

Охрана репродуктивного здоровья. Репродуктивное здоровье формируется с раннего возраста. Постоянное соблюдение правил личной гигиены и режима дня, медицинский осмотр и профилактика заболеваний способствуют его сохранению.

В разных городах Беларуси функционируют Центры здоровья молодежи, где оказывается высококвалифицированная медицинская и психологическая помощь подросткам, а также ведется просветительская работа по вопросам профилактики нежелательной беременности, инфекций, передающихся половым путем, пропагандируется здоровый образ жизни. По вопросам репродуктивного здоровья подростки могут обратиться за помощью к врачам (гинекологам и урологам-андрологам), а также психологам. Медицинское обслуживание в таких Центрах проводится бесплатно и конфиденциально.



Врач-гинеколог занимается наблюдением состояния женских половых органов, при наличии заболеваний — их лечением, профилактикой возможных осложнений. **Уролог-андролог** — это врач, который занимается диагностикой и лечением заболеваний мочевыделительной и мужской половой систем.

Подведем итоги

Репродуктивное здоровье — психологическая, социальная и физическая готовность человека вступать в сексуальные отношения с целью продолжения рода. Среди основных факторов, разрушающих репродуктивное здоровье, отмечаются следующие: раннее вступление в половые отношения; неразборчивые половые связи; высокий уровень подростковой беременности и аборт; инфекционные и гинекологические заболевания; насилие в семье; состояние окружающей среды. Ответственность за сохранение репродуктивного здоровья населения страны является задачей не только государства, но и каждого гражданина.

- ❓ 1. Что понимают под репродуктивным здоровьем? Охарактеризуйте составляющие понятия «репродуктивное здоровье». 2. Назовите факторы: а) разрушающие репродуктивное здоровье; б) способствующие сохранению репродуктивного здоровья. 3. Любовь и репродуктивное здоровье: как связаны эти понятия? ❌ 4. Какую подготовку к рождению ребенка необходимо вести будущим родителям? 5. Были ли вы свидетелями насилия в семье? Каковы должны быть ваши действия в этих случаях?

§ 24. Гигиена половых отношений. Контрацепция



В чем отличия полового созревания у девушек и юношей?

Основные термины и понятия: интимная гигиена, гигиена половых отношений, контрацепция (барьерные способы контрацепции, спермицидный способ контрацепции, ритмические методы контрацепции, оральные контрацептивы, внутриматочная контрацепция, стерилизация).

Личная гигиена — важная часть жизни мужчин и женщин. От нее зависит привлекательность человека и его здоровье. О правилах личной гигиены знают все с детского возраста, а о вопросах половой гигиены часто стыдливо умалчивается. **Интимная (половая) гигиена** — необходимая часть личной гигиены, благодаря которой человек заботится о здоровье своих половых органов, поддерживает нормальное их функционирование, а также укрепляет здоровье всего организма в целом.

Гигиена половых органов важна как для женщин, так и для мужчин. По мере взросления, на фоне происходящих изменений гормонального фона, соблюдение половой гигиены является профилактической мерой различных инфекционных заболеваний половых органов. *Личная гигиена мужчины* включает в себя ежедневный прием душа, уход за подмышками, половыми органами, промежностью.

Для интимной гигиены нужно применять специальные средства с нейтральным уровнем pH. Мужчинам не подходят средства женской гигиены, поскольку в них преобладает кислая среда, что является губительным для сперматозоидов. Процедуры интимной гигиены должны проводиться дважды в день. В течение дня под крайней плотью скапливается смегма, которая состоит из выделительного секрета и отмерших клеток эпителия, что является благоприятной средой для размножения болезнетворных микроорганизмов. Здоровьем яичек определяются репродуктивные способности мужчины, поэтому не рекомендуется использовать горячие струи воды для обмывания области паха, чтобы не перегреть мошонку.



Специалисты утверждают, что воздействие высокой температуры на яички в течение 3–5 минут снижают жизнеспособность сперматозоидов. Поэтому после приема теплого душа обязательно следует ополаскивать мошонку прохладной водой.

При малоподвижном образе жизни, сидячей работе рекомендуется находить время для двигательной разминки. Можно в ежедневную гимнастику включить несколько специальных упражнений для ускорения кровообращения в области малого таза.

Мужчинам необходимо также научиться правильно выбирать белье и одежду, которые обеспечат нормальный температурный режим половых органов: достаточно просторная, из натуральных тканей.

К основным правилам *интимной гигиены женщин* относится ежедневное подмывание теплой водой с использованием специальных средств. Для интимной гигиены нельзя использовать туалетное мыло, так как щелочная среда губительно воздействует на микрофлору влагалища.



Симбиотические микроорганизмы влагалища синтезируют молочную кислоту, которая подавляет развитие паразитических грибков. Нарушение нормальной микрофлоры может спровоцировать развитие гинекологического заболевания кандидоза (молочницы) — грибкового поражения слизистой оболочки влагалища. Основными симптомами заболевания являются «творожистые» выделения, неприятный запах, зуд, боль при мочеиспускании.

Гигиена половых органов проводится под проточной водой путем движения руки спереди назад. Мочалки, губки могут стать причиной возникновения раздражения, микротрещин. После подмывания нельзя тереть промежность. Рекомендуется просушивать чистым полотенцем для интимной зоны.

При выборе нижнего белья предпочтение следует отдать хлопчатобумажному. Одежда из синтетической ткани нарушает теплообмен, потоотделение, микроциркуляцию крови органов малого таза.

Рекомендуется вести календарь критических дней или использовать приложения для мобильного телефона. Это поможет следить за состоянием здоровья половых органов.



Какую информацию можно отслеживать благодаря регулярному ведению календаря критических дней?

В период менструации следует избегать половых контактов, поскольку в это время возрастает риск возникновения воспалительных заболеваний.

Под *гигиеной половых отношений* подразумевают комплекс общепринятых нравственных ограничений, которые касаются интимных отношений между мужчиной и женщиной.

В процессе полового созревания действие гормонов вызывает половое влечение, но это совсем не означает готовность к интимным отношениям.




Доверяю ли я своему партнеру? Знаем ли мы достаточно о заболеваниях, передающихся половым путем? Кто из нас двоих приобретет, будет использовать средство контрацепции? Что мы предпримем в случае, если все же наступит беременность?

Если вы не знаете ответ хотя бы на один из этих вопросов, значит, безопаснее будет на время отложить начало половой жизни, то есть сделать выбор в пользу *воздержания*.

Гармония отношений между мужчиной и женщиной строится на любви и уважении. Благоприятная атмосфера для этого создается в условиях крепкой семьи. Любящие супруги должны проявлять заботу не только о себе, но и о здоровье близкого человека.

Одно из общепринятых нравственных ограничений — воздержание от половой жизни в определенные промежутки времени: последний триместр беременности и послеродовой период.

Виды контрацепции. *Контрацепция* — предупреждение беременности с помощью противозачаточных средств и методов. Контрацептивные средства позволяют не только планировать семью, но и сохранить здоровье супругов. Некоторые эффективные методы контрацепции одновременно помогают бороться с гинекологическими заболеваниями, бесплодием.

 Еще в древнекитайских трактатах упомянуты настои и отвары различных трав, употребление которых лишало женщину возможности забеременеть. Одним из методов контрацепции был презерватив из кожи рыб. В гробнице древнеегипетского фараона Тутанхамона найден презерватив многоразового использования.

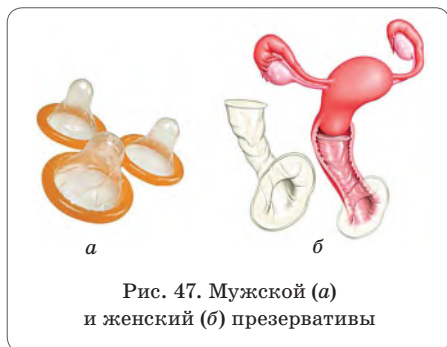


Рис. 47. Мужской (а) и женский (б) презервативы

Барьерные способы контрацепции основаны на недопущении проникновения спермы во влагалище женщины. К ним относятся: влагалищная диафрагма, шеечный колпачок, мужской и женский презервативы (рис. 47).

Диафрагма представляет собой латексный колпачок с гибким кольцом, обеспечивающий прижатие к стенкам влагалища изнутри. Эффективность диафрагмы составляет примерно 80%. Са-

мостоятельно выбрать ее трудно, поэтому выбор диафрагмы лучше доверить гинекологу.

Мужской презерватив — самое распространенное средство контрацепции, а также способ защиты от венерических заболеваний. Презерватив достаточно надежен. Если его правильно хранить и использовать, контрацептивный эффект может достигнуть 97%.

Спермицидный способ контрацепции представляет собой местное введение средств (спермицидов), обладающих токсическим действием на сперматозоиды. Спермициды выпускаются в виде контрацептивной пены, крема или геля, влагалищных свеч, таблеток и пленок. Спермициды гораздо эффективнее использовать в сочетании с презервативом или диафрагмой.

Ритмические методы контрацепции подразумевают точный расчет времени наступления овуляции, определения «безопасных промежутков». Они включают в себя календарный способ или измерение температуры в прямой кишке (влагалище). Яйцеклетка жизнеспособна около 24 часов, сперматозоид — примерно двое суток. При менструальном цикле продолжительностью 28 дней овуляция происходит за 14–16 дней до начала нового менструального цикла. Следовательно, возможные дни зачатия — 13–18 день. Ежедневное базальное измерение температуры (в прямой кишке или влагалище) позволит достаточно точно определить день овуляции. С наступлением овуляции базальная температура поднимается выше 37,2 °С. Так как продолжительность менструального цикла может изменяться, данный метод не является абсолютно достоверным.

Самые распространенные и надежные средства контрацепции для женщин — *оральные контрацептивы*. По химическому составу они представляют собой гормоны (эстрогены), которые подавляют овуляцию яйцеклетки, препятствуют

прикреплению яйцеклетки к эндометрию. Эффективным способом контрацепции является подкожная имплантация препаратов, содержащих гормоны. Прием гормональных препаратов необходимо согласовывать с лечащим врачом.

Внутриматочная контрацепция (внутриматочная спираль) предотвращает передвижение сперматозоидов по маточным трубам или имплантацию эмбриона в эндометрий. Этот метод контрацепции надежен и эффективен (до 99%). Внутриматочную спираль вводят в клинических условиях после окончания очередной менструации. Срок их действия может достигать 4–5 лет (рис. 48).

Самым радикальным из всех современных методов контрацепции является стерилизация, которая проводится операционным путем, как для мужчин, так и для женщин.

Подведем итоги

Гигиена половых отношений определяет гармонию интимных отношений между мужчиной и женщиной, позволяет сохранить их репродуктивное здоровье. Несоблюдение правил половой гигиены приводит к дисгармонии, нарушению отношений между ними. Один из способов планирования семьи — контрацепция. Самые главные критерии выбора вида контрацепции — безопасность, эффективность и возможность применения в конкретной ситуации.

❓ 1. В чем особенности гигиены половых отношений? 2. Как вы считаете, почему мальчикам, юношам и мужчинам нельзя использовать для ухода за своим телом горячую воду? 3. Какие средства контрацепции вам известны? Могут ли они защитить вас от заболеваний, передающихся половым путем? ❗ 4. Обсудите, почему не только половое влечение, но взаимная любовь и уважение мужчины и женщины, должны предшествовать интимным отношениям.

§25. Беременность



*Чем опасна беременность для несовершеннолетней девушки?
Основные термины и понятия: беременность, менопауза, молозиво.*

Беременность. Благоприятный возраст для беременности.

Беременность — естественное физиологическое состояние организма женщины, в репродуктивных органах которой развивается будущий ребенок. Способность к беременности определяется началом регулярного созревания



Рис. 48. Внутриматочная спираль: а — медная спираль; б — полимерная спираль; в — размещение спирали

❓ 1. Что такое аборт? Каково ваше отношение к этой процедуре? 2. В каких случаях аборт может произойти самопроизвольно? 3. Охарактеризуйте особенности искусственных абортов? 4. Врачи обращают внимание на проведение абортов на ранних сроках беременности. С чем это связано? ❗ 5. Представьте, что ваша подруга попала в сложную жизненную ситуацию. Ей предстоит принять непростое решение о продолжении беременности. О чем вы могли бы ей сказать?

§ 28. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем



В чем заключается опасность заражения заболеваниями, передающимися половым путем?

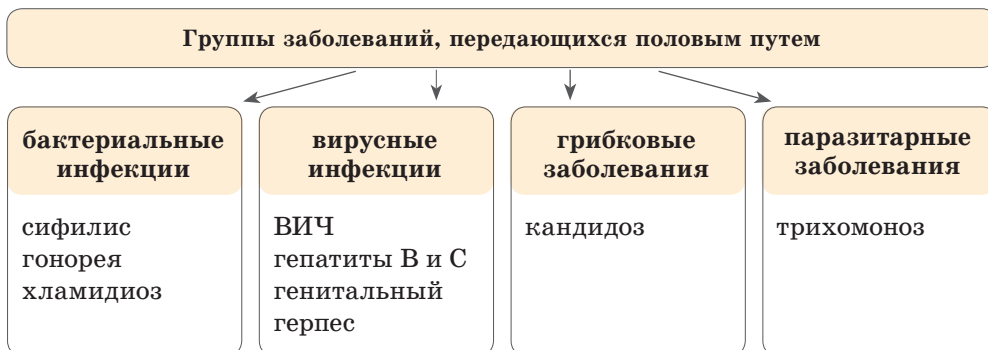
Основные термины и понятия: заболевания, передающиеся половым путем; дерматовенеролог, гонорея, сифилис, трихомоноз, ВИЧ, СПИД.

Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП) — инфекционные заболевания, наиболее частым путем заражения которых является половой контакт. Несмотря на то, что все ЗППП отличаются различными клиническими симптомами, они имеют общие черты: высокая вероятность инфицирования и опасность для здоровья человека.

Уголовным кодексом Республики Беларусь (статьи 157, 158) предусмотрена ответственность за умышленное заражение ВИЧ-инфекцией или венерической болезнью другого лица.



Используя схему, определите: что является причинами различных ЗППП.



Гонорея — венерическое заболевание, возбудителем которого является гонококк, при котором поражаются слизистые оболочки мочеполовых органов. Вероятность инфицирования, при условии наличия заболевания у одного из партнеров, составляет до 90%. Возбудитель передается преимущественно при половых контактах (*контактно-половой путь*). Однако в некоторых случаях, гонококк может сохранять жизнеспособность в окружающей среде на протяжении суток. Тогда заражение возможно через полотенца, губки, белье, на которых сохранились остатки не высохшего гонорейного гноя (*контактно-бытовой путь*).

У мужчин после инкубационного периода, составляющего от 2 до 15 суток, появляются первые симптомы гонореи: дискомфорт и жжение в мочеиспускательном канале, режущие боли при мочеиспускании, выделения желтовато-зеленого цвета, моча с мутным оттенком. Со временем заболевание у мужчин может привести к нарушению эрекции, импотенции, бесплодию.

Инкубационный период у женщин длится до 1–3 недель, симптомы слабо выражены и быстро исчезают. Чаще всего развивается бессимптомное течение, и женщина становится опасным источником распространения инфекции.

Длительное бессимптомное течение гонореи у женщин вызывает воспалительные процессы. Это может спровоцировать появление спаек, которые становятся причиной бесплодия.

Возбудителем *сифилиса* является бледная трепонема.



Считается, что в Европу завезли сифилис из Америки моряки Христофора Колумба. Предполагается, что гибель армии французского короля Карла Восьмого произошла вследствие вспышки сифилиса на территории Франции, Польши, Германии, Швейцарии, что явилось гибелью 5 000 000 человек.

Даже при единственном незащищенном половом контакте (*контактно-половой путь*) риск заражения сифилисом составляет 50%. *Контактно-бытовой путь* встречается нечасто. Профилактической мерой в этом случае является соблюдение правил личной гигиены.



Следует помнить, что чужие предметы личного пользования — тарелка, ложка, губная помада, полотенце — могут быть обсеменены бледной трепонемой.

Сифилис может передаваться от больной матери к плоду в период беременности (*вертикальный путь*), которая протекает с осложнениями. Родившийся ребенок страдает множеством патологий: нарушением формирования костей черепа, выраженным слабоумием, поражением органов зрения и слуха.

Инкубационный период заболевания в среднем составляет 3–6 недель. Развитие болезни протекает в несколько стадий. Первая стадия характеризуется образованием *твердых шанкров*. Это — глубокие, безболезненные язвы без кровянистых выделений округлой формы с диаметром около 1 см, с гладкой поверхностью и немного приподнятыми очертаниями.

Для второй стадии — на коже и слизистых оболочках развиваются высыпания различной формы, наблюдается выпадение волос. При своевременной терапии нарушения проходят.

Во время последней стадии болезни полностью поражается соединительная ткань, что приводит к разрушению переносицы, неба, носовых хрящей, проваливанию носа. Особенно сильной деградации подвергается нервная

система. Происходит абсолютный личностный распад, наблюдаются слабоумие и галлюцинации, бред, приступы эпилепсии, расстройство зрения. Лечение таких пациентов проходит в психиатрических клиниках.

Возбудитель *трихомонада* — влагалищная трихомонада, передающаяся *контактно-половым путем*. В острой стадии отмечаются обильные пенные желтоватые выделения из влагалища, зуд и жжение — у женщин; болезненность при мочеиспускании — у мужчин. При отсутствии лечения переходит в хроническую форму, может служить причиной простатита, бесплодия, осложнений беременности и родов.

Понятие о ВИЧ/СПИД. ВИЧ-инфекция — это инфекционное, медленно прогрессирующее заболевание, вызываемое *вирусом иммунодефицита человека*.

Характеризуется поражением иммунной системы. В результате организм человека становится восприимчив к патогенам, приводящим его к смерти. Источником заражения является ВИЧ-инфицированный или больной человек. Путь передачи ВИЧ осуществляется через биологические жидкости, содержащие вирус иммунодефицита, от одного человека другому. У инфицированного человека вирус находится во всех биологических жидкостях, но наибольшая концентрация сосредоточена в крови, сперме, вагинальном секрете, спинномозговой жидкости, материнском молоке. К группе риска относятся лица, вступающие в случайные половые связи, имеющие много половых партнеров. Вирус проникает в здоровый организм через микротравмы половых органов (*контактно-половой путь*).

Распространение ВИЧ-инфекции может произойти также через кровь при использовании нестерилизованных шприцев при введении наркотиков, нестерильного инструмента при прокалывании ушей и нанесении татуировки. Возможно заражение вирусом иммунодефицита плода от инфицированной матери.

Вирус не передается с пищей и водой, через укусы насекомых, при рукопожатии, при использовании общих предметов (посуда, белье, полотенце, ванна), а также при чихании и насморке (воздушно-капельный путь).

Заболевание отличается длительным течением. Сроки инкубационного периода могут колебаться от 5 до 10 лет. У людей, инфицированных ВИЧ, часто отсутствуют симптомы заболевания.

При ВИЧ-инфекции на конечной стадии развивается СПИД.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) — это не самостоятельное заболевание, а одно из проявлений инфекционного процесса.



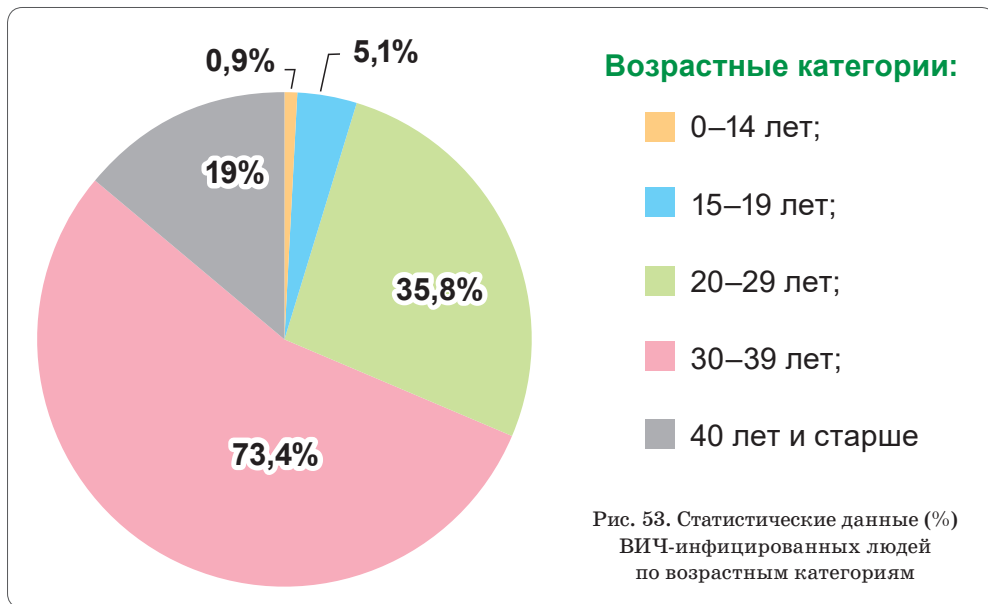
В высушенной капле крови вирус сохраняет активность в течение 3–7 суток. В крови, предназначенной для переливания, замороженной сыворотке и сперме — месяцами и годами.



По состоянию на 1 октября 2019 г. в Республике Беларусь зарегистрировано 28 570 случая ВИЧ-инфекции; 21 566 человек — живущих с ВИЧ.



Проанализируйте диаграмму (рис. 53) и определите, в каких возрастных категориях больше выявлено случаев ВИЧ-инфекции? Как вы это можете объяснить?



Следует помнить, что *основным путем передачи венерических заболеваний* (сифилис, гонорея и др.) является контактно-половой. При нарушении целостности кожи, слизистых оболочек формируются входные ворота инфекции. Передача вируса происходит при поцелуе, тесном объятии, через предметы обихода. Инфицирование возможно в общественных местах — бассейнах, банях, саунах.

Венерические заболевания характеризуются специфическими клиническими признаками. Общими симптомами для них являются повышенная утомляемость, увеличение и болезненность лимфоузлов, высокая температура, слизисто-гнойные выделения из уретры, дискомфорт в промежности, высыпания на половых органах. Большинству пациентов с ЗППП требуется помощь психолога или психотерапевта.

При появлении подобных симптомов следует как можно раньше обратиться к специалисту. Пройти диагностическое обследование необходимо обоим половым партнерам. После медицинского обследования *дерматовенеролог* направляет больных на консультацию к специалистам (гинекологу, андрологу-урологу).

Дерматовенеролог — врач, занимающийся диагностикой и лечением венерических и кожных заболеваний.

Профилактика ЗППП. Основным профилактическим мероприятием является половое воспитание подрастающего поколения, широкое информирование о ЗППП, источниках заражения и воротах инфекции, мерах предосторожности. Поскольку основной путь передачи этих инфекций — контактно-половой, надежными профилактическими мерами будут твердые моральные устои и этика половых отношений. В этом отношении правы были предки, которые считали близкие отношения до брака недопустимыми. Для тех, кто уже вступил в брак, основной способ обезопасить себя и семью — супружеская верность. Меры профилактики половых инфекций включают использование *барьерных средств контрацепции*. К ним относятся мужской и женский презервативы. Наибольшую опасность заражения ЗППП представляют вагинальный и анальный контакт без средств защиты.

Для людей группы повышенного риска проводятся специальные мероприятия. Их информируют о существующих патологиях, методах контрацепции, механизме передачи инфекции, симптоматике венерических заболеваний.

Подведем итоги

ЗППП — группа инфекционных заболеваний, основным путем распространения которых является незащищенный половой акт. Осложнениями всех венерических заболеваний являются: бесплодие, простатит, воспалительные заболевания матки и ее придатков, новообразования половых органов. Профилактика заболеваний, передающихся половым путем — комплекс оздоровительных мер, направленных на предупреждение возникновения патологий и устранение факторов риска.

❓ **1.** О каких ЗППП вы получили информацию из учебного пособия и средств массовой информации? **2.** Охарактеризуйте пути передачи ЗППП. **3.** Как вы можете объяснить тот факт, что медицинское выявление ЗППП возможно только через определенное время после инфицирования? **4.** Назовите наиболее эффективные методы профилактики заболеваний, передающихся половым путем. ❄ **5.** Используя знания темы, как вы сможете объяснить исторический факт — распространившуюся моду на мужские и женские парики в XVII–XVIII веках?



Тест по теме: «Медико-биологические аспекты полового воспитания».