



# \* Репродуктивті денсаулық

Орындаған:

Қабылдаған:

## \* Репродуктивті денсаулық

\*

### ОТБАСЫН ЖОСПАРЛАУ

- \* Ерлер мен әйелдердің репродуктивті денсаулығы туралы айтқанда, тек ауруының және репродуктивті жүйедегі физикалық ақаулардың, оның қызметі немесе үдерісіндегі бұзылулардың жоқтығы ғана емес, толық физикалық жағдайы, рухани және әлеуметтік саулығы қарастырылады. Әйелдердің репродуктивті қызметіне әсер ететін аурулар қатарына экстрагенитальді аурулар (тыныс ағзаларының аурулары, жүрек-қан тамыры жүйесі, онкологиялық аурулар, асқазан-ішек жолдары және зәр шығару жүйесі аурулары), сонымен қатар ЖЖАБИ, АИТВ/ЖҚТБ, туберкулез және басқа да патологиялық жағдайлар қатары жатады.
- \* Репродуктивті денсаулықты қорғау - бұл репродуктивті денсаулықпен байланысты мәселелердің алдын алу және оны шешу жолдары арқылы репродуктивті денсаулыққа қолдау көрсететін және отбасы немесе жеке адамның саулығына ықпал ететін факторлардың, әдістердің, процедуралар мен қызметтердің жиынтығы. Халықтың денсаулық жағдайына 4 факторлар тобының әсер ететіні белгілі, солардың ішінде негізгі топты қауіп-қатердің мінез-құлықтық факторы (55-60%), немесе әйелдер мен ерлердің өмір салты, қоршаған орта факторы (20% - экологиялық факторлар), генетикалық (15-18%) және медициналық (10%) факторлар құрайды. Осы әдістемелік ұсынымдарында ДББА мамандарының күнделікті жұмысында МСАК деңгейінде жүзеге асырылуы тиіс аурулардың бастапқы және екінші реттік профилактикасы бойынша қарапайым, қолжетімді, мақұлданған және дәлелді профилактикалық іс-шаралар берілген.

- \* **Репродуктивтік денсаулық дегеніміз** — өмірдің кез келген сатысында өсімпаздық жүйенің ауру-сырқаттары болмаған жағдайдағы толық физикалық, ақыл-ой және әлеуметтік саулығы. Репродуктивтік денсаулықты сақтау — әр адам үшін маңызды!
- \* «Репродуктивтік денсаулық» деген түсінікке жыныстық даму, жеке гигиена, жыныстық қатынас жатады.

\* Жыныстық даму — адам ағзасының генетикалық тұрғыда табиғи өзгеру кезеңі. Ол физикалық қана емес, моральды және эмоциялық тұрғыда да өзгереді. Бұл кезеңде бала есейіп, қарама-қарсы жыныс өкіліне деген қызығушылық туындайды. Жыныстық жетілудің негізгі ерекшелігі жыныстық белгілерінің дамуы болып саналады. Ұл балалардың беттеріне түк шыға бастап, дауысы өзгеріп, дене бітімі шымырлана түседі. Қыз балаларға етеккір келіп, сүт бездері қалыптасады, дене бітімдері толықси бастайды. Бұл процестердің барлығы адам баласының ұрпақ жалғастыруға бағытталған табиғи қажеттілігі. Бұл ұл бала мен қыз балалардың болашақ ата-ана болып қалыптасуының бірінші кезеңі.

\*Репродуктивтік денсаулықты сақтаудың басты шарты – контрацепция. Әр адамның контрацепция тәсілдері жайлы білгені абзал. Жыныстық қатынаспен қазір айналысқың келе ме, әлде кәмелет жасқа толғаныңды күтесің бе; ол маңызды емес. Ең бастысы, сен өз болашағыңды ойлауың керек.



- \* Контрацепция тәсілдері:
- \* Жыныстық қатынастардан бас тарту – жүктілікті болдырмаудың 100 % тиімді тәсілі.
- \* Жүктілікке қарсы дәрілер – аналық, безден аналық жасушаның түзілуіне кедергі болады, яғни жүкті болу мүмкін емес. Ондай дәрілерді дәрігер жеке өзіңе таңдап береді және оны уақытылы, көбінесе күнде ішу керек. Басқа қызға жазып берілген дәріні ішуге болмайды. Бұл ағзаға кері әсерін тигізіп, етеккір циклінің бұзылуына әкеліп соғады. Контрацепциялық дәрілер АИТВ-дан және жыныстық жолмен жұғатын аурулардан сақтамайды. Жатыр ішіндегі спираль – құрамында мыс, прогестерон гормоны бар инерциялы пластиктен жасалады. Жатыр ішіндегі спиральді дәрігер-гинеколог жатырдың ішіне орналастырады. Ол ұрықтанған аналық жасушаның жатыр қабырғаларына жабысуына кедергі жасайды. Яғни жүктілік мүмкін болмайды. Жатыр ішіндегі спиральді көбінесе отбасын жоспарлайтын тұрмыстағы әйелдер қолданады. Жатыр ішіндегі спираль АИТВ-дан және жыныстық жолмен жұғатын аурулардан сақтамайды.
- \* Мүшеқаптар (кондомдар) – еркектерге және әйелдерге арналған болады. Оны дұрыс қолданған жағдайда жоспарланбаған жүктіліктен, АИТВ-дан және жыныстық жолмен жұғатын аурулардан 98 % қорғайды.
- \* Спермицидтер – ұрықтарды өлтіріп, олардың жатырға енуіне кедергі болатын химиялық заттардан құралған кремдер. Бойжеткен жыныстық қатынасқа дейін 10 минут бұрын оны жағады. Спермицидтер АИТВ-дан және жыныстық жолмен жұғатын аурулардан сақтамайды. Физиологиялық тәсіл – таңертең ректалды температураны өлшеуге негізделген. Әдетте, ол температура 37 градустай болады. Бала көтеруге ыңғайлы күндер, яғни овуляция кезінде аналық жасуша аналық, безден түзіліп шыққанда ректалды температура 1-2 градусқа көтеріледі. Бұл етеккір циклінің ортасында болады, ондай жағдайда «көтеріп қалуға» болады. Дегенмен, бұл тәсіл сенімсіз және белгілі бір шарттарды талап етеді: температураны күнде, ояна салысымен, төсектен тұрмай мұқият өлшеу керек. Бұл тәсіл жастарға лайық емес, себебі қыздардың етеккір циклі өлі қалыптасып үлгермейді.
- \* Физиологиялық тәсіл АИТВ-дан және жыныстық жолмен жұғатын аурулардан сақтамайды. Стерилизация – операция кезінде әйелдің жатыр түтіктерін байлап тастайды, сонда аналық, жасуша аналық безден жатырға өте алмайды. Еркектерді стерилизациялау ұрық, жолдарын хирургиялық тәсілмен байлау дегенді білдіреді, сонда ұрық толыққанды ұрық қалыптастыру үшін қуықасты безіне өте алмайды. АИТВ-дан және жыныстық жолмен жұғатын аурулардан сақтамайды.

# \* Қорытынды

\* Отбасы — әр адамның баға жетпес құндылығы. Сол себептен некеге тұрмас бұрын репродуктивтік денсаулықты сақтау мен отбасын жоспарлаудың барлық аспектілерін ескерген жөн. Отбасын жоспарлау — өмірімізге белсенді түрде еніп келе жатқан түсінік. Ол нені білдіреді және отбасын жоспарлау әрқайсымыз және әр отбасы үшін неліктен маңызды? Талай жылдан бері отбасын жоспарлау бала тууды шектеу деген жаңсақ пікір қалыптасқан. Алайда отбасын жоспарлау — қалап туылған, дені сау ұрпақты дүниеге әкелу үшін әйел мен еркектің денінің саулығын қамтамасыз ету.