменениям.

ФАКТОРЫ РИСКА



Вредные привычки будущих родителей - курение, злоупотребление алкоголем, наркомания

Насчитывается более 3000 генетических нарушений



Экологическая обстановка района проживания



Текст: На здоровье влияют факторы риска, это те факторы, при наличии которых могут возникнуть заболевания, которые будут снижать качество жизни и продолжительность жизни. На репродуктивную систему большое влияние оказывают злоупотребление алкоголем, курение, наркомания. В настоящее время к токсическим веществам относится табак, содержащийся в кальяне. То место, где живете, тоже оказывает влияние – это экологическая обстановка. Отходы, пары, которые выделяются в окружающую среду в промышленных предприятиях вредят здоровью. С точки зрения хрупкости клеток, самые хрупкие клетки организма – это половые клетки, поэтому при наличии факторов риска человек может испытывать проблемы в зачатии будущего ребенка, в вынашивании беременности, беременность может закончиться с плохим исходом или может родиться больной ребенок. Из всех факторов наихудшее влияние оказывает курение, никотин «травит» сперматозоиды и яичники, в итоге сперматозоид становится «уродливым», яйцеклетка перестает созревать и возникает заболевание «бесплодие», когда люди в итоге не могут стать родителями.

ОБРАЗ ЖИЗНИ



Текст: Сейчас в 21 веке все говорят о здоровом образе жизни, ведь организм – это живая система, она зависит от того, как человек заботится о себе. Основа здоровья – ежедневный образ жизни. Если каждый день питаться правильно и рационально (каждый день есть фрукты, овощи, белок в виде мяса разных видов – говядина, рыба, баранина, по возможности морепродукты, не есть продукты с содержанием рафинированного сахара и дрожжей, к данным продуктам относятся выпечка, конфеты, печенье, «газированные» напитки, пиццу, торты, пирожные), заниматься 3 раза в неделю спортом, каждый день проходить 10 тыс шагов, пить достаточное количество чистой воды, норма употребления воды 30 мл воды на кг веса (например, при весе 50 кг $50 \text{ кг} * 30 \text{ мл} = 1500 \text{ мл}$, это 1,5 литра воды в день), засыпать не позднее 23.00 часов и вставать не позднее 09.00 часов, находиться на свежем воздухе и стараться закалывать свой организм (ежедневно принимать контрастный душ по 10 минут). Дополнительно, на территории Тувы важно употреблять витаминно-минеральные комплексы, так как мы в зоне дефицита по многим показателям. И корень здоровья – это отказ от вредных привычек.

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

План гигиенических процедур:

- Душ или ванна ежедневно. Лучше – два раза в день.
- Мытье волос каждый день или через день.
- Чистка зубов два раза в день. Использование зубной нити – ежедневно.
- Смена нижнего белья и носков – ежедневно.



Текст: Помимо ведения здорового образа жизни важно быть чистоплотных, соблюдать личную гигиену. Душ принимать ежедневно 2 раза (утром и вечером), так как на коже за день и ночь скапливаются микробы, которые нужно смывать. Ротовая полость является началом большой системы микрофлоры всего организма, и если за ротовой полостью не ухаживать, то начинается кариес, далее ангина, могут развиваться заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, проблемы с кишечником), это может привести к прыщам на коже, повышенной жирности кожи, снижению иммунитета. У девочек при плохой гигиене ротовой полости со временем может нарушиться флора и в ее женских органах, поэтому важно один раз в год ходить к стоматологу на профилактический прием, чтобы сохранить свой организм здоровым. Зубная нить должна быть индивидуальной, чтобы находилась под рукой, остатки пищи между зубами важно очищать. Гигиена половых органов очень важна у подростков. Ежедневно рекомендуется смена нижнего белья, проглаженного утюгом, чтобы не было контакта с «вредными» микробами.

НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ



Текст: Хочется подробнее остановиться на нижнем белье. От качества нижнего белья зависит здоровье половой системы девушки. Ткань должна быть из натуральных тканей, желательно из хлопка, размер должен быть подходящий, если белье сжимает и туго надевается, оно может привести к плохому кровообращению в женских органах, в итоге могут возникнуть заболевания. Белье нижнее должно меняться каждое утро. Не рекомендуется носить стринги, так как они вызывают нарушение флоры и могут стать причиной возникновения воспалений, могут появиться выделения из половых путей, зуд, неприятный запах. Эти простые рекомендации сохраняют здоровье женской системы уже со школы.

ГИГИЕНА ВО ВРЕМЯ МЕНСТРУАЦИИ

ЗАПРЕЩЕНО:

- Принимать горячую ванну или душ;
- Купаться в открытых водоемах и бассейнах;
- Перенапрягаться физически;
- Использовать одну гигиеническую прокладку в течение всего дня.



НЕОБХОДИМО:

- Ежедневно принимать душ;
- Замена гигиенической прокладки каждые 4 часа;
- Личная гигиена половых органов – при смене прокладки;
- Посещение врача-гинеколога не реже 1 раза в год.

Текст: Одним из важных направлений гигиены является гигиена во время менструации. Менструация в месяц приходит один раз с интервалом в среднем 21-35 дней, и длится от 3 до 7 дней, все индивидуально, количество прокладок расходуется от одной до двух пачек. Что нельзя делать во время менструации? Категорически запрещено принимать горячую ванну, посещать баню, сауну, так как во время тепловых процедур происходит расширение сосудов и расслабление мышц матки, менструальная кровь может «заброситься» через маточные трубы в брюшную полость, что вызовет болевой синдром и может возникнуть заболевание – эндометриоз. Вторая причина почему нельзя принимать тепловые процедуры, может открыться кровотечение. Также нельзя купаться в бассейне и открытых водоемах из-за риска возникновения воспаления, так как во время менструации матка чувствительна к переохлаждению. Во время менструаций стоит ограничить физические нагрузки, так как это может привести также к забросу менструальной крови, болевому синдрому, кровотечению. Что необходимо делать во время менструации? Ежедневно принимать душ, замена гигиенической прокладки каждые 4 часа, желательно при каждой смене производить гигиену. Для девочек важно один раз в год посещать врача гинеколога.

ГИГИЕНА ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ЮНОШЕЙ

- Соблюдение чистоты половых органов;
- Защита половых органов от травм (бытовых и спортивных);
- Использование не стягивающего и не слишком свободного нижнего белья;
- Посещение врача-педиатра 1 раз в год.



Текст: Хочется сказать про гигиену у мальчиков. С мальчиками тоже самое: принимать душ каждый день, менять нижнее белье ежедневно. И какое нижнее белье носит мальчик, играет большую роль, оно должно быть свободным, одновременно хорошо прилегающим к телу, нестягивающим. Половые органы мальчиков находятся снаружи в мошонке (яички, в которых продуцируются сперматозоиды) и важно избегать факторы переохлаждения области промежности, то есть не сидеть на холодной поверхности, долго не находиться в холодной воде. Также не рекомендуется перегревать область мошонки, может ухудшиться качество сперматозоидов. Во время спортивных нагрузок важно предохранять область мошонки от травм, так как серьезные травмы могут повлечь за собой грубое нарушение качества сперматозоидов.

ОДЕЖДА ПОДРОСТКА



ЗАПРЕЩЕНО

- Носить узкие джинсы с заниженной талией;
- Носить короткие куртки;
- Носить бюстгальтер с «косточками» меньшего размера.



РЕКОМЕНДУЕТСЯ

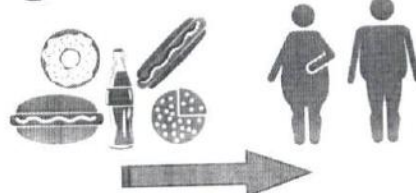
- Носить джинсы и брюки свободного покроя;
- Носить куртки длиной до поясицы или ниже;
- Носить нижнее белье из натуральной хлопчатобумажной ткани.

Текст: В современном мире одежда претерпела изменения, сейчас брюки стали узкими, обтягивающими. Модная одежда — джинсы, которые плотно прилегают к телу. Постоянное ношение тесных джинс в подростковом периоде может привести к неполноценному формированию костной системы, формируются особенно у девочек узкий таз, что в будущем может создать проблемы во время беременности и родов. Заниженная талия на джинсах ведет к замедлению кровообращения в органах малого таза, и может стать причиной возникновения гинекологических заболеваний. У мальчиков узкие джинсы и заниженная талия могут привести к нарушению половой функции, недостаточному росту половых органов, что в итоге приведет к неполноценным сперматозоидам. Что касается коротких курток, они не защищают полноценно от холода, что может привести к переохлаждению и возникновению воспалений. У девочек на фоне переохлаждения могут появиться кисты на яичниках, которые могут даже потребовать проведения операции, в будущем эта девочка может испытывать проблемы в зачатии ребенка, может возникнуть бесплодие. У мальчиков на фоне воспаления есть случаи, когда в яичках перестает вырабатываться сперматозоиды, это называется мужское бесплодие. Для девочек в гигиене молочных желез играет важную роль правильный подбор бюстгальтера, он должен быть подобран по размеру, желательно без эффекта «push up», и ткань рекомендуется из хлопка. Что касается рекомендаций? Одежда должна быть не только красивая, но и практичная, защищающая половые органы от переохлаждения, не должна создавать чувство стеснения.

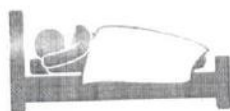
РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СНА

✗ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

1. Умеренность в питании;
2. Разнообразие пищи;
3. Соблюдение режима приема пищи.



ЗАПОМНИ



СОН 7-8 ЧАСОВ



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

1. Соблюдение принципов питания;
2. Соблюдение режима труда и отдыха;

Текст: Подростки любят употреблять кока-колу, гамбургеры, чипсы, картошку – фри, сосиски, газировки, пирожные, торты. Это еда вкусная, но она совсем бесполезная, относится к вредным продуктам, к «пищевому мусору». Избыточное потребление этих продуктов ведет к эндокринному заболеванию – ожирению, сахарному диабету, часто стали регистрироваться случаи панкреатита. У девочек неправильное питание приводит к нарушению менструального цикла, менструация начинает приходить «как попало», на лице появляются прыщи, волосы становятся жирными, возникает целлюлит. У мальчиков такие же изменения кожи, тела. Неправильное питание приводит к снижению мозговой активности, возникает чувство лени. В подростковом периоде важно употреблять свежие овощи, фрукты, правильные сложные углеводы и белок в виде мяса разных сортов. И один из важных элементов – это употребление воды, именно обычной воды, не чаев, ни газировки. Воду нужно пить достаточно – на кг массы тела минимум 30 мл воды, например, при весе 50 кг* 30 мл = 1500 мл (это 1,5 л) в день, чтобы организм работал правильно. В подростковом периоде важен сон, засыпание не позднее 23.00 часов, именно в это время в головном мозге идет синтез гормонов для роста и правильной работы. И спать рекомендуется 7-8 часов, подъем утренний не позднее 10.00 часов, желательно до 09.00 часов. Все это обеспечит здоровье!

КУРЕНИЕ И ЗДОРОВЬЕ

- Развитие рака легких;
- Развитие хронических заболеваний дыхательной системы;
- Угнетение функций головного мозга;
- Развитие болезней сердца и сосудов;
- Снижение фертильности;
- Снижение либидо и потенции;
- Способность вызывать мутации клеток организма.



- На ранних сроках – выкидыши; на поздних сроках преждевременные роды;
- Кислородное голодание ребенка;
- Влияние на нервную систему и психику ребенка;
- Развитие пороков внутренних органов у плода.

Текст: Курение и здоровье. Никотин является убийцей здоровья, «убивает» все органы незаметно. В настоящее время популярен кальян у молодежи. В табаке кальяны содержатся смолы, которые травят нейроны головного мозга, в итоге снижаются функции головного мозга, что может сказаться на учебе, поражается дыхательная система, что может привести к заболеваниям бронхов и легких, из-за этого снижается дыхательная система, могут возникнуть проблемы в поступлении в ВУЗЫ, где нужна спортивная подготовка. Табак поражает самые нежные клетки человека – это половые клетки, в результате снижается либидо и ухудшается качество половых клеток. В возрасте, когда курящие молодые люди решили стать родителями, могут во время беременности возникнуть мутации клеток, внешне это проявляется пороками развития, говоря простыми словами, ребенок у данной пары будет нездоров и возможно не сможет жить после рождения, многие пороки прерывают, не разрешается таких детей рожать, так как они не способны жить. Также во время беременности у курящей матери возникают осложнения во время беременности, ребенок курящей матери рождается слабым и часто болеет всю жизнь. Здоровье будущего ребенка зависит также от курения отца, так как получается плод плохого качества, и тоже рождается слабый малыш. Поэтому призываем уже сейчас задуматься о своих будущих детях, и о своем здоровье.

АЛКОГОЛЬ И ЗДОРОВЬЕ

Задержка выработки гормонов
тестостерона и эстрогена

- Снижение способности к оплодотворению;
- Изменения менструального цикла;
- Самопроизвольный выкидыш;
- Негативное влияние на плод.



- Снижение уровня тестостерона (потенция);
- Влияние на центральную нервную систему;
- Ухудшение качества спермы.

- Мозг: Алкогольная интоксикация мозга;
- Сердце: Нарушение сердечного ритма, развитие гипертонической болезни, ишемической болезни сердца, развитие инфаркта;
- Легкие: Развитие хронического бронхита, эмфиземы легких, туберкулеза;
- Печень: Перерождение клеток печени;
- Психические отклонения; Снижение продолжительности жизни.

Текст: Продолжая тему вредных привычек хочется сказать об алкоголе. Алкоголь такой же убийца здоровья, как и никотин. Алкоголь влияет на все органы человека. Наибольший вред алкоголь наносит головному мозгу, нейроны головного мозга отмирают, снижается ум, скорость мышления, память. Алкоголь на половую систему действует угнетающее, у девушек может возникнуть нарушение менструального цикла, если она злоупотребляет алкоголем может исчезнуть менструация. У таких девушек чаще выкидыши, дети с развитием пороков развития. У мужчин алкоголизация приводит к бесплодию, сперматозоиды теряют способность оплодотворять.

РАННЯЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ

- Нежелательная ранняя беременность и вынужденный аборт;
- Заражение инфекциями, передающимися половым путем (ИППП);
- Развитие гинекологических заболеваний и психологических расстройств у девушки.



Текст: В таком возрасте все интересно, хочется скорее повзрослеть, но важно понимать, что всему свое время. Начало ранней половой жизни может привести к нежеланной беременности, так как раз менструации идут, значит, уже есть способность забеременеть, созревает яйцеклетка. Беременность в раннем возрасте заканчивается порой вынужденным абортом со стороны родителей. Аборт в столь раннем возрасте может стать причиной многих женских проблем как с момента аборта, так и в более взрослом возрасте. Незащищенный половой акт может закончиться инфекцией, передающейся половым путем, что может вызвать сильное воспаление женских органов и закончиться бесплодием или даже удалением органа. Еще одно следствие начала ранней половой жизни развитие гинекологических заболеваний, психических расстройств у девушки. Поэтому, половой жизнью рекомендуется начать жить с 19 лет, если не планируете беременность, то обязательно с контрацепцией – подобрать вместе с врачом гинекологом способ защиты от наступления беременности.

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

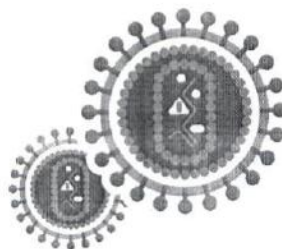
Инфекции:

- Хламидиоз; является фактором риска бесплодия
- Гонорея; вызывает спаечный процесс органов малого таза
- Сифилис; повышает риск рождения ребенка с врожденными пороками развития
- Трихомониаз; часто сопутствует другим венерическим заболеваниям, осложняет процесс лечения
- Гепатит В;
- ВИЧ;
- Генитальный герпес;
- Вирус папилломы человека; повышает риск развития рака шейки матки;
- Уреаплазмоз

Бессимптомное протекание ИППП

Последствия инфекций:

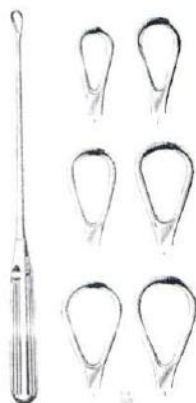
- Развитие бесплодия;
- Привычный выкидыш;
- Преждевременные роды;
- Замершая беременность.



Текст: Хочется познакомить вас с инфекциями, которые передаются половым путем. К ним относится хламидиоз, сифилис, гонорея, трихомониаз, гепатит В, ВИЧ-инфекция, вирус папилломы человека, герпес генитальный. Все эти возбудители наносят выраженный ущерб здоровью человека. Последствия - это бесплодие, выкидыши, преждевременные роды, замершая беременность (это когда сердце в матке у эмбриона останавливается, он умирает). Вирус папилломы человека при нелечении может привести к раку шейки матки. Заражение гепатит В и СПИД происходит один раз, а болезнь длится всю жизнь. Вич-инфицированные больные живут недолго при плохом лечении. Гепатит В приводит к циррозу печени. Все это ведет к ранней смерти. Поэтому один половой контакт может оставить след на всю жизнь. Подходите к половой жизни осознанно.

ПРЕРЫВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Хирургический аборт



Медикаментозный аборт



Текст: Последствие незапланированной беременности – аборт. Аборт- это убийство неродившегося живого организма. Новая жизнь, которая возникла в утробе матери, не виновата в том, что его зачали неосознанно, он хочет жить. Но безответственность в сексуальной жизни ведет к завершению возникшей беременности. Для организма девушки аборт – это гормональный взрыв, и удар по иммунитету. Вполне здоровая девушка после аборта может стать нездоровой. В настоящее время все аборты производятся таблетками с целью не травмировать матку. Хирургический аборт тоже есть, но применяется строго по показаниям. Аборт – это не метод контрацепции. Если беременность не планируем и живем половой жизнью, нужно контрацептироваться. Для девушек есть таблетки, которые подбирает доктор. Ни в коем случае спираль нельзя вводить нерожавшим девочкам. Поэтому, еще раз призываем к осознанности и ответственности к вашей жизни и вашему здоровью.

ОСЛОЖНЕНИЯ ПОДРОСТКОВОГО АБОРТА

1. Осложнения, связанные с незрелостью половых органов:
 - воспалительные заболевания яичников и маточных труб;
 - внематочные беременности;
 - привычное невынашивание плода;
 - высокий риск развития осложнений в течение беременности и родов;
 - бесплодие; преждевременные роды, внутриутробная гибель плода
 - эндометриоз.
2. Осложнения, обусловленные общей незрелостью организма:
 - значительное увеличение массы тела;
 - рост волос по мужскому типу (вирилизация);
 - угревая сыпь;
 - жирность волос и кожи;
 - формирование стрий (растяжек на коже живота, бедер и груди);
 - Гормонально-зависимые опухоли – рак молочной железы, миома матки и т.д.
3. Психологические травмы:
 - хроническая депрессия;
 - психоз;
 - невроз или повышенная тревожность в течение беременностей и родов.

Текст: Вот основные осложнения подросткового аборта. Как видите, последствия затрагивает не только женскую систему. За счет гормонального взрыва у девушки могут начаться гормональные проблемы, которые проявятся в угревой сыпи, увеличению массы тела, могут появиться опухоли женских органов. Так как организм незрелый, то сама беременность уже нефизиологическое состояние, а аборт это катастрофа для дальнейшего здоровья девушки. Есть девушки, у кого психические проблемы выходят на первый план, они не могут жить как жили раньше, впадают в депрессию, психозы, что отражается на качестве жизни. Поэтому, дорогие школьники, любите свой организм, следите за ним и будьте ответственными!

ОСЛОЖНЕНИЯ ПОДРОСТКОВОГО АБОРТА



Текст: На рисунке показаны спайки, которые возникают после воспаления вследствие абортов. Видите, маточные трубы закрыты белыми спайками, в итоге эта труба не может пропустить сперматозоид и потом эта девушка не сможет забеременеть. Эти спайки могут быть везде и в разном количестве. Чем их больше, тем хуже. Спайка – это как «нить», которая все обволакивает и нарушает функцию органов. На другом рисунке показаны заболевания из-за гормональных нарушений. Это миомы тела матки, видите, их расположение и размер могут быть разные. Миомы также могут привести к бесплодию, кровотечению, болевому синдрому, и может трансформироваться в рак. Поэтому всем девочкам с начала половой жизни обязательно нужно один раз в год посещать врача гинеколога, проходить УЗИ органов малого таза. По приказу с 12 лет рекомендуется плановый осмотр профилактический один раз год, несмотря на отсутствие половой жизни. А с начала половой жизни обязательно один раз в год всю жизнь!

ПРОБЛЕМА РАННЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ

Причины подростковой беременности:

- Социально-экономические факторы;
- Особенности воспитания;
- Личностные факторы;
- Отсутствие знаний о методах контрацепции;
- Незнание последствий ранней беременности.

Исходы подростковой беременности:

- Медицинские (аборт);
- Социально-экономические и психологические;
- Влияние беременности на молодую мать;
- Влияние на ребенка;
- Влияние на других членов семьи.



Текст: Девушка современного времени должна интересоваться своим здоровьем, развитием своего организма, для чего нужна менструация, когда девушка может забеременеть. Что есть в настоящее время, чтобы не было нежеланной беременности. Информацию можно получать у мамы, тети, женщин старших в семье, у преподавателей, у врача гинеколога, в сети интернет. Как говорится, кто ищет, тот всегда найдет. Ранняя беременность, ранние роды меняют жизнь на 18- градусов, ребенок требует внимания к себе, часто в таких семьях родители записывают ребенка как своего, чтобы их дочь училась дальше. Проблем ранней беременности много, единственный человек, от которого будет зависеть возникнет ли беременность или нет – только сама девушка.

КОНТРАЦЕПЦИЯ

Предупреждение нежелательной беременности механическими, химическими и другими противозачаточными средствами и способами.

Главная задача контрацепции в подростковом возрасте — профилактика нежелательной беременности, аборта, защита от ИППП и ВИЧ.

Преимущества:

- Защита от инфекций, передающихся половым путем;
- Эффективность более 90%;
- Простота использования;
- Не имеют побочных эффектов;
- Отсутствие противопоказаний.

Методы:

1. Физиологические;
2. Барьерные;
3. Гормональные;
4. Химические;
5. Внутриматочная спираль;



Текст: На слайде хотим познакомить вас с методами контрацепции. В настоящее время есть методы барьерные — это презервативы, в чем его преимущество — профилактика нежеланной беременности и защита от инфекций, передаваемым половым путем. Методы гормональные — это таблетки, их механизм действия в том, что они позволяют в яичниках созреть яйцеклетке, они защищают от нежеланной беременности, но они не защищают от инфекций, передающихся половым путем. Есть методы химические, их вводят во время полового акта, они обеспечивают гибель сперматозоидов. Есть метод внутриматочной спирали, ее механизм действия заключается в том, что она закрывает устья маточных труб, чтобы сперматозоид не проник к яйцеклетке. Данный метод можно после родов. Есть метод физиологический, он заключается в знании менструального цикла, овуляция — созревание яйцеклетки происходит в середину менструального цикла, и яйцеклетка живет всего 24 часа, забеременеть можно, живя половой жизнью за 3 дня до планируемой овуляции, в день овуляции и сутки после овуляции. Выходит в месяц всего 5 дней максимум, чтобы забеременеть, в остальные дни забеременеть невозможно. Как рассчитать свою овуляцию? Она происходит в середину м\цикла, например, если менструальный цикл длится 28 дней, то овуляции $28/2 = 14$. то есть овуляция происходит на 14 день м\цикла, выходит, что с 11 по 15 день м\цикла как раз это тот период, когда можно забеременеть. Менструальный цикл — это количество календарных дней от первого дня одной менструации до первого дня другой менструации. Например, менструация пришла 1 марта, следующая менструация 29 марта, количество календарных дней между 1 марта и 29 марта 28 дней. Итак, можно свои опасные дни овуляции вычислить. Нормальным менструальным циклом считается 21- 35 день. Из всех этих методов от инфекций, передающихся половым путем, защищает только презерватив.

БАРЬЕРНЫЙ (МЕХАНИЧЕСКИЙ) МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ

Презерватив



Преимущества:

- Предохранение от нежелательной беременности;
- Защита от заражения ИППП, в т. ч. ВИЧ-инфекцией;
- Простота в использовании.

ДВОЙНОЙ МЕТОД КОНТРАЦЕПЦИИ



Девушка:

Принимает гормональный контрацептив

Юноша:

Использует презерватив



Результат:

1. Отсутствие первого аборта и непланируемых первых родов;
2. Отсутствие заболеваний, передающихся половым путем.

Текст: Самым надежным методом в молодом возрасте является двойной метод контрацепции. Девушка пьет гормональный контрацептив. Юноша использует презерватив. Результат: отсутствие беременности и инфекций, передающихся половым путем. Инфекции могут передаваться и от девушки, и от юноши.

КОМБИНИРОВАННЫЕ ОРАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ (КОК)

Один из наиболее надёжных методов предохранения от нежелательной беременности

! Недостаток:

- не защищают от заболеваний, передающихся половым путём.



КОК назначает врач гинеколог

Достоинства:

- высокая эффективность;
- немедленный эффект, если правильно начать прием;
- мало факторов риска;
- мало побочных эффектов;
- не влияют на половой акт;
- удобны и легки в применении;
- быстрый отказ от приема.

Недостатки:

- ежедневный прием;
- каждая пропущенная таблетка увеличивает риск наступления беременности;
- значительные денежные затраты;
- снижение эффективности при приеме некоторых лекарств;
- не защищает от ИППП и ВИЧ.

Текст: Как вы видите, один большой недостаток гормональных контрацептивов – не защищают от инфекций. По ценовой категории средняя цена гормонального контрацептива 600 руб в месяц. Важно таблетку принимать каждый день. Многие девушки контрацептивы носят в кошельке, чтобы всегда был под рукой. Достоинств много у контрацептивов – они также профилактируют развитие гормональных заболеваний в женских органах. Принимать их можно годами с обязательным посещением врача один раз в год выполнения ежегодного осмотра планового.

ЭКСТРЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Способ предотвратить нежелательную беременность в случае незащищенного полового акта или при неэффективном применении методов постоянной контрацепции.

Время: не позднее 72 часов после незащищенного полового акта

Побочные эффекты:

- крапивница, сыпь, зуд, отек лица;
- тошнота, рвота, диарея;
- чувство усталости, головная боль, головокружение;
- боль внизу живота, обильные кровянистые выделения, нарушения менструальной функции;



НЕ ПОЗДНЕЕ 72 ЧАСОВ

Текст: Если произошел незащищенный половой акт, то есть таблетки для экстренной контрацепции. Они действуют таким образом, чтобы не произошло оплодотворение. Принять таблетки для экстренной контрацепции следует не позднее 72 часов после незащищенного акта. В год таким методом контрацепции можно пользоваться только 2 раза, так как препарат является гормональным, при более частом применении могут возникнуть серьезные гормональные нарушения.

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Точка физической зрелости:

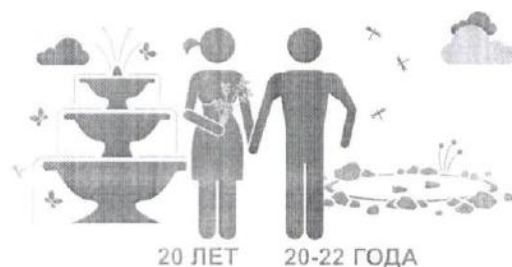
Девушки:
20 лет

Юноши:
20 - 22 года

Благоприятный возраст начала половой жизни:

Девушки:
19 - 20 лет

Юноши:
22 - 24 года



Текст: Дорогие школьники, ваш организм станет зрелым полностью у девушек к 20 годам, у юношей к 20-22 годам. Рекомендуемый возраст для начала половой жизни – 19 – 20 лет, для парней 20-22 года. Сейчас тот возраст у вас, когда вам все интересно, но помните, интерес должен быть осознанным, оправданным. За последствия в своей жизни и в своем организме ответственность несете только Вы сами.

Благодарим вас за внимание. Будьте здоровы!