

С.Ж.АСФЕНДИЯРОВ АТЫНДАҒЫ
ҚАЗАҚ ҰЛТТЫҚ МЕДИЦИНА УНИВЕРСИТЕТІ



КАЗАХСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ С.Д.АСФЕНДИЯРОВА

Тақырыбы: Жанұя денсаулығын нығайту, жануяны жоспарлау

Орындаған: БАРЫС Назерке
Қабылдаған: Игисенова А.И.

Жоспары:

- Кіріспе
- Негізгі бөлім
 - Жанұя денсаулығын нығайту
 - Жанұяны жоспарлау
 - Контрацепция
 - Контрацепция түрлері
- Қорытынды
- Пайдаланылған әдебиеттер



Кіріспе

Жанұяны жоспарлау – дүниеге тек қана үмітті баланың туылуын, сонымен қатар әйелдің бала туу қызметін бақылауды қамтамасыз ету болып табылады. Адамзаттың дамуы денсаулықты сақтау және қорғау, жанұяны жоспарлау, экономикалық прогресті дамыту деген ұғымды білдіреді.

Жанұяны жоспарлап, ретсіз, үміттенбеген жүктілікті болдырмау үшін әрбір әйел жүктіліктен қалай қорғанудың, яғни, жүктіліктен сақтанудың жолдарын білгені абзал.

Жанұяны жоспарлаудың негізгі мақсаттары:

- Бедеулі некені емдеу.
- 2. 19 жасқа дейінгі және 35 жастан кейінгі жүктілік пен босанудың алдын алу.
- 3. Босану арасындағы аралық кем дегенде 3 жылдан аспауы керек.
- 4. Экстрагенитальді жыныс мүшесінен тыс аурулары бар жоғарғы қауіпті топ әйелдерінде жасанды түсікті болдырмау, оның алдын алу.
- 5. Бірінші жүктілігін жасанды жолмен алдырмау, онын алдын алу.

Денсаулыққа әсер ететін жағымсыз факторлар:

- Темекі тарту
- Ішімдікке салыну
- Әртүрлі табиғи апаттар
- Дұрыс тамақтанбау
- Психикалық жағдайлар



Жүктіліктен сақтану жолдары.

- «Контрацепция» латын сөзінен аударғанда «жүктіліктен сақтану» деген ұғымды білдіреді. Жүктіліктен сақтану заттарын қолдану нәтижесінде әйелдер арасында шамамен 40-50% жағдайда, жасанды түсікті 2 есеге төмендетуге мүмкіндік болады. Жүктіліктен сақтану заттары әсер ету принципіне сәйкес: а/ әйелдердікі, б/ ерлердікі болып 2-ге бөлінеді. Олар өзара механикалық, химиялық, физиологиялық, хирургиялық және биологиялық немесе гормондық препараттар болып бөлінеді. Бұл заттардың белгілі бір түрін қолдану әйелдің денсаулығына, оның әлеуметтік-тұрмыстық жағдайларына, жыныс қатынасының жүйелілігіне байланысты. Ерлердің бала туу қызметін реттеу әдістеріне: презерватив, жыныстық қатынасты ұзу, стерилизация ұрық жолдарын хирургиялық жолмен байлау жатады. Әйелдердің бала туу қызметін реттеу әдістеріне – биологиялық, физиологиялық, химиялық, механикалық тығындар, хирургиялық жатыр түтікшелерін байлау жатады.

Контрацепция түрлері:

- Ішілетін құрама контрацептивтер.
- Инъекциялық контрацептивтер.
- Имплантанттар (норпланта).
- Әйелдердің стерилизациясы.
- Вазэктомия (еркектердің стерилизациясы).
- Презервативтер.
- Жатырішілік заттар.
- Қынаптық әдістер (диафрагмалар және жатырмойны қақпақшасы).
- Отбасын жоспарлаудың табиғи әдісі (физиологиялық әдіс).
- Лактациялық аменорея әдісі (ЛАӘ).

Жүктіліктен сақтану заттарын белгілеу барысында 3 фактор есепке алынады.



Перль индексі (жүктілік коэффициенті, R)

$$R = \frac{\text{ұрықтану саны} * 1200}{\text{бақылау уақыты (ай)}}$$

Бұл көрсеткіш бір жыл ішіндегі бір контрацептивті затты қолданған 100 арасында дамыған, жүктілік санын көрсетеді: Перль индексі төмен болған сайын, ол заттың контрацептивті нәтижесінің жоғары екенін көрсетеді.

Жүктіліктен сақтану заттарының түрін, салыну уақытын дәрігер шешеді. Тығындарды салардан бұрын гинекологиялық тексеру жүргізіледі, онда жатырдың орналасуы анықталады. Тығындарды салуға болмайтын қарсы көрсеткіштер:

- - Жүктілік;
- - жатыр денесінің миомасы;
- - жатырдың туа біткен дұрыс орналаспауы;
- - жатыр ішінің деформациясы;
- - жатырдың жедел немесе жедел үсті қабынуы;
- - жатыр мойнының жарасы;
- - жатыр денесі мен мойнының қатерлі ісіктері;
- - жатырдан дисфункционалды қан кету;
- - қаназдық;
- - мысқа аллергия жағдайы.

Жүктіліктен сақтанудың химиялық әдістері.

- ▣ **Грамицидин** /паста/ қоймалжыңы, тубикте паста күйінде 20-50,0 г шығарылады, сыртында қолдану мерзімі көрсетілген.
- ▣ Қынаптың қабынуы , жатырдың мойын каналының шырышты қабатының қабынуында қолданылады. Емдік әсері бар. Қынаптық қақпақшалар және презервативтермен қатар қолданған жөн.
- ▣ **Т – контрацептин** – қынаптық балауыз, құрамында хинозол, танин, бор қышқылы бар және майлы негізден тұрады. Жыныстық қатынастан 5- 6 минут бұрын салынады.
- ▣ **Трацептин** – калий тұзы, крахмал, тальктен тұратын таблетка. Алдын ала жылы суға батырып алып, қынапқа жыныс катынасынан 10-15 минут бұрын салады.

- ▣ **Галаскорбин** – аскорбин және галла қышқылының, калий тұздарының комплексті қосындысынан тұратын таблетка. Жыныс қатынасынан 10 минут бұрын қынапқа салады.
- ▣ Әр түрлі дәрілік ерітінділермен бүрку жасау
- ▣ **Спермицидтер** – химиялық заттарға жатады, олар ерлер ұрық клеткаларының қозғалуын тежейді, өлтіреді.. Химиялық заттардың жалпы тиімділігі – 50-70 %.



Биологиялық әдіс немесе гормонды препараттар.

- Дүние жүзінде қазіргі кезде 60-70 млн. әйел биологиялық-гормонды заттарды қолданады. Гормонды препараттарды:
- - 18-ден жас және 35-40 жастан асқан әйелдерге;
- - көпіршікті тығын және хорионэпителиомада;
- - кесар тілігінен кейін /6 айға дейін/;
- - әр түрлі мүшелердің туберкулезінде;
- - сәулелі- және химиотерапиядан кейін;
- - қатерлі ісікте;
- - алкоголизм және жүйке ауруларында;

- - алдыңғы жүктілігінде тромбофлебит ауруының болуында;
- - жедел үсті эндокардит және ревматизмнің жедел сатысында;
- - гипертония ауруында;
- - кифосколиоздың ауыр түрлерінде;
- - лимфогранулематозда;
- - кез келген жердің қатерлі ісіктерінде;
- - геморрагиялық диатез ауруында;
- - бүйрек, бауыр, өт жолдарының ауыр түрдегі ауруларында;
- - жаңа соз ауруында /гонорея/;
- - өкпе эмфиземасы, демікпе, гепатит, қызамық, паротит /шошқа мойын/, полимиелит, скарлатина ауруларымен ауырған науқастармен байланыста, қарым-қатынаста болғанда;
- - темекі шегушілікте /күніне 15 дана/;
- - бой ұзындығы 150 см-ден төмен, яғни, қысқа болғанда;
- - етеккір қызметі тоқтағаннан кейінгі 2 жыл аралығында қолдануға болмайды.

□ Гормонды препараттардың қолдану сүт безі, аналық бездерінің ісік ауруларының жиілігін 40% дейін төмендететіні тәжірибе жүзінде дәлелденген. Гормонды препараттарды қабылдау кезінде барбитураттарды, антибиотиктерді, сульфаниламид препараттарын қатар қолдануға болмайды, өйткені олар гормондардың тиімділігі төмендетеді. Гормонды препараттар ең алдымен жүрек-қан тамырлар жүйесіне әсер етеді, тромбофлебит, миокард инфарктісі, инсульт ауруларына әкеліп соқтыруы мүмкін. Гормонды препараттарды әйелдің гормондық фонын ескеріп, дәрігердің өзі ұсыныс беріп, өзі белгілейді.



**Құрамы мен қолданылу әдістеріне
сәйкес гормонды препараттардың 5
негізгі түрі бар:**

1. Эстроген және гестаген компоненттерінен тұратын қосарланған препараттар.

2. Гестагеннің микродозасы /мини-пили/.

3. Гестагеннің немесе эстрогеннің үлкен дозасынан тұратын жыныс қатынасынан кейін қолданылатын препараттар.

4. Әсері ұзаққа созылған, гестагеннен тұратын, 3 айда 1 жасалатын /жамбасқа/ депо – препараттар.

5. Эластикалық қапшықтағы /капсула/ теріастылық имплантанттар. Тері астынын шел қабатына 5 жыл мерзімге отырғызылады.

Жүктіліктен сақтанудың физиологиялық әдістері.

- Жүктіліктен сақтанудың ең қарапайым және табиғи жолдарының бірі – физиологиялық әдіс болып табылады. Огине мен Кнаус деген екі ғалым етеккір циклінің белгілі бір мезгілде ғана ұрықтану процесі болатындығын анықтаған. Бұл мерзім етеккір келген күннен бастап санағанда етеккір циклінің 10-16 күндерінде болады. Осы кезеңде аналық безде фолликул жарылады да, оған сперматозоидтер қосылғанда ғана ұрықтану болады. Егер ұрықтану жүрмесе, овуляциядан кейінгі үшінші күні аналық ұрық клеткасы өледі. Сперматозоидтердің әйел жыныс мүшелерінде өсіп-өну қабілеті 2-3 күнге дейін созылады. Сол себептен жыныс қатынасы овуляциядан 2-3 күн бұрын немесе 6 күннен соң болса, ұрықтану процесі жүрмейді.

□ Дене температурасы /қызу/ мен негізгі тік ішек қызуын өлшеу. Овуляцияны анықтану үшін күн сайын таңертеңгісін төсектен тұрмай тұрып, яғни, ағзаның тынығуы кезінде 1-3 етеккір циклі бойы температураны өлшейді. Ол үшін бір градусникті қолтық астына, ал екіншісін тік ішекке салады. Оларды өлшеген сайын жазып, кестеге түсіріп отырады. Овуляция болатын алғашқы күннен бастап негізгі температура (тік ішектегі) 0,5-0,8 градуске көтеріледі де, етеккір келгенше бір қалыпта тұрады. Ал етеккір келер алдындағы 1-2 күн бұрын температура қайтып төмендейді

Қорытынды:

- Контрацепция - үйлесімді әрі қауіпсіз жыныстық қатынаспен өмір сүруге және өз денсаулығыңды күтуге мүмкіндік береді. Контрацепция денсаулыққа зиян келтіретін, физикалық және эмоционалдық жарақат жасайтын жасанды түсікпен байланысты болатын қауіп-қатерден сақтайды.



**НАЗАР АУДАРҒАНДАРЫҢЫЗҒА
РАХМЕТ!**

