DOI: 10.17117/na.2015.08.496

<http://ucom.ru/doc/na.2015.08.496.pdf>

Поступила (Received): 31.08.2015

Козачук Л.В. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у студентов

Kozachuk L.V.
Reproductive health disorders prevention among students

В статье затрагивается проблема нарушений репродуктивного здоровья молодежи. Автором предложена программа профилактики, целью которой является формирование у молодых людей готовности к действиям, направленным на сохранение и укрепление репродуктивного здоровья

Ключевые слова: репродуктивное здоровье, профилактика, бесплодие, программа

The paper deals with the problem of reproductive health disorders among young people. The author offers a prevention program aimed at making young people ready to preserve and strengthen their reproductive health

Key words: reproductive health, prevention, sterility, program

Козачук Лариса Васильевна

Кандидат биологических наук, доцент
Балашовский институт саратовского
государственного университета им. Н.Г.
Чернышевского
Саратовская обл., г. Балашов, ул. Карла Маркса, 29

Kozachuk Larisa Vasilievna

Candidate of Science in Biology, Associate Professor
Balashov institute of saratov state university named
N.G. Chernishevskogo
Saratov reg., Balashov, Karl Marx st., 29

В последние годы стали больше внимания уделять репродуктивному здоровью молодежи. Это обусловлено тем, что с каждым годом увеличивается количество бесплодных браков и растет заболеваемость среди лиц молодого возраста инфекциями, передающимися половым путем (ИППП). Существует несколько определений термина «репродуктивное здоровье», но согласно общепринятому определению, которое дала этому словосочетанию Всемирная организация здоровья, то оно означает полную психологическую, социальную и физическую готовность вступать в сексуальные отношения с целью продолжения рода. Причем репродуктивное здоровье человека подразумевает отсутствие каких-либо инфекций и прочих неблагоприятных состояний организма, которые могут повлиять на неблагоприятный исход беременности, невозможность повторного зачатия или на рождение неполноценного ребенка. Однако имеется большое количество факторов, которые могут негативно сказаться на возможности иметь потомство. К ним относятся:

- слишком раннее начало половой жизни и его негативные последствия;
- инфекции и заболевания, которые передаются половым путем;
- плохое состояние окружающей среды;

- некачественные продукты питания;
- генетические сбои и гормональные нарушения;
- стрессы и переутомление;
- курение, употребление алкоголя и наркотиков и так далее.

Репродуктивное здоровье мужчины и женщины должно сохраняться еще с младенческого возраста. Это подразумевает под собой своевременный осмотр у врачей, соблюдение правил личной гигиены ребенка, здорового питания, занятий физической культурой и режима дня. К бесплодию мужчины могут привести алкоголизм, употребление стероидов, привычка носить обтягивающее белье или подолгу париться в бане. У женщин бесплодие может быть спровоцировано ношением короткой одежды в холодный период года, обуви на высоких каблуках, алкоголизмом, наркоманией, пренебрежением правилами личной гигиены, игнорированием медицинских рекомендаций [1, с. 18].

Анализ литературных данных свидетельствует о том, что в структуре гинекологических заболеваний у сексуально активных женщин наибольшая доля принадлежит ИППП, затем следуют нарушения менструального цикла. При сравнении структуры заболеваний репродуктивной системы у сексуально неактивных женщин первое место занимают нарушения менструального цикла, а на втором месте – воспалительные заболевания органов мочеполовой сферы. Причем, молодые женщины имеют в основном высшее образование и, казалось бы, высокий уровень санитарной культуры [2, с. 351].

Поэтому целью нашего исследования явилась разработка программы профилактики нарушений репродуктивного здоровья у студентов.

Исследование проводилось в Балашовском институте (филиале) ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» на факультете физической культуры и безопасности жизнедеятельности. На первом этапе мы выявили осведомленность студентов первого курса о факторах, нарушающих репродуктивное здоровье. Анкетирование показало, что студенты не имеют достаточных представлений об ИППП и их последствиях. Информацию о данных инфекциях они получают, в основном, от сверстников. Поэтому в программу дисциплины «Здоровый образ жизни и его составляющие» (курс читается во втором семестре) мы включили раздел «Репродуктивное здоровье». С целью формирования мотивации к сохранению репродуктивного здоровья мы вставили в учебный план курс по выбору «Планирование семьи», который читается на старших курсах.

Далее мы провели серию круглых столов: «Не шёпотом, а вслух», «Расплата за легкомыслие», «Аборт и его последствия», «Счастливая семья: какая она?», «Проблемы современной семьи и пути их решения». В работе круглых столов принимали участие приглашенные специалисты (врачи, психологи, священнослужители), что позволило взглянуть на эту проблему с разных сторон.

Следующим этапом нашей профилактической программы явился обучающий семинар «Формирование здоровья ребенка в семье», в проведении которого принимали участие сотрудники Православного кризисного центра «С Верою в Жизнь».

Таким образом, на наш взгляд, профилактика нарушений репродуктивного здоровья у студентов должна проводиться в три этапа. На первом этапе студенты должны получить систематизированные достоверные знания о репродуктивном здоровье и факторах, его определяющих. На втором этапе им следует перейти от знаний к пониманию того, для чего необходимо вести здоровый образ жизни, как это может отразиться на семейной жизни и т.д. Третий этап предусматривает формирование готовности к действиям, направленным на сохранение и укрепление репродуктивного здоровья.

Список используемых источников:

1. Сергейко И.В., Люцко В.В. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья у женщин в возрасте до 40 лет // *Фундаментальные исследования*. 2014. № 4-2. С. 350-354.
2. Тимушкина Н.В., Талагаева Ю.А. *Здоровый образ жизни. Ч.1. Саратов, 2015. 104 с.*

© 2015, Козачук Л.В.

*Профилактика нарушений репродуктивного
здоровья у студентов*

© 2015, Kozachuk L.V.

*Reproductive health disorders prevention among
students*