Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«ОМСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»

(ОмГУПС (ОмИИТ))

структурное подразделение среднего профессионального образования

«Омский техникум железнодорожного транспорта»

(СП СПО ОТЖТ)

Специальность 23.02.01 Организация перевозок и управления на транспорте (по видам)

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

исследовательская работа

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дисциплина ОУД.06 Основы Безопасности Жизнедеятельности

Обучающийся гр. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(номер группы, курс)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись обучающегося) (И., О., Фамилия обучающегося)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(дата)

Преподаватель

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(подпись преподавателя) (И., О., Фамилия преподавателя)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

(дата)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(оценка)

Омск -2021

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………….….3

Концепции репродуктивного здоровья…………………………….……………4

Условия для поддержания репродуктивного здоровья……………………….6

Компоненты репродуктивного здоровья………………………………….…….9

Внешняя среда и репродуктивное здоровье………………………………….11

Факторы риска для репродуктивного здоровья………………………….…..12

Заключение………………………………………………………………….……13

Список литературы…………………………………………………..………….14

Приложение

**Введение**

После экономического кризиса 90-х годов начался 2000-х в стране резко упала рождаемость, в то время как смертность сильно увеличилась. Кроме того в стране происходили и боевые события, что послужило немаловажным фактором для спада численности населения. Геополитика враждебных стран постоянно подталкивала Россию на принятие мер в отношении изменения этой ситуации. Без необходимых мер страна теряла свою идентичность и цельность, как страны с многовековым укладом и только ей присущим миропорядком. В итоге перед государством встала задача охраны репродуктивного здоровья населения. «Репродуктивное здоровье населения-основа сильного и благополучного государства». Основываясь на данный тезис, можно утверждать, что в области социальной политики на период до 2020г и демографической политики РФ на период до 2025г вопросы охраны репродуктивного здоровья населения занимают значительное место. Меня заинтересовала эта тема, и я решила рассмотреть, как же осуществляется эта политика, какие меры помогают изменить создавшую ситуацию.

**Цель:** Изучение факторов, влияющих на сохранение репродуктивного здоровья человека и общества.

**Задачи:**

1. Выявить концепции репродуктивного здоровья.
2. Разработать условия для поддержания репродуктивного здоровья.
3. Обозначить компоненты репродуктивного здоровья.
4. Узнать, как внешние факторы влияют на репродуктивное здоровье.
5. Обозначить факторы риска для репродуктивного здоровья.

**Объект исследования:** Репродуктивное здоровье

**Субъект исследования:** Пути сохранения репродуктивного здоровья

**Концепции репродуктивного здоровья**

**Понятие репродуктивного здоровья**

Этот термин непосредственно связан с демографической наукой, которая занимается изучением уровня смертности и рождаемости в обществе. Однако репродуктивное здоровье является частью общего здоровья человека, которое включает в себя физическое, психическое и социальное благополучие.

Когда мы говорим о здоровье репродуктивной системы, мы имеем в виду не только отсутствие болезней в половой системе, дисфункций, но и психическое состояние и социальное благополучие. В настоящее время за репродуктивным здоровьем ухаживают не только врачи, но и психологи и социологи.

**Статистические данные**

**Статистика** – вещь упрямая, и в последние годы она дает все более разочаровывающие результаты. Наше молодое поколение ведет неправильный образ жизни, а в некоторых случаях наследование не очень хорошо, так что большой процент молодых людей рискует попасть в армию бездетных. Репродуктивное здоровье молодых людей оставляет желать лучшего. **Факторы, которые отрицательно на них влияют, могут быть приписаны:**

* раннее начало половой жизни;
* высокий процент заболеваний, передающихся половым путем;
* большое количество молодых людей, которые употребляют алкоголь и курят.(приложение 1)

Все это приводит к тому, что очень молодые девушки делают аборты, что сказывается на их репродуктивном здоровье. Это приводит к различным заболеваниям половой системы, нарушениям месячного цикла. Проблема в том, что молодые люди не спешат к врачу при первых симптомах заболевания, надеясь, что скоро все нормализуется само собой. Сейчас уже рождается большое количество детей с определенными патологиями, и что можно сказать об их здоровье по мере приближения к тому возрасту, когда настанет время создавать семью и рожать?

Согласно статистике, в начале семейной жизни почти каждый второй человек страдает хроническими заболеваниями, которые могут оказывать прямое или косвенное воздействие на репродуктивное здоровье человека. Поэтому в последнее время этот вопрос стал настолько важным не только для медицинских работников, но и для общества в целом. Здоровые дети – наше будущее, и как они могут родиться таковыми, если их будущие родители не могут похвастаться своим репродуктивным здоровьем?

**Условия для поддержания репродуктивного здоровья**

Репродуктивное здоровье людей и обществ тесно взаимосвязано. Вопрос в том, что можно сделать для того, чтобы будущее поколение родилось здоровым и могло иметь таких же здоровых детей. **Если внимательно посмотреть на рекомендации, то в них нет ничего невыполнимого:**

* Первое, что должен знать каждый подросток, вступающий в половую связь, - это то, что защита от нежелательной беременности должна быть на первом месте.
* Выступать за активную профилактику и лечение всех болезней в половой сфере
* Современные противозачаточные средства позволяют предотвратить нежелательную беременность, и их необходимо использовать.

Надлежащее лечение всех инфекций, передающихся половым путем.

* Желательно планировать каждую беременность.
* Вести здоровый образ жизни.
* Строго соблюдать правила личной гигиены, и это относится не только к девочкам, но и к мужчинам
* Усилить вашу иммунную систему.
* Старайтесь соблюдать правильную диету и не употреблять в пищу, пищу, которая вредна для вашего здоровья.

Правила, которым могут следовать все, но, к сожалению, не все думают о них. И репродуктивное здоровье подростков, безусловно, окажет влияние на состояние их здоровья, здоровье и благополучие их детей.

Родители несут прямую ответственность за постоянное информирование девочек и мальчиков об этих вопросах.

## Витамины для репродуктивной сферы

Все давно знают, что без витаминов у человека начинают возникать проблемы в функционировании внутренних органов и систем. Многие из витаминов и микроэлементов оказывают самое непосредственное влияние на репродуктивное здоровье населения.

**Среди них следует особо выделить следующие:**

* Витамин А участвует в синтезе промежуточного полового гормона. При его дефиците в питании мужского населения нарушается формирование сперматозоидов, и у женщин может даже развиться бесплодие.
* Витамин Е в недостаточных количествах приводит к снижению производства спермы у мужчин, а у женщин беременность может быть прервана в разное время.
* Витамин С является практически универсальным и воздействует на многие системы органов. Прием высоких доз этого витамина даже позволяет устранить некоторые варианты мужского бесплодия.
* Фолиевая кислота необходима для правильного развития ребенка в утробе матери. Его дефицит в организме женщины до беременности и в первые месяцы жизни ребенка приводит к развитию врожденных дефектов в нервной системе малыша.
* Йод необходим для нормального функционирования щитовидной железы, без которого правильное функционирование половой системы просто невозможно. Если женщине катастрофически не хватает этого элемента во время беременности, то весьма вероятно, что ребенок родится с диагнозом «кретинизм».

Можно много говорить и об остальных витаминах и минералах, но вывод должен быть только один, репродуктивное здоровье – это одна из важных составляющих общего здоровья человека. Какое оно будет, во многом зависит от нашего питания.

**Составляющие репродуктивного здоровья**

Они оказывают влияние на наш организм на протяжении всей жизни. Уже рождаясь, ребенок получает от своих родителей на генетическом уровне некоторые показатели здоровья, особенности обмена веществ, предрасположенность к тем или иным проблемам.

В первые годы жизни малыша забота о здоровье, в том числе и репродуктивном, ложится на плечи родителей. Именно они должны заложить основы здорового образа жизни ребёнка и объяснить важность этого для здоровья его будущих детей.

Почему-то принято больше говорить про репродуктивное здоровье женщины, хотя в последние годы выявлено, что мужчины в 50% случаев также бывают виновниками отсутствия детей в семье.

**Компоненты репродуктивного здоровья**

Они влияют на наши тела на протяжении всей нашей жизни. Уже родившись, ребенок на генетическом уровне получает от родителей определенные показатели здоровья, метаболические характеристики, предрасположенность к определенным проблемам. В первые годы жизни ребенка забота о его здоровье, в том числе о репродуктивном, ложится на плечи родителей. Именно они должны заложить основы здорового образа жизни ребенка и объяснить, как это повлияет на здоровье их будущих детей. Почему-то принято больше говорить о репродуктивном здоровье женщин, хотя в последние годы было установлено, что в 50% случаев мужчины также несут ответственность за отсутствие детей в семье.

В настоящее время существует огромный перечень заболеваний, оказывающих негативное влияние на репродуктивное здоровье семьи.

* Инфекционные заболевания. Среди них имеются такие, которые могут приводить к бесплодию, например, ветряная оспа, свинка, особенно у мальчиков. Про венерические инфекции говорить вообще не приходится.
* Общесоматические болезни. Проблемы с сердечно-сосудистой системой, почками, печенью, сахарный диабет могут не только ухудшать состояние организма, но и нарушать гормональный фон, а это может не отразиться на репродуктивном здоровье.
* Врожденные заболевания. Многие врачи убеждены, что в большинстве случаев бесплодие берет свое начало из раннего детства. Причем это касается как мальчиков, так и девочек.
* Прием лекарственный препаратов. Некоторые оказывают достаточно сильное влияние на репродуктивную функцию. К таким можно отнести:
  + Кортикостероиды;
  + Противосудорожные лекарства;
  + Антидепрессанты;
  + Транквилизаторы;
  + Нейролептики.

Конечно, в некоторых ситуациях без этих препаратов просто не обойтись, но всегда необходимо оценивать риск для здоровья, особенно если вы еще собираетесь иметь детей.

**Внешняя среда и репродуктивное здоровье**

Репродуктивное здоровье – это не только состояние половой сферы человека, но и общее благополучие, которое не всегда находится на высоком уровне. Большое количество внешних факторов оказывают самое непосредственное влияние на репродуктивную функцию.

**Такие как:**

* **Стрессы**. Наша жизнь такова, что почти везде мы сталкиваемся со стрессовыми ситуациями: дома и на работе. Это приводит к хроническому недостатку сна, усталости, неврозам - и в настоящее время существуют нарушения в репродуктивной системе.
* **Плохие привычки**. Большое количество женщин и мужчин потребляют алкогольные напитки и курят. Это влияет на формирование зародышевых клеток, они могут получить различные дефекты уже на этой стадии. Что можно говорить о здоровых детях, если яйцеклетки и сперматозоиды изначально не здоровы!
* **Травмы половых органов**, особенно у мужчин, наносят вред сперматогенезу и приводят к снижению половой функции.
* **Эффект высокой температуры**. В производстве имеются цеха, в которых технологический цикл происходит при повышенных температурах. Некоторые врачи считают, что это вредно для мужского организма. По этой причине не рекомендуется, чтобы мальчики носили подгузники в течение длительного времени.
* **Неподходящая диета**. Избыток химических веществ в современной продукции не только приводит к общим проблемам со здоровьем, но и влияет на нашу репродуктивную функцию. Основы правильного питания должны быть изучены ребенком с самого детства.(Приложение 2)

**Факторы риска для репродуктивного здоровья**

В научных кругах уже давно проводятся различные исследования о влиянии факторов на здоровье беременных женщин и, в более широком плане, на женский пол в репродуктивном возрасте. **За годы наблюдений было выявлено несколько групп факторов:**

* Социально-психологический. Это последствия стресса, нервного напряжения и ощущения тревоги и страха.
* Генетический. Наличие или отсутствие мутаций в зародышевых клетках.
* Профессиональный. Если ваша профессиональная деятельность связана с вредными и опасными веществами или видами работ, то необходимо исключить влияние таких факторов в начале беременности или даже лучше, до ее планирования.
* Экологический. Эти факторы - наименьшее, на что мы можем повлиять, когда переедем в более экологически чистую зону.

**Последствия плохого репродуктивного здоровья**

То, что характеристика репродуктивного здоровья в последние годы оставляет желать лучшего, вам подтвердит любой врач. Это доказывают следующие примеры:

* Большинство населения детородного возраста страдает различными инфекционными и воспалительными заболеваниями.
* Резко ухудшается репродуктивное здоровье как мужчин, так и женщин.
* С каждым годом растет число бесплодных браков.
* Младенческая смертность не уменьшается, а, наоборот, растет.
* Рождается большое количество детей с генетическими заболеваниями.
* Онкология становится бичом нашего общества, причем огромное количество больных принадлежит к молодому поколению.
* Генофонд нации стремительно истощается.

**Заключение**

Работая по теме « Пути сохранения репродуктивного здоровья общества» мы выявили концепции репродуктивного здоровья, обозначили компоненты репродуктивного здоровья и пришли к выводу, чтов свете последних тенденций демографической политики не только нашей страны, но и мира в целом, проблема сохранения семьи - ячейки общества, являющейся основой репродуктивности, озвучивается открыто по всем направлениям политики, экономики и жизни целых обществ и даже государств. Семья выполняет основную функцию, которая во многом определяет сохранение и укрепление здоровья человека и общества. Только в семье человек получает устойчивые возможности в удовлетворении повседневных потребностей и развитии личности. Семья наиболее полно выполняет репродуктивную функцию – рождение и воспитание детей. Нельзя ограничиваться только одними показателями в работе над этой проблемой. Это многовекторный и разноплановый комплекс мероприятий, направленных на создание здоровой семьи, общества, и государства в целом. На поднятие мотивации общества и человека в отдельности на создание здоровой полноценной семьи, тем более в последнее время эта мотивация теряется. Как бы не рассматривалась эта проблема, выполнять её необходимо и как можно скорее. Итогом сохранения репродуктивного здоровья человека и российского общества будет результат осуществления всего комплекса мероприятий.

**Источники литературы**

1. Баранов, А. А. Сохранение и укрепление здоровья подростков – залог стабильного развития общества и государства (состояние проблемы) / А. А. Баранов, Л. С. Намазова-Баранова, А. Г. Ильин // Вестн. Рос. академии мед. наук. – 2014. –
2. Жуков, Г. С. Репродуктивное здоровье молодежи как итог работы по охране здоровья детей и подростков / Жуков Г. С., Согияйнен А. А., Петричко Е. Г. // Репродуктив. здоровье детей и подростков. - 2016
3. <https://natalibrilenova.ru/referat-na-temu-puti-sohraneniya-reproduktivnogo-zdorovya-obschestva>
4. <https://xn--80afcdbalict6afooklqi5o.xn--p1ai/public/application/item?id=9bdef588-d3a5-44ad-b7fe-42d1309448fc>
5. <https://cyberleninka.ru/article/n/vozdeystvie-faktorov-okruzhayuschey-sredy-na-reproduktivnoe-zdorovie-rabotayuschih-zhenschin-fertilnogo-vozrasta>
6. <http://prcrb.by/zozh/460-reproduktivnoe-zdorove-eto-chto-takoe-kakovy-ego-sostavlyayushchie-i-kharakteristiki>

**Приложение**

Приложение 1

Приложение 2