**РЕФЕРАТ**

**На тему: Фізіологічні основи статевих сексуальних стосунків. Перші ознаки вагітності**

учень 11 класу

Черненко Юрій

**Фізіологічні основи статевих сексуальних стосунків. Перші ознаки вагітності**

**ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СТАТЕВИХ СЕКСУАЛЬНИХ СТОСУНКІВ**

Фізична й статева зрілість у людини настає наприкінці юнацького віку. Ріст і розвиток організму завершуються, всі системи органів практично досягають своєї біологічної зрілості, яка характеризується здатністю статевих органів до копуляції (статевих стосунків) й самовідтворення.

Чоловічі й жіночі статеві органи в цей час інтенсивно продукують статеві клітини: відбувається процес сперматогенезу (в чоловіків) і овогенезу (в жінок), що має чотири послідовні періоди - розмноження, ріст, дозрівання і формування, про що вам відомо з курсу біології.

Сперматозоїди, потрапляючи до піхви під час статевого акту, самостійно рухаються і приблизно через 1,5-2 год досягають маткових труб, де зустрічаються зі зрілою яйцеклітиною. Ядра обох статевих клітин зливаються й утворюють зиготу (запліднене яйце) — відбувається за­пліднення.

Під час статевого дозрівання хлопчикам властива так звана гіперсексуальність, спричинена надмірним викидом у кров статевих гормонів. Виникає статевий ( сексуальний) потяг до осіб протилежної статі. Це часто спонукає підлітків до статевих контактів з дівчатками. У дівчат подібна подібна потреба виникає пізніше, їх більше приваблює романтичний бік стосунків з юнаками Однак деякі з дівчат поступаються домаганням під впливом цікавості чи оточення. Здебільшого підлітки вступають у статевий контакт під впливом алкоголю чи наркотиків, які руйнують захисний механізм контролю кори головного мозку над біологічними інстинктами, а отже, над поведінкою людини.

Підлітки повинні знати, що в основі статевого потягу лежить фізіологічна потреба людини до розмноження, а не задоволення своїх природних інстинктів, що з досягненням здатності до статевих сексуальних стосунків справжня статева зрілість ще не настає.

Визначення біологічної, юридичної та соціальної зрілості юнаків і дівчат

Справжня статева зрілість у людини настає тоді, коли вона набуває повної біологічної, юридичної та соціальної зрілості, бо людина не тільки біологічна, а й соціальна істота, їй потрібен досить тривалий час для здобуття відповідних знань, навичок, досвіду, щоб стати повноцінною зрілою особистістю. Ось чому в юнацький період не варто поспішати вступати у статеві контакти. Адже, з погляду фізіології, репродуктивна функція не властива юності та періоду дозрівання. У цей час молода людина формується як особистість і для гармонійного розвитку їй слід мати необхідний запас сил.

Крім того, жіночому організму потрібно досягти достатнього рівня розвитку, щоб винести всі тяготи вагітності, пологів і виховання дитини. До того ж, серед підлітків не поодинокими є шкірно-венеричні захворювання і СНІД. І хвороби, і небажана вагітність — це надто велике навантаження на незрілий організм. А перший аборт у підлітковому віці майже завжди призводить до безпліддя. Ось чому юнакам і дівчатам необхідно стримувати себе від передчасних статевих контактів. Енергію в цьому віці краще використати на навчання, фізкультуру і спорт, збагачення інтелектуального багажу. Адже обмеженість інтересів нерідко призводить до спотворення сексуальних потягів.

Статеві стосунки людей — це не лише ознака їх біологічної зрілості. Культура сексуальних стосунків базується на знаннях про складну репродуктивну систему» сім'ю і виховання дітей, на розумінні психології жінки і чоловіка, засвоєнні певних морально-етичних норм.

Соціальна зрілість досягається тоді, коли людина стає особистістю, здатною відповідати за свої вчинки, вступати у виробничі відносини, дружити і кохати, піклуватися про близьких, рідних і друзів, дотримуватися правил і норм поведінки у колективі й суспільстві, зрештою, створити і забезпечити сім'ю.

Згідно із Сімейним кодексом, затвердженим постановою Верховної Ради від 10.01.2002 р. № 2947-ПІ, в Україні шлюбний вік, тобто право на створення сім'ї, для жінки встановлюється у сімнадцять років, а для чоловіка — у вісімнадцять років.

Проте, за заявою особи, яка досягла чотирнадцяти років, рішенням суду їй може бути надано право на шлюб, якщо буде встановлено, що це відповідає її інтересам. Здебільшого це право надається неповнолітнім, коли вони народжують дітей і стають батьками. При цьому неповнолітні батьків мають такі самі права та обов'язки щодо дитини, як і повнолітні батьки, і можуть їх здійснювати самостійно. Таким чином настає юридична зрілість.

**ВАГІТНІСТЬ**

Вагітність — це фізіологічний стан організму жінки, пов'язаний із заплідненням яйцеклітини і розвитком зародка і плоду.

Перші (вірогідні) ознаки вагітності: чергова менструація не настає в строк понад 2 тижні, набухання молочних залоз, збільшення розмірів матки, поява нудоти і блювання, посиніння слизової оболонки входу в піхву.

Основні (достовірні) ознаки вагітності: посилення виділення гормонів яєчників, а потім плаценти; припинення менструацій понад 2 місяці; значне збільшення розмірів матки і молочних залоз; посилення обміну речовин; сонливість; тривала нудота (токсикоз); помітніший ріст живота.

Точніше визначають вагітність методами лікарської діагностики: промацуванням дрібних частин плоду з дев’ятого тижня); прослуховуванням його серцебиття; ям руху плоду при пальпації (промацуванні пальцями)живота. :застосування ультразвукової діагностики. Фізіологічні зміни в організмі жінки у період вагітності

Вагітність нормальний фізіологічний процес, що має благотворний вплив на жіночий організм. Однак для того, щоб перебіг вагітності, пологи і розвиток дитини були оптимальними, потрібно дотримуватися гігієнічних правил.

Під час вагітності в організмі жінки, насамперед у статевих органах, відбуваються складні зміни. Стінки матки спочатку товщають, а з кінця першої половини вагітності матка розтягується плодовим яйцем, що росте в ній. Вага матки на кінець вагітності зростає до 1 кг. Одночасно в матці збільшується мережа кровоносних судин, унаслідок чого вона насичується кров'ю. Маткові труби трохи товщають і витягуються. Жовте тіло, що розвивається в одному зі збільшених яєчників, росте протягом першої половини вагітності, а потім зникає. Піхва і зовнішні статеві органи трохи набухають, кількість виділень з піхви збільшується. Молочні залози збільшуються, набухають, соски й навколососкові кружки пігментуються. На обличчі вагітної нерідко з'являються пігментні плями. Біла (середня) лінія живота також пігментується. На шкірі живота і на верхніх частинах стегон наприкінці вагітності нерідко з'являються рубці, що утворюються внаслідок розтягнення волокон у глибині шкіри.

У більшості вагітних настає нудота, іноді блювота, особливо вранці, спотворюється смак, виникає потреба в кислій, солоній їжі, а інколи і в неїстівних речовинах (крейда, вугілля та ін.).

Спостерігаються деякі зміни в нервовій системі: вагітні стають роздратованішими, відзначаються сонливість, ураження психіки тощо.

Під час вагітності змінюється робота залоз внутрішньої секреції. Припиняються менструації, значно збільшується передня частка гіпофіза. Збільшуються також щитовидна й навколо щитовидні залози. Посилюється функція надниркових залоз.

Процес обміну речовин також зазнає значних змін. Так, наприклад, із другої половини вагітності в організмі накопичуються білки, необхідні для побудови органів і тканин плоду, а також для росту матки і молочних залоз. Підвищується потреба організму у вуглеводах. Велику роль під час вагітності відіграє сольовий (мінеральний) обмін.

Під час вагітності в материнському організмі формується організм дитини, розвиток якої повністю залежить від здоров'я матері. Тому вагітній жінці треба спати не менше 8 год, двічі у день по 1,5-2 год. здійснювати піші прогулянки. Велике значення має лікувальна фізкультура, яка підвищує життєдіяльність усього організму, запобігає розтягненню м'язів живота.

Важливо дбати про гігієну тіла: щодня приймати теплий (не гарячий) душ, обтирати тіло рушником, змоченим водою кімнатної температури. Після обтирання треба добре розтертися сухим, бажано волохатим, рушником. У другій половині вагітності не слід приймати ванни, бо забруднена вода, проникаючи в піхву, може спричинити гінекологічні захворювання. Двічі в день вагітна повинна обмивати зовнішні статеві органи теплою кип'яченою водою. Підмивання робити спереду назад. Нігті на руках і ногах мають бути коротко обстрижені, щоб не накопичувався під ними бруд. Під час вагітності треба вилікувати всі хворі зуби. Статеве життя в перші два місяці вагітності повинно бути обмежено, а за два місяці до пологів припинено.

Одяг вагітної має бути вільним, не обмежувати рухів, не утруднювати кровообіг. Шкідливо носити взуття на високих каблуках. З другої половини вагітності жінці необхідно носити бандаж, його потрібно надягати лежачи і не затягувати занадто туго. Бандаж охороняє черевну стінку від розтягання, запобігає відвисанню живота і певною мірою забезпечує правильне положення плоду.

Під час вагітності потрібно оберігатися від інфекційних захворювань, які, особливо в перші три місяці розвитку зародка і плоду, негативно впливають на формування органів і систем організму майбутньої дитини. Слід уникати застуди. Для зміцнення здоров'я вагітної жінки велике значення має дбайливе ставлення до неї чоловіка та інших члені в сім'ї.

У період вагітності надзвичайно важливим є харчування жінки;їжа повинна бути калорійною й легкозасвоюваною яв спричиняти бродіння й утворення газів у кишечнику, які утруднюють дихання й кровообіг плоду; Із харчового раціону слід вилучити цитрусові (крім лимонів), гостру їжу, обмежити споживання шоколаду. Такі продукти: з часом можуть призвести до розвитку в дитини діатезу, тобто підвищеної чутливості до певної їжі. їжа повинна містити достатню кількість мінеральних, солей, заліза.

Вагітним рекомендується вживати в їжу яйця, овочі, які містять багато солей, заліза. В другій половиш вагітності збільшується навантаження на нирки, тому необхідно в цей період дотримуватись дієти. Вживання м'яса, води і солі має бути обмежено. М'ясо або рибу можна вживати не частіше 2-3 разів у тиждень. Потребу у вітамінах слід задовольняти споживанням свіжої зелені, овочів, ягід і фруктів, багатих на вітаміни А і С, а в зимові та весняні місяці — за рахунок вітамінних препаратів (за вказівкою лікаря). Загальна кількість рідини не повинна перевищувати 1,5 л у день. Нормальна робота кишечнику регулюється відповідною дієтою, споживанням кислого молока, компоту, чорносливу, чорного хліба. При запорах можна застосовувати лише клізми — жодних ліків. Переїдання і надмірне вживання рідини шкідливі, оскільки збільшується маса плоду й ускладнюються пологи.

Життя вагітної жінки має бути спокійним і розміреним. Щоденні прогулянки на свіжому повітрі, легкі вправи збагачують організм жінки киснем, необхідним для дихання плоду»

За нормальної родової діяльності жінка народжує дитину внаслідок пологів, пов'язаних з виділенням гормону гіпофіза, що діє на м'язи матки. Скорочуючись, вони виштовхують плід до шийки матки і далі у піхву..

Пологи починаються із переймів, що сприяють розкриттю шийки матки. Плід просувається з малого таза головою до виходу із статевих шляхів жінки. Після народження з першим криком починається легеневе дитини, і відтоді її кров починає збагачуватися киснем атмосферного повітря. Після припинення пульсації судин пуповини її перерізають і відділяють дитину від матері.

Через 10-15 хвилин після народження дитини знову скорочується. При цьому від її слизової оболонки відокремлюються і виходять назовні плацента та плодові оболонки із залишками пуповини. Через нетривалий час матка зменшується в розмірах, її слизова оболонка відновлюється. Здебільшого жінка за одну вагітність нараджує одну дитину. Але є випадки народження відразу двох, трьох і більше дітей (близнят).

Фізіологічні особливості перебігу вагітності в неповнолітніх пов'язані з незрілістю фізичного і психічного розвитку. Вагітність сама собою є великим навантаженням для жінки, а в цьому випадку вона ускладнюється тим» що організм починає розвиватися ще інтенсивніше, щоб забезпечити нормальний розвиток дитини.

Часто, намагаючись приховати зміни в організмі, пов'язані з вагітністю, дівчата-підлітки починають менше їсти, щоб було менш помітним збільшення живота, сподіваючись, що ця проблема якось вирішиться сама собою. І навіть коли батьки вже дізналися про вагітність, продовжують затя­гувати пояс, щоб зберегти талію, що завдає шкоди як організму самої дівчини, так і дитини. Як свідчить статистика, підлітки нерідко народжують недоношених дітей.

Крім того, страх перед майбутнім, особливо пологами, створює надмірне емоційне навантаження (стреси, нервові потрясіння, відчай тощо), що призводить до необдуманих вчинків, наприклад намагання позбутися дитини чи заподіяти шкоду собі.

Тому велике значення мають повноцінне раціональне харчування, лікувальна фізкультура з дозуванням навантажень, уважне й дбайливе ставлення до вагітної в сім'ї»

Рання вагітність майже завжди закінчується важкими пологами, оскільки статеві органи ще не зовсім розвинені. Можливі внутрішні розриви і значна кровотеча.

Штучне переривання вагітності та його можливі наслідки.

Донедавна практично перед кожного дівчиною (жінкою) з початком статевого життя поставала проблема: як уникнути небажаної вагітності. Недостатня: обізнаність з цього приводу призводила до таких негативних подій як перші випадкові, вагітності, штучне переривання їх і ускладнення, що для багатьох жінок виявлялися досить серйозними: безпліддя, недоношеність наступної вагітності.

Причинами штучного переривання вагітності можуть стати захворювання, що загрожують здоров'ю матері, й дитини, або небажання мати дитину. Особливо часто штучні аборти роблять неповнолітні або неодружені жінки, наражаючись на велику небезпеку ніколи більше не мати дітей,

Молодим вагітним жінкам лікарі не рекомендують аборти, навіть якщо це відбувається в медичному закладі, бо так можна позбавити себе радості материнства. Якщо вже так сталося, що неповнолітня завагітніла, їй необ­хідно порадитися з батьками, можливо, з учителькою, поговорити з юнаком, який причетний до цього, і. знайти гідний вихід зі становища, що склалось. Вагітність без шлюбу не є ганьбою і не принижує людської гідності, як це вважалось колись.

Перший аборт у підлітковому віці майже завжди при­зводить до безпліддя — про це слід добре пам'ятати тим, хто поспішає відчути себе дорослим, не думаючи про наслідки.

**ЗАГАЛЬНІ ЗАХВОРЮВАННЯ СТАТЕВИХ ОРГАНІВ. БЕЗПЛІДДЯ**

Загальні захворювання статевих органів мають кілька причин, основною з яких є неохайний догляд за ними, внаслідок чого мікроорганізми потрапляють до статевих органів (наприклад, стафілококи, стрептококи) через найменші ушкодження їх слизових оболонок.

При проникненні хвороботворних мікроорганізмів до чоловічих зовнішніх статевих органів, а також при сидячому малорухливому способі життя, вживання алкоголю, гострої їжі — може виникнути запалення передміхурової залози – простати.

Недотримання гігієнічних норм у дівчат призводить до запальних процесів (так званих ерозій) зовнішніх статевих органів (вульфіт)піхви (кольпіт) шийки матки ( ендометрит). Вони небезпечні передусім тим, що запалення зовнішніх статевих органів може спричинити і запалення органів сечовиділення, що разом з ними становлять сечостатеву систему. Якщо запалення жіночих статевих органів виникає, необхідно негайно звернутися до лікаря. За умови вчасно розпочатого лікування ці хвороби зникають безслідно. При зволіканні й затягуванні лікування хвороби набувають хронічної форми9 і тоді їх вилікувати набагато важче. Невилікувані хвороби статевих органів впливають на можливість завагітніти, на перебіг вагітності, пологів\* Хронічні запалення маткових труб та яєчників можуть спричинити безпліддя, позаматкову вагітність.

Серед гінекологічних захворювань підліткового віку частими є порушення менструального циклу: аменорея (відсутність менструації протягом тривалого часу) та дисменорея (розлад менструацій, що супроводжується болісними кровотечами). Ця патологія може спричинити виникнення ендокррнної форми безпліддя, пов'язаної зі змінами процесу овуляції; вона небезпечна в майбутньому аномаліями перебігу вагітності, передчасними пологами і завершенням їх кесаревим розтином.

Ще одним поширеним захворюванням є гонорея, що виникає при проникненні гонококів у слизову оболонку статевих органів. Гонокок вражає слизову оболонку сечовидільного каналу, каналу шийки матки, прямої кишки, кон'юнктиви і викликає їх запалення. До місця запалення мігрують нейтрофіли і лімфоцити, спричиняючи гнійний процес.

Перші ознаки гонореї у чоловіків: свербіння і жар в уретрі (сечовидільному каналі), специфічні виділення, що супроводжуються ріжучим болем під час сечовипускання. Можливі ускладнення: запалення придатків яєчка, простати, сім'яних міхурців, наслідком чого можуть бути зниження потенції та безпліддя.

Симптоми гонококової інфекції у жінок виражені інакше: біль внизу живота, кровотеча, підвищення температури тіла; зовнішні статеві органи червоніють, у цій ділянці турбують біль, жар, свербіння. Одним із найчас­тіших проявів гонореї у жінок є запалення шийки матки. Заражаються гонореєю жінки майже завжди статевим шляхом. Можливі ускладнення: запалення матки, фаллопієвих труб, яєчників, що може зумовити безпліддя.

Серед інших хвороб статевих органів (не венеричних про які мова піде далі) потрібно назвати розвиток добро якісних пухлин (фіброміоми матки і кісти яєчників) у жінок. Якщо їх вчасно не лікувати, то можливе переродження в злоякісні новоутворення, тобто рак.

Небезпечним наслідком захворювань статевих органів у чоловіка і жінки є безпліддя. Безпліддя — це такий стан зрілого організму, за якого він не здатний до відтворення потомства. Загальні причини безпліддя: аномалії розвитку статевих органів, хронічні запальні процеси, ушкодження статевих залоз і статевих шляхів, ендокринні порушення, психічні та неврологічні розлади, імунологічна несумісність чоловічих і жіночих статевих клітин тощо.

У 70 % випадків найчастішою причиною жіночого безпліддя е запалення маткових труб і яєчників, унаслідок чого у маткових трубах виникають рубці та спайки» і вони стають непрохідними для яйцеклітини й сперматозоїдів, У разі запалення матки (переважно після абортів) зародок не може нормально розвиватися і гине.

У чоловіків безпліддя здебільшого спричиняють венеричні захворювання, ускладненням яких є живлення яєчок: утворюється невелика кількість сперматозоїдів або вони не можуть вийти з яєчка через запалення і непрохідність статевих шляхів. На репродуктивну функцію чоловіків негативно впливають також радіоактивне опро­мінення, надмірне вживання алкоголю, наркотиків тощо.

Таким людям слід пройти ретельне медичне обстеження, що дасть змогу виявити причину безпліддя і визначити методи лікування.

**Засоби запобігання вагітності**

Кожна сім'я, кожна людина мусить зважено підходити до питання народження дітей. Іноді обставини змушують молоде подружжя деякий час утримуватись від народження дитини. Існують також певні захворювання, при яких жінкам необхідно застерігатися від вагітності» Особливу увагу до засобів запобігання вагітності повинні виявляти ті підлітки, які вважають себе достатньо дорослими, щоб почати статеве життя.

Вирішити цю проблему допомагає контрацепція, Поняття «контрацепція» означає «запобігання заплідненню». Звідси ж походження терміну «контрацептиви», або «протизаплідні засоби».

З курсу біології ви знаєте, що найпоширенішими способами контрацепції є біологічні, механічні та хімічні протизаплідні засоби.

Біологічні засоби — переривання статевого акту і статеві стосунки в так звані безпечні дні, коли запліднення неможливе, — усе ще досить поширені, проте вони не зовсім надійні. По-перше, рідина, наповнена сперматозоїдами, проникає в матку задовго до того, як настає оргазм. По-друге, визначити дні овуляції (коли можливе запліднення) складно.» Механічні контрацептиви — чоловічі презервативи (кондоми), жіночі шийкові та піхвові ковпачки -— перешкоджають проникненню сперматозоїдів у порожнину матки. Для більшої надійності ковпачки і презервативи обробляють сперміцидом (кремом, що нейтралізує активність сперматозоїдів). Внутрішньоматкові протизаплідні засоби у вигляді спіралі або «зонтика» не дають змоги зародкові зануритися у стінку матки. Ці контрацептиви підбирають індивідуально лікарі-гінекологи. Крім того, потрібно знати правила їх використання.

Хімічні протизаплідні засоби місцевої дії призводять до загибелі сперматозоїдів або знерухомлення їх. З цією метою їх уводять у піхву у вигляді пігулок, кульок, свічок, які містять сперміцид. Хімічні протизаплідні засоби загальної дії — гормональні препарати у вигляді таблеток — є синтетичними похідними статевих гормонів: естрогену і прогестерону. Ці таблетки блокують процес овуляції, тобто унеможливлюють вивільнення яйцеклітини з яєчника, що перешкоджає настанню вагітності. Це найна­дійніший спосіб запобігання вагітності. При правильному застосуванні цього методу гарантія контрацепції дорівнює практично 100 %. Крім того, під час застосування гормональних таблеток краще проходить лікування запальних захворювань жіночих статевих органів. Після відміни цих контрацептивів здатність завагітніти відновлюється. Підбирати протизаплідні гормональні препарати потрібно за порадою і під наглядом лікаря, оскільки при деяких захворюваннях (діабет, підвищений тиск, порушення скипання крові тощо) вони протипоказані.

Оптимальним варіантом підбору контрацептивних засобів є порада лікаря ще до початку статевого життя.

Нині, коли багато підлітків вступають в інтимні зносини у віці 13-15 років, проблема контрацепції стала ще актуальнішою. Дуже важливо вчасно пояснити підліткові його фізіологію, методи запобігання ймовірної вагітності і підібрати йому контрацептив індивідуально. Протизаплідні таблетки не чинять шкідливого впливу на розвиток підлітка. Однак у цьому випадку, як правило, потрібно надавати перевагу таблеткам з найнижчим вмістом: гормонів (за порадою лікаря).

**ВПЛИВ КУРІННЯ, АЛКОГОЛЮ ТА НАРКОТИКІВ НА ОРГАНІЗМ ПІДЛІТКІВ**

Дуже негативно позначаються на здоров'ї людини вживання алкоголю і вплив нікотину. Шкода, якої завдає алкоголь здоров'ю нинішніх і прийдешніх поколінь людей, достатньо повно пояснюється засобами масової інформації. Проте багато молодих людей впевнені, що паління і так зване «культурне», помірне вживання спиртних напоїв допустимі. Та факти, зібрані вченими-медиками, не залишають сумнівів у тому, що тютюно-паління і вживання спиртних напоїв шкодять здоров'ю.

Установлено, що навіть у невеликих дозах алкоголь ослаблює організм, зменшує функціональні резерви центральної нервової системи, м'язів і внутрішніх органів. Особливо шкідливе вживання навіть малих доз спиртних напоїв під час щоденних фізичних і розумових навантажень, Уже одноразовий прийом невеликої дози (10-15 г алкоголю) призводить до ослаблення відновних процесів» Звичайне навантаження при цьому стає надмірним і викликає перенавантаження. Унаслідок цього виникає по­рушення діяльності регуляторних механізмів центральної нервової системи, А оскільки розвитком організму керує нервова система, то з порушенням її нормальної функції дезорганізується процес його життєдіяльності. Ось чому, дбаючи про найбільшу ефективність фізичних і навчальних занять, необхідно виключити споживання алкоголю — навіть у невеликих кількостях»

Алкогольна інтоксикація супроводжується значними порушеннями функцій внутрішніх органів і систем. Спочатку вражається слизова оболонка порожнини рота: притупляються смакові відчуття, розвивається схильність до запалення мигдалин (тонзиліт). Потрапляючи в шлунок, спиртне обпікає слизову оболонку, що призводить до запалення шлунка (гастрит) і кишечнику, виразкової хвороби; порушуються секреція і функції шлунково-кишкового тракту, ускладнюється процес травлення й усмоктування в кров живильних речовин, необхідних для нормальної життєдіяльності організму.

Всмоктуючись у кров, алкоголь потрапляє до головної хімічної лабораторії організму — печінки, ушкоджуючи клітини печінки, викликаючи запальні процеси і жирове переродження, а згодом і її цироз.

У підлітків, які вживають спиртні напої, часто розвивається атеросклеротичне ураження коронарних судин (гостра коронарна недостатність). З'являються приступи болю за грудиною, зумовлені ущільненням і звуженням серцевих артерій і порушенням постачання серцевого м'яза киснем і живильними речовинами. При порушенні кровопостачання знижується сила серцевих скорочень, прискорюється серцебиття, створюється додаткове навантаження на міокард. Вплив алкоголю на нирки призводить до виснаження їхніх клітин, отруєння організму, розвитку гострої ниркової недостатності, хвороб сечовивідних шляхів. Підлітки, які вживають спиртне, в 2-4 рази частіше хворіють на запалення легень, хронічні бронхіти, пневмонію.

Згубно впливає на організм людини і тютюнопаління. Дим сигарет містить до тисячі різних хімічних сполук, а них близько 200 дуже шкідливих для організму речовин. Основну частину диму становить нікотин. Згубну дію нікотину можна порівняти хіба що із синильною кислотою: їхні смертельні дози для людини однакові — 0,08 мг. Хімічні речовини, що потрапляють через легені в кров, розносяться по всьому організму й отруюють центральну нервову систему і серце, ушкоджують судини та інші органи. Особливо страждають дихальні шляхи, оскільки постійний запальний процес знижує захисні властивості слизових оболонок і організм вже неспроможний очистити бронхи та легені від шкідливих речовин і хвороботворних мікроорганізмів, які потрапляють у них з тютюновим димом. Найнебезпечнішим є рак дихальних шляхів, що виникає через наявність у диму канцерогенів.

Проходячи через порожнину рота, тютюновий дим руйнує зубну емаль. Поступово притупляються нюх, смак. Речовини, що входять до складу тютюнового диму, викликають спазм судин, і тканини організму одержують значно менше живильних речовин і кисню, ніж потрібно. Тому шкіра втрачає еластичність, свіжість, рано з'являються зморшки.

Ушкодження нікотином стінок судин веде до їх звуження, що зменшує кровопостачання серця і його резервні можливості: щоб проштовхнути кров через звужені судини, серце змушене працювати з великою напругою, а це стимулює розвиток ішемічної хвороби серця. Серйозним наслідком ураження периферичних судин під час паління е облітеруючий ендартеріїт, ознакою якого є біль у м'язах ніг під час ходьби (перемежована кульгавість). Це захво­рювання нерідко призводить до ампутації ніг.

Від паління страждають мозок, залози внутрішньої секреції. Медиками встановлено, що в11 % випадків статева слабкість у чоловіків — результат куріння.

Вживання наркотичних речовин також завдає величезної шкоди здоров'ю людини, часом призводить до повної його втрати. Якщо тютюн та алкоголь руйнують організм людини протягом тривалого часу, то наркотики роблять це набагато швидше. Наркотична залежність характеризується неконтрольованим потягом до постійного вживання дедалі більшої кількості наркотиків, що, впливаючи на центральну нервову систему, викликають стан штучного психологічного і фізичного благополуччя.

Більшість наркотичних речовий впливають на всі аспекти репродуктивної системи людини. Під їхнім впливом затримується статевий ріст, знижується кількість зрілих сперматозоїдів, порушується менструальний цикл до повного припинення менструації в молодому віці — прямий шлях до безпліддя. Якщо жінка завагітніла і продовжує вживати наркотики, вони легко проникають через плаценту до плоду, а потім і через молоко матері до дитини, руйнуючи дитячий організм.

Ще одна небезпека вживання алкоголю, наркотиків, тютюну для молоді полягає в тому, що вони згубно діють на організм їхніх майбутніх дітей.

Куріння особливо неприпустиме під час вагітності й годування дитини материнським молоком. У цьому випадку жінка завдає шкоди не лише собі, а й організмові своєї дитини. Діти, виношені й народжені такими жінками, слабкі, їхня маса на 10 % менша від маси дітей, народжених матерями, які не курять.

У період годування алкоголь і нікотин проникають у материнське молоко, знижуючи його якість, і з ним потрапляють до організму дитини, внаслідок чого така дитина погано розвивається, їй загрожує виникнення недокрів'я. Такі діти часто хворіють на бронхіт, пневмонію та інші респіраторні захворювання.

Вживання алкоголю і наркотиків у період вагітності може призвести до народження фізично і розумово недорозвинених дітей. Похідні коноплі — марихуана і гашиш — добре розчиняються в жирах і викликають незворотні зміни в центральній нервовій системі, відкладаються в сірій речовині головного мозку. Діти народжуються недоношеними, погано розвиваються не лише фізично, а й психічно У них знижений імунітет, що викликає захворювання дихальних шляхів, розлад шлунково-кишкового тракту. Кокаїн (крек) звужує судини плаценти, обмежую чи приплив крові до плоду і гальмуючи його подальший розвиток.

Приблизно так само впливають на плід інші відомі наркотичні речовини, у тому числі транквілізатори, стимулятори. А якщо врахувати, що прийом наркотиків руйнує особистість матері, затримуючи її розвиток на інфантильному рівні, деформуючи її психіку і моральні засади, то шансів у її дитини на виживання, а тим більше на повноцінне, здорове життя дуже мало.

**ПІДГОТОВКА ДО СІМЕЙНОГО ЖИТТЯ. РОЗВИТОК ДИТИНИ**

Юнаки і дівчата, які рано вступають у доросле життя, повинні знати, що статеві стосунки людей — найінтимніша сфера людських взаємин — є біосоціальною основою створення сім'ї. Рано чи пізно перед кожною людиною постає проблема: з ким одружитися, щоб народити дітей і прожити разом усе життя?

Шлюб — це узаконений державою рівноправний союз жінки і чоловіка, які створюють сім'ю, щоб жити разом, народжувати і виховувати дітей, ділити між собою не тільки радощі, а й труднощі. Кохання, взаємна повага, спільні інтереси й цілі, здатність до співпереживання є міцною основою сім'ї. Не менш важливе значення мають матеріальне благополуччя, відповідальність батьків за здоров'я і належний розвиток дитини.

Вам уже відомо, що згідно із законодавством України особи, які досягли чотирнадцяти років і стали батьками, можуть створити сім'ю і мають такі самі права та обов'язки щодо дитини, як і повнолітні батьки. Тому юнаки й дівчата повинні знати, як народжується і розвивається дитина, яка велика відповідальність лягає на їхні ще не зміцнілі плечі за її здоров'я і виховання.

Які найхарактерніші риси різних періодів розвитку дитини? Однією з основних рис онтогенезу є збільшення розмірів, або ріст, організму, який розвивається. Ріст — це кількісна ознака, що, як відомо, у певних межах залежить переважно від умов середовища. Для нормального росту і розвитку організм потребує повноцінного (як за якістю, так і за кількістю) харчування. Процес росту відбувається нерівномірно, періоди швидкого росту зміню­ються періодами його уповільнення.

Ріст у грудному періоді (від 10 дні» до 1 |року від народження) - супроводжується збільшенням довжини і маси тіла, при цьому зріст дитини збільшується приблизно в півтора-два рази (у середньому на 23-25 см), а маса - втричі (у середньому до 10 кг).

Новонароджена дитина зовсім безпорадна. Більшу частину доби вона спить, прокидається лише на момент годування, У неї виявляються тільки безумовні рефлекси, серед яких значну роль відіграють харчові — смоктальний і слиновидільний. У шість місяців у дитини починають прорізуватися молочні зуби. З цим моментом ускладнюється її харчування. Дитину починають підгодовувати.

Значні зміни відбуваються в скелеті дитини. У новонародженого значна частина скелета складається з хрящової тканини. Вона замінюється кістковою протягом багатьох років. Між кістками черепної коробки немовляти є тім'ячко. У цих місцях головний мозок дитини захищений тільки м'якою сполучною тканиною. Ось чому потрібно оберігати від ударів і поштовхів голівку немовляти. До року тім'ячко заростає.

У новонароджених ще немає типових для людини вигинів хребта. Скелет дитини розвивається разом із м'язовою системою. У дитини віком 2,5-3 місяці зміцнюються шийні м'язи, і вона починає самостійно тримати голівку. У п'ятимісячної дитини настільки розвиваються м'язи тулуба, що вона може самостійно сидіти.

Наприкінці першого року дитина стає на ніжки: у цей час починає формуватися поперековий вигин хребта. Повністю сформуються всі вигини хребта, властиві дорослій людині, у 1,5-2 роки.

Раннє дитинство (ясельний період) характеризується тим, що діти пересуваються самостійно, їдять таку саму їжу, що й дорослі. У них швидко розвивається мова, а з нею і мислення. У цей період темп росту уповільнюється, але на 2-му році залишається ще високим (10-11 см за рік), на 3-му році він становить приблизно 8 см за рік. У два роки завершується прорізування зубів.

Перше дитинство (дошкільний період) — період, коли діти одержують багато інформації про навколишній світ. Вони дедалі точніше розрізняють предмети та їхні .властивості. У дітей цього віку розвивається і фантазія, їм подобається гратися, імітувати ситуації дорослих, у них виникає бажання вчитися. За рік вони виростають на 5-7 У б років з'являються перші постійні зуби.