Министерство Здравоохранения Свердловской области

«Медицинский колледж №2»

Реферат по теме:

Укрепление и охрана репродуктивного здоровья зрелого населения

Исполнитель: Мальцева Мария

Ивановна,

студентка 201 группы

Медсестринского

отделения

Руководитель: Симоненко Т.П.,

г.Каменск – Уральский

2010

**Содержание**

Введение

Влияние спорта на здоровье семьи

Влияние лекарственных препаратов на репродуктивное здоровье человека

Влияние пищи на половую систему

Диеты и репродукция

Возрастные особенности

Заключение

Литература

**Введение**

В настоящее время Россия находится в состоянии глубокого демографического кризиса, угрожающего как ее территориальной целостности, так и самому существованию ее государственности. Население России стремительно стареет - доля тех, кому за 65 лет — 13,7%, что вдвое превышает международный стандарт, согласно которому нация считается «старой». Основной причиной убыли населения РФ в целом до 143.474 тыс. чел. является сверхнизкая рождаемость, ставшая итогом сокращения ее на протяжении 100 лет. Именно поэтому в настоящее время крайне важным является понимание этой проблемы и по возможности ее решение не только на государственном уровне (что немаловажно), но и каждым из нас.

Причины низкой рождаемости различны — это, прежде всего последствия социальных потрясений, значительные потери от сверхсмертности мужчин, особенно от несчастных случаев, отравлений и травм, но основной причиной является состояние здоровья женщин и мужчин репродуктивного возраста.

Согласно данным статистики, частота бесплодных браков среди супругов репродуктивного возраста колеблется от 8 до 15%, при этом данный показатель не имеет тенденции к снижению. При средней частоте бесплодия 10% - это более 5 млн. пар репродуктивного возраста. Всемирная организация здравоохранения выделяет 22 причины женского и 16 причин мужского бесплодия. Женское бесплодие встречается у 35-40% бесплодных браков, на долю мужского бесплодия приходится 30-35%, в остальных случаях причинами бесплодия являются заболевания обоих супругов. Различают первичное и вторичное бесплодие, а также мужское, женское, комбинированное (сочетание женского и мужского бесплодия или обусловленное несовместимостью супругов) и идиопатическое (неясной природы).

**Репродуктивное здоровье** — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а непросто отсутствие болезни или увечий, относящиеся к репродуктивной системе и её функционированию и процессам. Репродуктивное здоровье предполагает для людей жить ответственной, удовлетворяющий их, и безопасной для них сексуальной жизнью, а так же возможность производить потомство и иметь свободу выбора, когда и как часто это совершать.

На состояние здоровья репродуктивной системы и организма в целом оказывают влияние многочисленные факторы. Это не только алкоголь, табакокурения, наркотики, которые, конечно, тоже играют немаловажную роль, но следует также обращать внимание, на казалось бы, совсем безобидное увлечение спортом, на режим питания, его объем и сами продукты, на лекарства, которые принимаются человеком. Если в семье один из партнеров имеет заболевания репродуктивной системы, то велика вероятность того, что в доме никогда не появятся дети.

Одной из таких причин является Импотенция - это неспособность мужчины достигать и поддерживать эрекцию. Импотенция встречается у 40% мужчин в возрасте 35-40 лет. Многие мужчины стыдятся обращаться с проблемой импотенции к андрологу или урологу, однако слабая эрекция или потеря эрекции (импотенция) во время полового акта уже являются причиной для посещения врача. Существует множество причин, вызывающих импотенцию: воспалительные заболевания мочеполовой системы и органов малого таза (простатит, орхоэпидидимит, цистит и т.д.), недостаточный артериальный кровоток в сосудах эректильного механизма, диабет, гормональные нарушения, различные травмы позвоночника, травмы полового члена, операции на органах малого таза, прием лекарственных препаратов, депрессии, стрессы.

И это еще раз доказывает то, что в нашем мире эта пробела очень актуальна. Попытаемся рассмотреть ее более подробно.

**Влияние спорта на здоровье семьи**

Многие люди, занимающиеся спортом, не видят в нем отрицательного влияния. Конечно, непрофессиональный спорт, сказывается на организме весьма положительно, а вот профессионализм ведет, чаще всего к инвалидности, не способности к дальнейшему процветанию еще в молодые годы 30-40 лет.

Чаще всего во время упорных тренировок, один из членов семьи полностью захвачен спортом, он забывает о семье, уделяет ей все меньше времени. Такое развитие событий часто ведет к ссорам, стрессам, депрессиям, а иногда даже к расставанию. Позже большинство спортсменов остаются в полном одиночестве, по статистике средняя продолжительность жизни одинокого мужчины сокращается на 3500 суток.

Влияние спорта на женский организм не является исключением. У женщин спортсменок зачастую, проявляется высокая выраженность морфологической маскулинизации (омужествления), т. е организм девушки приближается по признаком к мужскому. Также у таких женщин встречается высокая частота патологии детородной функции (нарушения менструальной функции, осложненные беременность и роды, бесплодие).

В психологической сфере это тяжелая адаптации в браке, нарушения психосексуального развития (трансформация полоролевого поведения, половые перверсии).

Однако существует и другая, с нашей точки зрения более важная, сторона этого вопроса, понимание которой позволит ближе подойти к раскрытию нерешенных проблем женского спорта. Лежит она в пределах формирования **гормонального пола** у женщин. Так, при ряде патологических условий в организме матери или внутриутробно (пренатально) развивающейся генетической девочки повышается уровень андрогенов. Это служит благоприятной почвой для возникновения у такой девочки первичной пренатальной морфологической *маскулинизации, или вирилизации,* организма и созданию условий, при которых происходит запуск в женском организме мужской программы постнатального (после рождения) развития.

***Маскулинизация (вирилизация) - появление мужских признаков в женском организме.***

Пренатальная маскулинизация приводит к нарушению формирования первичных половых признаков у девочки (гипертрофия клитора). Ее акушерский пол при рождении определяется акушерами как мужской. Такая патология есть *женский псевдогермафродитизм****.*** Имея в организме постоянный источник повышения андрогенов (гиперандрогении), генетическая девочка располагает не только свойственными мужскому полу морфологическими и функциональными признаками, но и воспитывается как мальчик. Если она приходит в спорт, то существующие преимущества ставят ее изначально выше. И, что особенно важно, такая спортсменка при секс-контроле не устраняется из женского спорта. В этой связи, с нашей точки зрения, очень важна педагогическая проблема раннего отбора таких девочек и девушек в женский спорт.

Мужчин спорт также приводит к бесплодию, в большей степени тех, кто занимается бодибилдингом и употребляет стероидные средства.

**Влияние лекарственных веществ на репродуктивное здоровье.**

В различных научно-популярных изданиях не раз упоминалось о том, что продолжительное применение высоких доз анаболических стероидов в спорте (пауэрлифтинг, бодибилдинг и т. д.) ведет к гипогонадотропному гипогонадизму с пониженной концентрацией лютеинизирующего ЛГ и фолликулостимулирующего ФСГ гормонов и тестостерона в плазме и т.д. и т.п.

Рассмотрим лишь тот факт, что применение стероидов (анаболиков) влияет на концентрацию в плазме гонадотропинов (не секрет, что применение стероидов увеличивает концентрацию тестостерона и его производных в организме человека, что, собственно и разбалансирует гормональную систему. При этом получение тестостерона извне снижает собственную секрецию этого гормона.). В свою очередь, небольшое понижение гонадотропинов вызывает понижение выработки спермы и атрофию тестикул. В связи с этим возрастает количество дегенеративных сперматозоидов, что понижает способность к оплодотворению (делайте выводы сами!). Для полного восстановления этих функций, может потребоваться до нескольких месяцев после прекращения приема препарата.

Кроме того, давно изученный побочный эффект стероидов (анаболиков) - это развитие груди по женскому типу (гинекомастия), т.е. накапливаемые вокруг сосков жировые ткани. Это, увы, широко распространенный побочный эффект использования стероидов, позволяющий и без допинг - контроля определить, кто использует или использовал стероиды. Как уже не раз освещалось в различных изданиях, это происходит из-за увеличения уровня женского полового гормона эстрогена в организме. Как вы, возможно, читали в известном руководстве Б. Филлипса, эстрогены эстрадиол и эстрон формируются у мужчин путем периферической ароматизации из анаболических стероидов. Повышенные уровни эстрогенов стимулируют разрастание тканей грудной железы. Изменения груди, как правило, необратимы (по Л.А. Остапенко), а иногда это даже сопровождается выделением молока!

В женском организме увеличение количества андрогенов подавляет производство и высвобождение других гормонов (эстрогенов и прогестерона, и др.), что приводит к нарушениям менструального цикла. При этом часто наблюдается также увеличение размеров клитора, акне, облысение, образование залысин по мужскому типу, понижение тембра голоса, усиление роста волос на лице, иногда - атрофия груди. Причем, понижение тембра голоса, уменьшение размера груди, гипертрофия клитора и потеря волос. Обычно такие изменения необратимые.

**Влияние пищи на половую систему**

Могут ли определенные продукты питания действовать возбуждающе, значительно усиливать половое влечение? Могут ли они пробудить желание, если до этого оно отсутствовало? А могут ли наоборот понизить сексуальное влечение?

Бытует мнение, что мясная пища способствует повышению половой потенции у мужчин. В действительности же, она усиливает половое влечение, но на качественные показатели половой функции действует отрицательно.

Пища в желудочно-кишечном тракте — в результате процессов обработки пищеварительными ферментами — распадается на составные элементы, представляющие собой нейтральные соединения и слабые кислоты и щёлочи. Часть этих веществ быстро разрушается и выводится из организма. А оставшиеся могут оказывать окисляющее или ощелачивающее влияние на кислотно-щелочное соотношение внутренней среды организма (крови, межклеточной жидкости и т.д.). По этому принципу все пищевые продукты принято делить на «кислотные», «щелочные» или «нейтральные». Причём отнесение пищевых продуктов к одной из этих групп зависит не от их исходного рН, а от рН тех веществ, в которые они превращаются в организме.

Если окисляющее или ощелачивающее влияние на внутреннюю среду организма незначительно и кратковременно, то кислотно-щелочное равновесие легко восстанавливается специально для этого существующими так называемыми «буферными системами», которые путём особых химических реакций переводят активные кислоты или щёлочи в другие соединения. Но если длительно питаться продуктами, дающими значительное смещение кислотно-щелочного соотношения в одну сторону (кислотную или щелочную), то буферные системы уже не могут справляться полностью со своими функциями. Причём опасен именно длительный сдвиг этого соотношения в кислотную сторону. В норме же для обеспечения правильного обмена веществ в тканях тела должна поддерживаться слабощелочная среда.

Наиболее сильное закисление внутренней среды организма вызывают мясные и рыбные продукты. Созданию же щелочной среды способствуют овощи, фрукты и молоко. Даже кислые на вкус фрукты в итоге дают щелочную реакцию, поскольку их химически слабые органические кислоты быстро разрушаются.

В организме имеются два отдела вегетативной нервной системы, называемые симпатическим и парасимпатическим. Эти отделы находятся в некоторой мере как бы в отношениях противоборства (реципрокных отношениях). Симпатический отдел доминирует в управлении организмом при стрессовых ситуациях, т.е. при необходимости обороняться или нападать, при состояниях тревоги, голода и т.п. В противоположность этому, парасимпатический отдел доминирует при состояниях покоя, комфорта.

Половая функция управляется обоими отделами. При этом, у мужчин способность к эрекции регулируется прежде всего именно парасимпатическими нервными структурами, а акт эякуляции — симпатическими. Преимущественное возбуждение парасимпатического отдела благоприятствует эрекции, а симпатического — ослаблению эрекции и ускоренному наступлению эякуляции.

Поэтому половая функция лучше проявляется в состоянии внутреннего покоя, равновесия, в состоянии сытости, а не голода. При испытывании же эмоционального стресса физиологические показатели половой функции ухудшаются.

На половую функцию также оказывают вредное влияние (при частом употреблении) также кофеин-содержащие продукты (кофе, чай). Кофеин возбуждает преимущественно симпатический отдел вегетативной нервной системы, что отрицательно сказывается на половой функции.

Но существуют продукты, способные усиливать половое влечение, сексуальную выносливость и отзывчивость. И на вершине списка этих продуктов находятся те из них, которые содержат фосфор - существенно необходимый метаболит. Фосфор является одним из наиболее распространенных минеральных веществ, содержащихся в человеческом организме; и он первый минерал, который был признан непосредственно влияющим на либидо (пивные дрожжи, семечки кабачка, сушеные соевые бобы, грецкие орехи, говяжья печень, темно-красная водоросль и другие).

В зрелые годы женщинам стоит особенно заботиться о поддержании кальцио-фосфорного баланса в своем организме, чтобы избежать неприятных симптомов менопаузы. В период менопаузы происходит существенная перестройка желез, что знаменует окончание менструального цикла и способности к оплодотворению. Он проходит более легко, если принимать магний (бурая водоросль, миндаль, арахис, фундук, обыкновенная фасоль, чеснок, сельдерей, петрушка, отруби пшеницы, цельное коровье молоко, зрелые оливки, финики, черная смородина, апельсины).

**Диета и репродукция**

Бразильские ученые установили, что диета имеет исключительно важное значение в метаболизме тестостерона и поддержании половой функции. У крыс, посаженных на низкокалорийную диету, уменьшился вес половых органов, снизились уровень тестостерона в крови, плотность его рецепторов, объем семени и половая агрессивность. Тестостерон, важнейший мужской половой гормон, способствует сохранению мышечной массы и силы, рациональному распространению жировой ткани, сохранению массы костей. Тестостерон повышает уверенность в себе, агрессивность и драйв. Половая функция - размеры тестикул, объем спермы, плотность рецепторов тестостерона и сексуальный драйв - также зависит от уровня тестостерона в крови. Исследование еще раз подтвердило важность адекватной калорийности питания. Недостаток калорий снижает уровень тестостерона.

**Возрастные особенности**

Многие мужчины считают себя "богами секса", каждый день посещая тренажерный зал, сексологи утверждают, что мужская привлекательность во многом зависит от содержания в крови тестостерона.

Между 40 и 55 годами в организме начинает снижаться количество тестостерона. С возрастом следует проверять уровень гормонов в крови. Иногда бывает достаточно небольшой "дозаправки" тестостерона, и мужские успехи идут вверх самым заметным образом. А сегодня есть удобный и простой способ восстановить уровень тестостерона.

Кроме этого, мужчинам, испытывающим ухудшение качества секса, рекомендуется пройти более глубокую проверку "мужского" здоровья. Например, несложный тест на ультразвуковом доплере покажет, связана ли проблема с ухудшением проходимости сосудов. Сегодня есть много разрекламированных таблеток, которые могут дать одноразовый результат, но при этом причина состояния не будет устранена и болезнь продолжит свое развитие.

Некоторые из них могут быть даже опасны. Посоветуйтесь с опытным сексологом перед тем, как экспериментировать с приемом каких-либо таблеток.

Ведущие сексологические клиники сегодня успешно восстанавливают потенцию без ограничений по возрасту и состоянию здоровья, лечат простатит, аденому простаты, а также венерические заболевания.

**Заключение**

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет **здоровье** как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Следует заметить, что понятие "здоровье" является несколько условным и объективно устанавливается по совокупности антропометрических, клинических, физиологических и биохимических показателей, определяемых с учетом полового и возрастного факторов, а также климатических и географических условий. Понятие "репродуктивное здоровье" включает в себя и **сексуальное здоровье** — состояние, позволяющее человеку в полной мере испытывать половое влечение и реализовывать его, получая при этом удовлетворение. Согласно изложенным выше определениям, **охрана репродуктивного здоровья** — это совокупность факторов, методов, процедур и услуг, которые оказывают поддержку репродуктивному здоровью и содействуют благосостоянию семьи или отдельного человека, путем профилактики и решения проблем, связанных с репродуктивным здоровьем.

**Литература**

1. Виру А.А. Гормоны и спортивная работоспособность. - М: ФиC,1983.
2. Левенец С.А. Особенности становления функции половой системы у девочек-подростков, регулярно занимающихся спортом.- Харьков,1980.
3. Фрейденберг О. Семантика еды: литургия // Поэтика сюжета и жанра М., 1997.