**Аборт и методы контрацепции**

Рождение ребёнка – значительное и незабываемое событие, ребёнок – неотъемлемая часть матери на физическом и духовном уровне. Беременность для организма женщины – естественный процесс, который благоприятно влияет на все функции её организма.

Тесная функциональная связь между материнским организмом и эмбрионом появляется с самого момента оплодотворения. Под действием гормонов у беременной женщины меняется её физическое тело, мировоззрение и психика. Все эти процессы завершаются с естественным рождением малыша, а некоторые продолжаются в течение всей жизни.

В современном обществе понятие о материнстве неоднозначно. Ранняя и

незапланированная беременность, не состоит в браке, нет работы, жилья и другие причины толкают женщину прибегнуть к аборту. Чаще всего причиной аборта являются эгоистические мотивы, как бы хорошо они не были завуалированы.

В мировоззрении отца и матери, аборт считается невинным процессом, механическим прерыванием нежданной беременности и планированием рождаемости.

Аборт (выкидыш) — искусственное прерывание беременности медикаментозным методом (до 21 дня задержки менструации), либо хирургическим путём (до 12 недель беременности).

Специалисты предупреждают, искусственное прерывание беременности противоречит естественной природе человека, поэтому последствий для женского организма не избежать.

Аборты вызывают нарушения в работе всего организма, приводя к болезням половых органов и оказывая влияние на здоровье женщины и её жизнь. Осложнения после аборта возникают у каждой 5-ой женщины, почти у половины обостряются хронические воспалительные процессы половой сферы.

Вероятность возникновения осложнений наиболее высока у женщин: сделавших два, и более абортов; страдающих воспалительными заболеваниями половых органов, нарушениями менструального цикла, заболеваниями крови; ранее перенесших операцию на матке и яичниках; прерывающих хирургическим путем первую беременность.

Специалисты называют беременность периодом “обнуления”. Начало беременности вызывает перестройку во многих системах органов женского организма ( нервной и эндокринной) . Рассогласование в работе этих систем (вызванное абортом), нарушает нормальное функционирование эндокринных желёз, способствует возникновению нервных расстройств: обострению вегетативной дисфункции, психическим нарушениям с развитием депрессии, неврозов и т.д.

В результате микротравм при выскабливании плода образуются рубцы, которые нарушают питание зародыша во время последующей беременности. Отсюда пороки развития у малыша, выкидыши или преждевременные роды.

Одним из грозных осложнений аборта является перфорация стенки матки, приводящая женщину на операционный стол.

Нельзя считать абсолютно безопасным и медикаментозный аборт — так как любой аборт нарушает течение нормального процесса беременности и прерывает начавшуюся гормональную перестройку. После медикаментозного аборта риск развития заболеваний гормонально зависимых органов (молочных желёз, яичников, матки) повышается, увеличивается вероятность образования доброкачественных и злокачественных опухолей этих органов, может явиться причиной  бесплодия.

Следует знать, после единичного аборта угроза выкидыша при последующей беременности составляет 26%, после двух - возрастает до 32%, после трех и более - достигает 41 %.

К числу основных психологических последствий аборта относятся: депрессии, проблемы в супружеских и детско-родительских отношениях, одиночество, чувство вины и страха, низкая самооценка, агрессия, курение, употребление алкоголя и наркотиков, мысли или попытки суицида, психосоматические заболевания.

Психические последствия аборта намного тяжелее, чем физические, они плохо поддаются лечению, длятся десятилетиями.

Специалисты предупреждают, аборты и последствия от них – это бомба замедленного действия, которая может взорваться в любой отрезок времени.

Необходимо своевременно планировать беременность и научиться использовать противозачаточные средства. Выбор контрацепции – ответственное решение, которое нужно принимать с лечащим врачом.

Существуют гормональные и негормональные методы контрацепции. К негормональным методам относятся презервативы, внутриматочные средства и спермициды.

Презервативы непроницаемы для любых микроорганизмов и мельчайших вирусов, содержащихся в половых органах партнёров. Правильное и постоянное использование презерватива является единственным методом контрацепции, который препятствует заражению и передаче ВИЧ и ИППП (эффективность метода составляет около 90 процентов).

Спермициды – это таблетки, свечи, крема. При совместном использовании презервативов и спермицидов эффективность контрацепции достигает 98 процентов. Этот метод не полностью защищает от ИППП и совсем не защищает от ВИЧ. Двойная контрацепция спермицидами и презервативом позволяет защитить партнёров от ИППП и ВИЧ. Использование внутриматочной спирали – эффективный и надёжный метод контрацепции. Различные спирали (в зависимости от модели) могут находиться в матке от 3 до 5 лет. Внутриматочная спираль не защищает от ИППП и от ВИЧ. Гормональная контрацепция в настоящее время является наиболее широко используемым методом предохранения от нежелательной беременности. Использование комбинированных оральных контрацептивов – высокоэффективный метод предохранения от беременности до 99%. Противозачаточные таблетки не защищают от ИППП и ВИЧ. Одновременное использование презерватива и оральных контрацептивов позволяет сохранить здоровье партнёров и приблизить эффективность контрацепции к 100 процентам.

Подготовила: УЗ «Краснопольская ЦРБ»

**Вода - это стихия, с которой нужно быть на стороже**

Впереди жаркое лето и отдохнуть на природе, в лесу или у воды мечтают многие. Но не стоит забывать, что вода - это опасность, как для умеющих плавать, так и для тех кто не умеет. Горе родителей, потерявших своих детей, не сравниться ни с чем.

Ежегодно в нашей стране от всех видов утоплений гибнут сотни взрослых и десятки несовершеннолетних. Данные статистики показывают, что до 80% погибших на воде, составляют лица, употребляющие алкогольные напитки перед купанием, выше 80 процентов несчастных случаев происходит в местах, не предназначенных для купания. Любая неосторожность, халатность, неумение или незнание правил поведения на воде может привести к трагическим последствиям.

Основными причинами гибели людей на водах являются: несоблюдение Правил охраны жизни на водах Республики Беларусь; купание в запрещённых местах или на неохраняемых спасательной службой ОСВОД водоёмах; нахождение в состоянии алкогольного опьянения; оставление детей без присмотра.

Родители помните, бесконтрольность со стороны взрослых приводит к потере детей.

В нашей стране более 10 тысяч водоёмов. В 98 процентах случаев утопления случаются именно там, где нет ОСВОДа, пляжи не оборудованы, а дно не проверено специалистами. В летний период мест для купания очень мало, а желающих искупаться много. Вот и устремляются отдыхающие подальше и поглубже, желательно, чтобы рядом никого не было. Но нужно помнить, что именно в таких местах, непроверенных и неисследованных, вероятность утопления самая высокая.

Специалисты напоминают, неумышленное утопление может произойти в небольшой лужице, на мелководье, в ванне, во время сердечного приступа или приступа эпилепсии. Совершенно не обязательно погружение в воду всего тела, бывает достаточно погрузить одно лицо в воду и человек может захлебнуться (достаточно одного глотка воды, чтобы перекрылись дыхательные пути).

Смерть от недостатка кислорода в организме наступает уже через 2 – 3 минуты, при условии, что пострадавший был совершенно здоров.

Помните, человек может захлебнуться водой моментально, при неумении плавать и при стрессовой ситуации. Не рекомендовано купание в открытых водоёмах людям с хроническими заболеваниями, заболеваниями сердечно – сосудистой системы и пожилых людей. Резкий вход в воду разгорячённого тела вызывает эффект «холодного душа», при котором резко сокращаются мышцы и сосуды, внутренние органы. Такое состояние может спровоцировать потерю равновесия или потерю сознания, что может привести к трагическим последствиям.

Не стоит забывать и о водоворотах, которые часто встречаются на реках и водоёмах. При этом водовороты на поверхности воды не всегда заметны и человек может попасть в такое место по незнанию. Если на месте водоворота течение сильное, то справиться с ним даже опытному пловцу практически невозможно. На месте водоворота могут быть и глубокие ямы, из которых выбраться сложно даже хорошо натренированному купальщику.

Во избежание несчастных случаев на открытых водоёмах необходимо соблюдать правила поведения на воде.

- Купаться следует только в специально отведённых местах, где пологий спуск к воде, ровное дно без ям и коряг, чистая вода, спокойное течение.

- Категорически запрещается купание на водных объектах оборудованных предупреждающими аншлагами «КУПАНИЕ ЗАПРЕЩЕНО!».

- Запрещается: заплывать за знаки ограждения, нырять в неизвестных местах, прыгать в воду вниз головой, допускать шалости с захватом конечностей купающихся, использовать для плавания подручные средства, задерживать долго дыхание под водой.

- Не умеющим плавать нельзя пользоваться лодками, надувными средствами, предметами. не оборудованными специальными приспособлениями для плавания.

Всегда следует помнить, алкоголь и отдых у водоёма – несовместимы, так как он занижает степень опасности на воде.

Признаки, по которым можно узнать, что человек тонет: тело тонущего человека в воде стоит вертикально, голова то и дело скрывается под водой, судорожно взмахивает руками и зовёт на помощь, далее взмахи и крики прекращаются.

Бывают случаи, когда у пострадавшего ещё присутствуют признаки жизни и своими умелыми действиями ему можно помочь. В этом случае нельзя терять время.

1. Подплывать к утопающему следует сзади, подхватить его под мышки или за волосы, перевернуть на спину и плыть к берегу, не давая пострадавшему возможности захватить себя.

2. Если у пострадавшего отсутствует сознание, а пульс и дыхание есть, следует дать вдохнуть ему остро пахнущую жидкость (нашатырный спирт, одеколон), освободить от стесняющей дыхание одежды, удалить из дыхательных путей слизь, положить пострадавшего на живот на своё согнутое колено (что бы голова была ниже грудной клетки) и нажать на спину, пока не вытечет вода (отводится 20 секунд).

При утоплении сердечная деятельность пострадавшего может сохраняться до 15 минут.

3. Если пострадавший и далее не показывает признаков жизни, его кладут на спину, подложив под лопатки свёрток с одежды (максимально запрокинуть голову), приступают к искусственному дыханию (рот в рот, рот в нос),

При отсутствии сердечной деятельности одновременно следует проводить и наружный массаж сердца, ритмичными надавливаниями ладонями на нижнюю часть грудины, которое производится в виде быстрого толчка (один раз в секунду), 5 – 6 надавливаний – искусственное дыхание, которое производят каждые 5 – 6 секунд. (вдувание в рот – закрывается пальцами нос, вдувание в нос – закрывается пальцами рот).

4. Если пострадавший в сознании, его следует успокоить, снять мокрую одежду, растереть конечности, вытереть насухо мокрую кожу, переодеть, напоить горячим чаем, вызвать скорую помощь и отправить в медицинское учреждение.

Взрослые, должны помнить, что в их руках находится здоровье и жизнь детей, не стоит рисковать и оставлять их без присмотра, даже на несколько минут.

Подготовила: УЗ «Краснопольская ЦРБ»

**Когда стоит опасаться родинок**

Пигментные невусы, которые в народе называются родинками, относятся к доброкачественным новообразованиям кожи коричневого или тёмно – коричневого цвета и представляют собой участок скопления пигментных клеток (меланоцитов). Их можно обнаружить у каждого человека уже в раннем детстве, однако пик интенсивного появления на теле новых родинок приходится на возраст от 17 до 27 лет, в период полового созревания, беременности и климакса. Главная опасность невусов заключается в возможности их перерождения в злокачественную опухоль – меланому, и виной тому могут быть грубое травмирование родинки вплоть до её отрыва, постоянное трение об одежду и обувь, нахождение на солнце без защиты, солнечные ожоги, загорание в солярии.

В группу риска входят лица с белой кожей, голубыми и зелёными глазами, веснушками, рыжими или светлыми волосами, легко обгорающие на солнце, с большим количеством родинок на теле, с семейным анамнезом рака кожи.

К счастью, далеко не все родинки превращаются в опухоль и в подавляющем большинстве они совершенно безобидны.

Наиболее частой локализацией опасных невусов у женщин являются - нижние конечности, у мужчин – область спины.

Более или менее крупные по размеру невусы (диаметром более 6-10 мм) требуют к себе особого внимания, однако размер образования – не единственный признак подозрительного невуса. Неправильные края (неровные, нечёткие, зазубренные), асимметричность очертаний, неравномерная окраска, изменение цвета, шелушение, покраснение кожи вокруг невуса, быстрое увеличение размера и уплотнение, болезненность, трещина, кровоточивость, зуд - являются тревожными сигналами и требуют обращения к специалисту за консультацией.

Главное в такой ситуации – ни в коем случае не затягивать!

Раннее выявление меланомы является основным критерием успешного лечения этого заболевания. Точно определить, что за пятнышко появилось на вашем теле, сможет только врач, а удостовериться в диагнозе помогают дерматоскопия и гистологическое исследование удалённого невуса.

К большому сожалению, на данный момент специфических мер профилактики невусов не существует. Но есть ряд мероприятий, которые снижают риск развития злокачественного процесса. **Чтобы не заболеть меланомой, специалисты рекомендуют**:

- не травмировать и не срывать невус, Если он расположен в постоянно травмируемой области (на подошве ноги, на шее у воротника, на руке, на поясе под резинкой), трётся о бюстгальтер, мешает при бритье, то от него лучше избавиться (только в профильном медучреждении);

- при наличии на теле большого количества невусов и крупных пигментных пятен откажитесь от посещения солярия, массажа, душа с сильной струёй воды, слишком тесной одежды;

- не злоупотребляйте солнечными ваннами, особенно в часы максимальной активности солнца, избегайте длительного пребывания под прямыми солнечными лучами, защищайте кожу одеждой, используйте качественные солнцезащитные крема;

- проводите регулярное самообследование – осматривайте свои кожные покровы на предмет наличия на них необычных пигментных пятен и подозрительных новообразований, обращая внимание на количество и состояние родинок;

- если вы находитесь в группе риска, регулярно (не менее 1 раз в год) показывайтесь врачу специалисту (дерматологу, онкологу);

- не пытайтесь избавиться от невусов самостоятельно!

Помните, чем больше профилактических мер по предупреждению развития меланомы будет выполнено сегодня, тем меньше будет вероятность столкнуться с этим онкологическим заболеванием завтра. Не отказывайтесь от выполнения рекомендаций врача, он могут спасти вам жизнь!

Подготовила: УЗ «Краснопольская ЦРБ»