**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**«КЕРЧЕНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ ИМЕНИ. Г.К. ПЕТРОВОЙ»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **«**УТВЕРЖДАЮ»  Зам. директора по УМР  ГАОУ СПО «Керченский  Мед. колледж им. Г.К.Петровой»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г    ПМ.01 Проведение профилактических мероприятий  МДК 01.02. Основы профилактики  34.02.01 Сестринское дело  уровень подготовки-базовый |

ГАОУ СПО РК «Керченский медицинский колледж имени Г.К. Петровой»

**Левицкий С.А.** **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** преподаватель

**Группы № 322-С “ Сестринское дело ” (КОМ); № 323-С “ Сестринское дело ” (КОМ)**

**Время теоретических занятий: 12.10.2022 с 13час.35 мин до 15 час 05 мин**

**Профилактика заболеваний репродуктивной функции.**

Основой для зачатия и рождения здорового ребенка является хорошее здоровье родителей. Данное положение приобретает особую актуальность в условиях широкого распространения в последние годы гинекологической, андрологической и соматической патологии у лиц репродуктивного возраста, роста частоты осложнений беременности, родов и послеродового периода. Учитывая, что формирование женской половой системы начинается в раннем антенатальном периоде и заканчивается в период биологической зрелости,  девочки с отягощенным индивидуальным  анамнезом составляют  группу  риска  по нарушениям  репродуктивной системы:

* родившиеся от матерей с эндокринными заболеваниями и нарушением репродуктивной функции;
* родившиеся от матерей с патологическим течением беременности и родов: воздействие вредных факторов (интоксикация, инфекция, травма, радиация, лекарственные препараты, вредные привычки) в критические сроки беременности (6-8, 10-12, 16-18 нед);
* экстрагенитальные заболевания у матери во время беременности; хроническая фетоплацентарная недостаточность и другие.
* внутриутробное инфицирование;
* с хронической инфекцией: туберкулёз, ВИЧ-инфицированность, СПИД.

 По статистике,  в России бесплодие зарегистрировано у 860 женщин на 100 000 женского населения старше 18 лет. В Брянской области заболеваемость женским бесплодием в 2017 году – 6,9 на 1000 женщин фертильного возраста, в 2018 году – 9,1 на 1000 населения. С каждым годом количество бесплодных пар увеличивается.  Реализация репродуктивного потенциала, безусловно, определяется в первую очередь состоянием репродуктивной системы, наличием или отсутствием в разной степени выраженности нарушений в ней, а также общим уровнем соматического здоровья.

Выделяют женское бесплодие, мужское бесплодие и общие факторы бесплодия в браке. Бесплодие в браке у каждого из супругов может быть первичным или вторичным, абсолютным и обусловленным несколькими факторами.

Общепринятой классификации бесплодия не существует.

 Изучение факторов бесплодия в браке показало, что почти у каждой второй семейной пары (44,3 — 52,7%) бесплодие обусловлено заболеваниями органов репродуктивной системы женщины, у 35,0—45,4% семей — патологией репродуктивной функции мужчины, а более трети семей (34,2— 38,7%) имеют бесплодие, обусловленное патологией репродуктивной функции обоих супругов.

 По данным многочисленных исследований, наиболее часто в клинике бесплодия у женщин встречается нарушение проходимости маточных труб. Частота трубного бесплодия составляет 42,5— 80,5% у женщин с первичным и 48,2 — 73,1% у женщин со вторичным бесплодием, эндометриоза  (40—45%), реже диагностируются эндокринные расстройства (38 — 40%), опухоли матки и яичников (12 — 20%), врожденная и приобретенная патология шейки матки и яичников (5— 12%).

Таким образом, большое количество факторов риска супружеского бесплодия свидетельствует о том, что профилактика нарушений репродуктивного здоровья должна быть направлена на раннее, начиная с детского и подросткового возраста, выявление и устранение их возможных причин и факторов риска.

Можно выделить следующие виды профилактики нарушений репродуктивного здоровья: первичную (преимущественно социальную), вторичную (социально-медицинскую) и третичную (преимущественно медицинскую) профилактику.

1. **Первый этап профилактики**   основана в первую очередь на санитарно-просветительной деятельности. Профилактические мероприятия данного этапа ориентированы на формирование здорового образа жизни, нравственное и половое воспитание, распространение знаний о факторах риска развития заболеваний репродуктивной системы, предупреждение воздействия канцерогенов, нормализацию питания и образа жизни, повышение устойчивости организма к вредным факторам.

Граждане должны иметь возможность получения достоверной информации о своем здоровье, методах его сохранения, грамотных консультаций по вопросам планирования семьи, контрацепции. Кроме того, особое внимание специалистов должно уделяться профилактике абортов.

1. **Второй этап профилактики**  - это прогнозирование развития патологии и раннее ее выявление, она  реализуется путем индивидуального наблюдения за группами риска формирования патологии, выявления и лечения гинекологических и экстрагенитальных заболеваний. Основой данного этапа является осуществление индивидуальных и плановых профилактических осмотров девочек.
2. **Третий этап профилактики**. Основой технологии третичной профилактики является оздоровление и диспансерное наблюдение девочек-подростков с нарушениями репродуктивного здоровья, которые обеспечивают своевременное и адекватное лечение больных, как с гинекологическими, так и экстрагенитальными заболеваниями и препятствуют их переходу в более тяжелые формы. Третичная профилактика, являясь преимущественно медицинской, должна осуществляться на всех этапах оказания лечебной и реабилитационной помощи. Специфика деятельности врача в области охраны репродуктивного здоровья девочек заключается в необходимости точного соблюдения принципов деонтологии. Главные составляющие успешной работы - согласованность деятельности врача с коллегами а также умение вести беседу в доброжелательно-деликатной и доступной для понимания манере с учётом индивидуальных особенностей девочки и её законных представителей и обеспечение психологической поддержки, как девочки, так и сопровождающих её родственников. Пациент-ребёнок имеет право на тактичное отношение, понимание и должное уважение к его статусу и личной жизни, поэтому в работе с девочками недопустимы недоброжелательность, равнодушие, несоблюдение права ребёнка на конфиденциальность, несоблюдение принципов информированного согласия, императивный тон, причинение боли.

В настоящее время проблема  сохранения репродуктивного здоровья молодежи приобретает особую актуальность. Исследования подтверждают, что тенденция ухудшения здоровья молодежи, в частности репродуктивного, в последние годы приняла устойчивый характер. Во многом это результат ранних сексуальных контактов, недостаточная осведомленность в вопросах контрацепции и личной гигиены. Последствия такой ситуации и для медицинских работников, и для самих больных, и для общества в целом — самые серьезные и негативные. Происходит деформация ценностных установок, снижение социальной и трудовой активности. Нарушения репродуктивной (детородной) функции становятся причиной снижения рождаемости.

Важным условием эффективности профилактических мероприятий  является комплексность их выполнения, слаженное взаимодействие всех звеньев здравоохранения.

## Профилактика психических заболеваний

      Психическое здоровье ассоциируется с третьей целью существования человека — потребностью самореализации как личности, т. е. обеспечивает ту сферу жизни, которую мы называем социальной. Человек реализует себя в обществе только в том случае, если он имеет достаточный уровень психической энергии, определяющий его работоспособность, и в то же время остаточную пластичность, гармоничность психики, позволяющую адаптироваться к обществу, быть адекватным его требованиям.

**Как предупредить психические заболевания?**

     Профилактические меры необходимо применять по отношению ко всем известным заболеваниям. Психические расстройства – не исключение. Душевное здоровье, так же, как и физическое, является основной составляющей общего самочувствия человека, поэтому так важно поддерживать его стабильность.

Степень социальной реализованности напрямую влияет на состояние психики. Способность адаптироваться в трудных условиях и адекватно реагировать на стрессовые ситуации свидетельствует о крепком психическом здоровье человека.

**Методы профилактики психических заболеваний**

     Существуют первичные и вторичные меры профилактики недугов психики. Первичные включают в себя ряд действий, направленных на недопущение развития психических болезней. Вторичные – на предотвращение рецидива уже существующих заболеваний, их назначает специалист индивидуально, после пройденного пациентом курса лечения.

**Основные первичные меры профилактики:**

1. Полноценный отдых и здоровый сон не менее 8 часов в сутки. Глубокий сон способствует восстановлению нервной системы и является отличным профилактическим средством против развития психических заболеваний.
2. Умеренные физические нагрузки. Необходимо регулярно заниматься спортом или выполнять другую работу, связанную с движением. Излишки адреналина накапливаются в организме и могут способствовать развитию психических расстройств. Физические нагрузки сжигают лишний адреналин и тем самым оказывают достаточно сильное профилактическое действие.
3. Занятие любимым делом. Если основная деятельность человека не связана с любимым делом, важно уделять достаточно времени для хобби. Это поможет снять накопившееся напряжение.
4. Отношения в семье. Этот пункт очень важен для крепкого здоровья психики. К отношениям в семье следует относиться серьезно, поскольку регулярные ссоры и скандалы с близкими людьми нередко являются причиной душевных расстройств.
5. Интимная сторона жизни. Известно, что долгое воздержание может привести к различным психическим расстройствам, например, к депрессии. Поэтому важно уделять данному вопросу достаточно внимания. Но не стоит переусердствовать, поскольку избыточная сексуальная активность приводит к эмоциональному истощению.
6. В качестве дополнения к перечисленным методам рекомендуется посещать различные психологические тренинги. При отсутствии такой возможности, тренинги можно проводить самостоятельно. Периодически следует устраивать нервно-эмоциональную разрядку, для этого отлично подойдет встреча с друзьями либо прогулка на свежем воздухе. Также для этой цели подходит активный отдых.
7. Для укрепления психического здоровья существуют эффективные мероприятия

* Мероприятия в раннем детстве (например, посещения на дому беременных женщин, дошкольные психосоциальные мероприятия, сочетание мероприятий по питанию и психосоциальных мероприятий среди популяций, находящихся в неблагоприятных условиях);
* Поддержку детей (например, программы по выработке навыков, программы по развитию детей и молодежи);
* Предоставление социально-экономических возможностей женщинам (например, улучшение доступа к образованию, схемы микрокредитов);
* Социальную поддержку популяций пожилых людей (например, инициативы дружеской поддержки, дневные центры и центры помощи пожилым людям в общинах);
* Программы, нацеленные на уязвимые группы, включая меньшинства, коренные народности, мигрантов и людей, пострадавших во время конфликтов и стихийных бедствий (например, психосоциальные мероприятия после стихийных бедствий);
* Деятельность по укреплению психического здоровья в школах (например, программы, поддерживающие экологические перемены в школах, школы с благоприятными условиями для детей);
* Мероприятия по охране психического здоровья на работе (например, программы по профилактике стресса);
* Политика по решению жилищных проблем (например, улучшение жилищных условий);
* Программы по предупреждению насилия (например, инициативы по полицейской охране общественного порядка в общинах)
* Программы по развитию общин (например, инициативы «Общины, проявляющие заботу», комплексное сельское развитие)

      Следуя вышеперечисленным советам, вы не только обезопасите себя от развития психических расстройств, но также улучшите физическое здоровье. Эти методы наиболее эффективны, если применять их в комплексе. Но если вы стали замечать нарушения психики у себя или у своих близких, рекомендуется немедленно обратиться к специалисту. Не следует заниматься самолечением, поскольку это может серьезно навредить больному.