**Влияние образа жизни на репродуктивное здоровье**

**подростков и молодежи**

***Петрова Наталья Валерьевна***

***Преподаватель***

***ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»***

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) подростковый возраст – это  период жизни человека от 10 до  19 лет. В то же самое время ВОЗ использует термин «молодежь» в отношении людей возраста 15-24 года и обобщенно возраст от 10 до 24 лет определяет как «молодые люди».

Молодежь сегодня составляет шестую часть населения планеты (более 1миллиарда человек). Повсюду в мире молодые люди играют все более заметную роль: звезды спорта и эстрады, выдающиеся ученые и успешные предприниматели, борцы за мир и защитники прав человека, неформальные лидеры – все это молодые люди. Другими словами, молодежь сегодня представляет собой экономическую, политическую и социальную силу.

Молодой возраст – это время  познания окружающего мира, это стадия жизни, имеющая наивысший потенциал для интеллектуального и физического развития, в течение  которой формируются основные  жизненные навыки, включая навыки, связанные со здоровьем. Происходящие в этом периоде физические и эмоциональные сдвиги пробуждают у молодых людей новые чувства и ощущения, изменяющие их поведение и взаимоотношения как между собой, так и с окружающими их людьми.

Молодой возраст – это и период, когда молодые люди сталкиваются с множеством факторов риска, которые, переходя в привычки поведения, могут привести к серьезным проблемам в более зрелом возрасте. В первую очередь – это курение, употребление алкогольных напитков, наркотиков и других токсических веществ. В большинстве случаев начало половой жизни также происходит в раннем молодом (подростковом) возрасте.

Ранее начало половой  жизни стало типичным явлением среди  молодежи: от 40 до 60% несовершеннолетних юношей и девушек имеют опыт сексуального общения.
 Исходя из особой актуальности в современном обществе проблем, связанных со здоровьем вообще и репродуктивным здоровьем в частности, была выбрана тема нашего исследования («репродуктивное здоровье подростков и молодежи»).

Предметом исследования в нашей работе является состояние репродуктивного здоровья молодежи.

Объектом исследования выступают молодые люди и девушки в возрасте от 16 до 25 лет.

Задачи:

- изучить и проанализировать соответствующую литературу по данной проблеме;

- провести исследование, направленное на рассмотрение факторов риска влияющих на репродуктивного здоровья.

Методы, использовавшиеся нами в ходе исследования:

 изучение литературы по данной проблеме; анкетирование; беседа.

Гипотеза: молодежь и подростки в силу своих возрастных особенностей не достаточно учитывают последствия вредных привычек, влияющих на их репродуктивное здоровье.

База исследования: Черемховский медицинский техникум.

Репродуктивная система весьма чувствительна к воздействию неблагоприятных факторов среды. Пагубно влияет на репродуктивную функцию никотин, входящий в состав табачного дыма. Не секрет, что первый опыт курения большинство мужчин и женщин приобретают в подростковом возрасте, поэтому никотин начинает негативно влиять на репродуктивную систему еще в период ее формирования.

Алкоголь считается главным врагом его влияние «чувствует» на себе мужской гормон тестостерон. Даже при однократном приеме большой дозы спиртного уровень тестостерона в организме мужчины снижается, а при регулярных возлияниях происходит угнетение гормона, причем процесс не подвержен обратному действию. Помимо этого, алкоголь является причиной уменьшения размеров половых желез и атрофии функции выработки сперматозоидов, а также приводит к дисфункции семенников.

У женщин злоупотребление алкоголем вызывает стойкое нарушение менструального цикла. Нестабильный цикл делает невозможной планируемую беременность. Если же забеременеть все-таки удается, то риск возникновения патологий у плода превышает среднестатистический на 40-50 процентов. Часто у пьющих женщин происходят выкидыши, самопроизвольные роды, замирание плода.

И самое негативное воздействие на репродуктивную систему человека оказывают наркотики. Независимо от того, как они опадают в организм – путем инъекций, вдыхания или курения – наркотики кардинально изменяют гормональный фон, нарушают фертильность. Если зачатие происходит, то плод практически всегда обречен на гибель или развитие патологий.

Исследования специалистов свидетельствуют, что в последние годы обозначилась общая тенденция снижения возраста вступления в первые половые связи. Наиболее заметно тенденция омоложения первых сексуальных контактов прослеживается среди девочек. Ранние половые связи стали нормой у современной молодёжи.

Отмечено также, что отношение молодых людей к сексу становится всё более лёгким, всё проще игнорируются различные социальные запреты в этой области. У подростков распространены представления о возможности вступления в половые отношения с совершенно незнакомым человеком.

Ранние половые связи подростков создают целый ряд серьёзных проблем: риск забеременеть, получить венерическую болезнь, утратить самоуважение, разочарование, приобрести «нехорошую репутацию» и др. Установлено, что интенсивная половая жизнь в молодом возрасте имеет своим последствием преждевременное прекращение половой деятельности. Раннее начало половой жизни неблагоприятно сказывается на потомстве. Кроме того, необходимо отметить, что свободный взгляд на раннее вступление в половые отношения привели к росту заболеваний, передаваемых половым путём. Как правило, венерические заболевания у молодежи являются результатом неправильного полового воспитания, а также плохой осведомленности о механизме заражения.

**Результаты исследования:**

В исследовании участвовали студенты Черемховского медицинского техникума в возрасте от 16 до 25 лет. Анкетирование проводилось анонимно, что способствовало студентам честно отвечать на вопросы, которые касались их личной и интимной жизни. Всего участвовало в опросе 160 студентов с 1 по 4 курс.

На вопрос о вредных привычках многие студенты недооценивают негативное влияние алкоголя, никотина и наркотиков на репродуктивные функции будущих родителей.

Вопрос о начале половой жизни, полученные цифры можно объяснить ранним половым развитием подростков, влиянием на них компании сверстников, стремлением к самореализации и «взрослости»

Количество половых партнеров ранняя 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.

Инфекции передающиеся половым путем.Большее количество в состоянии назвать болезни, передающиеся половым путем. Так, среди ответов встречаются следующие названия болезней: СПИД, сифилис, гонорея, трихомониаз. Респонденты в состоянии выделить среди известных им заболеваний наиболее опасные и распространенные.

На вопрос о средстве контрацепции все респонденты как женского, так и мужского пола называют презерватив. Очевидно, что испытуемые считают презерватив самым надежным средством защиты, однако других альтернатив ему (например, воздержание от половой жизни, как самое эффективное) не называют.

Откуда получаете информацию**:** 80% - интернет; 10% -лекции, преподаватели; 2% мама

Какую информацию хотели бы получить:Достаточно активно респонденты выдвигали свои предположения по поводу методов перспективной работы по формированию репродуктивного здоровья. Так, ими были предложены такие темы студенческих конференций:

70% - ИППП имеющие скрытое течение

20% - контрацепция для подростков

5% - как защититься от инфекций

Сохранение репродуктивного здоровья молодёжи 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 молодёжной среде комплекса оптимальных навыков, умений и жизненных стереотипов, исключающих пагубные привычки.

Поэтому здоровый образ жизни в подростковом возрасте является надёжной гарантией от ранних половых связей и всех последствий, с ними связанных. Физическая культура и спорт, занятия в различных кружках, хорошая учёба, заполненная духовная жизнь сглаживают преобладание полового влечения, переключают мысли на самосовершенствование, на развитие духовных и физических качеств, а это, в свою очередь, приводит к другому отношению к лицам противоположного пола. Определяется духовная близость, порождается доверие и ответственность, общность взглядов (интеллектуальная близость). Эти виды близости и являются частью здоровых человеческих отношений. Но приходит это с возрастом, когда человек сможет разобраться в собственных чувствах и определить, что он ожидает от близких отношений с другим человеком. В этом возрасте жизнь не кончается, а только начинается, и необходимо серьёзно готовиться к ней, чтобы прожить достойно, не надо спешить, всему есть своё время.

Использованная литература:

1. Бардакова Л.И. Репродуктивные права и репродуктивное здоровье в свете реализации Программы действий Международной конференции в Каире// Народонаселение. - 2004. - №3. - С.28 - 36.

2. Гапличник Т.И. Репродуктивное сексуальное поведение, мотивы, установки подростков и молодежи// Социология, - 1999, - №3, - С. 77.

3. Дмитриева Е.В. От социологии медицины к социологии здоровья// Социологические исследования, - 2003, - №11, - с. 51 - 56.

4. Мельничук И.А. Педагогический аспект проблемы репродуктивного здоровья молодежи// Социально-педагогическая работа, - 2004, - №2, - с. 89 - 93.

5. Покровский В. В. Социально значимые инфекции в ХХI веке / Вадим В. Покровский // Народонаселение. - 2004. - N 3. - С. 93-96.

6. Сергеев А.С. Болезни, передающиеся половым путем: краткая энциклопедия. - Минск: Юнипресс, 2003. - 128 с.