

рост заболеваемости беременных женщин; ухудшение состояния здоровья беременных женщин; высокая частота осложнений в родах; рост показателей гинекологической заболеваемости; высокая частота невынашивания беременности; высокие показатели подростковой беременности, заболеваемости ИППП, ВИЧ-инфекции и СПИД; ухудшение здоровья молодежи; высокая частота онкологических заболеваний, особенно рака молочной железы у женщин.

Несмотря на достижения современных акушерских и перинатальных технологий,

особую тревогу вызывают тенденции ухудшения здоровья женщин, подростков, высокие уровни заболеваемости ИППП, ВИЧ-инфекцией и СПИДом, высокая заболеваемость беременных женщин и новорожденных, рост частоты детской инвалидизации. Это определяет дальнейшие поиски путей совершенствования родовспомогательной, неонатологической, психологической помощи, улучшения здоровья женщин.

**Герасимович Г.И.**

УО «Белорусский государственный медицинский университет»

## Репродуктивное здоровье и его охрана

Репродуктивное здоровье - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех сферах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов (ВОЗ). Данное определение здоровья до настоящего времени является универсальным и общепринятым.

Репродуктивное здоровье является фактором национальной безопасности, критерием эффективности социальной и экономической межведомственной политики государства. В существующих социально-экономических условиях, когда наблюдается падение рождаемости и высокий уровень общей смертности населения, проблема охраны репродуктивного здоровья населения приобретает особую социальную значимость. Следовательно, охрана здоровья населения - важнейшая государственная задача. Начинать эту работу следует как можно раньше. Уже на ранних этапах онтогенеза человека важно обеспечить благоприятные условия его развития.

Проведенный Минздравом РФ мониторинг психического здоровья детей показал, что 35-40% детей-инвалидов стали инвалидами вследствие перинатальных поражений нервной системы. Эти факты послужили основанием для создания сравнительно нового научно-практического направления - перинатологии. В настоящее время перинатология рассматривается как раздел медицины, изучающей здоровье, болезни и методы лечения детей во временной перспективе, включающей зачатие, пренатальный (внутриутробный) период, роды и первые месяцы постнатального периода.

Мать и младенец рассматриваются как составляющие одной системы, благоприятное развитие которой - залог здоровья и ребенка, и матери. В связи с этим здоровье беременной женщины, роженицы, кормящей матери также должно быть предметом внимания перинатологии.

Во многом проблемы здоровья ребенка и его развития связаны с состоянием родителей в момент зачатия. С биологической точки зрения на развитие плода и ребенка, на состояние его здоровья, безусловно, влияют возраст родителей, наличие или отсутствие у них болезней, наследственный фактор, материальное благосостояние семьи, социально-бытовые условия и т.п. Здоровье будущих поколений тесно связано с планированием семьи и выбором оптимального срока зачатия.

К сожалению, в настоящее время зачатие в большинстве случаев бывает не запланированным, а случайным. Если женщина рождает нежеланного ребенка, то у нее во время беременности более часто отмечаются осложнения. В 8 раз чаще рождаются недоношенные дети, 46,9% детей нуждаются в интенсивной терапии. Среди же желанных детей этот показатель составляет лишь 14,8% (Брутман В.И., Северный А.А., 2001).

Оптимальным условием зачатия, вынашивания, рождения и вскармливание здорового ребенка становятся гармоничные отношения его родителей. В этот период важно вести здоровый образ жизни, рационально питаться. Очень полезно длительное

пребывание на свежем воздухе, физические нагрузки. Доказано, что прием поливитаминов в сочетании с комплексом микроэлементов супругами в течение 2 недель до зачатия и 2 недель после него предупреждает многие осложнения беременности. Зачатие можно планировать в определенный промежуток времени. Разные сроки зачатия имеют свои недостатки и преимущества, супруги должны выбрать их сами. Запланированное зачатие, возникающее на фоне гармоничных отношений супругов, создает фундамент для развития здорового ребенка.

Следовательно, у женщин репродуктивного возраста особое значение имеют подготовка женщины и ее семьи к беременности и родам, пренатальная охрана плода, в том числе предупреждение и лечение внутриутробных инфекций, профилактика и коррекция минеральной и витаминной недостаточности, снижение перинатального риска для здоровья плода и новорожденного.

Матка, в которой развивается плод, является для него первичной экологической средой. Во время пренатального развития ребенок живет практически одной жизнью с матерью. Нарушения физиологических и нервно-психических процессов у будущей матери могут оказывать влияние на реализацию генетического потенциала ребенка и затруднить его последующее взаимодействие с окружающей средой. Следовательно, состояние беременной женщины, особенно в критические периоды развития органов и систем плода, может существенно влиять на его развитие в целом, на особенности формирующихся психических функций будущего ребенка и определять во многом его постнатальное развитие и здоровье.

По данным Мальгина Г.Б. (2001), острый психоэмоциональный стресс, перенесенный в ранние сроки беременности, увеличивает угрозу прерывания беременности в 3-11 раз, частоту тяжелых форм гестозов - в 5 раз, преждевременные плаценты - в 2 раза. Риск хронической внутриутробной гипоксии плода увеличивается в 3-4 раза, формирование синдрома задержки развития плода - в 3 раза, преждевременных родов - в 8-10 раз.

Практика показывает, что гестационная доминанта определяется биологическими или психологическими изменениями, происходящими в организме женщины, направленными на вынашивание и рождение ребенка. Коррекция возможных нарушений положительно влияет на течение беременности и родов, способствует формированию материнских функций, нормальному развитию и хорошему со-

стоянию здоровья ребенка. Если женщина здорова, любима, беременна желанным ребенком, ведет активный образ жизни, своевременно встает на учет в женской консультации, выполняет рекомендации врачей, следит за своим здоровьем, с удовольствием занимается дородовой подготовкой, то у нее

формируется оптимальный тип гестационной доминанты и плод находится в состоянии комфорта и хорошо развивается.

Здоровье детей во многом зависит от того, насколько благополучно прошло родоразрешение. Роды - это физиологический процесс, требующий максимального физического и психического напряжения женщины, умение владеть собой и выполнять необходимые действия в сложных, близких к экстремальным условиям. Проблема психологической поддержки в процессе родов становится особенно актуальной. Создание обстановки психологического и физического комфорта во время родов, своевременное информирование женщины о том, что происходит и что предстоит, оказание ей при необходимости не только квалифицированной врачебной, но и психологической помощи, является профилактическими мероприятиями, направленными на предотвращение соматических и нервно-психических расстройств у матери и ребенка.

За несколько дней до родов в крови матери возрастает уровень адреналина и норадреналина, подготавливающих организм матери и ребенка к стрессовым воздействиям. При перенесенном женщиной стрессе в конце беременности нарушается формирование доминанты родов. Роды наступают позднее положенного срока, чаще наблюдаются аномалии родовой деятельности, увеличивается риск внутриутробной гипоксии плода.

После родов начинается процесс адаптации ребенка к новым условиям.

Как пройдет адаптация ребенка в раннем периоде зависит его дальнейшее развитие и здоровье. Ранний неонатальный период - это критический период, который характеризуется максимальной восприимчивостью младенца к внешним факторам.

В настоящее время большое значение придается изучению внутренней картины здоровья (ВКЗ), под которым понимают особое отношение личности к своему здоровью, когда осознается его ценность и активно-позитивное стремление к его сохранению и совершенствованию. Особый ин-

терес представляет изучение ВКЗ ребенка. Формирование ВКЗ в процессе развития ребенка зависит от его возраста. В младенческий период показателем здоровья ребенка является общий положительный фон его настроения. Это заметно не только по отсутствию беспокойства, плача, но проявляется в поисковой активности младенца. Условно его называют эмоциональной привязанностью ребенка к матери, которая является основой здорового развития ребенка в последующие годы.

В период раннего детства ребенок начинает осознавать свои качества, возможности и свое состояние. Формирование его ВКЗ осуществляется на модели родительского отношения к здоровью, в процессе подражания им. В дошкольном и раннем школьном возрасте развивается осознанное представление о здоровье и отношении к нему. Наконец, у подростка формируется социальная установка на свое здоровье, включающая в себя познание внешнего мира, эмоциональные и поведенческие компоненты.

ВКЗ в значительной степени зависит от индивидуально-психологических особенностей ребенка. Отрицательное влияние на формирование ВКЗ оказывает эмоциональное неблагополучие ребенка. Одной из разновидностей деструктивного поведения является зависимое поведение. Оно охватывает различные типы поведения: наркотическую зависимость и алкоголизм, курение, компьютерную зависимость, пристрастие к азартным играм и обильной еде, а также гиперсексуальность. К зависимому поведению предрасположены дети с общей эмоционально-волевой неустойчивостью, которая может быть обусловлена как биологическими, так и социальными факторами.

Важную роль в формировании ВКЗ играет близкое окружение ребенка, т.е. его семья. Систему отношений родителей к здоровью ребенка целесообразно рассматривать по стилю семейного воспитания. Все родители понимают, что их здоровье и здоровье ребенка - важная жизненная ценность. Однако отношение родителей к здоровью ребенка иногда носит формальный характер. Почти никто из них не обращает внимание на то, что для здоровья ребенка важно полноценное общение с ним, эмоциональные контакты, а также понимание родителями истинных потребностей ребенка.

В подростковом возрасте ведущее значение занимает ранняя диагностика и лечение нарушений репродуктивной системы детей и подростков, ранняя профильная ориентация, профилактика неблагоприятных воздействий производственных факторов, нравственное и

гигиеническое воспитание, формирование ценностных ориентиров здоровья, профилактика инфекций, передаваемых половым путем, СПИДа, наркомании, токсикомании, алкоголизма.

Считается, что на уровень здоровья, в том числе и репродуктивного, влияют многие факторы. Из них дефекты медицинской помощи составляют 8-10%, экологическое состояние внешней среды - 17-20%, предрасположенность к наследственным заболеваниям - 18-22% и образ жизни - 50-55% (Никифоров Г.С, 2006).

Образ жизни - это одна из важнейших биосоциальных категорий, объединяющих представления об определенном виде жизнедеятельности человека.

Она характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворение материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни. Уровень и качество жизни в основном носят общественный характер, здоровье же человека в значительной мере зависит от стиля жизни, который определяется индивидуальными качествами человека. Удовлетворение материальных и духовных потребностей в любом обществе существует свой индивидуальный способ, поэтому поведение людей разное и зависит оно в значительной степени от воспитания.

Понятие «здоровый образ жизни» - концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека. Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях. Здоровье по сути своей должно быть первейшей потребностью человека, но удовлетворение этой потребности не всегда приводит к необходимому результату. Это обусловлено тем, что в нашем государстве у населения еще не сформирована положительная мотивация на бережное отношение к своему здоровью. Оно в силу низкой культуры общества, еще не стало на первое место в порядке расположения потребностей человека.

Следовательно, воспитанию человека принадлежит ведущая роль в отношении к здоровью как одной из главных человеческих ценностей, а также о необходимости

разработки основных положений и условий здорового образа жизни, методологий их внедрения, привития и освоения. Основу здорового образа жизни составляет выбор способа жизни, сделанного самим человеком в отношении того, как ему жить. Этот выбор в значительной мере зависит от его конституции, которая является генетическим потенциалом организма, продуктом наследственности и среды, реализующей наследственный потенциал.

Именно конституция человека определяет основные законы его индивидуальной жизни. Здоровый образ жизни - это жизнь по законам своей конституции.

Потеря здоровья представляет собой своеобразную расплату за жизнь вопреки своей конституции. В настоящее время стало ясно, что функция репродуктивной системы женщины во многом определяется ее состоянием в детстве и пубертатном периоде.

Совершенно очевидно, что ведение здорового образа жизни предполагает: стремление к физическому совершенству; достижение душевной, психической гармонии в жизни; обеспечение полноценного питания; исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии и т.д.); соблюдение правил личной гигиены; закаливание организма и его очищение и т.д.

Рациональное питание является одним из важнейших факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции. Оно обеспечивает построение и непрерывное обновление клеток, тканей и органов и создание биологически активных веществ, из которых образуются ферменты и гормоны - регуляторы и катализаторы биохимических процессов, а также способствует нормальному физическому и психическому развитию организма, повышая сопротивляемость к различным инфекциям за счет формирования иммунитета.

Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма. Питание человека должно отвечать определенным гигиеническим требованиям, быть оптимальным в количественном отношении (соответствовать энергетическим тратам), сбалансированным, разнообразным.

Примером может служить диетическое поведение подростков, направленное на сни-

жение массы тела, и проводимое без контроля со стороны родителей и медицинских работников. Оно приводит к быстрой и значительной потере массы тела, вызывает снижение функций всех звеньев репродуктивной системы и вызывает прекращение менструаций. Девочка-подросток довольна своей фигурой. Отсутствие менструации на первых порах ее не волнует. И только длительная аменорея приводит ее к врачу. Выведение подростка из состояния глубокого торможения репродуктивной системы на нормальный уровень функционирования довольно сложная и не всегда успешно выполняемая задача.

Важное значение в сохранении здоровья имеет личная гигиена. Несоблюдение элементов личной гигиены может сказаться на здоровье и других людей - членов семьи, соседей, коллектива, в котором он находится, и стать причиной распространения инфекционных заболеваний. К требованиям личной гигиены относятся уход за кожей, ногтями рук и ног, волосами, полостью рта, уход за наружными половыми органами. К личной гигиене относятся также гигиена быта - поддержание чистоты жилища, уход за одеждой, бельем, обувью, постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха.

В последнее время большое значение придается увеличению инфекционных заболеваний половой сферы передающихся половым путем, что связывают с частотой внебрачных половых связей и нарушением половой гигиены. Вместе с тем необходимо признать, что сексуальная сфера жизни человека - такая же полноценная и важная часть всей жизнедеятельности индивида. Сексуальные отношения по функциональному критерию можно разделить на функцию воспроизведения потомства, функцию получения удовольствия и функцию интимного общения с близким человеком. Невершенство сексуальной жизни сопровождается хронической эмоциональной напряженностью, ведущей к росту невротических и психосоматических расстройств.

Психология здоровья подчеркивает, что расширение и углубление знаний об интимных сторонах жизни человека способствует обогащению и росту личности. Недостаток работы по сексуальному просвещению и половому воспитанию связывают с отсутствием необходимого материала и выработанной приемлемой терминологии, с методическими трудностями и неадекватным отношением многих медицинских,

педагогических и других специалистов к проблемам сексологии. Основной идеей концепции сексуального здоровья должно быть обогащение жизни и личных взаимоотношений, а не просто профилактика тех или иных сексуальных переверсий и болезней, передающихся половым путем.

Универсального определения сексуального здоровья, к сожалению, до настоящего времени нет. Это связано с тем, что в каждой культуре существуют свои особенности в установках, представлениях и оценках сексуальности. Считается нормальным выбор таких сексуальных действий и форм поведения у взрослых партнеров, которые доставляют им максимальное наслаждение, одобряются ими и при этом не наносят ущерба их здоровью и обществу. Сама по себе сексуальность - это важнейший стабилизирующий фактор супружества.

Личная гигиена включает и элементы закаливания организма и физической культуры. Сущность закаливания организма заключается в тренировке системы терморегуляции, в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды. В результате повышается устойчивость организма к воздействию различных погодных факторов, таких как холод, жара, влажность и др., которые могут привести к заболеваемости и понижению общей и специальной работоспособности. При закаливании обычно используют природные факторы: воздух, воду, солнце.

Здоровый образ жизни предполагает также оптимальную двигательную активность человека. Общеизвестна роль физической культуры в здоровом развитии человека. Чем раньше начинается формирование у детей привычки начинать день с физзарядки, тем прочнее будет здоровье. В этом плане пример родителей является основополагающим. Двигательной активности принадлежит решающее значение в укреплении здоровья, которое зависит от человека, его воли и настойчивости. Двигательная активность способствует полноценному использованию веществ, поступающих в организм с пищей. Физические упражнения обеспечивают использование этих веществ для повышения энергетического уровня, на котором реализуется жизнедеятельность организма. Физические упражнения вместе с закаливающими факторами приносят тканям организма ценнейшую в биологическом отношении информа-

цию, стимулирующую жизнедеятельность всех органов и тканей.

Важное значение имеют физические упражнения, проводимые в течение рабочего дня и после его окончания. Это, в частности, обусловлено включением механизма активного отдыха, способствующего более быстрому восстановлению нарушенных в результате развития утомления различных функций организма, связанных с производственным трудом. Эти упражнения - также эффективное средство снятия нервно-психического напряжения.

Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения. Занятие физической культурой способствует улучшению координации деятельности нервных центров, более точной ориентации человека в пространстве, улучшают процессы мышления, памяти, концентрации внимания, повышают функциональные резервы многих органов и систем организма.

Среди многочисленных форм занятий оздоровительной физической культуры особое значение имеют ритмическая гимнастика, плавание, велосипедные прогулки, спортивные игры, ходьба на лыжах, бег и некоторые другие. Естественно, что выбор того или иного способа, методики, системы соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами, иногда - это дело индивидуального вкуса и интереса. Совершенно очевидно, что сама по себе физическая активность не дает оздоровительного эффекта, если ею пользоваться неправильно. Физическая нагрузка должна носить оптимальный характер для каждого человека. Необходимо соблюдать ряд принципов, которые гарантируют положительный оздоровительный эффект. Главные из них - постепенность и последовательность, повторность и систематичность, индивидуализация и регулярность физических тренировок.

Успех мероприятий по охране репродуктивного здоровья зависит от объединения усилий правительственных, общественных, религиозных и других организаций, партий и движений, самого населения в выработке единых установок и их реализации по охране репродуктивного здоровья на основе уважения личности и его права выбора.