

Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности

Общее дело - здоровая Россия

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИНЫ

Алкоголь даже в малых дозах повреждает мембраны клеток, деформирует их, разрушая естественную жировую оболочку, которой покрыты любые клетки. Мы все хорошо знаем, что если нужно что-то обезжирить, достаточно протереть это спиртом. Тот же процесс происходит и внутри организма человека, внутри сосудов и органов.

Алкоголь, разрушая оболочку клетки, проникает внутрь, вызывая деструктивные процессы в самой клетке, а также позволяет проникнуть в клетку любым ядам и токсинам из загрязненной окружающей среды.

Самое страшное, когда это происходит с женскими половыми клетками – яйцеклетками. Именно из таких поврежденных спиртом яйцеклеток рождаются дети с физическими и умственными отклонениями, врожденными уродствами и неизлечимыми болезнями.

В отличие от других клеток организма человека, например клеток кожи, яйцеклетки не обновляются. С рождения у девочки существует готовый запас половых клеток, которые активизируются в момент полового созревания и остаются активными во время всего репродуктивного возраста.

И этот запас на протяжении всей жизни уже не пополняется! Неизвестно, какую яйцеклетку выберет сперматозоид в момент оплодотворения: поврежденную алкоголем или здоровую.

И чем чаще девушка или женщина употребляет спиртное (включая пиво!), тем меньше у нее шансов родить здорового ребенка – здоровых яйцеклеток в организме может просто не остаться.

Именно по этой причине алкоголь называют генетическим оружием. Оружием, которым уже уничтожили не один народ в нашем мире.

Например, народ североамериканских индейцев практически уничтожен именно алкоголем: в родной стране остатки этого в прошлом многочисленного и сильного народа живут в нескольких жалких резервациях, где процветает бедность и все тот же алкоголизм.

И так же были уничтожены несколько малых народов Крайнего Севера на территории России.

Если мы не поймем эти трагические примеры из истории, не сделаем правильные выводы, не вернемся к своим изначальным здоровым и абсолютно трезвым традициям, веками существовавшим у народов, живущих сейчас на территории России, россияне могут постигнуть та же печальная участь, что и эти навсегда ушедшие в историю народы.

МИФ О ТАБАКЕ: "Дети курильщиков привыкают к табаку ещё до рождения"

Часто приходится слышать от курящих беременных, что врач велел им бросить курить в первом триместре. Если это не удалось, то нужно продолжать курить - потому что "ребенок внутри уже привык", а также "беременной нельзя переживать, лучше курить и быть спокойной, чем бросить и нервничать". Эти рекомендации вредны и некомпетентны, ведь вред курения во время беременности просто огромен.

Доказано, что курение будущей матери приводит к преждевременным родам, выкидышам, рождению детей с недостаточным весом и различными пороками развития, увеличивает риск внезапной младенческой смерти у детей первого года жизни.

Многие женщины уверены: плацента хорошо защищает ее плод от поступающей в организм "табачной химии". Но плацента окончательно формируется только к 16-й неделе беременности. И даже если плацента сформирована, она не полностью защищает зародыш от воздействия сигаретного дыма - ядовитые вещества попадают к нему. Это научно доказанный факт. Уже на ранних стадиях возможны не только внутренние, но и внешние изменения. Дети у курящих мам чаще появляются на свет с врожденными пороками развития: с расщеплением твердого неба ("волчья пасть") или расщеплением верхней губы ("заячья губа"), дисфункцией мозга и нервной системы. Все это - результат курения матери.

Курение во второй половине беременности приводит к обострению гипертонической болезни у женщины, позднему токсикозу. Даже от одной выкуренной сигареты наступает спазм кровеносных сосудов и замедление маточно-плацентарного кровотока. Это продолжается после курения еще на протяжении минут 20-30. Молекулы оксида углерода, которые содержатся в табачном дыме, легко присоединяются к гемоглобину крови с образованием соединения под названием карбоксигемоглобин, который не участвует в переносе кислорода по организму и утяжеляет гипоксию плода. Все это время он находится в состоянии кислородного голодания. Плод буквально задыхается! Из-за этого происходит задержка его внутриутробного развития.

Плацента у курящих женщин более тонкая, и чаще встречаются случаи низкого ее расположения в матке, что неизбежно ведет к осложнениям беременности и родов, рождению маловесных детей с неврологическими отклонениями. Табачные токсины могут спровоцировать отслойку плаценты. У беременной начинается сильное кровотечение, которое можно остановить только при помощи операции. На больших сроках прибегают к экстренному кесареву сечению, но спасти

ребенка удается в редких случаях, а те младенцы, которые выживают, часто остаются инвалидами, ведь при отслойке плаценты плод испытывает острую гипоксию. Представьте, что вам зажали рот и нос, сколько вы можете протянуть без кислорода?

Роды у курящих женщин, как правило, наступают преждевременно, младенцы рождаются недоношенные, с дефицитом веса и различными патологиями. У новорожденных даже окружность головы чуть меньше, отмечают акушеры.

В будущем такие дети имеют проблемы с центральной нервной системой и тяжелее болеют инфекциями дыхательных путей. К тому же они хуже других учатся в школе, у них меньший коэффициент интеллекта - результат действия никотина и других табачных токсинов на нервную систему плода. По разным данным, курение будущей матери оказывает влияние на ребенка вплоть до шестилетнего возраста.

https://vk.com/public214334416?w=wall-214334416_355

https://vk.com/public214334416?w=wall-214334416_354

- Пока ученые не обнаружили однозначных доказательств влияния никотина на развитие каких-либо нарушений. Многие врачи придерживаются мнения, что почти все осложнения плода, развивающиеся во время беременности, могут быть связаны с продуктами сгорания сигареты и токсинами.

- Многие врачи считают допустимым применение никотина местительной терапией, т.е. никотиновых пластырей или же вагальной резинки, у беременных женщин. Если Вы не можете отказаться от курения самостоятельно, посоветуйтесь с врачом: возможно, никотина местительная терапия — Ваш шанс родить здорового малыша.



Беременность — идеальное время бросить курить для обоих родителей. Пары с большей вероятностью достигают успеха, если бросают курить вместе.



Курение и будущее Вашего ребёнка: факты

- Курение матери во время беременности предвещает рождение детей с ранними экспериментами с курением — даже больше, чем жизнь с курящей матерью.
- Если мать во время беременности выкурила, по меньшей мере, 10 сигарет в день, вероятность того, что её ребёнок уже попробует курить до 10 лет, возрастала в 5 раз.
- Девочки, чья мать во время беременности выкурила более 10 сигарет в день, в 5 раз чаще злоупотребляют наркотиками в подростковом возрасте.
- У мальчиков, чья мать во время беременности выкурила более 10 сигарет в день, в 4 раза чаще отмечается проблемное поведение уже в возрасте до 13 лет.
- Исследования детей, чьи матери не отказались от курения во время беременности, обнаружили их большую склонность к употреблению наркотиков. У таких детей отмечаются более низкие в сравнении со сверстниками успехи в обучении и повышенная вероятность психических нарушений в старшем возрасте.



БЕРЕМЕННОСТЬ И КУРЕНИЕ НЕСОВМЕСТИМЫ

**УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ**
www.takzdravo.ru
8 800 200 0 200
Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



**МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ
ДАТЬ ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!**

www.takzdravo.ru

Информация при поддержке НИИ педиатрии, акушерства и гинекологии им. В.П. Акулиничевой, НИИ Социальной и Медицинской психологии, НИИ Социальной психологии, НИИ Социальной психологии, НИИ Социальной психологии, НИИ Социальной психологии, 2009

Возраст



Знаете ли вы?

Всемирная Организация здравоохранения прогнозирует, что женское и мужское бесплодие станет третьим наиболее серьезным расстройством после рака и сердечно-сосудистых заболеваний в 21 веке.

Мужской фактор бесплодия лечится на **13% эффективнее** женского.

Клиники для больных бесплодием не все одинаковые
Перед выбором клиники поинтересуйтесь ее процентом успеха.

20 - 30 лет
Лучший возраст, чтобы заморозить яйцеклетки при желании дальнейшего их использования.



1 из 6
пар сталкивается с проблемой бесплодия

Аналогичная статистика:
Каждый шестой человек становится жертвой инсульта.
Каждый шестой человек страдает от депрессии.
У каждого шестого мужчины диагностируют рак простаты.

Совет №1
от людей, которым удалось зачать ребенка:
Не ждите!
Обратитесь за помощью как можно раньше!

Определение Бесплодия

Бесплодие классифицируется как **невозможность зачать ребенка:**
в течении 12 месяцев незащищенного секса у людей младше **-35+** в течении 6 месяцев незащищенного секса у людей старше 35 лет.

Ваш индекс массы тела (ИМТ) влияет на вашу способность к зачатию.
Здоровый показатель ИМТ 18.5 – 24.9

Причины отсутствия оплодотворения:



Мужское бесплодие включает:



Венерические инфекции

4x Во столько увеличился процент заболевания хламидиозом за последние 10 лет.

80% зарегистрированных случаев заболевания хламидиозом приходится на возрастную группу 15 – 29 лет.

6-10x На столько увеличиваются шансы внематочной (трубной) беременности у женщин, ранее перенесших воспаление тазовых органов, по сравнению со здоровыми женщинами.

Среди беременных женщин с нелеченным ранним сифилисом, у **21%** роды заканчиваются рождением мертвого плода и у **9%** - смертью новорожденного.

Бесплодие является не только проблемой современности. Английская королева Мария, король Франции Людовик XVI и Генрих VIII страдали от бесплодия.

Проверяйтесь
Если вы хотите семью в будущем, ведите безопасную половую жизнь и проверяйтесь на наличие венерических болезней, чтобы быть уверенным в собственном здоровье.



Беременность и курение несовместимы!

- Вы задумались о продолжении рода и приняли решение о том, что в вашей жизни должен появиться ребенок? Помните, что это очень ответственное решение, которое налагает на Вас, будущую маму, много новых обязанностей. Это и обязательность правильно питаться, и обязательный отказ от алкоголя и, конечно же, от курения.

Помните, как только Вы запланировали рождение ребенка или узнали о своей беременности, Вам следует немедленно прекратить курить, а также убедить окружающих не курить в Вашем присутствии.

Женщины несут ответственность не только за свое здоровье, но и за здоровье своих детей. Даже находясь в утробе матери, ребенок имеет право на охрану своего здоровья!

- Если Вы когда-либо планируете стать матерью, Вам лучше вообще не начинать курить. В отличие от мужчин, у которых полное обновление сперматозоидов происходит за 2-3 месяца, выработка и формирование яйцеклеток в женском организме происходит и заканчивается ещё до рождения женщины, и их количество изначально ограничено. Потребление табака приводит к их гибели, а также препятствует оплодотворению.
- С течением жизни число половых клеток снижается, подавляющее большинство их погибает. Именно

поэтому с возрастом у Вас повышается риск родить ребенка с врожденной патологией. Если же Вы курите, то Ваши яйцеклетки, как и остальной организм, стареют намного раньше, потому в 3-4 раза увеличивается вероятность того, что Вам понадобится больше года, чтобы забеременеть.

- От курения страдает не только фертильность, т.е. способность забеременеть, но и плодородность — способность выносить и родить ребенка. Исследования показывают, что уровень плодородности у курящих женщин составляет порядка 73% от уровня некурящих.

Курение может стать причиной бесплодия и у мужчин. Во-первых, у курящих мужчин снижается выработка сперматозоидов, их морфология и подвижность, а также секреция мужских половых гормонов. Во-вторых, курение повышает риск развития импотенции.

Вред активного и пассивного материнского курения для ребенка особенно высок в период беременности!

- Ваше курение во время беременности увеличивает риск преждевременной отслойки плаценты и снижения веса новорожденного. Риск отслойки плаценты возрастает примерно на 25% у умеренно курящих и на 65% у задымленных курящих. К тому же у курящих женщин чаще наблюдается преждежание, т.е. неправильное расположение плаценты — риск возрастает на 25%, если Вы курите умеренно, и на 90%, если Вы задымленная курильщица. Все эти нарушения могут привести к выкидышу или родовой травме.

- Одновременно установлена связь курения на раннем этапе беременности с рождением ребенка с дефектами лица. Формирование нбд происходит на 6-8 в начале беременности, и Ваше курение в этот период может привести к появлению пороков развития, таких как «волчья пасть», «заячья губа». Увеличивается также риск возникновения у ребенка дефектов конечностей. Доказана и связь курения беременными женщинами с развитием у ребенка синдрома Дауна.

- Не отказываясь от курения во время беременности, Вы повышаете риск развития чрезмерной возбудимости ребенка, синдромов гиперактивности и дефицита внимания. Ваш ребенок будет импульсивен и слишком раздражителен, с высокой вероятностью его уровень интеллектуального развития будет ниже среднего. Куря во время беременности, Вы на 40% повышаете риск развития у Вашего ребенка аутизма, при котором человек не способен контактировать с окружающим.

- Доказано, что синдром внезапной детской смерти — частая причина смерти младенца в первые месяцы его жизни — также является результатом активного или пассивного курения матери.

Как курение матери воздействует на плод?

- Большинство вредных воздействий являются результатом развития гипоксии плода во время беременности, вызванной монооксидом углерода или угарным газом, содержащимся в табачном дыме. Доказано, что именно в результате гипоксии рождается ребенок с пороками развития.
- Свою негативную роль играет и токсическое воздействие на плаценту кадмия — вещества, которое находится в табачном дыме и концентрация которого увеличивается при курении сигарет беременной женщиной. Другие токсичные и ядовитые вещества также разрушают плаценту.

ЗАЩИТА — ЭТО ПРОСТО

К УХУЖДЕНИЮ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ
МОГУТ ПРИВОДИТЬ:

- Раннее начало половой жизни.
- Смена половых партнеров.
- Аборты.
- Ранняя беременность.

- Неправильный подбор методов контрацепции.
- Употребление алкоголя увеличивает вероятность случайного секса и, как следствие, ИППП и незапланированной беременности.

ПРАВИЛА СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ОДИНАКОВЫ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН:

- Знать того, кто с тобой рядом — не вступать в половой контакт с малознакомыми людьми, не заводить отношения на одну ночь.
- Предохраняться. При половом акте с непроверенным непостоянным партнером всегда использовать презерватив.
- С начала интимной жизни заботиться о контрацепции во избежание незапланированной беременности. Дана аборт, выполненный в условиях медицинского учреждения наносит вред здоровью женщины.
- Регулярно проходить осмотр у врача (гинеколога/уролога). В случае развития инфекций, переданных половым путем (ИППП) не заниматься самолечением.
- Нужна информация, связанная с репродуктивным здоровьем — не доверяй советам друзей и подруг, обращай за советом к врачу.



8 800 200 0 200
TAKDOROVO.RU

Узнай больше о репродуктивном здоровье
по телефону горячей линии в 800 200 0 200
или на сайте TAKDOROVO.RU

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ РАННЕЙ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Беспорядочные половые связи в любом случае несут большой риск заразиться инфекциями, передающимися половым путем (ИППП).

Презерватив только снижает вероятность передачи ИППП, но не гарантирует защиту от них.

К ИППП относят не только венерические болезни, такие как сифилис и гонорея, но и ВИЧ, СГЯИД, вирусные гепатиты В и С, герпетический герпес, уреаплазмоз и микоплазмоз, хламидиоз, цитомегаловирус, вирус папилломы человека (ВПЧ).

Многие из заболеваний, передающихся половым путем, протекают бессимптомно.

Наибольший ущерб здоровью ИППП возникает при частой смене партнеров.



ЗАЩИТА – ЭТО ПРОСТО



Прочие негативные последствия ИППП:

- Развитие бесплодия в результате хронического воспалительного процесса половых органов.
- Злокачественная опухоль, которая в дальнейшем может вызвать рак шейки матки.

Природу не обманешь. В результате серьезных отклонений в любом случае может произойти зачатие ребенка.

Доказано, что интенсивная половая жизнь в молодом возрасте имеет серьезные последствия: снижает иммунитет, приводит к преждевременному прекращению половой активности в зрелом возрасте.

Раннее начало половой жизни неблагоприятно скажется на потомстве.

Ранний секс – это стресс для психики, эндокринной и нервной систем подростка.



В результате этого стресса:

- Отличается перепадами настроения, склонностью к постоянным сомнениям, самообвинительным рефлексиям, пониженное самоуважение, в таком случае чрезмерно чувствительность, развивается комплексы.
- Возникает повышенная тревожность, раздражительность, чувство усталости, злость, апатия.
- Возникают подростковые депрессии, которые могут привести к суициду (девушки, вступающие в социальные контакты в подростковом возрасте, совершают самоубийства в 3 раза чаще, чем их ровесницы).
- Развивается неспособность построения парных отношений.



ПОСЛЕДСТВИЯ ПЕРВОГО АБОРТА

1. 20% женщин после первого аборта отмечают большие трудности с зачатием, могут стать бесплодными.
2. высокий риск инфекционно-воспалительных процессов в женской репродуктивной системе и как следствие – к бесплодию.
3. некоторые женщины в дальнейшем испытывают страх близости, развивается фригидность.
4. повышается риск заболевания раком молочной железы.

УЗНАЙ ВСЕ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ В 800 200 0 200 ИЛИ НА САЙТЕ TAKZDOROVO.RU

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНДРАВИ
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Чтобы заразиться, достаточно одного полового контакта