**Комментарии к презентации**

**«Репродуктивное здоровье белорусов: прошлое, настоящее, будущее»**

**(для медицинских работников)**

|  |
| --- |
| **Слайд 1. *Начало беседы:***Здравствуйте! Позвольте представиться – врач акушер-гинеколог ……..Было бы замечательно, если бы у нас получился разговор равных людей, понимающих друг друга. Для этого есть все необходимое: у вас – уже достаточный багаж знаний по биологии, анатомии человека и истории, а у меня – профессиональные знания и жизненный опыт в вопросах развития и рождения на свет человека, которыми и хотелось бы сегодня с вами поделиться.  |
| **Слайд 2. *Обоснование актуальности выступления:***Такие необычные гости, наверное, вызывают закономерный вопрос: какая цель нашего визита? Отвечу на это следующим образом: главная мечта любого человека – быть счастливым. Уже много веков ученые, философы никак не могут найти однозначные ответы на вопросы: Что такое настоящее счастье? И как стать счастливым? Проведение социологических опросов, показало, что критерии счастья могут быть совсем разные, но на протяжении всей истории существования человечества в разных частях света люди неизменно называют тройку самых значимых составляющих счастья: любовь, крепкая семья и дети. Именно с рождением и воспитанием детей связаны наши мечты, заботы и надежды.  Поэтому родильный дом, где ежедневно появляются на свет новые жизни, – это «Дом, где рождается счастье». Однако, так бывает не всегда. Приведу для наглядности две ситуации из своей повседневной практики с которыми, к сожалению, приходится сталкиваться не только мне, но и многим моим коллегам. |
| **Слайд 3. *Варианты клинических ситуаций из практики врача акушера-гинеколога:*** Несмелый стук в дверь, входит молодая супружеская пара 30 – 32 лет. С отчаянием в голосе пациентка просит оказать помощь в усыновлении ребенка. В беседе супруги рассказали, что они живут в браке уже 8 лет, она – программист, он – успешный бизнесмен. Члены семьи интенсивно трудятся, благодаря чему живут в материальном достатке и смогли воплотить в жизнь многие свои мечты. Все было бы хорошо, но у всех их друзей уже есть ребенок, у кого-то 2 – 3-е детей. А мои посетители уже почти 5 лет проходят обследование и лечение в разных клиниках, к несчастью, безрезультатно. Несмотря на социальное благополучие – все больше растет чувство собственной неполноценности, чаще возникает подавленное настроение, между любящими мужем и женой вспыхивают ссоры и взаимные упреки. Наша беседа продолжается еще долго, ознакомившись с результатами обследований, мы приходим к самому главному выводу, что время еще не упущено и надежда есть. |
| **Слайд 4. *Варианты клинических ситуаций из практики врача акушера-гинеколога:*** Распахивается дверь в кабинет, с плачем вбегает пациентка 25 лет. Рыдая, женщина сбивчиво рассказывает о своей беде. Сейчас она находится в послеродовом отделении. Они с мужем ждали рождения первенца, женщина вовремя стала на учет по беременности, регулярно наблюдалась, проходила обследования и выполняла все назначения врачей. Вчера произошли роды, которые начались раньше ожидаемого срока. Счастливая мама услышала первый крик своего малыша. Но акушерка не спешила показать маме младенца, а в родильном зале царила суета. Наконец, детский врач сообщил обеспокоенной маме, что роды хоть и значительно раньше срока, но для новорожденного прошли хорошо, если бы не одно НО. У ребенка обнаружен врожденный порок развития – расщелина мягкого и твердого неба или, как принято называть в быту «волчья пасть» и «заячья губа».  К счастью удалось успокоить молодую маму, что данный порок развития успешно лечится хирургически и прогноз для ее малыша благоприятный. Но до счастливого финала молодой семье и крошечному человечку предстоит пройти много испытаний. |
| **Слайд 5. *Курение и репродуктивное здоровье:*** Итак, что же общего между двумя описанными мною сложными жизненными ситуациями? Кто виноват: сами пациенты, врачи или просто трагическое стечение обстоятельств? Можно ли было предотвратить эти несчастья?  Среди многообразия причин, приведших к описанным проблемам, как ни странно, есть и то, что их объединят. Это – обычная сигарета. Уверена, что вы уже знаете, что курение несет немалую опасность для здоровья: согласно статистике, ежегодно от болезней, вызванных курением, умирает около 6 000 000 людей по всему миру.  Курение негативно влияет на весь организм в целом и репродуктивная система человека так же не является исключением. Научные исследования доказали, что у женщин, выкуривавших в день до 10 сигарет, риск возникновения «волчьей пасти» у плода увеличивается до 40%. Если же количество выкуриваемых сигарет достигает 20 в день, то вероятность возникновения порока развития возрастает до 80%.  Выводы исследований однозначно свидетельствуют так же и о том, что чем больше женщина выкуривает за день сигарет, тем ниже у нее шансы иметь детей: 28 % курящих женщин рискуют никогда не стать мамами. Ошибочным убеждением является то, что в отсутствии беременности и возникновении врожденных пороков развития у детей присутствует вина только женщины злоупотребляющей курением, в этом есть и «заслуга» курящего партнера. Курение отца увеличивает риск появления детей с врожденными аномалиями в 2 раза. Чем дольше курит мужчина и чем больше сигарет он выкуривает в день, тем раньше уменьшается количество и ухудшается качество его половых клеток.  Курение оказывает наиболее сильное влияние на репродуктивную сферу мужчины в [момент ее формирования](http://www.nuhvatit.ru/vliyanie-kureniya-na-polovoe-sozrevanie-malchikov.html), то есть в подростковом возрасте, но основной удар никотин наносит спустя 10 –15 лет курения. Поскольку подавляющие большинство начинают курить с подросткового или детского возраста, то становится неудивительно, что к 30 – 35 годам способности мужчина стать папой резко снижаются. Обе наши пациентки курильщицы со стажем еще с подросткового возраста, причем даже беременность не стала поводом отказаться от болезненной привычки. Обе женщины ищут причины произошедшего, при этом никто не задумался о том, что иногда достаточно просто бросить курить. Тут даже непосредственного лечения проводить не требуется.  |
| **Слайд 6. *Активное и пассивное курение и репродуктивное здоровье:*** Вещества, содержащиеся в табачном дыме, поступают в его организм, проникая в каждую клеточку, в том числе и в половые, постепенно накапливаясь там. Сигаретные последствия для будущих пап и мам доказаны в многочисленных исследованиях. Так;- содержащиеся в табачном дыме токсические вещества (полициклические ароматические углеводороды (ПАУ) запускают процесс гибели яйцеклеток;- эти же вещества могут привести к запуску механизма преждевременного старения организма;- даже при проведении искусственного оплодотворения курящей женщине забеременеть сложнее в 2 раза;- если мужчина курит, то беременность может возникать, но во многих случаях прерывается так рано, что пара даже не успевает узнать, что они могли стать родителями.  Курение разрушает не только организм курящего человека. Кто полагает, что курение в форточку или на балконе никак не отражается на воздухе в квартире, очень ошибаются. В легкие курильщика попадает лишь 20% вредных веществ табачного дыма, а остальное остается в воздухе. В потоке табачного дыма содержание аммиака выше в 45 раз, а смол и никотина – в 50 раз. Объяснение этому факту простое: курящий человек курит через фильтр, который несколько задерживает процесс проникновения токсинов внутрь, а вот рядом стоящий получает максимальное количество токсинов, содержащихся в табачном дыму. Летучие пары легко разносятся ветром на расстояние до 5-ти метров, а дым от одной сигареты может сохраняться в помещении до 3-х часов, он удерживается на мебели, коврах, стенах и одежде. Таким образом, пассивное курение столь же или даже более опасно, чем активное и теперь известная фраза должна звучать так: «Курение опасно не только для вашего здоровья». Приведу примеры, которые говорят о том, что вред пассивного курения очевиден:- от заболеваний, вызванных пассивным курением каждый год погибает около 600 000 человек; - риск развития рака молочной железы в 2,6 раза выше у женщин, которые вынуждены вдыхать табачный дым и не могут избегать накуренных помещений; - 5 лет жизни возле курильщика может повысить вероятность развития слепоты в 2 раза; **- пассивное курение матери до возникновения беременности может приводить к нарушениям развития мозга плода;**- у 26% женщин, которым регулярно приходится дышать табачным дымом, возникают проблемы с зачатием ребенка. |
| **Слайд 7. *Курение и репродуктивное здоровье:*** Все не так плохо, как может показаться на первый взгляд. Никотин — медленный убийца, и все негативные последствия проявляют себя только с годами, когда исправлять ошибки слишком сложно или поздно. Но организм человека уникален, и он, если ему создать комфортные условия, восстановится быстро. Конечно, тем людям, что курят уже более 10-ти лет придется сложнее, чем тем, что обрели эту пагубную привычку совсем недавно.  Отказ от курения, с последующим восстановлением организма путем занятий спортом, здоровым питанием, как правило, приводит к тому, мужские половые клетки полностью восстанавливается, и мужчина вновь обретает возможность дать жизнь новому человеку. Новые исследования свидетельствуют, что среди тех, кто курил, но нашел в себе силы отказаться от вредной привычки, около 45% смогли восстановить свои способности стать отцом. Точно так же возрождается и женский организм – очищается и начинает функционировать намного лучше. Однако на это требуется в 2 – 3 раза больше времени. |
| **Слайд 8. *Демографическая проблема:*** В недавнем прошлом человечество особенно не задумывалось о своей численности, так как постоянные войны и массовый голод уносили миллионы жизней. Так, по подсчетам ученых две последние Мировые войны 1914 – 1918 гг. и 1939 – 1945 гг. унесли жизни 70 – 80 миллионов человек. Сегодня другие глобальные проблемы, одна из наиболее серьезных и важных среди них – демографическая. Основными угрозами для нашей страны являются: снижение численности населения и снижение рождаемости, общее старение нации (снижается доля детей и подростков и увеличивается доля пожилых людей старше 60 лет), число умерших превышает число родившихся, при этом высокий уровень смертности отмечается в возрасте, наиболее благоприятном для рождения детей, высокий уровень разводов, увеличение числа неполных семей с детьми. Не обязательно быть демографом, чтобы уже сейчас отчетливо предвидеть отрицательные для всех нас последствия происходящих демографических изменений, ведь все что окружает нас в быту, учебе, на работе создано руками человека. Семья и дети – это демография, от которой напрямую зависят наше с вами будущее и достойная старость. Однако кроме потери комфорта и материальных благ, учеными отмечено, что уменьшение числа традиционных семей приводит к увеличению и омоложению преступности, развитию различных психических отклонений у отдельных людей, росту количества самоубийств и терроризма, и, в конечном итоге, обесцениванию человеческой жизни. Появляются новые «социальные вирусы» – мода на бездетность (течение чайлдфри), мода на игрушечных детей как на стильный аксессуар (реборны). Мировой опыт показал, что отступление от духовно-нравственных традиций приводит к деградации общества и, как следствие, к утрате независимости и национальным катастрофам. Наглядный пример **–** это падение Древней Римской империи, одной из величайших цивилизаций Древнего мира и античности, которое было вызвано не только набегами внешних агрессоров и экономическими причинами, но и изменениями религиозной и культурной жизни. Повысилась смертность, резко снизилась рождаемость. Несмотря на введение льгот для поддержки семей с детьми, неуклонно повышалось число людей преклонного возраста, общество старело. Нравственное разложение связывают с разрушением духовности и патриотизма, с расцветом пороков, половой распущенности и безнравственности. В итоге, государство, история которого насчитывает более 12 веков развития и процветания, перестало существовать. |
| **Слайд 9. *Многодетность:*** Нам, современным белорусам, тоже есть, о чем бить тревогу.  Так демографической проблемой государственного масштаба может стать мужское и женское бесплодие.Если в конце 70-х годов количество бесплодных пар в мире составляло 5%, сегодня это 15 **–** 16%. Критический уровень для демографической безопасности государства – это 20 %. В среднем каждая 7-ая супружеская пара на протяжении жизни сталкивается с проблемами планирования семьи вследствие бесплодия. Врачей особенно волнуют темпы роста мужского бесплодия, за последние 50 лет содержание половых клеток у современного мужчины снизилось в 2 раза. В настоящее время ситуация следующая: в 45% случаев бесплодие связано с организмом женщины, в 40% – мужчины.  Подробно описать причины отсутствия беременности у супружеской пары невозможно, так как их насчитывается 22 у женщин и 16 у мужчин. Достаточно лишь сказать, что самой частой причиной – у 50% – 60% женщин и у 10% у мужчин – являются воспалительные заболевания половых органов, которые возникают в результате заражения инфекциями, передающимися половым путем.  А ведь не так давно, традиционно воспитание белорусских детей осуществлялось в многодетной семье. В середине 19 века у белорусов преобладали семьи, состоящие из 6 **–** 10 человек, реже встречались семьи из 2 **–** 5 человек, еще реже **–** из 11 **–** 15 человек. Это были большие семьи **–** чаще всего неразделенные, состоящие из нескольких поколений. Рождение детей в семье было радостью: «Многа дзяцей **–** многа клопату, але і радасці шмат». Многодетная семья считалась идеальной, ибо благосостояние зависело от того, сколько в ней тружеников. Недаром в песне молодой муж просит жену: «Радзі мне дзевяць сыноў, а дзесятую дочку…Сыны будуть поле баранаваць. А дачка хустачкі ткаць.» Кроме того, стремление иметь много детей было связано еще с тем, что в большой семье легче воспитывать детей. Не случайно народная мудрость гласит: «Адно дзіця **–** не дзіця, двое дзяцей **–** палова дзіцяці, трое дзяцей **–** гэта дзіця».  Рождение детей – это не только взаимопомощь, уважение, любовь, семейное счастье. Для женщины это и профилактика некоторых заболеваний. Например, у многодетных матерей реже развиваются доброкачественные опухоли и онкологические заболевания половых органов и молочных желез по сравнению с теми, кто не имеет детей. Причем, чем больше выношенных беременностей, тем меньше риск. |
| **Слайд 10. *Почему сейчас?***Почему же мы пришли в школу с такими «недетскими» проблемами? Когда на первом плане совсем не создание семьи, а поступление в ВУЗ, увлечение спортом, музыкой, первые романтические отношения без серьезных планов на будущее? Дело в том, что все мы без исключения приходим на этот свет с целью дать жизнь новому человеку. У живой природы нет других целей, кроме одной: продолжить процесс Жизни на земле. Человек – не исключение. Когда молодые пары решают создать семью, у них даже в мыслях не возникает возможных проблем с зачатием или здоровьем еще не родившегося малыша. И вот когда всё-таки ничего не получается, будущие родители начинают с пристрастием разбирать вопрос: «В чем причина?!». Почему-то так сложилось, что на страницах журналов, интернет форумов, посвященных вопросам репродуктивного здоровья, основные обсуждаемые темы – это беременность и первые 3 – 5 лет детской жизни. А дальше – «черная дыра», пробел. Когда работаешь с проблемами, с которыми сталкиваются семейные пары, пожелавшие иметь ребенка, то шлейф негативных последствий тянется далеко в прошлое – в период их подросткового возраста, когда мы все без исключения проходим через важный этап физического и психологического созревания, от которого будет зависеть наше будущее как родителей. Однако из-за незнания многих вопросов этого развития мы сами себе причиняем вреди лишаем возможности стать родителями в будущем |
| **Слайд 11. *Тайна зарождения жизни:*** А ведь таинство зарождения жизни начинается с малого. Начало новой жизни дают две половые клетки – женская яйцеклетка и мужской сперматозоид. Они соединяются, обмениваются генетической информацией. Начинается деление клеток, из которых формируется эмбрион. Примерно так все мы представляем себе процесс зарождения новой жизни. На самом деле все гораздо сложнее и интереснее. Природа настолько грамотно все предусмотрела, расписала все роли в этом сложном сценарии, что малейшее отклонение от намеченного курса чревато серьезными последствиями. |
| **Слайд 12. *Тайна зарождения жизни:***Однако мало кто из вас сейчас задумывается, что до счастливого момента зарождения новой жизни у яйцеклетки была длинная и сложная судьба. Как вы думаете, как долго живут яйцеклетки? Одна из особенностей женского организма в том, что все ее половые клетки формируются задолго до рождения – в период между 3-им и 6-м месяцами внутриутробного развития, когда их количество составляет порядка 7 миллионов. Ко времени появления на свет численность фолликулов существенно снижается. У новорожденной девочки их остается 1–1,5 миллиона, а в период полового созревания – 250 – 300 тысяч – это полный комплект на всю оставшуюся жизнь. Приблизительно 300 – 400 этих «спящих красавиц» в течение жизни женщины смогут созреть, и лишь единицы осчастливят мир рождением новой жизни. За один месяц созревает только один фолликул, производящий яйцеклетку, остальные так и останутся в незрелом состоянии и канут в вечность. Таким образом, яйцеклетка, в которой зародились вы, начала жизнь у вашей бабушки. Это потому что яйцеклетка, из которой вы появились, сначала сформировалась в яичнике вашей мамы, когда она была зародышем в животике у своей мамы – вашей бабушки. Когда ваша мама родилась, у нее уже был полный комплект яйцеклеток. И одна из них, стала вами. Эта драгоценная яйцеклетка хранилась в яичнике вашей мамы десятки лет. Когда пришло время, она проснулась, и созрела. Итак, женские яйцеклетки в процессе жизни обладательницы не обновляются. Количество их запрограммировано еще до появления ребенка на свет. Поэтому на протяжении существования организма в них накапливаются отравляющие вещества: компоненты сигаретного дыма, метаболиты алкоголя, токсичные компоненты пищи и лекарственных средств. В нескорых клетках повреждается генетический материал, другие клетки гибнут. Погибшие яйцеклетки уже не получится вернуть и запас их пополнить нечем.  Не менее удивительным является вторая составляющая будущей жизни – мужские половые клетки – сперматозоиды.Эти крошки, несущие суперважную информацию, с помощью своего единственного приспособления для движения – «хвостика», чтобы добиться успеха должны пройти около 20 сантиметров со скоростью 4 мм в минуту. Из 300 до 600 миллионов сперматозоидов, только около 100 достигают яйцеклетки. Но только 1 из них проникает внутрь женской половой клетки через ее толстую внешнюю оболочку. Путь сперматозоида к цели сложный, полон трудностей и препятствий.  Это путешествие действительно под силу не каждому. Для того, чтобы создать новую жизньважно не столько количество, сколько качество мужских половых клеток, поэтому они должны быть жизнеспособными, жизнестойкими и подвижными. |
| **Слайд 13. *Тайна зарождения жизни:*** В результате деления единственной клетки, образовавшейся после слияния материнской яйцеклетки и отцовского сперматозоида, образуется содружество 12-ти систем, которые создают целый организм, состоящий примерно из 100 трлн. клеток. Не существует важных или не важных систем. Если произойдет сбой в формировании одной системы, то формирование полноценного человеческого организма невозможно. |
| **Слайд 14. *Белорусские традиции репродуктивного воспитания:***Все, о чем мы с вами говорили, – это результаты многолетних медицинских исследований с помощью ультрасовременных научных методик. В то время как народные традиции вобрали в себя опыт многих поколений и содержат мудрость и практическое знание, основанное на реальных жизненных наблюдениях.Давайте заглянем в прошлое и найдем ответ на вопрос «что предпринимали наши предки, чтобы родить сына-воина или лапочку-дочку?».Беременность и роды у славян на протяжении веков были неразрывно связаны с именем Лады – богини семейного счастья, хранительницы детей и беременных женщин. Однако наши мудрые предки не ограничивались одним лишь упованием на силу всемогущей богини и защиту оберегов. Существовал целый ряд ритуалов, которые следовало соблюдать семье до и во время беременности, и в момент появления на свет новорожденного. Рождение ребенка считалось в старину самым главным событием в жизни любой семьи. И к нему своих наследников начинали готовить с самого детства – так же, как и к брачному союзу.Славяне полагали, что очень важно подобрать такую пару, чтобы получилось здоровое потомство. И потому, как правило, для молодого человека невесту искали сами родители, сваты (уважаемые члены общины, не обязательно – родственники) или профессиональные свахи. Часто невесту выбирали из других мест – и это было очень правильно с точки зрения генетики, ведь таким образом можно было исключить близкородственные связи.Забота о выборе физически крепкого жениха и невесты, рождении здорового ребенка проходит красной нитью через всю белорусскую народную педагогику. «Сава не народзіць сокала», «Як добрае семя, дык добрае племя», «Які род, такі плод», «І мой бацька такі маўся, і я ў яго ўдаўся», «Ад добрага кораня – добры парастак».Помимо материальных вопросов и обсуждения приданого, сторона жениха напрямую спрашивала, «чиста» ли девушка, ведь славяне верили, что от гулящей женщины хорошего потомства не дождаться. Наши деды воспитывали своих детей в строгости и невинности, причем не только девочек, но и мальчиков. Невинность была условием рождения здоровых детей. Целомудренность была честью будущей невесты.***Подготовка к беременности в славянских традициях:*** Зачать здорового младенца со счастливой судьбой, с точки зрения народных верований, было не так уж сложно. Главное – соблюдать определенные правила.Рождение детей в славянских семьях – не случайность, а запланированное событие, подготовленное со всей ответственностью.Перед зачатием супругам рекомендовали быть умеренными в еде и питье, алкогольные напитки вообще строго исключались. Важным считалось также чисто прибрать дом, и оставить всякие недобрые мысли. Еще один момент – до и после зачатия наши предки старались избегать сквернословия, ведь любое дурное слово может плохо отразиться на будущем малыше.Важное правило, соблюдения которого требовали славянские традиции, – беременность и роды женщины должны быть окружены повышенным вниманием со стороны отца ее ребенка. Супругам рекомендовалось проводить вместе как можно больше времени. В случае длительного отъезда мужа из дома, беременная обязательно носила при себе какую-то его вещь, нередко надевая ее на себя перед сном.Что-то из взглядов наших далеких предков кажется сейчас наивным и причудливым, а что-то вполне укладывается в рамки современных представлений. Наверное, важно другое – с какой ответственностью и любовью лично вы будете подходить к продолжению своего Рода. |
| **Слайд 15. *Питание и репродуктивное здоровье:*** Фактор, про который также нельзя забывать, особенно молодым людям, увлекающимся различными диетами, это вес. Значительные отклонения от нормального веса тела, будь то избыточный вес или недостаток массы тела в результате резкого похудения, могут привести к снижению детородной функции, а порой и к бесплодию как у женщин, так и у мужчин. По данным одного исследования, 12% первичного бесплодия связано с нарушениями веса.  Знаете ли вы, что работа репродуктивной системы у многих молодых девушек, погнавшихся за истощенной фигурой, заглушается бесповоротно и такие женщины остаются не только бесплодными, но находятся в состоянии ранней менопаузы (климакса) пожизненно?Жировая ткань играет очень важную роль в жизни человека – это не балласт, а жизненно необходимый материал для усвоения и обмена половых гормонов – как мужских, так и женских. Чтобы регулярно и в достаточном количестве синтезировались половые гормоны в организме девочки должно быть не менее 20 – 21% жировой ткани от общего веса тела. Поэтому организм в виде «кожа да кости» с точки зрения женской природы считается патологией, и в таком организме все процессы репродукции сводятся к минимуму или полностью заглушаются. Возможно, для девочки-подростка 15 – 16 лет внешний вид является приоритетом. Но в большинстве случаев забота о внешности предназначена для противоположного пола. Наша задача предупредить о серьезных последствиях голоданий, диет и интенсивных занятий физическими упражнениями.Лишний вес и ожирение, которые сопровождаются нередко малоподвижностью, тоже могут нарушать регулярность менструальных циклов, так как жировая ткань накапливает мужские половые гормоны, и обмен половых гормонов нарушается. |
| **Слайд 16.  *Белорусская кухня:*** Мы мало знаем о собственной белорусской кухне и искренне убеждены, что здоровое питание и белорусская кухня несовместимы. Заблуждение, что белорусская кухня тяжелая и вредная, появилось от незнания. Старинная белорусская кухня изначально содержит в себе систему здорового питания. Например, белорусы всегда придерживались природных циклов: летом употребляли преимущественно растительную пищу, зимой – более сытные, мясные блюда.  Белорусы никогда не ели избыточно много, количество и качество пищи зависело от времени года. Кроме того, наши предки всегда соблюдали посты, очищали свой организм и духовно, и физически. Это прототип современных «разгрузочных дней». В нашей кухне отсутствуют торты, сдоба, пирожные. Печь пироги из пшеничной муки белоруски начали в XIX веке. «Пирог» – от слова «пир», то есть пироги подавали только к праздничному столу. А на каждый день – различные виды «черной муки» ржаная, гречишная и овсяная. Наши предки делали муку простым перетиранием зерна в каменных жерновах. Получалась мука бурого цвета из нее пекли хлеб самый богатый витаминами и минералами. Объяснение этому в строении зерна: практически все его полезные вещества хранятся в оболочке, а внутри, по сути, находится крахмал, помогающий быстро насыщаться и набирать вес. Современная сдоба и белый хлеб выпекается из муки высшего сорта, которую получают именно из центральной части зерна.  Все старинные белорусские сладости готовились на основе меда, фруктов, ржаной муки: например, яблочный сыр, пастила, пряники. Безусловно и мед, и сахар – это высококалорийные продукты и употребляя их не следует забывать о мере. Однако, мед имеет преимущества над сахаром: содержит витамины и минеральные вещества, обладает противовоспалительным, противоаллергическим и успокаивающим действием на организм. Блюда в нашей кухне употребляют свежеприготовленными, горячими – «с пылу с жару», а не остывшими и тем более разогретыми. Кулинарными приемами тепловой обработки в Беларуси являются запекание, отваривание, томление, тушение и несвойственно жарение. Современные исследования установили связь между употреблением блюд жареных во фритюре и развитием раковых заболеваний. Тем, кому важен свой вес, нужно помнить, что опасность жареной такой пищи заключается в том, что она очень жирная и ведет к набору лишнего веса.  Один из немногих жареных продуктов, которые готовят в белорусской кухне – это драники. Но, во-первых, драники жарились на смальце или нутряном жире, который в отличие от растительных масел, полностью усваивается организмом. Во-вторых, драники всегда подавали утром, на завтрак, чтобы получить энергию на весь день. Никто никогда не готовил их на ужин. Таким образом соблюдался еще один принцип рационального питания: наиболее физиологическое распределение количества пищи по ее приемам в течение дня. Многочисленными наблюдениями подтверждается, что наиболее полезен для человека такой режим, при котором за завтраком и обедом он получает более двух третей общего количества калорий суточного рациона, а за ужином — менее одной трети. Итак, подытожим: белорусы знали толк в правильном питании. |
| **Слайд 17.** ***Игровая зависимость и репродуктивное здоровье:*** Не могу обойти еще одну сторону подростковой повседневности – это компьютерные игры. На первый взгляд нет никакой связи между компьютером и будущим отцовством и материнством. Какие процессы происходят во время компьютерной игры?  Во-первых, в опасные моменты напряжения, волнения, ожидания выделяется гормон стресса – адреналин, но организм не тратит этот выброс на двигательную активность и поэтому накапливается раздражительность, развивается хроническая стрессовая ситуация. Специалистами, изучающими здоровье населения, установлено, что более 70% заболеваний вызваны эмоциональным стрессом. Репродуктивная система не принимает непосредственного участия в адаптации к стрессу. Теперь задумайтесь: если организм находится в состоянии стресса, возможно ли его воспроизведение? Конечно же, нет. Ведь это серьезная дополнительная нагрузка, а если организм в состоянии чрезвычайной ситуации, то зачем ему дополнительные нагрузки? Поэтому в первую очередь выключается или блокируется репродуктивная функция живого организма, чтобы повысить его шанс выживания. Занимая пассивную позицию, она временно снижает или приостанавливает свою функцию, уступая, таким образом, кровоток и энергию системам, обеспечивающим выживание в условиях стресса – сердцу, нервной и дыхательной системам. Именно поэтому живые организмы в неблагоприятных условиях размножаться не могут. Это сформированный в процессе эволюции защитный механизм – «не до размножения», когда есть нечего и самого, возможно, скоро съедят. Но в современных условиях, когда стресс – часть повседневного существования, эта слепая приспособительная реакция приводит к формированию заболеваний. Во-вторых, длительное положение сидя, вызывает застой крови в тазовых органах. Тело человека от природы имеет большую потребность в движении, которая не удовлетворяется при сидячем образе жизни. Ведь питательные вещества, кислород доставляются к мышцам лишь во время движения! У неподвижно сидящего человека уже через несколько часов многие клетки, в том числе половые начинают «задыхаться» от отсутствия питания и кислорода. Необходимо хотя бы один раз в час давать питание всем мышцам своего тела.  |
| **Слайд 18. *Стресс и репродуктивное здоровье:*** Гипоталамус – это часть головного мозга, которая отвечает за эмоции и стресс-реакции, в нем же расположен центр регуляции половой системы. Любые нарушения функции гипоталамуса отражаются на репродуктивной системе. С гипоталамусом тесно связан гипофиз, в котором вырабатываются гормоны, участвующие в работе репродуктивной системы. Нарушения со стороны гипофиза приводят к гормональным сдвигам и снижают вероятность наступления беременности***.*** Стресс является причиной психогенного бесплодия, которое отмечается в каждом пятом случае бесплодного брака. При психогенном бесплодии не происходит созревания полноценных половых клеток, снижается уровень половых гормонов, а гормоны стресса напрямую угнетают репродуктивную систему. Устранение же стрессовой ситуации или хотя бы ее уменьшение в 20 – 35% случаев оказывается достаточным для восстановления функции половых органов и наступления беременности. |
| **Слайд 19. *Достучаться до небес:*** Возвратимся к организму подростка: если организм подростка находится под влиянием каких-то стрессовых факторов (в том числе, семейных скандалов, голодания, компьютерной зависимости), процесс полового созревания может тоже нарушиться и даже выключиться-затормозиться на неопределенный период времени.Восстановить работу репродуктивных органов у «экспериментаторов» в некоторых случаях невозможно, и врачи здесь совершенно бессильны. Потому что блокировка этой работы происходит на таком уровне организма, куда добраться даже современным уровнем знаний и современными методами лечения пока что невозможно – вход запрещен. Получается, что сам человек становится врагом своего собственного тела, врагами своей женственности и мужественности и врагами отцовства-материнства. |
| **Слайд 20. *Пивной алкоголизм:***  К сожалению модной молодежной атрибутикой сегодня стало пиво. Многие не верят, что пиво может довести до настоящего алкоголизма, ведь алкоголя в нем "кот наплакал". Поскольку пиво обычно не вызывает сильного опьянения, как крепкие напитки, его потребление спокойно воспринимается семьей и обществом. Так вот, литр пива – это 100 грамм водки, а 2 литра – это уже 2 рюмки, и прямой путь к алкоголизму. Для развития алкогольной зависимости не имеет значения вид спиртного напитка. Большую роль играет количество выпитого и регулярность употребления спиртного. В течение дня с пивом можно незаметно принять изрядную дозу алкоголя, достаточную как для развития алкоголизма, так и для его токсического действия на организм – в первую очередь от этого страдают сердце, печень и мозг. А у подростков алкоголизм формируется в 3 – 4 раза быстрее. Говоря о «пивном алкоголизме» в большей степени хочу остановиться на сильной половине человечества. Опасное последствие длительного употребления пива – отложение жира или «пивной живот». Наибольшую опасность имеет даже не подкожный, а висцеральный (внутренний) жир. Он накапливается под мышцами пресса, охватывая все свободное пространство между внутренними органами, поднимаясь к сердцу. Печень, почки, сердце, кишечник буквально «заплывают» жиром, погружены в него. Висцеральный жир начинает синтезировать женские половые гормоны эстрогены, а также гормон лептин, которые подавляют образование мужского полового гормона тестостерона. Увеличение женских гормонов в крови повышает риск развития рака груди у мужчин в 5 раз. Употребление пива не превратит мужчину в женщину, но изменит его внешность по женскому типу, приведет к перерождению ткани мужских половых желез. Происходит уменьшение оволосения, увеличение груди, отложение жира по женскому типу на бедрах, ягодицах, животе, увеличение размеров таза. Внутренний жир сдавливает механически сердце, затрудняет движение легких не дает возможности сделать вдох полной грудью, что приводит к недостатку кислорода. Ухудшение транспорта кислорода отрицательно сказывается на состоянии и функциях мозга, вызывает изменения психики, нарушает работу нервной системы. Итак, пиво – не такой уж безопасный для здоровья напиток, как утверждает реклама, а лечение пивного алкоголизма является достаточно трудным даже для опытных врачей-наркологов. Поэтому чтобы не испытывать судьбу, лучше полностью исключить пенный напиток его из своего рациона.  |
| **Слайд 21. *Алкоголь и репродуктивное здоровье:*** Проблема «алкоголизма и потомства» во все времена волновала умы человечества. Вредное действие алкоголя на зачатие было описано еще в древнегреческой мифологии: богиня Гера родила хромого Гефеста, так как его отец Зевс употреблял большое количество вина. Еще два тысячелетия назад Плутарх вывел знаменитую формулу «Пьяница рождает пьяниц». А Платон добился принятия закона, запрещающего распивать спиртное, так как хорошо знал, что хроническими алкоголиками становятся в первую очередь те, кто пристрастился к вину с раннего возраста.Так что, как видим, человечество еще на заре цивилизации боролось за здоровое поколение. В Древнем Риме казнили тех, кто пил до тридцати лет, так как именно в эти годы человек обзаводится семьей, детьми. А у **славян в древности был обычай, по которому жениху и невесте на свадьбе запрещалось употреблять спиртное.**Вредное влияние алкоголя на половые железы хорошо известно. Однако не лишним будет повторить, что хроническая алкоголизация вызывает жировое перерождение и атрофию половых желез, а также гибель или недоразвитие половых клеток как у мужчин, так и у женщин-алкоголиков. Ученые считают, что у выпивающих вторичное бесплодие встречается в 5,5, чем у ведущих трезвый образ жизни. И в этом горе в большинстве случаев причиной являются пьющие женщины, потому что их организм гораздо большее подвержен действию алкоголя, чем мужской. В последние годы бесплодие, развивающееся у женщин из-за вредных привычек, получило свое название как «явление отзвучавшего эффекта». Природа старается как бы предохранить человеческий род от вырождения, поэтому она позаботилась, чтобы отравленные токсинами половые клетки не смогли участвовать в продлении рода.  Вообще алкоголь, попавший в организм будущих родителей, может влиять на потомство тремя путями:* на половые клетки, находящиеся в половых железах;
* на развивающийся из этих клеток зародыш и плод;
* на уже родившихся детей вследствие появления у них «алкогольных» врожденных пороков развития, алкогольного синдрома плода.

Алкогольный синдром плода характеризуется отставанием в росте и весе, отставанием ребенка в физическом и психическом развитии, умственной отсталостью, нарушениями строения лица и черепа, врожденными пороками сердца, нарушением развития скелета и многими другими аномалиями. Таким образом, губительное воздействие алкоголя настигает потомство на всех стадиях. Очень часто в нескольких поколениях семьи наблюдается накопление случаев алкоголизма, что позволяет говорить о семейной наследственности. Чем больше случаев алкоголизма в семье, независимо от материнской или отцовской линии наследования, тем выше генетический риск развития заболевания. По наследству передается не сам алкоголизм, а предрасположенность к нему – специфические особенности биохимических систем мозга, благодаря которым при злоупотреблении алкоголем зависимость развивается стремительно, заболевание быстро прогрессирует и требует активного медицинского вмешательства на самых ранних стадиях. **Но данный раздел хочется завершить всё-таки на мажорной ноте. Алкоголизм не относится к числу неизлечимых болезней. Однако лучший** способ предотвратить данную патологию у крохи — отказаться от употребления спиртных напитков задолго до планирования беременности. |
| **Слайд 22. *Инфекции, передаваемые половым путем:*** Как вы знаете из курса истории, что человеческая цивилизация в своем развитии сталкивалось не только с природными катастрофами. Огромнейший ущерб людям на протяжении веков наносили инфекционные заболевания. Они уничтожали целые нации, забирали столько жизней, сколько порой не уносили даже войны, а также играли решающую роль в ходе истории. Так в результате эпидемий оспы и тифа, не прекращавшихся с 1545 по 1550 годы, погибло до 80 % коренного населения империи ацтеков. В результате испанцы завевали Мексику. В 1918 году, когда Первая мировая война подходила к концу, появилось новое заболевание, которое называют испанским гриппом. Фактически, за 18 месяцев им переболел каждый 3-ий человек на планете. В течение года эта болезнь погубила по различным оценкам 50 – 100 миллионов человек.  Появление новых, более совершенных лекарств и средств диагностики, позволило нам победить многие страшные болезни, но их место заняли другие не менее коварные инфекции, в том числе инфекции, передающиеся половым путем.  По данным ВОЗ ежегодно каждый 10-й житель планеты болеет ИППП. Если спроецировать на Беларусь – получается 1 000 000 человек. Половые инфекции по распространенности находятся на 3-м месте после ОРВИ (в период эпидемии) и глистной инвазии.  Никто не даст гарантии, что даже самые «приличные» мужчины и женщины – здоровы. Ни внешний вид человека, ни уровень его образования, ни социальный статус и семейное положение, ничто не может говорить о наличии или отсутствии у него ИППП. При этом сам человек может быть полностью уверен, что здоров и абсолютно не подозревать о том, что болен. Большинство ИППП часто протекают бессимптомно. Эти заболевания таят в себе так называемую «отсроченную опасность», которая может проявиться многие годы спустя: хронические воспалительные заболевания мочеполовых органов, невынашивание беременности и бесплодие,врождённые пороки развития и заражение новорожденного ребенка, осложнения течения беременности, онкологические заболевания, поражения не только половых органов, но и других систем организма. |
| **Слайд 23. *ВИЧ-инфекция:*** Об эпидемии ВИЧ впервые заговорили в конце 1970-х – начале 1980-х годов. Эпидемия – это быстрое распространение инфекционной болезни среди населения, значительно превышающее обычный уровень заболеваемости для данной местности.  Повторим, что ВИЧ-инфекция – это заболевание, причиной которого является вирус иммунодефицита человека. Возбудитель при попадании в кровь поражает иммунную систему человека, что со временем приводит к развитию тяжелого дефицита иммунной системы, в результате чего больной начинает болеть инфекционными заболеваниями в тяжелой форме, развиваются опухолевые процессы. В Беларуси проживает более 17,5 тысяч человек с ВИЧ-инфекцией. По расчетам эпидемиологов, реальное число ВИЧ инфицированных людей в несколько раз превышает эти цифры. Большинство тех, кто инфицирован, не знают об этом. Специалисты считают, что истинные масштабы эпидемии превышают число официально зарегистрированных (т.е. подтвержденных лабораторно) случаев ВИЧ-инфекции в 4 – 7 раз. В большинстве случаев носителями вируса являются молодые люди в возрасте от 15 до 29 лет. До 90% всех случаев инфицирования ВИЧ приходятся на следующие две ситуации: • инъекционного употребления наркотиков с использованием общих игл, шприцев или растворов наркотика; • половые отношения (60%). Передача ВИЧ от матери ребенку может происходить во время беременности, родов и при грудном вскармливании. Результаты многочисленных исследований показали, что из числа детей, получивших вирус от матери: внутриутробно инфицируются в среднем 30%; во время родов в среднем 50%; при кормлении грудью в среднем 20%. Современные антиретровирусные препараты, которые принимает беременная женщина с 14 недель беременности позволяют снизить количество вируса в крови и вероятность инфицирования плода до 0%. В целом, ВИЧ-инфекция – это типичная «поведенческая болезнь». Модель поведения взрослого человека или подростка, его осознанный выбор (употреблять наркотики или нет, пользоваться услугами (медицинскими, в том числе стоматологическими, маникюрными и т.д.) только лицензированных учреждений, гарантирующих качественную обработку инструментария, вступать или нет в половые отношения до заключения брака), ответственное отношение к своему здоровью и к своей жизни каждого человека определяет степень его защищенности от ВИЧ, может значительно снизить риск инфицирования ВИЧ и сдержать распространение эпидемии ВИЧ-инфекции. Согласно глобальной стратегии ЮНЭЙДС, остановить эпидемию планируется к 2030 году. Для этого в первую очередь планируется добиться лучшего информирования инфицированных (это в том числе позволит избежать случайного заражения других людей и начать своевременное лечение), а также повысить информированность о мерах профилактики и способах избежать заражения среди групп повышенного риска. |
| **Слайд 24. *Невынашивание беременности:*** Думаю, большинство из присутствующих твердо уверены, что в их жизни таких грустных историй никогда не случится. Однако, статистика утверждает, что невынашивание беременности (или завершение беременности раньше установленного природой срока) соперничает с бесплодием за право называться самой распространенной проблемой продолжения рода. Из всех желанных беременностей от 15 до 25% заканчиваются потерей малыша. По данным Всемирной организации здравоохранения ежегодно 15 000 000 детей рождаются слишком рано, это более чем каждый 10-ый ребенок.  Мудрой природой для разных биологических существ отведена разная длительность вынашивания потомства.  У человека роды, наступающие при сроке беременности 40 недель (280 дней), называются своевременными. За это время происходит сложнейший процесс превращения 2-х половых клеток в маленького человека, способного к самостоятельному существованию вне организма матери. Появление малыша на свет происходит лишь в какой-то определенный момент времени, не зависящий ни от желаний женщины, ни от желаний окружающих ее людей. Установлено, что внутриутробный ребенок неравнодушен к часу своего рождения и начало родов в конечном счете зависит от него. За 9 месяцев происходит бурное деление клеток, формирование органов и тканей плода, установление связи между ними, благодаря чему новорожденный сможет, жить во внешней среде самостоятельной, отдельной от материнского организма жизнью. Для этого необходимо, чтобы были готовы к самостоятельной работе: легкие (способность дышать), желудочно-кишечный тракт (питание), сердце, выделительная система, нервная система (взаимодействие ребенка с окружающей средой, врожденные рефлексы, обеспечивающие ему возможность выживания в новых условиях).  Самым безопасным местом для развития ребенка является организм матери. Чем раньше малыш появляется на свет, тем он более беззащитен перед окружающим миром, тем больше у него риска заболеть и даже умереть: - часто бывают проблемы с дыханием, так как легкие на момент родов незрелы и не готовы самостоятельно выполнять свою функцию.- у детей, родившихся до 33 недель беременности, частым является недоразвитие нервных клеток мозга, что в свою очередь приводит к низкому показателю IQ и отставанию в обучении и развитии навыков.  - дети, родившиеся до 26 недель беременности, имеют примерно 12% шансов дожить до 2-х лет. - серьезные последствия недоношенности: нарушения психического и физического развития, слепота, глухота, хронические заболевания легких, церебральные параличи, могут затронуть от 10% до 15% крайне недоношенных детей.  Чтоб свести к минимуму описанные проблемы можно и нужно устранить наиболее распространенными факторы риска невынашивания – это эмоциональные стрессы, плохое питание матери, употребление алкоголя и наркотиков, курение, инфекции, передающиеся половым путем, искусственное прерывание беременности.  |
| **Слайд 25. *Детская инвалидность, Врожденные пороки развития:***Роды раньше положенного срока – это 46% детей, которые выходят на инвалидность различной степени тяжести.  На основании компьютерной базы данных, созданной Всемирной организацией здравоохранения, подсчитано, на земном шаре проживается более 100 миллионов детей с ограниченными возможностями. В нашей стране каждый год от 3 000 до 3 500 детей впервые признаются инвалидами, их численность в настоящее время более 25 000, что является весьма внушительной цифрой для нашего государства с населением чуть более 9,5 млн. человек. На 1 месте среди причин детской инвалидности – это врожденные пороки развития (ВПР). Из курса биологии вы уже знаете, что в процессе развития половых клеток (яйцеклетки и сперматозоида) хромосомы должны очень точно удваиваться и распределяться так, чтобы каждая созревшая клетка получила только половину нормального набора хромосом. Однако по разным причинам при расхождении хромосом возникают ошибки, из-за которых в зрелой половой клетке может либо недоставать хромосомы, либо оказываться лишняя. Кроме того, хромосомы могут неточно удваиваться или разрываться, в результате чего половая клетка становится обладательницей дефектной хромосомы**.** Таким образом происходят повреждение структуры ДНК, или мутации. Эти мутации в большинстве своем клетка умеет репарировать (чинить), но бывают и такие, которые не поддались починке.  Мутации возникают постоянно как в процессе обычных физиологических функций организма (естественный мутагенез), так и в результате воздействий на наследственные структуры физических, химических и биологических факторов (индуцированный мутагенез). Индуцированные мутации могут быть обусловлены воздействием:острой или хронической алкогольной интоксикацией; активным и пассивным курением;внутриутробная инфекция играет значительную роль в возникновении ВПР нервной системы;значительное ожирение беременной, так и резкое снижение на ранних стадиях беременности может увеличить риск развития нервной системы;несбалансированное питание с дефицитом фолиевой кислоты; ионизирующего излучения; многими химическими веществами. В итоге, в течение жизни женщины мутации в хромосомах яйцеклеток накапливаются, чем "старше" яйцеклетка - тем больше вероятность мутаций в ней и генетических нарушений у эмбрионов, полученных при оплодотворении такой яйцеклетки. Медицина, ориентированная в будущее может быть только профилактической, так как никакими ультрасовременными методиками исправить последствия повреждения генетического материала половых клеток невозможно.  |
| **Слайд 26. *Репродуктивное здоровье:*** Кто, с какого момента и как длительно должен подготавливать к семейной жизни, к рождению детей? В идеале – с рождения, но это задача ваших родителей. А вот начиная с возраста 14 лет человек достаточно зрел, чтобы отвечать за свои поступки и осознавать последствия своих действий. Это относится и к вам лично, и по отношению к другим. Примером тому служит подростковая беременность. Это рискованное мероприятие, как для здоровья самой матери-подростка, так и для новорожденного. Описать словами страх и эмоциональные переживания беременной девочки вообще невозможно. Не все молодые ребята, узнав о беременности своей подруги, ведут себя порядочно. Зачастую они делают вид, что это их вовсе не касается. В результате юная мама остается с проблемой один на один. Нередко мама-подросток растит и воспитывает ребенка одна, без финансовой помощи отца ребенка.  Большая часть забот о ложится на будущих бабушек и дедушек. Родители, конечно же, переживают за своих детей, но невозможно оградить ребенка от влияния улицы и подросткового коллектива. Поэтому начиная подростковую жизнь с «чистого листа», следует относится к жизни, как к уникальному и неповторимому процессу, в котором иногда дается только один шанс выбрать правильное решение. К сожалению, жизнь – это не экзамен и пересдать его не получится.  Анализируя все описанные проблемы, я так же испытываю сложности, как и вы, и готового решения предложить не могу. Хочу лишь посоветовать, мысленно «перебрасывая мостик» между настоящим и будущим, мечтая о чем-то далеком и строя планы, всегда ставьте перед собой вопрос: а что можно сделать уже сейчас, чтобы желаемое воплотилось в реальность.  |
| **Слайд 27.** ***Заключение:*** Мы сегодня затронули лишь некоторые проблемы, связанные с проблемой репродуктивного здоровья, и вместе искали их решение. Справедливость правил, подтвержденная опытом народной жизни, теперь доказана и открытиями современной науки. Поэтому следование собственным культурным традициям и в сегодняшней жизни поможет обеспечить самые лучшие условия для формирования физического и психического здоровья вашего будущего.  Следует помнить, что только сам человек творец своей судьбы. Ваш личный капитал в широком смысле включает в себя не только деньги, квартиру, машину, и не только ваше здоровье, но и здоровье ваших детей и даже внуков. |