

Биз сага эмне айтып бергибиз келип жатканыбыз жөнүндө абдан көп ойлондук...

Сага кызыктуу жана пайдалуу болушу үчүн көп ой жүгүрттүк... Мына ошол ой толгоолордун натыйжасы — бул сенин колундагы китеп!

Себеби ал сен үчүн гана!

Бул китеп сени ойлондурган, кызыктырган көп суроолорго жооп берерине ишенебиз.

Мага мунун эмне кереги бар, деп сурап калышың мүмкүн.

Эң алгач сен өз ден соолугун жөнүндө көп билип, өз организмиңдин өзгөчөлүктөрүн түшүнө билишиң керек. Коркунчтар жөнүндө билүү алардан өзүңдү сактап калуу үчүн абдан маанилүү.

Бул китепте берилген маалымат толук эмес, бирок аны окуп чыккандан кийин сен жаңы бир нерсе үйрөнсөң, ал сага туура чечим кабыл алууга жардам берсе, ошону менен бирге сен жашоодон ырахат алып жашасаң - демек биздин максатыбыз аткарылды!

Өз келечегиндін ээси сен өзүңсүң, сенин колундан эмне келерин өзүң билесиң!

Олуттуу чечимдерди кабыл алуу үчүн маанилүү маалымат да сенин колунда!

Знаешь, мы очень долго думали, о чем мы хотим тебе рассказать...

Размышляли о том, как сделать так, чтобы тебе было действительно интересно... и полезно, конечно!

И вот что у нас получилось — книга, которую ты сейчас держишь в своих руках!

Она создавалась специально для тебя! Эта книга призвана ответить на многие волнующие тебя вопросы!

Ты спросишь, для чего это тебе.

Прежде всего, для того, чтобы ты узнал больше о своем здоровье, разбирался в особенностях своего организма.

Очень важно знать и о рисках, от которых ты можешь себя защитить.

Информация, собранная в этой книге, не является исчерпывающей, но если после ее прочтения ты узнаешь что-то новое, и это поможет тебе принимать осознанные решения и жить в свое удовольствие — наша цель достигнута!

Ты сам строишь свое будущее и знаешь, что все в твоих руках!

И ценная информация для принятия важных решений - тоже!

Мазмұну · Содержание

KG

RU

Сексуалдық жана репродуктивдик саламаттық

Сексуальное и репродуктивное здоровье

7 – Сексуалдуулук
Сексуальность

8 – Сексуалдық саламаттық
Сексуальное здоровье

10 – Репродуктивдик саламаттық
Репродуктивное здоровье

6

12

Эркектердин жана аялдардың жыныстық системасы

Мужская и женская репродуктивные системы

13 – Эркектердин жыныстық системасы
Мужская половая система

14 – Аялдың жыныстық системасы
Женская половая система

15 – Жыныс гормондору
Половые гормоны

KG

RU

Жыныстық жетилүү

Половое созревание

18 – Кыздардын жыныстық жетилүүсү
Половое созревание у девочек

19 – Эркек балдардын жыныстық жетилүүсү
Половое созревание у мальчиков

20 – Этек кир, поллюция жана кыздык
Месячные, поллюция, девственность

20 – Этек кир
Месячные

24 – Поллюции

24 – Кыздык
Девственность

16

28

Үй-бүлөнү пландаштыруу

Планирование семьи

Контрацепция

- 36 – Презервативдер
Презервативы
- 38 – Жатынга салынуучу спирайль
Внутриматочная спираль
- 39 – Гормоналдык контрацепция
Гормональная контрацепция
- 40 – Спермициддер
Спермициды
- 41 – Жыныстык катнашты үзүү
Прерывание полового акта
- 42 – Календардык ыкма
Календарный метод

Тамеки чегүү,
алкоголь,
баңги заттар

**Курение, алкоголь,
наркотики**

48 – Тамеки чегүү
Курение

54 – Алкоголь
Алкоголь

55 – Насвай

56 – Баңги заттар
Наркотики

57 – Көз карандылык
Зависимость

**Жыныстык системанын
инфекциялары**

**Инфекции
репродуктивного тракта**

59 – В жана С гепатиттери
Гепатиты В и С

60 – Жыныстык жол аркылуу
жугуучу инфекциялар
**Инфекции, передающиеся
половым путем**

60 – Гонорея

61 – Сифилис

61 – Хламидиоз

62 – Гениталдык герпес
Генитальный герпес

62 – Педикулёз чат бити
Лобковый педикулёз

64 – Вагиналдык инфекциялар
Вагинальные инфекции

65 – Молочница

67 – ВИЧ/СПИД

44

44

34

**Кош бойлуулук
Беременность**

58

72

76

**Күтүүсүз
бойго бүтүү
Нежелательная
беременность**

**Зомбуулук
Насилие**

СЕКСУАЛДЫК ЖАНА РЕПРОДУКТИВДИК САЛАМАТТЫК

Ар бирибиз кичинекей чагыбыздан эле тезирәэк өзүйгүбүз келчү, өзгөчө бул өспүрүм жашта өтө күчтүү байкалат.

Көптөгөн өспүрүмдөр үчүн өзүй өзүй болу:

- өз алдынча чечим кабыл алуу;
- өзү эркинчө кийинип жана өзүнө жаккандай өзүн алып жүрүү;
- өзүн ишенимдүү жана чечкиндүү сезүү;
- өзүнө-өзү жагуу;
- өзү каалагандай тандоо;
- бардык мамилелерде өзүн эркин, кадимкидей алып жүрүү (өзгөчө интимдик жана өзара мамиле түзүүдө).

Анда сенин ден соолугуң жана аны менен бирге сексуалдык жана репродуктивдик саламаттык жөнүндө сүйлөшөлү.

Сексуалдуулук — бул өз жынысын түшүнүү.

Ал төмөндөгүлөрдү түшүндүрөт:

- баалуулуктар системасы;
- жүрүм-туруму жана мамиле;
- аял жана эркек катары өзүнө ишенүү;
- башка адамдар менен болгон мамиле (достук, сүйүү, жакшы көрүү);
- өзүн-өзү баалоо;
- сексуалдык ден соолукка карата мамиле;
- ден соолукка байланыштуу чечимди кабыл алуу.

Бул эмне үчүн маанилүү?

Жогоруда саналып өткөндөрдүн бардыгы бойго жетүүнүн бирден-бир жетишкендиги эмес экенин билүү маанилүү. Бойго жетүү менен бирге өзүбүз, жүрүм-турумубүз, кабыл алган чечимибиз жана эң негизгиси **ден соолугубүз** үчүн болгон жоопкерчилик келет.

Сексуалдуулук - жашына, жынысына, улутуна, социалдык абалына, сексуалдык багытына, динге ишенүүсүнө, ден соолугунун абалына ж.б. карабастан өзүнүн маанисин эч жоготпой турган адамдын жашоосундагы баалуулук.

СЕКСУАЛЬНОЕ И РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Как у нас все устроено?

Важно знать, что все перечисленное, не единственные приобретения взрослости. Вместе со взрослостью к нам приходит и ответственность за себя, за свои поступки, свои решения и, самое главное, — за свое здоровье.

Сексуальность имеет непреходящую ценность в жизни человека вне зависимости от возраста, пола, национальности, социального положения, сексуальной ориентации, вероисповедания, состояния здоровья и т.д.

Каждый из нас с детства стремился поскорее стать взрослым, особенно остро это желание проявляется в подростковом возрасте. Для многих подростков быть взрослым означает:

- самостоятельно принимать решение;
- одеваться и поступать, как нравится;
- чувствовать себя надежно и уверенно;
- нравиться самому себе;
- быть свободным в своем выборе;
- быть естественным, раскрепощенным, открытым во всех взаимоотношениях (особенно в интимных чувствах и взаимоотношениях).

Давай поговорим о твоем здоровье, в частности, о сексуальном и репродуктивном здоровье.

Сексуальность — это осознание своего пола, которое выражается:

- в системе ценностей;
- в поведении и отношениях;
- в уверенности в себе как женщине или мужчине;
- в отношениях с другими (дружбе, привязанности, любви);
- в самооценке;
- в отношении к своему сексуальному здоровью;
- в умении принимать решения относительно своего здоровья.

Сексуалдык саламаттық — бул оорулардын жән гана жоктугу эмес, сексуалдуулукка байланыштуу денелик, психикалык жана социалдык бейгамдык абал. Акыркы жылдары жаштардын сексуалдуулук активдүүлүгүнүн өсүүсү контрацепция суроолору буюнча билим деңгээлинин төмөн болгондуугуна карабастан, каалап күтпөгөн кош бойлуулуктун санынын өсүүсүнө алып келип жана анын аяғы көпчүлүк убакта бойдон алдыруу, ал эми чанда — эрте жашта эне болуу менен аяктап жатат. Бир эле убакта жаштардын арасында жыныстык жол аркылуу жугуучу инфекциялар менен шартталган оорулардын өтө тез өсүүсү белгиленүүдө.

Каалап күтпөгөн кош бойлуулуктан кантит куттуу керек, кантит үй-бүлөлүк мамилелерди түзүү, качан жана канча балалуу болуу керек, мына ушул суроолордун бардыгы эртеби, же кечпи ар бир адамды ойлонотт.

Ошондуктан өз ден соолугуң жөнүндө азыр ойлонуу маанилүү!

Сексуальное здоровье — это не просто отсутствие болезней, но состояние физического, эмоционального, психического и социального благосостояния, связанного с сексуальностью.

Рост сексуальной активности молодежи в последние годы при крайне низком уровне знаний по вопросам контрацепции приводит к увеличению числа нежелательных беременностей, исходом которых зачастую является аборт, реже — юное материнство. Одновременно у молодежи отмечается стремительный рост болезней, обусловленных инфекциями, передающимися половым путем.

Вопросы о том, когда и сколько иметь детей, как избежать нежелательной беременности, как строить свои семейные отношения, рано или поздно встают перед каждым человеком.

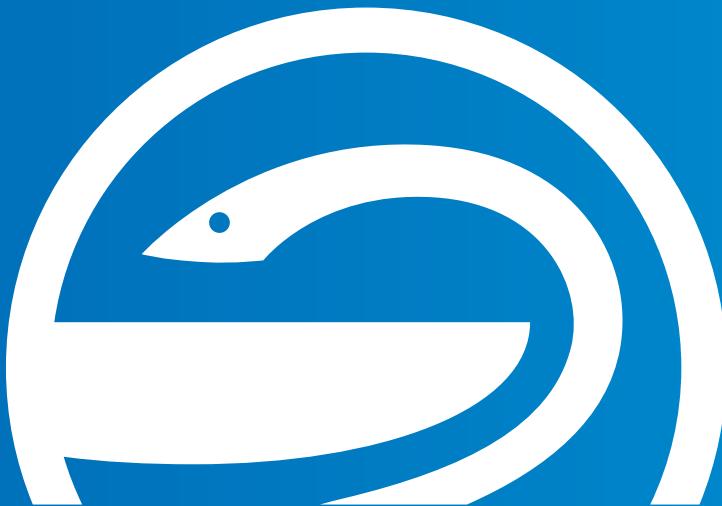
Поэтому задуматься о своем здоровье важно уже сейчас!

СЕКСУАЛДЫК САЛАМАТТЫҚ

Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун (БДССУ) аныктамасы боюнча, **сексуалдык саламаттық** бул бири-бирин түшүнүүгө жана сүйүгө көмөкчү болгон инсанды позитивдүү байыткан сексуалдык жашоонун денелик, эмоционалдык жана социалдык аспекттеринин комплекси, ошондой эле кыстоосуз, дискриминациясыз жана зордуктоосуз жагымдуу жана коопсуз сексуалдык тажрыйбага ээ болуу мүмкүнчүлүгү. Сексуалдык саламаттыкка жетишүү жана аны сактоо үчүн бардык адамдардын сексуалдык укуктары сыйланууга, коргулууга тийиш жана ишке ашырылыш керек.

СЕКСУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

По определению **Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)**, под **сексуальным здоровьем** понимается комплекс физических, эмоциональных и социальных аспектов сексуальной жизни, который позитивно обогащает личность, способствует взаимопониманию и любви, а так же возможность иметь приятный и безопасный сексуальный опыт, без принуждения, дискриминации и насилия. Для достижения и поддержания сексуального здоровья должны уважаться, защищаться и реализовываться сексуальные права всех людей.



Репродуктивдик саламаттык — бул жалпы саламаттыктын маанилүү бөлүгү болуп саналат жана адамдын өнүгүүсүндө өзгөчө орунду ээлейт.

Репродуктивдик саламаттык — бул адамдарда канааттануу жана коопсуз жыныстык жашоо мүмкүнчүлүгү бар жана бул процесстин максатка ылайыктуулугуна, мезгилине карата алар балдардын төрөлүүсү боюнча эркин чечим кабыл алуу мүмкүнчүлүгүнө ээ дегенди түшүндүрөт. Акыркы шарты бул эркектер менен аялдардын маалымат алууга, мыйзамга каршы келбegen алардын тандосу боюнча балдардын төрөлүүсүн жөнгө салуунун өзүлөрүнө ылайыктуу жана коопсуз, натыйжалуу ыкмаларына болгон жеткиликтүүлүкту, аял кишиге кош бойлуулук жана төрөт этабынан аман-эсен өтүүгө жардам берген ден соолукту сактоо багытындагы тийиштүү кызматтарга болгон жеткиликтүүлүккө ээ болуу укугу жана жубайларга дени сак балалуу болуу мүмкүнчүлүгүн берүүнү түшүндүрөт.

Маалымат булагы БДССУнун
басылмаларында, 2002.
ICPD иш аракетитеги программысы, 1994.

Репродуктивное здоровье является важнейшей частью общего здоровья и занимает центральное место в развитии человека.

Репродуктивное здоровье означает, что у людей есть возможность иметь доставляющую удовлетворение и безопасную половую жизнь, и они имеют возможности для рождения детей и свободу принятия решения в отношении целесообразности этого процесса, времени и частоты. Последнее условие подразумевает право мужчины и женщины быть информированными, иметь доступ к безопасным, эффективным и приемлемым методам регулирования деторождения по их выбору, которые не противоречат закону, и право иметь доступ к соответствующим услугам в области охраны здоровья, которые бы позволяли женщине благополучно пройти через этап беременности и родов, и предоставляли бы супружеским парам наилучший шанс иметь здоровых детей.

Источник информации в публикации ВОЗ, 2002.
Программа действия ICPD, 1994.

РЕПРОДУКТИВДИК ДЕН СООЛУК

Бүткүл дүйнөлүк саламаттык сактоо уюмунун (БДССУ) аныктамасы боюнча репродуктивдик саламаттык — репродуктивдик тутумга жана анын милдеттери менен кызматтарына тиешелүү оорулардын гана жоктугу эмес, бардык маселелер боюнча дени сак, акылы тунук жана социалдык жактан бейгамдык абал.



Гинеколог

Сенин ден соолугуң жана аны коргоого болгон укугун, саламаттыкты сактоо кызматтары менен камсыз кылуу аркылуу мамлекет тарабынан мыйзамдаштырылган.

Студенттик бейтапканагабы же өзүндүн жашаган жериндеги. Үй-бүлөлүк медицина борборунабы, кайсы гана медициналык мекеме болбосун, сен ар дайым кеңеш алуу үчүн кайрыла алаарың эсинде болсун.

Ал эми сен өзүң тараптан өзүндүн саламаттыгыңды сактоо багытындагы билиминди өркүндөтүп, сергек жашоо мүнөзүн тутуу менен өз ден соолугуңа кылдат, аяр мамиле жасай аласың.

РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

По определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ)

репродуктивное здоровье — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов во всех аспектах, касающихся репродуктивной системы, ее функций и процессов.



Твое право на здоровье и его защиту узаконено государством, которое обеспечивает доступ к услугам здравоохранения. Помни о том, что ты всегда можешь обратиться за консультацией в медицинское учреждение, будь то студенческая поликлиника или ЦСМ в твоем районе.

А со своей стороны ты можешь повышать свои знания в области охраны своего здоровья, вести здоровый образ жизни и бережно относится к своему здоровью.

KG ЭРКЕКТЕРДИН ЖАНА АЯЛДАРДЫН
РЕПРОДУКТИВДИК
СИСТЕМАСЫ

RU МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ
РЕПРОДУКТИВНЫЕ
СИСТЕМЫ



Бизде
кандайча
жайгашкан?

Как у нас все
устроено?



KG RU

Өз дөн соолугун үчүн толук баалуу кам көрүү жана өнүгүү үчүн өз организмиңди жана анын өзгөчөлүктөрүн билүү зарыл... Репродуктивдик система — бул адамдардын уруктандыруу процессин камсыз кылып, адамдын өзүнө окшош адамды кайра жаратуусуна (тукум улоосуна) мүмкүнчүлүк берген органдар жана системалардын комплекси.

Для того, чтобы полноценно заботиться о своем здоровье и развиваться, необходимо знать свой организм, в том числе особенности его строения... Репродуктивная система — комплекс органов и систем, которые обеспечивают процесс оплодотворения, способствуют воспроизведству человека.

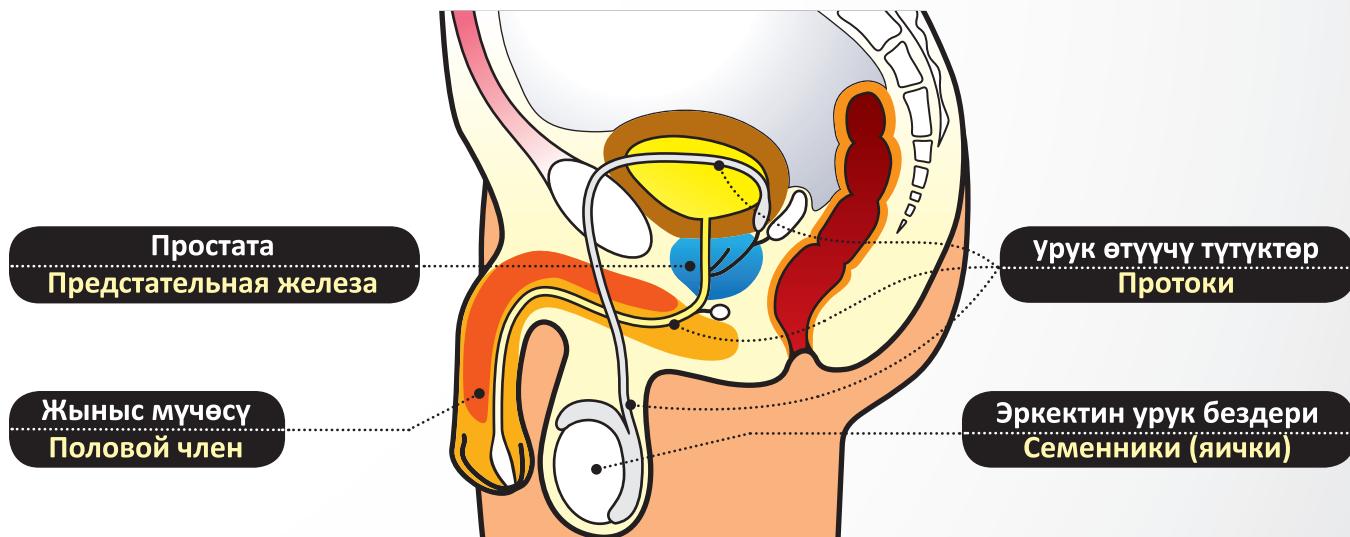


Эркектердин жыныстық системасы

Эркектердин жыныстық системасы — бул тукум улоо процессине катышкан жамбаштын түшүнде жайгашкан органдардын системасы. Жыныстық органдардын эң негизги кызматы болуп, аялдардын жыныстық клеткасын уруктандыруу үчүн сперматозоиддерди иштеп чыгаруу. Эркектердин жыныстық органдарына: эркектин урук бездери жана урук өтүүчү тутуктөр, жыныс мүчөсү, ошондой эле жардамчы орган — эркектин урук чыктагыч бези (простата) кирет. Эркектин урук бездери — бул жуп бездер, алардын тике милдети-эркектин жыныстық клеткаларын — сперматозиоддерди камтыган суюктукту — эрендикит (сперманы) иштеп чыгуу. Ошондой эле, эркектин урук бездери эркектердин жыныстық гормондору — тестостерондорду бөлүп чыгаруу үчүн жооп берет.

Мужская половая система

Мужская половая система — система органов, расположенных около таза, которые принимают участие в процессе воспроизведения. Первичная функция мужской репродуктивной системы состоит в выработке мужских половых клеток — сперматозоидов для оплодотворения яйцеклетки. Мужские половые органы включают семенники (яички) с их протоками, половой член, а также вспомогательный орган — предстательную железу. Яички — парные железы, прямым назначением которых является выработка спермы — жидкости, содержащей мужские половые клетки — сперматозоиды. Кроме этого, яички отвечают за выделение мужских половых гормонов — тестостерона.





Аялдын жыныс системасы

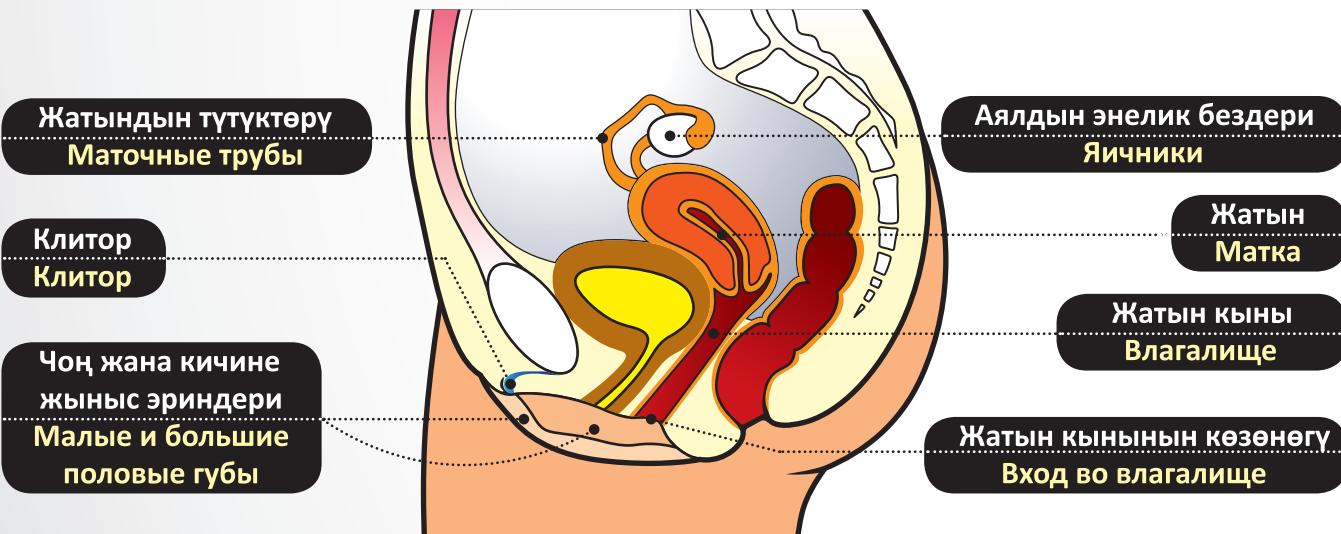
Аялдын жыныс системасы ички жана сырткы болуп эки топ органга бөлүнөт. Сырткы жыныстык органдарга: ичинде бездер жайгашкан чоң жана кичине жыныстык эриндер; клитор, жатын кынынын көзөнөгү кирет. Ал эми ичкиге: жатын, жатын тұтукчөлөрү, қын жана энелик бездери кирет.

Аялдардын жыныстык системасы жамбаштын чарасында жайгашкан. Ал үч негизги бөлүктөн турат: эрендиң келип түшө турған жатын кыны; түйүлдүк өөрчүй турған жатын; урук клеткасы өсүп жетилүүчү энелик бездери.

Женская половая система

Женскую половую систему разделяют на 2 группы органов: наружные и внутренние. К наружным относят: малые и большие половые губы с расположенными на них железами, клитор и вход во влагалище; к внутренним — влагалище, матка, маточные трубы, яичники.

Репродуктивная система женщины состоит из органов, расположенных преимущественно внутри тела, в тазовой области. Она состоит из трех основных частей: влагалища, в которое попадает сперма; матки, в которой развивается зародыш и яичники, в которых происходит созревание яйцеклетки.



ЖЫНЫС ГОРМОНДОРУ

Жыныс гормондору — бул жыныс бездери иштеп чыккан гормондор.

Аялдардын жыныс системасына көбүрөөк таасир тийгизген негизги гормондор — бул **эстроген** жана **прогестерон**. Эстроген жыныстык жетилүүдөн баштап менопаузага чейинки мезгилде жыныс безде (энелик безде) иштелип чыгуучу анык аял гормону.

Эрек жыныс гормондору — **андрогендер** (**тестостерон**) ар бир адамдын (эрек, аял) организминде жынысына карабастан иштелип чыгат. Айырмасы — эркекте бул гормондор көп санда, ал эми аялда аз иштелип чыгат.

Тестостерон эрек жыныс белгилердин калыптанышы, репродуктивдик функцияны колдоо, экинчилик жыныс белгилердин өнүгүүсү үчүн жооп берет. Ал эми аялдарда андрогендер колтук астындагы жана чаттагы түктүн өсүшү, ошондой эле клитор менен чоң эриндердин өнүгүүсү үчүн жардам берет. Жогоруда саналып өткөндөрдөн тышкары андрогендер аял гормондорунун — жогоруда сөз кылынган эстрогендердин түзүлүүсү үчүн негиз болот.

Жыныстык жетилүү процессинин башталышында гормоналдык фондун өзгөрүүсү менен бирге өспүрүмдүн организми жаңыча түзүлө баштайт. Бул мезгилде жаш жигиттер менен бойго жеткен кыздарда эрек гормондордун кандагы деңгээли жогорулайт.

ПОЛОВЫЕ ГОРМОНЫ

Половые гормоны — в узком смысле, гормоны, производимые половыми железами.

Основные гормоны, которые оказывают наибольшее влияние на функционирование женской половой системы — это **эстроген** и **прогестерон**. Эстроген является чисто женским гормоном, который вырабатывается в яичниках с начала полового созревания до менопаузы.

Мужские половые гормоны — **андрогены** (**тестостерон**) вырабатываются в организме каждого человека, независимо от его пола (мужчина, женщина). Разница лишь в том, что у мужчин таких гормонов вырабатывается большее количество, а у женщин, соответственно, меньшее.

У мужчин тестостерон отвечает за формирование мужских половых признаков, поддержание репродуктивной функции, развитие вторичных половых признаков. У женщин андрогены способствуют росту волос в подмышечных впадинах и на лобке, а также развитию клитора и больших половых губ. Кроме вышеперечисленного, андрогены являются основой для образования женских половых гормонов — эстрогенов, о которых шла речь выше.

К началу процесса полового созревания начинается перестройка организма подростка, которая сопровождается изменениями гормонального фона. У юношей и девушек в этот период повышается уровень мужских половых гормонов в крови.

ЖЫНЫСТЫК ЖЕТИЛҮҮ

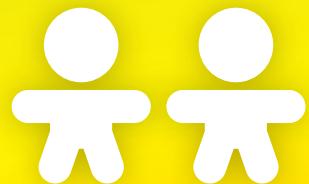
Жыныстык жетилүү мезгили — өспүрүмдө денелик жактан кескин өзгөрүлөр болуп өткөн мезгил жана ошону менен катар «бойдун тез өсүсү», экинчилик жыныс белгилердин калыптанышы; кыздарда этек кир келип, эркек балдарда эякуляцияга болгон жөндөмдүүлүктүн пайда болуусу. Андан тышкары бул мезгил психикадагы маанилүү өзгөрүүлөрдүн болуп өтүсү менен мүнөздөлөт.

Психолог

Өспүрүм курак, «өспүрүм курактын кризиси» жөнүндө сен бир нече жолу үккандырысың, мүмкүн азыр ошол этапта жашап жатасың. Бул учурда организмде олуттуу өзгөрүүлөр болуп жана албetteтте алар адамдын жүрүм-турумуна, кубануу же кайгырууларына таасирин тийгизет. Бул өсүп, жетилүүдөгү кийинки кадам. Суроолорду бер, аларга жооп изде! Өзүндүн мүнөзүндү калыптаандыр, ошондо гана сен жашоондо пайда болгон бардык кыйынчылыктарды жеңе аласың.

Жыныс бездердин гормондору организмдин өсүшүн жана өнүгүшүн жөнгө салат. Мына так ушулар сөөктөгү «өсүү зоналарын» токtotуу үбактысын жөнгө салат жана анын натыйжасында бойдун узундукка өсүсү токтолот, организмдеги негизги зат алмашуу процессинин деңгээлин жогорулатат, булчун эттеринин өсүсүнө өбөлгө түзөт, кекиректин өсүсүн тездетет. Мына ушул бездердин аткарган ишине байланыштуу экинчилик жыныс белгилер пайда болот.

**Өсүп
Растем**



**жетилип
жатабыз...**

ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ



**өнүгүп
развиваемся**



зреем...

Период полового созревания — это время, когда в физическом состоянии подростка происходят резкие изменения, в частности «рывок роста», формирование вторичных половых признаков (совокупность признаков, отличающих один пол от другого, за исключением половых желёз, являющихся первичными половыми признаками. Примеры: у мужчин — усы, борода и т.д., у женщин — форма таза и т.д.), у девочек появляются менструации, у мальчиков — способность к эякуляции. Кроме того, этот период характеризуется важными изменениями в психике.

Психолог

Подростковый возраст, «кризис подросткового возраста»: ты наверняка уже слышал об этом не раз, а, возможно, сейчас как раз проходишь этот этап — это время, когда в организме происходят серьезные изменения и они, конечно, влияют на поведения, переживания человека! Это рост, следующий шаг в развитии. Задавай вопросы, ищи на них ответы! Строй свой характер и ты сможешь преодолеть все возникающие в твоей жизни трудности!

Гормоны половых желез регулируют рост и развитие организма. Именно они регулируют время закрытия так называемых «зон роста» в костях и тем самым ведут к остановке роста в длину, увеличивают уровень основного обмена в организме, стимулируют рост мускулатуры, ускоряют рост гортани. С деятельностью этих желез связано появление вторичных половых признаков.

КЫЗДАРДЫН жыныстык жетилүүсү? КАК ПРОИСХОДИТ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ У ДЕВОЧЕК?

KG RU

Кыздардын жыныстык жетилүүсү 8–10 жаштан башталат. Башында эмчек бездердин, жатындын, жыныстык бездердин, жатын кынынын өсүүсү күчтүрүлгөн бол процесс бир аз ооруксунтуу, сезимдердин күч алышы менен коштолот. Болжол менен 10 жаштан баштап чурайга түк чыга баштайт. 11–12 жаштан баштап колтукка түктүн чыгуусу байкалат...

Эмнеге көңүл буруу керек?

8 жашка чейинки мезгилде эмчек бездеринин эрте чоңоюшунан жана түктүн пайдада болушуна.

Себеби, бул өзгөчөлүктөр өсүү процессинин бузулусу жөнүндө күбөлөндүрүүсү мүмкүн.

Катуу оору менен коштолгон этек кир, этек кирдин көп келүүсү (эгерде ар бир 3 саатка жетпеген убакытта прокладканы алмаштырууга туура келсе), бөлүп чыгуулардын мезгил сиздиги сени ойлондурушу керек.

Половое развитие девочек начинается с 8–10 лет. Вначале усиливается рост грудных желез (этот процесс может сопровождаться незначительными болевыми ощущениями, повышенной чувствительностью), матки, яичников и влагалища. Примерно с 10 лет появляется рост волос на наружных половых органах. С 11–12 лет наблюдается рост волос в подмышечных впадинах.

На что обратить внимание?

На раннее увеличение молочных желез и появление роста волос до 8 лет. Появление этих признаков может свидетельствовать о нарушениях. Болезненные месячные, нерегулярность выделений, чрезмерное количество менструальной крови (если прокладку приходится менять чаще, чем каждые 3 часа) должно также насторожить.



Гинеколог

KG

Жыныстык жетилүү мезгилинде өзгөчө колтук астындағы жана гениталий тарабындағы тер бездері күчтүү иштеп баштайт. Денеге күч келтириүү жана нерв сезимдерине таасир этүүдө алар тер бөлүп чыгарат. Ал өз алдынча турганда жыты жок болот, бирок теридеги бактериялар менен кошулганда жытка ээ болуп жана ал өзүнө жана айланадагы адамдар үчүн жагымсыз сезимдерди пайдада кылат. Андан кутулуунун жолу — күнүгө душка, же ваннага түшүп жана жыныс органдарын күнүнө эки жолудан кем эмес жууп турруу керек.

ЭРКЕК БАЛДАРДЫН ЖЫНЫСТЫК ЖЕТИЛҮҮСҮ?

КАК ПРОИСХОДИТ ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ У МАЛЬЧИКОВ?

KG RU

Эркек балдардын биринчи жыныстык белгилери 10–13 жашта пайда болот — жыныс бездеринин жана калтасын тез чоюшту. 11–15 жашта жыныс мүчө узарып, анын тегерегиндеги түктүн өсүүсү тездөйт. Ушул эле мезгилде биринчи жолу түшүркөп бел суусу түшүү (поллюция) пайда болот. Адатынча уктап жатканда түш көргөндө, же абдан дүүлүккөндө пайда болушу мүмкүн.

Жыныс органдарга караганда колтукта, бетте түктөр 1,5–2 жылга кеч чыгат. Ушуну менен бир эле убакта кекиректин тез өсүүсү менен шартталган үндүн жооноюшу башталат.

Эркек балада жогоруда айтылып өткөн белгилер 10 жашка чейин пайда болсо, анда жыныстык жетилүү эрте деп эсептелет. Эгер силер мына ушуларды байкасаңар психологго кайрылуу талапка ылайык.

У мальчиков первые признаки полового созревания — ускорение роста яичек и мошонки отмечается в 10–13 лет. С 11–15 лет происходит удлинение полового члена, усиливается рост волос на лобке. В этот же период появляются первые непроизвольные семяизвержения - поллюции. Обычно они происходят во время сна, но могут появиться в момент бодрствования при сильном возбуждении.

На лице и в подмышечных впадинах волосы появляются на 1,5–2 года позже, чем на лобке. Одновременно с этим появляется ломка голоса, обусловленная усиленным ростом гортани.

Половое развитие мальчиков считается ранним, если его признаки появляются до 10 лет. Если вы заметили это — то необходимо обратиться к психологу.

В период полового созревания у подростков начинают усиленно работать потовые железы, особенно в области подмышек и гениталий. При физических нагрузках и нервном перевозбуждении они выделяют пот. Сам по себе он не имеет запаха, однако, приобретает его, смешиваясь с бактериями, находящимися на коже, вызывая неприятные ощущения у тебя и окружающих. Спасение — ежедневно принимать душ или ванну и обмывать половые органы не менее двух раз в день.

RU

**Биз өспүрүм куракта пайда болгон суроолорду чондорго берүүдөн үялабыз,
ал эми теңтүштәрүң арсын мүмкүн алар толук маалыматы жок болгондуктан жооп бере алышпайт.**

Мына ошол суроолор...

ЭТЕК КИР, ПОЛЛЮЦИЯ, КЫЗДЫК

Этек кир...

Этек кир деген эмне жана ал этек кир келген күндөр аялдын жашоосунда кандай ролду ойнойт. Биринчиден, бул кыздардын келечекте эне боло ала тургандыгынын белгиси. Бул процесс кандайча жүрөт. Бардыгы жыныс бездерден башталат. Менструалдык цикл бою жыныс бездеринде жумурткалык (энелик) жетилип, жетилген жумурткалык без бөлүнүп чыгып жатындын түтүктөрү буюнча жыла баштайды. Ошол эле мезгилде, жатындын бетинде уруктанган энелик клетка бекиши учун тканьдын өзгөчө катмары пайда болот.

Энелик клетка жатындын түтүгүнө өткөндөн кийин сары тело абалына өтөт жана 24 saatка чейин жашашы мүмкүн.

Жатындын ичинде пайда болгон катмар көптөгөн капиллярлардан турат, бул болочок түйүлдүктүү кычкылтектен менен камсыз кылуу учун керек экендигин эске салабыз. Эгерде уруктануу ишке ашпаса, энелик клетка, аны менен кошо жатындын бетиндеги катмар дагы өлүмгө дуушар болот. Өлүмгө учурган клетка менен катмар сыйрылыштын кынды көздөй жылат.

Ошону менен биргэ, кан тамыр капиллярларынын беттери кыйроого учурагандыгына байланыштуу кан агат. Бул - этек кир деп аталат.

Биринчи этек кир 11–15 жашта келет. Кийинкиси биринчи этек кир келгендөн кийин 2, же 3 айдан кийин келиши мүмкүн. Убакыт өткөн соң менструалдык цикл бир калыпка келип, ал 28 күнгө созулат, бирок циклдын узактыгы 21 күндөн 35 күнгө чейин созулса ал нормалдуу. Этек кир 2-ден 8 күнгө чейин созулат.

Этек кир календарын түзүү, же өткөндөгү этек кир күнүн эске тутуу адатын иштеп чыгуу керек. Циклдын узактыгын билүү менен (биз 21 күндөн 35 күнгө чейин созулушу мүмкүн деп айтып кеткенбиз) өзүн менен кошо прокладка ала жүр. Ошондой эле, этек кир башка оорчулук алыш келген маанилүү ишчаралар менен дал келип калбагандай кылыш, өз ишинди пландаштырып даярдык көрүп коюуга болот.

В период, когда мы взрослеем, у нас возникают вопросы, которые не всегда удобно обсуждать со взрослыми, а сверстники, возможно, не владеют информацией в полном объеме.

Среди таких вопросов...

МЕСЯЧНЫЕ, ПОЛЛЮЦИЯ, ДЕВСТВЕННОСТЬ

Месячные...

Что же такое месячные, и какую роль «эти дни» играют в жизни женщины? В первую очередь, это сигнал о том, что девушка может иметь детей. А как происходит этот процесс? Все начинается в яичниках, где в течение менструального цикла зреет и выходит зрелая яйцеклетка, которая начинает движение к маточным трубам. В это же время на стенках матки начинается образование особого слоя ткани, на котором в случае оплодотворения закрепится яйцеклетка. При прохождении в область трубы, яйцеклетка переходит в состояние желтого тела и может жить еще около 24 часов.

Стоит отметить, что ткань на стенках матки тщательно пронизана капиллярами, это необходимо для питания будущего зародыша кислородом. В случае, если оплодотворения не происходит, яйцеклетка погибает, и вместе с ней погибает ткань на стенках матки. Это

приводит к ее отмиранию и отслоению в просвет влагалища. За счет того, что стенки кровеносных капилляров повреждаются, идет кровь. Это и называется менструацией.

Первые менструации появляются в 11–15 лет. После первой менструации следующая может быть через 2 или 3 месяца. Со временем менструальный цикл устанавливается и продолжается 28 дней, но длительность цикла от 21 до 35 дней нормальна. Менструация длится от 2 до 8 дней.

Следует вести календарь месячных или выработать привычку запоминать дату начала прошлой менструации. Зная длительность цикла (мы уже говорили, что он может иметь длительность от 21 до 35 дней), можно подготовиться к ней — взять с собой прокладки. Также планировать свои дела, так, чтобы менструация не совпала с каким-либо связанным с нагрузкой важным мероприятием.

Сенин теңтүштәрүңдө көпчүлүк убакта төмөндөгүлөр кызықтырат...

1 Биринчиден, эмне себептен этек кир бардык кыздарда ар кандай убакытка созулат? Анткени билдүрүштөн кандын уюшун жана организмдин капиллярдын чөл кабыгын тез калыбына келтируү жөндөмдүүлүгүн аныктайт. Мына ошондуктан кантез уюса, анда этек кир да аз убакытка созулат.

2 Экинчи суроо — билдүрүштөн кир келгенде оорутуу. Оорутуу капиллярдын бүтүндүгү бузулуга учурагандын натыйжасында пайды болушу мүмкүн. Оорутуу каттуу, же анча каттуу эмес болуп, же такыр эле оорубашы мүмкүн. Этек кир келгенде белдин, курсактын тегерегинин анча каттуу эмес (чыдай тургандай) оорушу билдүрүштөн кир келгенде оорутуу, эгер болбай эле каттуу ооруса, анда адистин (гинеколог) кеңешин алуу сунушталат.

3 ПМС (этек кир алдындағы синдром) жөнүндө бир аз сез... Этек кир келгенге бир нече күн калганда, же андан кийин бойго жеткен кыздын жини бат келсе же ыйласа, бат чарчаса, бат келсе, же ыйласа, чарчаса, демек организмде гормоналдык жана физиологиялык өзгөрүү болуп жатат. Мына буга түшүнүү менен мамиле жасоо керек!

Твоих сверстников часто интересует...

Во-первых, почему у всех девушек менструации делятся по-разному? Дело в том, что это время определяет свертываемость крови и способность организма быстро восстановить оболочку капилляров. Так что если у одной девушки кровь свертывается быстро, то и месячные у нее будут длиться меньше.

Второй, и не менее важный вопрос заключается в болях, которые сопровождают месячные. Боли возникают также вследствие нарушения целостности оболочки капилляров. Они могут быть сильными и не очень, а могут и не беспокоить вообще. Незначительные (терпимые) боли в пояснице, в области живота в начале месячных это нормально, если все же возникают сильные боли, то рекомендуем проконсультироваться со специалистом (гинекологом).

И несколько слов о так называемом ПМС (предменструальный синдром)... Когда за несколько дней до или после месячных девушка становится плаксивой, часто раздражается, чувствует слабость. Так вот, это связано с тем, что в организме происходят гормональные и физиологические изменения. Нужно относиться к этому с пониманием!

Этек кир келген мезгилде кыз бала үшүп, же абдан ысыганы болбайт, анткени этек кир мезгилиnde кыздын организми башка мезгилге салыштырганда абдан аялуу. Капиллярлардын капталдарынын бузулусу кан агымына инфекциялардын кирицсүн жеңилдетет, ошондуктан этек кир мезгилиnde өздүк тазалыктын эрежелерин өзгөчө сактоо абдан маанилүү жана ваннага, бассейнге түшүү сунушталбайт.

Этек кир убагында бөлүнүп чыккан кан бактериялардын көбөйүүсү үчүн жагымдуу чөйрө болгондугуна байланыштуу өзгөчө тазалыкты (күнүгө душка түшүү, 2–3 жолу күнүнө жуунуп турุу) сактоо абдан зарыл. Прокладканы пайдалануда түк да, тери да сөзсүз түрдө нымдалышат жана жабышкак болуп калат, ошондуктан аны тез-тез алмаштырып турруу керек (жатындын кынына тампон 3 saatтан ашык үбакытка салынбашы керек, прокладканы ар бир 3–4 saatта алмаштырып турруу талапка ылайык).

Кээде бойго жеткен кыздын жыныстык жетилүү мезгилиnde, өзгөчө этек кир келген убакта, бетине безеткилер чыгат. Анын негизги белгиси гормондордун ишинин бир калыпка келбегендиги. Ал атайын дарылоону талап кылбайт. Буга каршы каражат - бул витаминдерге бай тамак ичүү, өз учурунда ичегисин бошоттуу б.а. чоң дааратка баруу, дene менен беттин терисин таза кармоо (күн сайын беттин терисин күнү бою чогулган чаңдан, терден, макияждан ж.б. кылдаттык менен тазалап турруу керек). Эгер мүмкүнчүлүк болсо, кеңири кеңештерди бере ала турган врач дерматологдон кеңеш алуу пайдалуу болот.

Важно, чтобы во время месячных девушка не подвергалась переохлаждениям или перегреваниям, ведь во время месячных ее организм более всего уязвим. Нарушение стенки капилляров делает более легким проникновение инфекции в кровеносное русло, поэтому во время месячных не рекомендуется принимать ванну и купаться в бассейне.

Особенно необходимо соблюдать правила гигиены (ежедневный душ, подмывание 2–3 раза в день) в связи с тем, что кровянистые менструальные выделения являются благоприятной средой для размножения бактерий. При использовании прокладок кожа и волосы непременно промокают и становятся липкими, поэтому менять их надо довольно часто (тампон должен находиться во влагалище не более 3-х часов, прокладку следует менять каждые 3–4 часа).

Иногда у девушек в период полового созревания, особенно во время менструаций, на лице появляются угри. Основная причина этого заключается в еще не сбалансированном действии гормонов. Специального лечения они не требуют. Лучшим средством против этого является полноценное питание, богатое витаминами, регулярное опорожнение кишечника и содержание кожи лица и тела в идеальной чистоте (каждый день кожу лица необходимо тщательно очищать от накопившейся за день пыли, пота, макияжа и т. д.). Если имеется возможность, полезно также проконсультироваться с врачом-дерматологом, который даст более обширные рекомендации.

Поллюциялар...

Поллюция деген эмне жана ал эркектердин турмушунда кандай ролду ойнойт?

Поллюция — бул эркек балдарда жана эркектерде уктап жатканда (көпчүлүк үбакта жагымдуу түш көрүү менен коштолот) өзүнөн-өзү урук суюктугун табигый чыгаруу. Поллюция көпчүлүк үбакта 13 жашта башталат, бирок ар бир адамдын организми уникалдуу, ошондуктан поллюция ар кандай куракта, ар түрдүүче болушу мүмкүн экенин унутпоо керек.

Поллюция — бул жыныстык жетилүүнүң белгилеринин бири жана ар бир жаш жигитте индивидуалдуу, кээ бири аны байкабай калышы да ыктымал. Ал эми башкалары бойго жеткенде да ал абалды сезүүлөру мүмкүн.

Мастурбация жөнүндө бир аз сөз...

Мастурбация — бул өзүн-өзү сексуалдык канагаттандыруу. Ал эрогендик зоналарды (мисалы, жыныс органдары) дүүлүктүрүүнүн натыйжасында жетишилет, же оргазмды сезүүгө сексуалдык темадагы фантазиялар алыш келет.

Мастурбация — бул өз денесин таанып үйрөнүү ыкмаларының бири жана ал ден соолукка зыян келтирбей тургандыгын билүү маанилүү.

Кыздык...

Кыздык жөнүндө эмне билесиң?

Кыздык — биринчи жыныстык мамилелеге чейинки аялдын организминин абалы.

Салттуу түрдө кыз бойдон турган кыз деп жыныстык мамилелеге бара элек адамдарды аташат.

Аялдардын кыз бойдон калуусунун анатомиялык белгиси кыздык чөл кабығының бутундугу.

“Үйүргө кошулбаган” термини кыргыз элинде жыныстык мамиледе тажрыйбасы жок эркектерге карата колдонулат.

Кайсы бир коомдо (мисалы, мусулман маданиятында) кыздык статус сыйланат жана бааланат, өзгөчө үйлөнүү тоюна чейинки сексуалдык журум-турум мамилесине болгон көз карашта.

Кыздыгын жоготуу, биринчи жыныстык тажрыйба кадимкидэй эле турмуштук маанилүү окуя катары каралат, бирок бул бардыгы учун эле андай эмес. Кимдир бирөө мына ушуга абдан маани берсе, ал эми кимдир бирөө кыздыкты жоготууну, анын бар экенин, же жоктугун мамиле түзүүде маанилүү деп эсептебейт.

Сен өз мамилеңди өзүң аныктайсың!

И несколько слов о мастурбации...

Мастурбация — это сексуальное самоудовлетворение, достигаемое за счет раздражения эрогенных зон (например, половых органов) или фантазий на сексуальные темы, которое приводит к переживанию оргазма. Важно знать, что мастурбация — это один из способов познания своего тела и не приносит вред здоровью.

Психолог

Девственность...

Что ты знаешь о девственности?

Девственность — состояние женского организма до момента первого сексуального контакта. Традиционно, девственницами называют людей, не практиковавших сексуальные контакты с проникновением.

У женщин анатомическим признаком девственности является наличие девственной плевы.

Термин «девственник» употребляется применительно к мужчинам, не имевшим сексуального опыта.

Поллюции...

А что же такое поллюции и какую роль они играют в жизни мужчин?

Поллюции — это естественное, непроизвольное, происходящее во сне (часто сопровождающееся приятными сновидениями) извержение семенной жидкости у юношей и мужчин. Обычно это начинает происходить с 14–15 лет, но надо помнить, что у каждого человека уникальный организм и поллюции могут появляться по-разному и в разном возрасте.

Поллюция — одно из проявлений полового созревания, и у каждого юноши проявляется индивидуально, некоторые, возможно, могут и не заметить этого. А некоторые продолжают переживать состояние поллюции и во взрослом возрасте.

В некоторых обществах (например, в мусульманской культуре) уважается и ценится статус девственницы, особенно в отношении взглядов на сексуальное поведение до свадьбы.

Потеря девственности, как первый сексуальный опыт, обычно рассматривается как важное жизненное событие, но это так далеко не для всех. Кто-то придает этому крайне большое значение, а кто-то попросту не считает потерю девственности, ее наличие или отсутствие важным для отношений.

Ты сам определяешь свое отношение!

Биз жыныстык жетилүү мезгилинде сенин организминде кандай өзгөрүүлөр болуп өтөөрүү жөнүндө сөз кылдык. Эми болсо өспүрүм курактагы психологиялык абалды талкуулоону сунуштайбыз.

Өспүрүм үчүн тышкы көрүнүшү абдан маанилүү орунду алат. Бул денесинин формасына да, кийимине да тишиштүү. Дээрлик бардык өспүрүмдөр өзүлөрүнө нааразы болушат. Мүмкүн эместей көрүнгөнү менен, бирок азыр кемчилик (жетишпегендик) болуп сезилген нерсе, кийин кадыр-бarkка ээ болушу ыктымал. Бул маселеде эң негизгиси — шашылыш жыйынтык чыгарбаш керек. Мисалы, кийимди өзүнөрдүн жакшы жактарыңарды баса белгилеп жана кемчилик болуп сезилип жаткандарыңарды жабуу үчүн колдонгула. Кийимдеги өз индивидуалдык стилинерди иштеп чыккыла. Бул комплекстерди жеңүүгө жардам берет.

Өспүрүм үчүн дүйнөгө өз алдынчалыгын билдириүү зор маанигэ ээ. Бул умтуулуну биринчи сезген адамдар — ата-энелер. Бул маселеде аша чаап кетпөө маанилүү. Чыр-чатактар, өзүнө көңүл бурдурган жүрүм-турум, кээде таптакыр маанисиз талашуулар проблеманы чечүүгө жардам бербейт. Диалог — мына бул өз алдынча болгон чоң адамдын каражаты. Эгер чоңдор сенин турмушундагы пайда болгон кырдаалдарды жоопкерчилик менен чечкениңди, көз карашыңды далилдей алганыңды, алдыга койгон максатыңа умтулганыңды көрсө, анда сенин өз алдынча болууңа эч ким тоскоол боло албайт.

Кээде бизди бул дүйнөдө эч ким түшүнбөгөндөй сезилет. Бирок чоңдордун арасында сени түшүнө билген бирөө сөзсүз түрдө бар. Кээде биринчи болуп кадам шилтөө зарыл. Анткени алар дагы бир кезде өспүрүм болушкан. Бул мезгилден эч ким качып кутулган эмес.

Маалымат булагы:

Реан А.А. Психология подростка, 2006

Мы поговорили о том, что происходит в твоем организме в период полового созревания. Теперь предлагаем обсудить психологическое состояние в подростковом возрасте.

Для подростков становится очень важным внешний облик. Это касается и физической формы, и одежды. Почти все подростки недовольны собой. Кажется невозможным, но часто бывает так: то, что кажется недостатком сейчас, в дальнейшем может стать достоинством. Самое главное в этом вопросе - не делать поспешных выводов. Используйте, например, одежду, как способ подчеркнуть ваши достоинства и скрыть кажущиеся недостатки. Выработайте ваш индивидуальный стиль в одежде! Это поможет победить комплексы.

Для подростков очень важно заявить миру о своей самостоятельности. Первые люди, которые чувствуют на себе это стремление — родители. Очень важно не переусердствовать в этом вопросе. Конфликты, вызывающее поведение и, порой, совершенно бессмысленные споры редко помогают в решении проблем. Диалог — вот инструмент самостоятельного, взрослого человека. Если взрослые видят, что ты ответственно подходишь к решению возникающих в твоей жизни ситуаций, умеешь аргументировать свою точку зрения, ставишь цели, стремишься к осуществлению, то твой путь к самостоятельности не будет встречать препятствий в их лице.

Да, порой кажется, что никто на свете не понимает и все против тебя. Но, поверь, в мире взрослых, близких тебе людей, всегда есть человек, который переживает за тебя, и всегда будет рад твоему желанию поговорить «по душам». Иногда нужно всего лишь сделать первый шаг. Ведь он когда-то тоже прошел через подростковый возраст. Миновать его не удалось никому.

Источник информации:

Реан А.А. Психология подростка, 2006

ҮЙ-БҮЛӨНҮ ПЛАНДАШТЫРУУ

Кокустук эмес, даярдык...

Үй-булөнү пландаштыруу — бул Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюмунун аныктамасына ылайык бир катар маселелерди чечүүгө жардам берген иш чарапардын комплекси:

- каалап күтпөгөн кош бойлуулукту алдын алуу;
- каалап күткөн гана балдардын төрөлүүсү;
- кош бойлуулуктардын арасындагы интервалды жөнгө салуу;
- ата-энелеринин жашына байланыштуу балдардын төрөлүү мезгилини тандоону контролдоо;
- үй-бүлөдөгү балдардын санын бекитүү.



Кош бойлуулукка даярдануу азыркы мезгилдеги балалуу болууну каалаган ар бир үй-бүлө үчүн норма болуп калышы керек. Ал оңой эле: эң алгач текшерилүүдөн өтүү, керектүү анализдерди тапшыруу, зарыл болсо дарылануу керек. Сергек жашоо мүнөзүн тутуу — бул туура тамактанып, режимди сактоо, болбогон нерсеге кайгырбай, өзүн жана жашоону сүйүү керек.

**Жүбайлардын
ден соолугу** — баланын төрөлүүсү үчүн даярдыктын негизги шарты.

ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

Подготовка, а не спонтанность...

Планирование семьи — в соответствии с определением ВОЗ, включает комплекс мероприятий, способствующих решению одновременно нескольких задач:

- избежать наступления нежелательной беременности;
- иметь только желанных детей;
- регулировать интервал между беременностями;
- контролировать выбор времени рождения ребенка в зависимости от возраста родителей;
- устанавливать число детей в семье.

Здоровье партнёров — неотъемлемое условие для подготовки к зачатию ребёнка.

Подготовка к беременности должна стать нормой для современных семей, желающих завести ребёнка. Всё довольно просто: сначала нужно пройти обследование, сдать нужные анализы, пролечиться при необходимости. Вести здоровый образ жизни — правильно питаться, придерживаться режима, не переживать по пустякам, стараться не нервничать, любить себя и жизнь.

RU

KG

Төмөндөгү эрежелерди эске тутуу маанилүү:

Очень важно запомнить следующие правила:

KG RU

1 Бойго болтуруунун алдындагы үч айдын ичинде комплекстүү текшерүүдөн өтүп, ал эми зарыл болсо дарылануу талапка ылайык. Бул эмне үчүн керек? Себеби атада, энеде болгон бардык оорулар балага таасир тийгизиши мүмкүн.

2 Кийинки кадам — бул зыяндуу адаттарды таштоо. Болочок баланын энесинин ден соолугуна эң алгач тамеки чегүү, алкоголь зыян келтириши мүмкүн жана аны менен бирге баланын ден соолугуна терс таасирин тийгизет. Алкоголдун канга сиңген уулуу заттарынан жана өпкөдөгү чайырдын, ыштын калдыктарынан арылуу үчүн организмге бир топ убакыт керектелет. Төрөт учурунда аялга таза өпкө, ал эми балага дем алuu үчүн таза кан керек. Айланадагы адамдарга кош бойлуу аялдын жанында тамеки чегүүлөрүнө тыюу салуу талапка ылайык. Алар аялдын аткаруучу иштерине көмөк көрсөтүп, рухий жактан колдоп тургулары зарыл.

3 Бала ден соолукта болушу үчүн болочок эненин аң-сезими жайында болушу абдан маанилүү. Бойго болтуруунун алдында стресс жана кайгыруу кырдаалдарынан алыс болуп, психологиялык абалды нормага келтирүү зарыл.

Перед тем, как зачать ребенка, необходимо в течение трех месяцев провести комплексное обследование организма, а при необходимости и лечение. Для чего же это необходимо? Дело в том, что все заболевания, как отца, так и матери, могут повлиять на ребенка.

Следующий шаг — избавление от вредных привычек. Прежде всего, курение, алкоголь могут повредить здоровью матери будущего ребенка, и, соответственно, окажут отрицательное влияние и на малыша. Дело в том, что организму требуется время на то, чтобы избавиться от продуктов распада алкоголя и вывести из легких остатки смол. Женщине нужны чистые легкие во время родов, а малышу нужна чистая кровь, чтобы дышать.

Очень важно, чтобы окружающие люди тоже не курили рядом с беременной женщиной, а помогали ей как физически, так и морально.

Не менее важный аспект для того, чтобы малыш был здоров — хорошее и устойчивое психологическое состояние будущей мамы. Перед зачатием стоит избегать стрессовых ситуаций и переживаний, необходимо привести свое психологическое состояние в норму.

Эненин гана эмес, атанын дагы аң-сезиминин абалы, жалпысынан үй-бүлөнүн психологиялык абалы жакшы болушу керек.

Кээ бир жаш адамдар үй-бүлөлүү болууну эрте мисалы, 15–16 жашында башташат. Албетте, бул ар бир жуптун өз иши, бирок ден соолугу чың баланын төрөлүшү, ага тарбия берүүгө шарт түзүү, анын кийинки өнүгүүсу үчүн үй-бүлөнү 18–20 жаштан кийин пландаштырып баштоо талапка ылайык. Анткени бул жашта болочок ата-энелер үй-бүлөнүн стабилдүүлүгүн камсыз кылуу үчүн билим алып иштеп башташат, ал эми бойго жеткен кыз менен жаш жигиттин организми толугу менен калыптанып жана дени сак баланын төрөлүүсү үчүн даяр болуп калат.

Эмне үчүн балалуу болууну каалайм?
Почему я хочу, чтобы у меня появился малыш?

Мен ал баланы
кандай өстүргүм
келет?
.....
Каким я хочу
его вырастить?

Мен аны кандай
тарбиялайм?
.....
Как я буду
его воспитывать?

Сиз үчүн баланы бойго бүтүрүү копустук эмес ойлонуп, чечим кабыл алынган кадам болушу үчүн буга окшогон суроолорду дайыма өзүңүзгө бере жүргөнүүзү он.

Психологическое состояние должно быть гармоничным не только у мамы, но и у папы. И у всей семьи в целом.

Некоторые молодые люди создают семью рано, например, с 15–16 лет. Это, конечно, решение каждой пары, но для того, чтобы родить здоровых детей, создать условия для их воспитания и дальнейшего развития, желательно начать планирование после 18–20 лет. Так как к этому возрасту будущие родители смогут получить образование, начнут работать, чтобы обеспечить стабильность семьи. Организм девушки и парня полностью сформируется и будет готов для рождения здорового ребенка.



Баланын төрөлүүсүндөгү татаал (бала үчүн кандай болсо, ата-эне үчүн так ошондой турмуштук кыйынчылыктарга алып келген себептер) себептердин арасында, мисалы, төмөндөгүлөр бар:

- өнөктөштү үйлөнүүгө мажбурулоо;
- үй-бүлөдөгү мамиледе аны бекемдөө (өзүнө “байлоо”, күйөсүн кайтаруу, анын кетишине жолтоо кылуу);
- өнөктөшкө «өчөшүп» төрөп салуу;
- «башкаларга окшош болуу»;
- ата-энеге бойго жеткенинди көрсөтүү;
- «ден соолук» үчүн төрөп алуу (көпчүлүк убакта врачтын кенеши боюнча);
- материалдык жактан пайда көрүү (пособие, алимент, турак-жайды жакшыртуу) жана көп башка нерселер.

Маалымат булагы: Добряков И.В. Перинатальная психология, 2010

Среди деструктивных причин для зачатия (причины, которые могут повлечь за собой жизненные сложности, как для будущего ребенка, так и для его родителей) есть, например, такие:

- вынудить партнера жениться;
- укрепить отношения в семье («привязать» к себе, вернуть мужа, предотвратить его уход и т.п.);
- родить «назло» партнеру;
- «быть как все»;
- показать родителям, что стала (стал) взрослым человеком;
- родить «для здоровья» (нередко по совету врача);
- получить материальные выгоды (пособие, алименты, улучшить жилплощадь и прочее) и многое другое.

Источник информации: Добряков И.В. Перинатальная психология, 2010.

Баланы

бул дүйнөгө алып келүүгө даярдык жөнүнде суроо силердин ата-эне болууга даярсыңарбы, же бул чечимди убактылуу калтырып коюу керекпи, мына ушуларды түшүнүүгө жардам берет.

Ответы на вопросы о готовности родить ребенка помогут понять, готовы ли вы к этому шагу сейчас или нужно отложить это решение на какое-то время.

*Эмне үчүн балалуу болууну
каалайм?*

*Мен ал баланы кандай
өстүргүм келет?*

*Мен аны кандай
тарбиялайм?*

*Почему я хочу, чтобы у меня
появился малыш?*

*Каким я хочу
его вырастить?*

*Как я буду
его воспитывать?*

**Эң негизгиси, бул суроолорго эки
өнөктөш тен жооптуу**

**Важно, что эти вопросы адресованы
обоим партнерам**

КОНТРАЦЕПЦИЯ

Конtraceпция — бул үй-бүлөнү пландаштыруу ыкмасы, каалап күтпөгөн кош бойлуулуктун алдын алуу. Кээ бир ыкмалар (презерватив) ВИЧти жана башка жыныстык жол аркылуу жүккан ооруларды жугузуу мүмкүнчүлүгүн төмөндөтөт. Бул өнөктөштөрдүн ден соолугун сактоо менен бирге дени сак түкүм калтыруу мүмкүнчүлүгү.

Конtraceпция жана баланын төрөлүүсү бири-бирине карама-каршы жана туура келбес маселелер. Бирок ал бир караганда эле ошондой сезилет. Аял киши өз ден соолугун карап жана конtraceпция ыкмаларын колдонгондо, жасалма жол менен кош бойлуулуктан арылуудан (аборт) алыс болгондо гана каалап күткөн жана дени сак бала төрөлөт.

Адиске зарыл суроолорду берүү менен сага ылайык келген, сунушталган конtraceпция ыкмаларын тандоого толук мүмкүн болот.

Конtraceпция каражаттарын үч топко бөлүүгө болот:

Барьердик (бөгөт коюучу ыкма) ыкмалар
Барьерные методы

Презерватив 36 стр.

Спираль 38 стр.

Химиялык ыкмалар
Химические методы

Конtraceпция

**Гормоналдык
контрацепция**
**Гормональная
контрацепция**

39
стр.

Өз ықмаңды тандап ал!

Выбери свой метод!

KG

RU

Контрацепция — это методы планирования семьи, предупреждение нежелательной беременности. Некоторые методы (в частности, презерватив) помогают значительно снизить вероятность заражения ВИЧ и другими заболеваниями. Это возможность сохранить здоровье партнеров для того, чтобы иметь здоровое потомство.

Крайне нежелательно подбирать методы контрацепции самостоятельно, необходима консультация специалиста, так как у каждого метода есть свои противопоказания и побочные действия, эффективность их различна в зависимости от возраста. Очень хорошо, когда при выборе метода контрацепции участвуют оба партнёра.



Гинеколог

Казалось бы, контрацепция и рождение ребенка — вопросы противоположные и несовместимые. Но это только на первый взгляд. Рождение здорового желанного ребенка происходит только тогда, когда женщина следит за своим здоровьем и использует методы контрацепции, избегает искусственного прерывания беременности (аборт).

Вполне достаточно задать необходимые вопросы специалисту и выбрать из предложенных методов контрацепции те, которые полностью подходят тебе.

Существующие контрацептивные средства можно разделить на группы:

Табигый ықмалар
Биологические методы

Спермициддер
Спермициды

40
стр.

Календардық ықмасы
Календарный метод

42
стр.

KG

ПРЕЗЕРВАТИВДЕР

барьердик ыкма

RU

ПРЕЗЕРВАТИВЫ

барьерный метод

**KG RU**

Мурдатан бери жана азыркы мезгилде колдонулуп жаткан контрацепция ыкмаларынан практикалық мааниге ээ болгону билүү презерватив. Ал дөн соолукка таптакыр зыянсыз (латекс аллергия пайда кылган учурду эсепке албаганды). Туура колдонгондо каалап күтпөгөн кош бойлуулуктан, ал эми башкысы ВИЧ жана жыныстык жол аркылуу жугуучу инфекциялардан ишенимдүү сактагандыктан оптималдуу каражат болуп кала берет. Бул ыкма көбүнчө жаштарга ылайыктуу, анткени баасы арзан, колдонууда жөнөкөй, врачтын консультациясын талап кылбайт (башка контрацепция каражаттарынан айырмаланып).

Из всех существовавших ранее и существующих сейчас методов контрацепции реальное практическое значение имеет презерватив. Он остается оптимальным средством, поскольку абсолютно безвреден для здоровья (исключение составляет аллергия на латекс), при правильном использовании надежно защищает от нежелательной беременности и, главное, — от ВИЧ и инфекций, передающихся половым путем (ИППП). Этот метод наиболее подходит молодым людям, поскольку недорого стоит, прост в применении, не требует консультации врача (в отличие от других контрацептивных средств).

**Презервативди тандоо жана колдонуу
боюнча бир нече көнөш (жаш жигиттер
үчүн кандай болсо, бойго жеткен кыздар
үчүн так ошондой мааниге ээ):**

Презерватив латекстен жасалышы керек
(ал тууралуу кутусунда көрсөтүлөт).

Кутусунда колдонуу мөөнөтү жазылыш керек.

Презервативди жылытууга болбойт (күнгө кармап,
жаздыктын астына көп үбакытка кооп, шымдын
чөнтөгүнө салып).

Презервативдин кутусун этияттык менен
ачкыла (тишиңерди же кайчыны колдонбогула).

Презерватив дүүлүккөн жыныс
органына гана кийгизилет.

Кийгизээрдин алдында презервативдин учун эки
манжа менен басып (сперманы кабыл алуучу жер),
ал жерде аба калбагандай кылып кысып койгула,
антпесе урук чыгаруу учурунда айрылып
кетиши ыктымал.

Жыныстык мамиле аяктаган соң презервативди
чечип, чие кылып байлап, анан таштанды
салынган чакага ыргытуу керек.

**Несколько советов по выбору
и использованию презерватива
(как юношам, так и девушкам
это важно знать):**

Презерватив должен быть сделан из латекса
(об этом всегда есть пометка на упаковке).

На упаковке должен быть указан срок годности.

Презерватив нельзя нагревать (держать на солнце,
долго держать под подушкой, в кармане брюк).

Будьте осторожны, открывая упаковку презерватива
(не пользуйтесь ножницами или зубами).

Надевайте презерватив только
на возбужденный половой член.

Перед надеванием сожмите верхушку презерватива
(спермоприемник), чтобы там не осталось воздуха,
иначе презерватив может порваться во время
семязавержения.

После полового акта презерватив
необходимо снять, завязать узлом и
выбросить в мусорное ведро.



KG RU

Бул сактануу каражаты мындан мурда спираль түрүндө чыгарылгандыгына байланыштуу ушул атальшка ээ болгон. Алар эреже катары анча чон эмес, «Т» тамгасына окшош келген, күмүш зым менен жабылган пластик фигуралар түрүндө жасалат. Алар жатындын оозуна салынат жана менструалдык циклге байланыштуу туура белгиленген күндөрү жайгаштырылса эч кандай оорууну пайда кылбайт. Ал тууралуу гинеколог менен алдын ала сүйлөшүп алуу керек.

Контрацепциянын бул ыкмасы жетишээрлик натыйжалуу, бирок жаш кыздарга түура келбайт. Эгер жатындын оозу сезгенип, же эч качан төрөбөгөн болсо, анда башка ыкманы колдонуу талапка ылайык. Бардыгы жакшы болуп, ВМСти салууга эч каршы көрсөтүүлөр болбогондо да, аял каалап күтпөгөн кош бойлуулуктан 100% сактана алат деп айттууга болбайт. Спираль ошондой эле ВИЧ жана жыныстык жол аркылуу жугуучу оорулардан сактабайт.

Еще недавно эти средства предохранения от беременности выпускались в форме спирали, благодаря чему и получили свое название. Сейчас же это, как правило, небольшие пластиковые фигурки, имитирующие букву «Т», которые покрываются серебряной проволокой. Они помещаются в полость матки, что не вызывает никаких болезненных ощущений, если производить размещение в определенные дни, связанные с менструальным циклом, что заранее оговаривается с гинекологом.

Этот метод контрацепции достаточно эффективен, но не подходит молодым девушкам. Если имеется воспаление в полости матки или еще ни разу не рожала, лучше использовать другой метод. Даже если все нормально и противопоказаний к установке ВМС нет, нельзя считать, что женщина на 100% застрахована от нежелательной беременности. Спирали так же не защищают от ВИЧ и ИППП.

ГОРМОНАЛДЫК КОНТРАЦЕПЦИЯ

ГОРМОНАЛЬНАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

химиялык ыкма · химический метод

«Гормондор» деген сөздөн коркпогула, анткени бул корко турган нерсе эмес. Алар жөнүндө уламыштар абдан көп, бирок азыркы үбактагы медицинада болгон дарылык каражаттардын ичинен башкалары жөнүндө мынчалык сөз укпайсыңар.

Айкалыштырылган, иче турган бойго болтурбоочу каражаттар табигый гормондорго көбүрөөк жакындаштырылган жыныс гормондорун камтыйт. Мүмкүн болгон татаалдашууларды алдын алуу үчүн гинекологдон текшерилип жана бул ыкма силерге туура келеби билип алуу зарыл.

Бардык гормоналдык контрацепцияларды гинеколог дайындайт. Курдаштарыңар сунуш кылган таблеткалар башкаларга туура келсе да, эми силерге туура келбеши мүмкүн. Ар бир аялдын организми уникалдуу жана ошондуктан ыкманы тандоодо ар бир аялга өзгөчө мамиле кылуу зарыл.

Таблеткаларды үзгүлтүксүз дайыма бир эле үбакта ичиш керек. Мына так ушул мезгилде организм өз режимин аныктайт жана кабыл алган каражаттын натыйжалуулугу жогорулайт. Бул таблеткаларды ичпей коюу каалап күтпөгөн кош бойлуулукка алып келиши мүмкүн.

Ошондой эле, егер таблетканы ичип баштаганда этек кир токтоп калса, гинекологго барып, УЗИге түшүү зарыл.

Бирок, бул ыкма ВИЧтен жана жыныстык жол аркылуу жугуучу инфекциялардан сактабайт.

Не пугайтесь слова «гормоны», это вовсе не то, чего следует бояться. О них рассказывается столько мифов, сколько не услышишь ни об одном лекарственном средстве, существующем в современной медицине.

На самом деле комбинированные оральные контрацептивы содержат половые гормоны, которые наиболее приближены к натуральным. Для того, чтобы избежать возможных осложнений, необходимо пройти осмотр у гинеколога и узнать, подходит ли вам данный метод.

Любые гормональные контрацептивы назначаются гинекологом. Нельзя употреблять таблетки, которые рекомендуют ваши подруги, возможно, они подошли им, а вам нужны другие. Организм у каждой женщины уникальный и именно поэтому необходим индивидуальный подход к выбору методов.

Таблетки необходимо принимать регулярно, желательно в одно и то же время. В этом случае организм устанавливает свой режим и эффективность применения средства повышается. Любое прерывание употребления может привести к нежелательной беременности.

Также нужно знать, что, если при приеме таблеток у вас прекращается менструация, необходимо посетить гинеколога и сделать УЗИ.

Но этот метод не предохранит от ВИЧ и ИППП.



KG СПЕРМИЦИДДЕР

химиялык ыкма

RU СПЕРМИЦИДЫ

химический метод



KG RU

Бул заттар эркектин урук клеткасын кыйратат. Каражаттын механизми бир нече үбакытта урук клеткаларын кыйратууга учураткан анын тутумундагы активдүү заттардын мүмкүнчүлүгүне негизделген. Бул ыкма ишенимдүү болуусу үчүн контрацепциянын башка ыкмалары менен кошо колдонуулусу сунушталат. Мисалы, жогорку сактыкты камсыз қылуу жана ошондой эле ВИЧ менен жыныстык жол аркылуу жугуучу инфекциялардан сактануу максатында презервативдер менен чогуу колдонууга болот (бир эле үбакта). Бул, мындайча айтканда, голландиялык кош кабат ыкма, анын натыйжалуулугу 98% түзөт.

Это вещества, разрушающие сперматозоиды. Механизм основан на способности активного ингредиента, входящего в их состав, разрушить сперматозоиды в течение нескольких секунд. Данный метод контрацепции рекомендуют использовать в сочетании с другими видами контрацепции для повышения их надёжности. Например, можно применять вместе с презервативами (одновременно) для повышенной защиты, а также для предохранения от ВИЧ и ИППП. Это так называемый двойной голландский метод, эффективность которого достигает порядка 98%.

*Мына ошондой эле башка ыкмалар да бар...
Алардын натыйжалуулугу шектүү, бирок биз
сенин алар жөнүндө билип алышыңды каалайбыз.*

*Есть также и другие методы...
Эффективность их весьма сомнительна,
но мы хотим, чтобы ты о них знал(а).*

ЖЫНЫСТЫК КАТНАШТЫ ҮЗҮҮ *табигый ыкма*

ПРЕРЫВАНИЕ ПОЛОВОГО АКТА *биологический метод*

KG

RU

KG RU

Силер бойго болтурбоону урук чыгаруу учурунда жыныстык катнашты токтолтуу менен жетишүүгө болот деп эсептейсіндер. Силерди анча-мынча капаландырып коюуга уруксат эткиле. Сперматозоиддер жыныстык катнаш учурунда бөлүнүп чыккан майлоочу суюктукта да болот. Ошондуктан бойдо болтуруу үчүн сөзсүз түрдө эле урук чачуу милдеттүү эмес. Ал эми оргазм жакындал жана эң жогорку жыргалды сезүүгэ жетүүнү күтүү, урук суюктугунун куюлуп кетүүсүн токтолтууга жетишип калуу жөнүндөгү ойлор эки өнөктөштүн тең нерв системасына зыян келтирецт. Мына ушундай «сактануулардын» натыйжасында балдар төрөлүп, же аялдар бойдон алдырууга барган көп учурларды статистика тастыктайт. Үкма ВИЧтен жана жыныстык жол аркылуу жугуучу инфекциялардан сактабайт.

Вы считаете, что достаточно прекратить половой акт во время семяизвержения и зачатие становится невозможным? Позвольте вас разочаровать. Ведь сперматозоиды содержатся и в той смазке, которая выделяется во время полового акта. Так что для зачатия вовсе не обязательно семяизвержение. А ожидание высшего пика, напряжение при приближающемся оргазме, мысли о том, что нужно не пропустить и успеть, подрывают нервную систему обоих партнеров. Статистика знает великое множество случаев, когда после таких «предохранений» рождались дети или женщина шла на аборт. Метод не предохраняет от ВИЧ и ИППП.

2012

KG

КАЛЕНДАРДЫК ЫКМА

табигый ыкма

RU

КАЛЕНДАРНЫЙ МЕТОД

биологический метод

Кош бойлуу болуп калуунун максималдуулугун аныктаган күндөргө негизделген ыкма (овуляция мезгили). Башка күндөрү бойго буттүү бир топ төмөндөйт. Мына ошого байланыштуу «кооптуу» күндөр жана «коопсуз» күндөр болуп айырмаланат.

«Кооптуу» күндөр учурунда, жыныстык катнашты токтотуу же болбосо барьердик ыкмаларды колдонуу зарыл.

Егер сенин айыз циклың регулярдуу болгон күндө да кандайдыр бир кокустуктан сактанып калуу мүмкүнчүлүгү жок (бир жакка баруунун натыйжасында климаттык зонанын езгерүүсү, стресс кырдаал ж.б.) жана овуляция бир нече күн эрте башталып калышы мүмкүн. Мунун өзү коркунуч. Бул ыкма ВИЧтен жана жыныстык жол аркылуу жугуучу инфекциялардан сактабайт.

Январь		Февраль		Март		Апрель		Май		Июнь	
пн	2 9 16 23 30	6 13 20 27	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	пн				
вт	3 10 17 24 31	7 14 21 28	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	вт				
ср	4 11 18 25	1 8 15 22 29	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	ср				
чт	5 12 19 26	2 9 16 23	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	чт				
пт	6 13 20 27	3 10 17 24	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	5 12 19 26	пт				
сб	7 14 21 28	4 11 18 25	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	сб				
вс	1 8 15 22 29	5 12 19 26	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	вс				
Июль		Август		Сентябрь		Октябрь		Ноябрь		Декабрь	
пн	2 9 16 23 30	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	пн				
вт	3 10 17 24 31	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	вт				
ср	4 11 18 25	1 8 15 22 29	5 12 19 26	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	ср				
чт	5 12 19 26	2 9 16 23 30	6 13 20 27	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	чт				
пт	6 13 20 27	3 10 17 24 31	7 14 21 28	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	пт				
сб	7 14 21 28	4 11 18 25	1 8 15 22 29	6 13 20 27	3 10 17 24	1 8 15 22 29	сб				
вс	1 8 15 22 29	5 12 19 26	2 9 16 23 30	7 14 21 28	4 11 18 25	2 9 16 23 30	вс				

KG RU

Метод основан на определении тех дней (время овуляции), в которые вероятность наступления беременности максимальна. В остальные дни вероятность наступления беременности значительно снижается. В связи с этим выделяются «опасные» и «безопасные» дни.

Зная «опасные», в плане зачатия, дни, партнеры либо воздерживаются от половой жизни, либо применяют барьерные противозачаточные средства.

Но даже если у тебя регулярный менструальный цикл, нет возможности застраховать себя от какой-либо случайности (смена климатической зоны в результате поездки, стрессовая ситуация и т.д.) и овуляция может произойти раньше срока на несколько дней. А это уже риск. Данный метод также не предохраняет от ВИЧ и ИППП.



Гинеколог

Овуляция деген эмне?

Овуляция — бул ар бир төрөт курагындағы дени сак жаш аялдың организміндеги болуп түруучу табигый процесс.

Овуляция учурunda энелик бездерден (бир жолкусунда оң тараптагыдан, әкинчі жолкусунда сол тараптагыдан) бир (же андан көп) урук клеткасы бөлүнүп чыгат. Ал бир сутка ичинде уруктанууга жөндөмдүүлүгүн сактайт. Ар бир аялда айыздын мөөнөттөрү ар кандай болсо да, овуляция болжолу менен айыз циклынын ортосунда болот.

Что же такое овуляция?

Это естественный процесс, который регулярно протекает в организме каждой здоровой женщины детородного возраста.

Во время овуляции из яичника (один раз из правого, второй — из левого) выделяется одна яйцеклетка (или больше), которая потом в течение суток готова к оплодотворению. У каждой женщины сроки различные, но овуляция происходит приблизительно в середине менструального цикла.

Период овуляции — самый удачный период для зачатия ребенка.

KG



Гинеколог

KG

Биз бул бөлүмдө контрацепциянын бардык ықмаларын айтып өткөн жокпуз, бирок белгилүү ықмалар жөнүндө сөз кылдык. Ар бир ыкма кандай болсо да каалап күтпөгөн кош бойлуулуктан сактайт. Бирок презерватив гана бир эле убакта контрацепция ыкмасы жана ВИЧ менен жыныстык жол аркылуу жугуучу инфекциялардан сактаган ыкма катары колдонууга болот.

RU

В этом разделе мы изложили далеко не все методы контрацепции, только наиболее популярные средства. Каждый метод в той или иной мере защищает от нежелательной беременности. Но только презерватив можно использовать одновременно как метод контрацепции и метод защиты от инфекций, передающихся половым путем и ВИЧ/СПИДа.

КОШ БОЙЛУУЛУК

Келечектеги ата-энелер!

Эне болуу — бул аялдын турмушундагы эң маанилүү жана жоопкерчиликтүү мезгил. Аялдын боюна бүтүп, баланы көтөрүп жана төрөгөнүнө карабастан, баланын келечеги үчүн атасы да, энеси да жоопкерчиликтүү.

Кош бойлуулук — бул физиологиялык процесс учурунда урук бездин жана сперматозоиддин натыйжасында жатында жаңы организмдин өрчүүсү. Кош бойлуулук орточо алганда 40 жумага созулат.

Кош бойлуу аялдын организминде көптөгөн өзгөрүүлөр болуп өтөт: этек кир токтол, эмчек бездер чоноёт. Кээ бир аялдардын курсак, бет терисинде күрөң сепкилдер пайда болот, алсырап, уйкусурап, жүрөгү айланып, кээде кусуп, табити өзгөрүп жана заара чыгаруу күчөйт.

*Ата, же апа болууга
даярсыңарбы?
Эң сонун!*

Кош бойлуулукту пландаштырууга, бойго болтурууга карата сабаттуу болуп жана көптөгөн факторлорду — эки ата-эненин ден соолугунун абалын, тамактануусун ж.б. эске алууну унутпагыла.

Ал эми эң башкысы — мен апа (ата) болууга даярмыныбы деп өзүңөргө суроо берип көргүлө. Мен кандай ата-эне боло алам? Бул мен үчүн эмне дегенди тушундүрөт? Мына ушул суроолорго алынган жооптор сага жардам берет.



Ты решил, что готов стать мамой (папой)?
Прекрасно!

Не забывайте, что нужно грамотно и со всей серьезностью подойти к планированию беременности и зачатию ребенка, учесть множество факторов — состояние здоровья обоих родителей, питание и т.д. И самое главное, задайте себе вопрос: готов ли я стать мамой (папой)? Каким я буду родителем? Что это для меня значит? Ответы на эти вопросы помогут тебе!

БЕРЕМЕННОСТЬ

Будущие родители!

Путь к материнству — очень важный и ответственный период в жизни женщины. Несмотря на то, что беременеет женщина, вынашивает и рожает ребенка женщина, **ответственность** за будущего ребенка несут как **женщина**, так и **мужчина**.

Беременность — физиологический процесс, при котором в матке развивается новый организм, возникший в результате оплодотворения яйцеклетки и сперматозоида. Беременность длится в среднем 40 недель.

В организме беременной женщины происходят многочисленные изменения: прекращаются месячные, увеличиваются молочные железы, у некоторых женщин на коже лица и живота появляются коричневые пятна, у многих отмечается слабость, сонливость, тошнота, иногда рвота, изменения вкуса, учащенное мочеиспускание.

Жаңы жашоонун пайда болушу

Эркек дайыма балалуу болууга даяр, анткени анда жетилген урук клеткалар (сперматозоиддер) дайыма болот жана алар абдан көп. Ал эми аялдын организминде бир айда бир нече жүз минжетилбеген урук клетканын ичинен уруктанууга жөндөмдүү бир гана клетка жетилет. Ал болжолдуу алганда менструалдык циклдин ортосунда, (орточно узактыгы 26–30 күнгө барабар), энелик безинен бөлүнүп чыгат. Урук клетка 1 суткага чейин жашоо жөндөмдүүлүгүн жоготпойт. Бул процесс овуляция деп аталат, ал тууралуу биз мурда айтканбыз. Бул мезгил бойго бүтүп калуу үчүн эң ыңгайлуюу. Калган күндөрү кош бойлуулуктун ыктымалдыгы бир топ төмөн.

Бул маанилүү!

Кош бойлуулук мезгилинде акушер-гинекологго үзгүлтүксүз барып текшерилип турруу — бул кош бойлуулуктун жакши аяктоосунун ажырагыс бөлүгү. Кош бойлуу э肯дигин билгенден кийин врача барууну көп создуктурбагыла.



Гинеколог

Как же происходит зарождение новой жизни?

Мужчина всегда готов к зачатию ребенка, потому что в мужском организме всегда имеются зрелые половые клетки (сперматозоиды) и их много. А в организме женщины из нескольких сотен тысяч незрелых яйцеклеток каждый месяц созревает одна, способная к оплодотворению. Она выделяется яичником примерно в середине менструального цикла (средняя продолжительность которого равна 26–30 дням). Продолжительность жизни яйцеклетки составляет 24 часа. Этот процесс называется овуляцией, мы уже говорили о нем раньше. Этот период наиболее удачен для наступления беременности. В остальные дни вероятность наступления беременности значительно снижается.

Важно!

Регулярное посещение акушера-гинеколога во время беременности является неотъемлемой составляющей её успешного завершения. Узнав о беременности, не стоит затягивать с визитом к врачу.

KG

Кандай экен? Таасирдүү болдуу?

Ишендире алдыкпы? Эми сенин организмин, кандай түзүлгөн, анын бардыгын эмне үчүн билиш керек экенин билесиң. Бул жерде эң башкысы — баамдап тандоо!

Эми сен мындан ары жыныстык мамилелерде жана үй-бүлөдө өзүндүн мүдөөндү ишке ашируу үчүн, жетилген курактагылардын жашоосуна өтүүдө коштогон коркунучтар жөнүндө ойлонуп көр. Анда эмсесе кооптуу журум-турум жөнүндө сүйлөшөлү.

RU

Ну как? Впечатляет, не правда ли?

Теперь ты знаешь о том, как ты устроен(а) и знаешь, зачем все это необходимо знать. Здесь самое главное — сделать осознанный выбор!

Для того, чтобы ты смог (смогла) реализовать себя в половых отношениях, а в дальнейшем и в семье, подумай также и об опасностях, которые сопровождают переход во взрослую жизнь. Давай поговорим о рискованном поведении...

KG

ТАМЕКИ АЛКОГОЛЬ БАНГИ ЗАТТАР

RU

КУРЕНИЕ АЛКОГОЛЬ НАРКОТИКИ

Сен өз өмүрүндү баялайсыңбы? Биз сенин «ооба» деп жооп берериңе ишенебиз...

Көпчүлүк адамдар канча жаштан баштап тамеки чегүүгө, алкоголдук ичимдиктерди ичүүгө болот деп суроо беришет.

Мыйзам 18 жаштан баштап тамеки чегүүгө, алкоголдук ичимдиктерди ичүүгө тыюу салбайт, анткени ал жаш курагындағылар жетишээрлик чон адам жана өз алдынча чечим кабыл ала алат деп эсептелет. Бирок бул тамеки менен алкогольду өз жашоондун милдеттүү бөлүгү катары көрүү дегенге жатпайт... Эң алгач, кандай гана айтпайлыш, бул биздин ден соолугубузга зыян келтирет! Кел, анда сүйлөшөлү?

KG

Көз карандылыкта болуу?

Каково это, быть зависимым?

RU

Ценишь ли ты свою жизнь? Мы уверены что да... Согласись, многие задаются вопросом, можно начать курить и употреблять алкоголь?

Законом не запрещается курить и употреблять алкоголь с 18 лет, так как считается, что человек уже достаточно взрослый и может принимать самостоятельные решения. Однако, это не значит, что нужно сделать сигареты и алкоголь обязательной частью своей жизни... Прежде всего, как ни крути, все это вредит нашему здоровью! **Давай порассуждаем?**



ТАМЕКИ

**Тамеки чегүүнүн адамдын
организмине тийгизген таасири
жөнүндө бир аз сөз...**

Тамеки чегүү — билүүк көрүнүшү боюнча алсак зыянсыз адат сыяктуу, бирок чындыгында адамдын ден соолугу, анын үй-бүлөсү жана жалпысынан коом учун бузуучу (кыйратуучу) натыйжаларга алып келүүчү чоң проблема. Биздин республиканын дүкөндөрүндө сатылуучу тамекилер, аракеттеги мыйзамдын негизинде 18 жашка чыга электер учун сатууга тыюу салынгандыгына карабастан, балдар жана ёспурүмдөр учун жеткиликтүү. Мыйзам бар, бирок азырынча ал иштебейт экен да! Көпчүлүк сатуучулар сенин ден соолугун жөнүндө таптакыр ойлобогондугу айкын, алар өзүлөрүнөн жоопкерчиликти алып коюшкан.

Ал эми сенчи?

КУРЕНИЕ

**Несколько слов о влиянии курения
на организм человека...**

Курение — внешне безвредная привычка, но в действительности большая проблема, которая может привести к разрушительным последствиям для здоровья человека, его семьи и общества в целом. Продаваемые в магазинах нашей республики табачные изделия доступны детям и подросткам. Хотя у нас существует закон, на основании которого продажа сигарет запрещена лицам, не достигшим 18 лет. По данным Минздрава Кыргызской Республики, в Кыргызстане 20% подростков курят и употребляют насвай. Получается, что закон есть, но он пока не работает! Абсолютно очевидно, что многие продавцы совсем не заинтересованы в твоем здоровье, они снимают с себя ответственность.

А ты?

Эмне үчүн өспүрүмдөр тамеки чеге башташат?

- кызыккандыктан;
- бош үбактыларын чогуу өткөргөн төңтүштардын тобуна таандык экендигин далилдөө үчүн, өзүн башкалардан “жаман” сезбеш үчүн;
- «жок» деп айта алышпагандыктан;
- зериккенден;
- өзүлөрүн ишенимдүү көрсөткүлөрү келишкендиктен.

Тамеки чегүүнүн натыйжалары:

- күн сайын, дүйнө жүзүндө тамеки чегүүдөн пайда болгон оорулардын себебинин натыйжасында 8 миң адам каза болот;
- бүгүнкү күндө ишенимдүү далилдер бар. Зыяндуу шишиктерди чакыруучу эң олуттуу фактор — бул тамеки чегүү — ооругандардын 25-30 пайызы 35-69 жаштагылар;
- адамдардын өлүмүнүн себеби болгон өрттөрдүн 19 пайызы — тамеки чегүү;
- кош бойлуу мезгилде тамеки чегүү түйүлдүктүн салмагынын азайышын, бойунун өсүүсүн басаңдатат, төрөттүн мөөнөтүнөн мурда болуусунун жогорку тобокелдигин жана баланын күтүлбөгөн жерден каза болуусуна апкелет.

Эң өкүнүчтүүсү - бул тизмени дагы уланта берсе болот!

Тамеки чеккен адамдын организминде кандай өзгөрүүлөр болот?

Никотин — жаратылыш шарттарында тамеки деп аталган өсүмдүктө болуучу суюктук. Ал сигареттерде, сигараларда, тамекинин түтүк жана чайноочу сортторунда болот. Никотин — бул бирден бир күчтүү өсүмдүк уусу. Өңү жок, жагымсыз жыттагы, даамы ачуу, суда, спиртте, эфирде жеңил эриген майлую суюктук жана ооз көндөйүнүн, мурундуң, бронхтордун, ашказандын былжырлуу чөл кабыгы аркылуу жеңил кирет.

Никотин өпкөгө тез сиңип жана (10 секундадан аз убакытта) кан аркылуу мээге жетет. Мына ушундай жогорку ылдамдыкка байланыштуу тамеки чеккен адам никотиндин аракетин бат сөзет. Мээде никотин бир эле үбакта бир канча зонага аракет жасайт: жүрөктүн согуусун тездетет, кан басымын жогорулатат, кан тамырларды кысат.

Почему подростки начинают курить?

- из любопытства;
- чтобы чувствовать принадлежность к группе сверстников, вместе с которой проводят свободное время и не хотят чувствовать себя «хуже» других;
- не умеют говорить «нет»;
- от скуки;
- хотят выглядеть более уверенными.

Последствия курения:

- ежедневно от заболеваний, вызываемых курением, на земном шаре умирает примерно 8 тысяч человек;
- в наши дни существуют убедительные доказательства, что самый серьезный фактор, вызывающий злокачественные опухоли, это курение — 25–30% от заболевших в возрасте 35–69 лет;
- причиной 19 % всех пожаров с человеческими жертвами является курение;
- курение во время беременности вызывает уменьшение веса ребенка, замедление роста, высокий риск преждевременных родов и внезапную смерть ребенка без видимых причин.

И знаешь, что грустно... этот список можно продолжать бесконечно!

Что происходит в организме человека, который курит?

Никотин — вещество, которое в природных условиях представляет собой жидкость, содержащуюся в растении под названием табак. Он содержится в сигаретах, сигарах, трубочных и жевательных сортах табака. Никотин — один из сильнейших растительных ядов. В чистом виде это бесцветная маслянистая жидкость с неприятным запахом, горькая на вкус, легко растворяется в воде и спирте, эфире и легко проникает через слизистые оболочки полости рта, носа, бронхов, желудка.

Никотин быстро всасывается в легкие и быстро (меньше чем через 10 секунд) достигает мозга через кровь. Из-за такой высокой скорости курильщик быстро ощущает действие никотина. В мозгу никотин действует на несколько зон одновременно: ускоряет сердцебиение, поднимает кровяное давление, сужает сосуды.

Тамеки чеккен адамдын жанындагы адамга кандай таасир болот?

Окумуштуулардын изилдөөлөрү күбөлөндүргөндөй, башкалар чеккендөн пайда болгон пассивдүү түтүн айланадагылар үчүн көп эсे коркунучтуу, ал эми балдар жана өспүрүмдөр үчүн өтө эле коркунучтуу деп эсептелет. Эмне үчүн дегенде араң эле чогу кызырып күйгөн сигареттин учунан, же трубканын башынан чыккан концентрацияланган түтүндүн багыты чоң дозадагы уулуу заттарды камтыйт. Андан тышкary белгилүү сандагы зыяндуу заттар тамеки чеккен адамдын аба өтүүчү жолдорунда жана өпкөсүндө калат. Экинчилик түтүн (айланадагы адамдар үчүн абдан зыяндуу) сигаретти же трубканы колдонбогон учурда пайда болот, б.а. ал күл түшүргүчтө жөн эле түтөп жатканда же чеккен адам аны колунда бекер ары-бери айлантып кармап турганда пайда болот. Бул тамеки чегүүнүн бүт үбактысынын 90% ээлейт.

KG

RU

*Тамеки чеккен адам өз
ден соолугуна зыян келтирип жатканы
анын жеке иши деп эсептелет, бирок ал
тамеки чегип жана айланасындагыларга
зыян келтиргени — бул дагы анын жеке ишиби?*

*To, что курящий человек причиняет вред
своему здоровью, считается его личным делом,
но то, что он курит и этим причиняет вред
окружающим — это тоже личное дело?*

Что происходит с человеком, который находится рядом с курящим?

Исследования ученых свидетельствует о том, что **пассивный дым**, образующийся при курении других, во много раз опаснее для окружающих, особенно опасным он считается для здоровья детей и подростков. Потому что концентрированная струйка дыма от кончика тлеющей сигареты или из головки трубки содержит большую дозу токсических веществ, чем тот дым, который вдыхает через фильтр курильщик. Кроме того, определенное количество вредных веществ остается в воздухоносных путях и легких курильщика. Вторичный дым (очень опасный для здоровья окружающих) образуется тогда, когда сигаретой или трубкой не пользуются, т. е. она дымится попусту в пепельнице или когда курильщик вертит сигарету в руках, это занимает 90% от всего времени курения.

*Тамеки чегүүнү таштап
жана өзүндү жакшы сезүү
эч качан сен үчүн кеч эмес!*

*Бросить курить и начать
чувствовать себя лучше
никогда не поздно!*

**Тамеки чегүүнү таштагандан
20 минут өткөндөн кийин:**

- артериалдык басым төмөндөйт;
- пульстун тездиги азайат;
- алакан менен таман жылуу боло баштайт.

8 сааттан кийин:

- кандагы көмүр кычкыл газынын концентрациясы нормалдуу деңгээлге чейин төмөндөйт;
- кандагы кычкылтектин саны нормалдуу деңгээлге чейин жогорулайт.

24 сааттан кийин:

- жүрөк оорусунун мүмкүндүгү төмөндөйт.

48 сааттан кийин:

- нерв тамырларынын учтарынын сезгичтиги калыбына келет;
- даам жана жытты кабыл алуу жакшырат.

2 жума – 3 айдан кийин:

- кан алмашуу жакшырат;
- басып жүрүү женилдейт;
- өпкөнүн иштеши жакшырат.

1-9 айдан кийин:

- жөтөл, мурундуун бүтөлүшү, чарчоо жана оор дем алуу азаят.

15 жылдан кийин:

- өлүм коркунучу төмөндөйт жана тамеки чеклеген адамдардын деңгээлине жетет.

Через 20 минут после прекращения курения:

- снижается артериальное давление;
- уменьшается частота пульса;
- ладони и стопы становятся теплее.

Через 8 часов:

- концентрация углекислого газа в крови снижается до нормального уровня;
- содержание кислорода в крови повышается до нормального уровня.

Через 24 часа:

- снижается вероятность сердечного приступа.

Через 48 часов:

- чувствительность нервных окончаний начинает восстанавливаться;
- улучшается восприятие запаха и вкуса.

Через 2 недели – 3 месяца:

- улучшается кровообращение;
- становится легче ходить;
- улучшаются функции легких.

Через 1-9 месяцев:

- уменьшается кашель, заложенность носа, утомляемость и одышка.

Через 15 лет:

- риск смерти снижается и возвращается практически к тому же уровню, что у людей, которые никогда не курили.

Өзүңдү биринчи жолу алкоголь менен таанышканыңды эске түшүр, ал болсо, анда ошол учурдагы абалың кандай эле... Кел, анда алкоголь деген эмне суроосуна жооп берүүгө аракет жасайлы.

АЛКОГОЛЬ

KG

Алкоголдук ичимдиктер (спирттик ичимдиктер) — бил этанолду (этил спирти, эл оозунда — алкоголь) камтыган ичимдиктер.

Алкоголизм (алкоголдон болгон көз карандылық) — бил баңгилиткин формасы катары караплан оору, психикалық, денелик көз карандылық менен коштолгон жана анын терс таасирине карабастан системалуу түрдө алкогольдук ичимдиктерди ичүү, алкоголго (этил спиртине) болгон берилүү мүнөздүү.

Алкоголь адамдын организмине киргенде эмне болот?

Спирттин молекуласы анча чоң эмес жана канга алдын ала сицируүсүз эле тез сицет. Сицируү ооз көндөйүнүн былжырлуу чел кабыгында эле башталат. Андан кийин (болжолдуу 20 %) ашказандын былжырлуу чел кабыгында сицирилет. Эң негизги бөлүгү — ичке ичегиде.

Вспомни свое первое знакомство с алкоголем, если оно было, и свое состояние в тот момент... И давай попробуем ответить на вопрос, что такое алкоголь?

АЛКОГОЛЬ

RU



Алкогольные напитки (спиртные напитки) — напитки, содержащие этанол (этиловый спирт, в просторечии — алкоголь).

Алкоголизм (алкогольная зависимость) — заболевание, рассматриваемое как форма наркомании, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), с психической и физической зависимостью от него и сопровождающееся систематическим потреблением алкогольных напитков, несмотря на негативные последствия.

Что происходит, когда алкоголь попадает в организм человека?

Молекула спирта невелика и легко всасывается в кровь. Без предварительного переваривания. Всасывание начинается уже в слизистой оболочке рта. Затем (примерно 20%) всасывается слизистой желудка. И основная часть — в тонком кишечнике.

Ичимдикке түрүштүк берүү үчүн эмне кылуу керек?

Эгерде адамдарда өзү алаксый турган пайдалуу иши жок болсо (мисалы, окуу) ага кызылчылыгы жок болсо, адамдар менен өз ара мамиле куруу ықмалары начар болсо жана өзүн-өзү баалоосу төмөн болгондуктан кээ бир адамдар өзүн көрсөтүү үчүн спирт ичимдиктерин кабыл ала башташат. Бирок, анын кесепети оор экенин эске алуу керек. Жогоруда атальып өткөн сапаттарды өнүктүргөндө гана адам сергек жашоо мүнөзүн тандап алууга мүмкүн болот! Эгерде, алкоголь ичимдигине болгон берилгендиң өтпөсө, анда психолог жана наркологдорго кайрылуу керек.

RU

Как избавиться от желания употреблять алкоголь?

Отсутствие у пьющего человека навыков полезной деятельности (например, учебной) и интереса к ней, а также низкий уровень развития межличностных отношений, уверенности в себе, приводит его к потреблению спиртного как к форме самоутверждения. Однако, это влечёт за собой очень пагубные последствия. Именно эти вышеперечисленные качества и необходимо развивать для того, чтобы выбор был сделан в пользу здорового образа жизни! Если желание не проходит, и у тебя появилась зависимость от алкоголя, необходимо обратиться за помощью к специалисту (психологу, наркологу).

НАСВАЙ

Азыркы учурда көпчүлүк жаш адамдар насвайды колдоно башташты... Биздин организмге кандай зыяны бар?

Насвай — чайнама тамеки, начар сапаттагы тамекиден, күлдөн жана өсүмдүк майынан жасалат. Курмы кызыктуу бекен? Бул заттар өз алдынча деле адамдын ден соолугуна зыян келтириет... Насвайды даярдоо жана сатуу биздин өлкөдө көзөмөлгө алынбайт. **Бирок, сен өзүндүн турмушунда насвайдан сактанып, муну көзөмөлгө ала аласың!?**

Многие молодые люди в наши дни употребляют насвай... Вреден ли он для нашего организма?

Насвай — так называемый жевательный табак, состоит из низкосортного табака, гашеной известки, золы и растительного масла. Впечатляет состав? Все эти вещества по своей природе не могут не наносить вред нашему здоровью... Изготовление и продажа насвая не контролируется нашим государством. **Но ты ведь можешь это контролировать в своей собственной жизни!?**

Ошондой эле, биздин коомдун эң коркунучтуу көрүнүшү — бул баңгилук (наркомания).

БАҢГИ ЗАТТАР

Марихуана, героин, кокаин, ЛСД, экстази, кара куурай, амфетаминдер ж.б. — күн сайын бул баңги заттары миллиондогон өмүрлөрдү алып жатат.

Баңгилук — бул жаман адат әмес, катуу оору. Көпчүлүк учурда бул оору өлүмгө алып келет. Баңги затын колдонгон адамдын бүт органдары тез темпте иштеп, өтө коркунуч абалда болуп турат.

Баңги заттарын колдонгон адам өзүнө жоопкерчиликтүү болбой калат, өзүнүн ой-пикирине, жүрүш-турушуна да. Адамдын бүт өмүрү баңги заттарына курчалган, себеби, алар организмди баш ийдирип, адамды күл кылып алат!

Сиз, өзүңүз каалагандай көңүл ачып, жакшы жашаганга укугуңүз бар. Баңги заттарын колдонуу сизге бакыт алып келбейт. Көңүл ачuu, өзүңүздү бактылуу сезүү сиздин колунуздан келет, аракеттениң!

Тамеки, баңги заттарын, алкоголь и чимдиктерин жана насвай колдонуудан көз каранды болуп калышың мүмкүн...

И, наверное, самое страшное явление нашего общества — наркомания.

НАРКОТИКИ



Марихуана, героин, кокаин, ЛСД, экстази, конопля, амфетамины и т.д. — каждый день эти наркотики разрушают миллионы жизней.

Наркомания — серьезная болезнь, а не дурная привычка. И эта болезнь чаще всего имеет смертельный исход. Абсолютно все органы и системы человека, употребляющего наркотики, находятся в опасности. И очень быстро начинают работать на пределе своих возможностей.

Человек перестает быть в ответе за себя, свои поступки и мысли. Вся его жизнь подчинена наркотикам, потому что они вызывают привыкание и делают его своим рабом!

Вы имеете полное право жить, веселиться и развлекаться так, как вам нравится. Вы можете менять свои представления, чтобы жить ещё лучше. Но наркотики не приносят счастья! Источник подлинного удовольствия и радости находится в вас самих. Откройте его!



Можно попасть в зависимость от сигарет, наркотиков, алкоголя, насвая...

КӨЗ КАРАНДЫЛЫҚ

Көз карандылық — бул өөрчүп жаткан оору, өлүмгө да алып келет.

Көз карандылыктын эки түрү бар: **психикалық** жана **физикалық**. Көз карандылыктын эки түрүнүн ортосунда аз гана айырмачылык бар. Психикалык көз карандылық дароо эле пайда болот жана артынан организмге сине турган физикалык көз карандылыкка жол түзүп берет.

Психикалык көз карандылық — бул психикалык басымдан кутулуу үчүн, өзүн ыңгайлуу сезиши үчүн, атайын же болбосо байкоосуздан психоактивдүү заттарды (тамекиге кошулган никотинди, алкоголь ичимдиктерине кошулган этанолду) колдонууга болгон муктаждык болуп эсептелет. Психикалык көз карандылық көп убакытка чейин алкоголь ичимдиктерин ичүүнү, тамеки чегүүнү эңсетип, аларсыз кыжырлануу сезимдерин ойготот.

Физикалык көз карандылық пайда болгондо адамдын башы ооруп, муундарда жана булчундарда оору пайда болуп, тарамыш тартылат («ломка» жана «похмелье» деп коюшат). Бул организмдин химиялык заттарга көз карандылыгы. Бул адамдын тынымсыз каалоосу болуп эсептелет.

*Кантит эле сен,
көз каранды болгун келет?
Дени сак болуу модалуу!
Модадан артта калба!*

ЗАВИСИМОСТЬ

Зависимость — это болезнь, хроническая, прогрессирующая, смертельная.

Существует два вида зависимости: **психическая** и **физическая**. Стоит отметить, что грань между данными видами зависимости очень тонкая, почти прозрачная. Психическая зависимость наступает сразу, и именно она прокладывает легкий путь для физической зависимости, которая стремительно «укореняется» в организме.

Психическая зависимость — осознаваемая или неосознаваемая потребность в употреблении психоактивного вещества (никотина, содержащегося в сигаретах, или этанола, который входит в состав спиртных напитков и т.д.) для снятия психического напряжения и достижения состояния психического комфорта. Психическая зависимость сопровождается навязчивыми мыслями об алкоголе или наркотическом веществе, постоянном чувстве неудовлетворенности, подавленности и раздражения без этих веществ.

Физическая зависимость проявляется в виде головной боли, боли в суставах и мышцах, судорог (это называется «ломка», «похмелье»). Это болезнь, это потребность организма в химическом веществе. Это непреодолимое желание употреблять еще и еще.

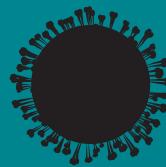
*Неужели ты хочешь быть зависимым?
Модно быть здоровым!
Не отставай от моды!*

KG

ЖЫНЫСТЫК СИСТЕМАНЫН ИНФЕКЦИЯЛАРЫ

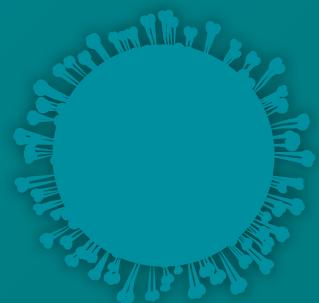
RU

ИНФЕКЦИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ТРАКТА



«Мен
өзүмдү
сактап
калгым
келет!»

«Я хочу
защитить
себя!»



KG RU

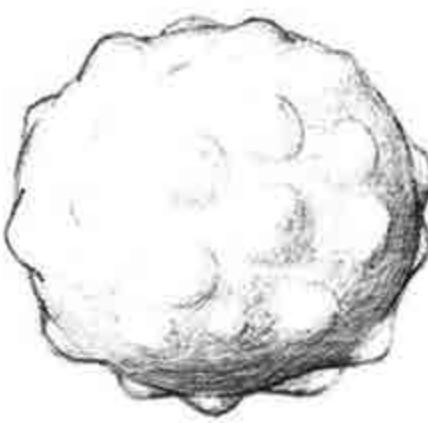
Жыныстык системанын инфекциялары — бул репродуктивдик системаны бүлдүрүүчү инфекциялар, булар эки түргө бөлүнөт: жыныстык жол менен жүгуучу оорулар жана эндогендик инфекциялар (булар жыныстык жол аркылуу эмес, башка тышкы факторлордун таасири аркылуу пайда болот).

Инфекции репродуктивного тракта — это инфекции, поражающие репродуктивную систему человека. Они подразделяются на два вида: инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), и эндогенные инфекции, которые не передаются половым путем, а могут возникнуть за счет влияния внешних факторов.

В жана С гепатиттери

В жана С курч гепатиттери оор татаалдашууларга — боордун циррозуна жана рак оорусуна алып келген өнөкөт формага өтүшү мүмкүн.

Цирроз (кара сарық) — бул өз ишин аткара албай калган боордун көп сандагы клеткаларының бузулган абалы. Цирроздун фонунда боордун рак оорусу өөрчүшү мүмкүн. В гепатитинен вакцина бар, ал эми С гепатиттен жок.



В жана С гепатиттери адамдын физиологиялык суюктуктары (кан, сперма, вагиналдык бөлүп чыгуулар) аркылуу жугушу мүмкүн, демек:

- презервативсиз жыныстык катнашта;
- таза эмес шприцтерди жана башка ийне саюучу инструменттерди чогуу, ошондой эле курч, сайып алуучу буюмдарды колдонууда;
- ВИЧти жугузуп алган энеден балага төрөт учурунда.

Гепатиты В и С

Острый гепатиты В и С могут переходить в хроническую форму, что часто влечет за собой тяжелые осложнения — цирроз и рак печени. Циррозом называют состояние, когда большое количество клеток печени разрушено, и она уже не справляется со своей работой. На фоне цирроза может развиться рак печени. От гепатита В существует вакцина, от гепатита С — нет.

Вирусы В и С могут передаваться через физиологические жидкости (кровь, сперма, вагинальные выделения), а это значит:

- при половых контактах без презерватива;
- при совместном использовании зараженных шприцев и другого инъекционного оборудования, а также острых, колющих предметов;
- от инфицированной матери ребенку во время родов.

Бул топко презервативсиз жыныстык катнаш учурунда жугуучу инфекциялар кирет. Алардын ичинен көнүри тараган ЖЖЖИ — гонорея, сифилис, герпес жана хламидиоз.

В эту группу инфекций входят те, которыми можно заразиться во время сексуальных контактов без презерватива. Наиболее распространенные ИППП — гонорея, сифилис, герпес и хламидиоз.

Гонорея

Бул оору жыныстык катнаштын (вагиналдык, оралдык, аналдык) формасынан көз каранды бактерия — гонококк менен чакырылат, ал гениталий, кекиртектин же көтөн чүчүктүн былжырлуу чөл кабыгын жабыркатат.

Гонореянын белгилери: аялдын жыныс мүчөсүнүн ичинен, заара чыгаруучу каналдан ириңдүү бөлүнүп чыгуулар жана заара кылудагы оору же анустун айланасынын аябай кычышуусу (кычыткы) жана көтөн чүчүктан ириңдүү бөлүнүп чыгуулар. Кекиртектин гонореясы көпчүлүк учурда белгисиз эле өтөт.

Гонорея антибиотиктер менен дарыланат. Айыктырылбаган (өнөкөт) гонорея тукумсуздукка алып келиши мүмкүн.

Это заболевание вызывается гонококком — бактерией, которая в зависимости от формы полового акта (вагинального, орального, анального) поражает слизистую оболочку гениталий, глотки или прямой кишki.

Симптомы гонореи: гнойные выделения из влагалища, мочеиспускательного канала и боль во время мочеиспускания или зуд в области ануса и гнойные выделения из прямой кишки.

Гонорея глотки часто протекает бессимптомно.

Лечится гонорея антибиотиками. Невылеченная (хроническая) гонорея может привести к бесплодию.



Хламидиоз

Бул ооруну **хламидия трахоматис** бактериясы чакырат. **Хламидиоздун белгилери:** заара чыгаруучу каналдардан ириндүү бөлүнүп чыгуулар, заара кылгандагы оору. Көпчүлүк убакта хламидиоз белгисиз өтөт.

Это заболевание вызывает бактерия **хламидия трахоматис**. **Симптомы хламидиоза:** гнойные выделения из мочеиспускательного канала, боль при мочеиспускании. Очень часто хламидиоз протекает без симптомов.

Сифилис

Сифилистин козгоочусу — сифилис менен ооруган адамдын чыйканында (козгоочу кирген жерде жара сыяктуу, оорубаган, тыгыз, эт сымал кызыл өндөгү пайда болуулар), спермасында, вагиналдык бөлүп чыгууларында болгон агыш спирохета бактериясы. Жыныстык катнаштын формасына жаразша мындай жарагалар гениталийде, көтөн чучукта, кекиртекте жана териде пайда болот.

Биринчи убакта сифилис белгисиз эле өтүшү мүмкүн. Оору үч стадияга бөлүнөт: баштапкы сифилис (чыйкандын пайда болуусу), экинчилик сифилис (теридеги майда жарагалар жана папулдун — денедеги кызыл сымал тактар — пайда болушу), үчүнчүлүк сифилис (оору жуккандан бир канча жыл өткөндөн кийин өнүгөт жана таяныч-кыймылдаткыч, жүрөк-кан тамыр жана нерв системасынын, ошондой эле организмдин башка органдары менен ткандарынын олуттуу жабыркоосуна алып келет.

Возбудитель сифилиса — бактерия бледная спирохета, содержащаяся в шанкрах (безболезненных плотных язвоподобных образованиях мясо-красного цвета в месте внедрения возбудителя), сперме и вагинальных выделениях больного сифилисом. В зависимости от формы полового акта, такие язвы появляются на гениталиях, в прямой кишке, в глотке и на коже.

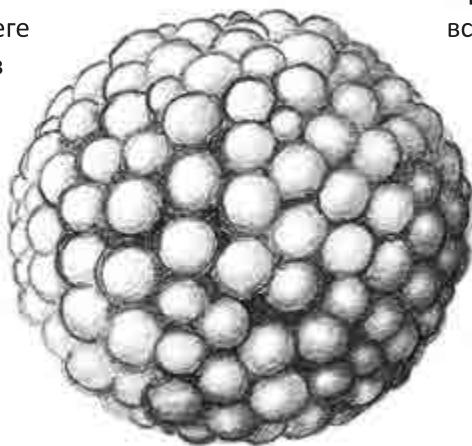
Первое время сифилис может протекать без симптомов. Болезнь делится на три стадии: первичный сифилис (появление шанкра), вторичный сифилис (кожная сыпь и появление папул — красноватых пятен на теле), третичный сифилис (развивается через несколько лет после заражения и вызывает существенное поражение опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также других органов и тканей организма).



Гениталдык герпес

*Гениталдык герпести жөнөкөй
герпестин вирусу чакырат.*

Негизги белгилери: жыныстык органдардагы, кээде анустан тегерегиндеги оорулуу исиркектер, алар жарылып жана кургагандан кийин үстү карттанып калат. Бул денеге чыккан жараптар адатынча бир аз убакыттөкөндөн кийин жоголуп кетет. Бирок герпестин вирусүн адамдын организмінде өмүр бою калып калат, ошондуктан оорулуулар алардагы оорунун барэкенин билбестен өз өнектөштөрүүчүн инфекциянын булагы болуп кала беришет.



Генитальный герпес

*Генитальный герпес вызывается
вирусом простого герпеса.*

Основные проявления: болезненные, зудящие пузырьки на половых органах, реже — на ягодицах и вокруг ануса, которые в дальнейшем вскрываются (лопаются) и подсыхают, образуя корочки. Обычно эти высыпания через какое-то время исчезают. Однако вирус герпеса остается в организме на протяжении всей жизни, поэтому больные, часто не подозревая о наличии у них заболевания, могут стать источником инфекции для своих партнеров.

Педикулёз (чат бити)

Адамдарда чаттын жана колтуктун түктөрүнде майда, кан соруучу биттер пайда болот. Бул оору менен башка адамдардын кийимин кийгенде, бир сүлгү колдонгондо жана денелер тийишкенде (мисалы: жыныстык катнаш учурунда) жугат.

Педикулездин негизги симптому — чаттын тегереги кычышат (өзгөчө түнкүсүн).

Лобковый педикулёз

Вызывается лобковыми вшами — маленькими кровососущими насекомыми, живущими на волосах в паховой области, на ягодицах и в подмышечных впадинах. Заразиться лобковым педикулезом можно при использовании чужого полотенца, при ношении чужой одежды, а также во время телесного контакта (например, полового акта).

Основной симптом лобкового педикулеза — зуд в паху, особенно по ночам.

Жогоруда айтылып өткөн маалыматтан мына мындай негизги жыйынтық:

- Эгер сен өзүндө ЖЖЖинин белгилерин байкасан, туура дарылануу үчүн диагнозду так коюу талапка ылайык. Диагноз кан анализинин негизинде коюлат.
- Эгер ЖЖЖИ болсо, анда сөзсүз дарылануу керек. Себеби ал өзүнөн өзү эле өтүп кетпейт, эгер аны «таштап койсо», ал олуттуу натыйжаларга алыш келиши ыктымал (мисалы, эркектин же аялдын тукумсуздугуна). ЖЖЖИ айыктырылат. Врачтын корсөтүүлөрүн так аткарып жана өзүндү жакшыраак сезип калганда таштап койбостон дарылануунун толук курсун сөзсүз өтүш керек. Мына бул учурда оорунун белгилери тез эле кайра башталышы мүмкүн.
- Эгер сенде ЖЖЖИ болсо, анда өз өнөктөшүң менен сүйлөш, эгер экөөнөр тен дарыланбасаңар, бири-бириңерге кайрадан ооруну жугузушунар мүмкүн.
- Ал эми эң мыкты алдын алуу — бул презервативди колдонуу.



Гинеколог

Эгер силер регулярдуу жыныстык катнашта болсоңор, болжолдуу ар бир үч-алты айда ЖЖЖИге медициналык текшерилүүдөн өтүп турсаңар болот.

**Вот основные выводы,
которые напрашиваются
из полученной информации:**

- Если ты заметил у себя симптомы ИППП, то поставить точный диагноз необходимо для того, чтобы выбрать правильное лечение. Диагноз ставится на основании анализа крови.
- Если у тебя ИППП, то тебе необходимо лечение. Потому что само по себе это не пройдет, а если «запустить», может привести к серьезным последствиям (например, к мужскому или женскому бесплодию). ИППП излечимы. Необходимо следовать указаниям врача и обязательно пройти полный курс лечения, а не бросить его, как только почувствуешь улучшения. В этом случае симптомы могут вернуться очень скоро.
- Если у тебя ИППП, поговори со своим партнером, если вы оба не вылечитесь, можете заразить друг друга снова!
- А самая лучшая профилактика — использование презерватива!

Если вы имеете регулярные половые контакты, рекомендуется проходить медицинское обследование на ИППП примерно каждые три – шесть месяцев.

ВАГИНАЛДЫК ИНФЕКЦИЯЛАР

Көпчүлүк аялдар өз турмуштарында вагиналдык инфекциялар менен кезиккен. Бул инфекциялар эң эле ар түрдүү жана ден соолук үчүн ар кандай натыйжаларга алып келиши мүмкүн. Бардык вагиналдык инфекциялар кандай да болбосун жыныстык органдардын тарабындагы былжырлуу чөл кабыктын жана теринин бүтүндүгүнүн бузулусуна алып келет. Ал эми былжырлуу чөл кабык жана тери — бул адамдын организмине ар кандай микробдор менен вирустардын киришинен адамды сактоо үчүн түзүлгөн табигый бөгөт. Вагиналдык инфекциялар жыныстык органдардын былжырлуу чөл кабыгын жана терини бузулуга учураттуу менен жыныстык байланыш учурунда ВИЧти жана ар кандай ЖЖЖИ (сифилис, гонорея, хламидиоз жана башкалар) жугузуп алуу коркунучун жогорулатат. Бул ооруларды диагностикалоо абдан этияттык менен жүргүзүлүшү керек: андан дарылоонун тууралыгы көз каранды жана аны врач гана жүргүзө алат.

ВАГИНАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Большинство женщин в своей жизни сталкивались с вагинальными инфекциями. Эти инфекции очень разнообразны и могут приводить к различным последствиям для здоровья. Все вагинальные инфекции так или иначе нарушают целостность слизистых оболочек и кожи в области половых органов. А слизистые оболочки и кожа — это естественные барьеры, созданные природой для защиты человека от проникновения в его организм различных микробов и вирусов. Вагинальные инфекции, повреждая слизистые оболочки и кожу в области половых органов, значительно повышают риск инфицирования ВИЧ и различными ИППП (сифилис, гонорея, хламидиоз и другие) при половых контактах. Диагностика этих заболеваний должна быть очень точной: от нее зависит правильность лечения, и проводить ее может только врач.

Молочница

Молочница — бул оору көбүнчө иммундук система начарлаганда пайда болот жана аны кандида грибогу чакырат. Адамдардын 2/3-кө чейинкиси бул грибокту алып жүрүүчүлөр (тырмактын астында, ичегиде) болуп эсептелет, бирок көпчүлүк адамдарда ал «үктоо» абалында болот. Кош бойлуу мезгилде, эстроген бар препараттарды (мисалы, ичиле турган бойго болтурбоочу таблеткалар) же антибиотиктерди алууда ачыткы сыйктуу грибоктор күчөшү мүмкүн.

Кандидоздук сезгенүүчү өзгөрүүлөр сырткы жыныстык органдар (вульвит), же аялдын жыныс мүчөсүнүн ичи (вагинит) менен чектелиши мүмкүн, бирок көпчүлүк убакта айкалышкан жабыркоо (вульвовагинит) байкалат. Аз учурларда уретрит (заара түтүктөрүнүн сезгенүүсү) жана цистит (табарсыктын сезгенүүсү) байкалат.

Молочниданы төмөндөгү белгилер аркылуу билүүгө болот:

- тилдеги, ооздогу кызарган же ак пленка;
- сырткы жыныстык органдардын шишиги, кычышуу, сезгенүү, жука чурайдын тегерегинин, кындын, арткы тешиктиң кызаруусу;
- кындан быштак сымал көп бөлүнүп чыгуулар;
- заара кылуудагы жана жыныстык катнаштагы ооруттуу.

Молочница — это заболевание, обычно оно возникает при ослабленной иммунной системе и вызывается грибом кандида. Считается, что до 2/3 людей являются носителями этого гриба (на ногтях, в кишечнике), но у большинства он находится в «спящем» состоянии. При беременности, приеме эстрогенсодержащих препаратов (например, оральных контрацептивов) или антибиотиков дрожжеподобные грибы могут активизироваться.

Кандидозные воспалительные изменения могут ограничиваться наружными половыми органами (вульвит) или влагалищем (вагинит), но чаще наблюдается комплексное поражение (вульвовагинит). Реже наблюдается уретрит и цистит (воспаление мочевого пузыря).

О наличии молочницы говорят:

- покраснение или белая пленка на языке, деснах, во рту;
- раздутье вульвы, зуд, воспаление, покраснение вокруг вульвы, влагалища, анального отверстия;
- обильные творожистые вагинальные выделения белого цвета с запахом дрожжей;
- болезненность при мочеиспускании и половом акте.

Молочницаны алдын алуу:

- инфекциянын биринчи эле белгилери пайда болгондо самынсыз жана таза суу менен гана жуунуу сунушталат;
- парфюмерлешкен самын колдонбогула жана химиялык эритиндилер менен жыныстык кынды суу бүркүп жуугандан алыс болгула, болбосо аялдын жыныс мүчөсүнүн ичинин бактериологиялык балансы бузулушу мүмкүн;
- этке чапталган джинсы, нейлон байпак жана колготки абанын циркуляциясына тоскоолдук кылат, ал ачыткы сыйктуу инфекциялардын өнүгүшүнө жардам берет;
- таза, пахтадан жасалган ич кийим кийгиле;
- күнүгө тириүү бактериялуу азыктардан болгон кефир жана йогуртту ичүү молочницанын өнүгүшүнүн тобокелдигин төмөндөтөт;
- эгер сага антибиотик дайындалса, врача молочницаага жакын экениндер жөнүндө эскертүү жасап койгула;
- аягына чейин дарыланып бүткөнчө, жыныстык катнаш (вагиналдык, оралдык, аналдык) менен алектенбегиле; эгер сен оралдык молочница (оозул) болуп жатсан, анда оорунун белгилери ётуп кеткенче, өбүшпө.

Профилактика молочницы:

- при первых признаках инфекции рекомендуется не пользоваться мылом и мыться только чистой водой;
- не используйте парфюмированное мыло и избегайте вагинального спринцевания химическими растворами, иначе может нарушиться бактериологический баланс влагалища;
- обтягивающие джинсы, нейлоновые чулки и колготки мешают циркуляции воздуха, что позволяет развиваться дрожжевой инфекции;
- носите чистое хлопчатобумажное белье;
- ежедневное употребление кефиров и йогуртов с живыми бактериальными культурами помогут снизить риск развития молочницы;
- если тебе прописали антибиотик, предупредите врача о предрасположенности к молочнице;
- лучше не заниматься сексом (вагинальным, оральным, анальным) до окончательного излечения; если у вас оральная молочница (воту), вам лучше не целоваться до исчезновения симптомов.

KG ВИЧ ДЕГЕН ЖАНА СПИД ДЕГЕН ЭМНЕ?

RU ЧТО ТАКОЕ ВИЧ И ЧТО ТАКОЕ СПИД?



KG RU

ВИЧ — бул адамдын иммунжетишиздик вирусу.

ВИЧ ар кандай инфекциялардан организмди коргогон иммундук системаны алсыздандырат. ВИЧ иммундук системанын белгилүү клеткаларын жабыркатат.

СПИД — пайда болгон иммундук жетишиздик синдрому.

Адамдын иммундук системасы начарлаганда (алсызданганда) ар кандай ооруларга, өзгөчө инфекциялык ооруларга (мисалы, кургак учук жана пневмония) туруштук бере албай калат. Мындай инфекциялар «оппортунисттик» ылайыкташкан деп аталат. ВИЧ- инфекцияга чалдыккан адамдын иммунитети белгилүү деңгээлге чейин төмөндөп жана/же анда бир же бир канча оппортунисттик оору аныкталса, ал адамга СПИД диагнозу коюлат.

ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека.

ВИЧ ослабляет иммунную систему, которая защищает организм от различных инфекций. ВИЧ поражает определенные клетки иммунной системы.

СПИД — синдром приобретенного иммунного дефицита.

При ослаблении иммунной системы человек становится уязвимым для различных болезней, особенно инфекционных (например, туберкулез и пневмония). Такие инфекции называются «оппортунистическими». Когда у ВИЧ-инфицированного человека понижается до определенного уровня иммунитет и/или у него диагностируют одно или несколько оппортунистических заболеваний, ему ставят диагноз СПИД.

Инкубациялык мезгил (микробдук агенттин организмге түшкөн мезгилиниң баштап оорунун белгилери пайда болгонго чейинки убакыт аралыгы, адам ооруну жугузуп алган, бирок оору өзү жөнүндө али билдирие элек) адам вирусту жугузуп алган убактан баштап үч айга, ал эми чанда алты айга чейин созулат. Бул мезгилде аны “терезе мезгили” деп коюшат. Тест аркылуу текшерүүдө организмде вирусту табуу мүмкүн эмес. Бирок, башка адамдарга жугузуу коркунучу дагы эле кала берет.



Гинеколог

Адамдын сырткы кебетеси боюнча ВИЧти жугузуп алгандыгын билүүгө мүмкүн эмес! Бул канды лабораториялык текшерүүнүн негизинде гана болот. Анонимдүү (жашыруун) тести Кыргызстанда СПИД РБ жана СПИД райондук борборлордо тапшырууга болот.

ВИЧтин негизги жүгүү жолдору:

ийне аркылуу сайынуучу баңғы заттарын колдонууда таза эмес ийне аспаптарды (шприц) пайдаланган учурда;

презервативсиз жыныстык катнаш учурунда — ооруга чалдыккан адам менен корголбогон вагиналдык, же аналдык жыныстык мамиле;

ВИЧ-инфекцияга чалдыккан энеден балага — кош бойлуу мезгилинде, төрөт учурунда жана эмчек эмизгенде.

Инкубационный период (отрезок времени от момента попадания микробного агента в организм до проявления симптомов болезни, человек уже заражён, но болезнь себя еще не проявила) длится с момента инфицирования человека вирусом и продолжается до трех месяцев, в редких случаях — до шести месяцев. В этот период его называют «периодом окна». Существующими тестами вирус в организме обнаружить невозможно, однако риск инфицировать других людей остается.

По внешнему виду узнать ВИЧ-положительного человека невозможно! Это можно определить только пройдя лабораторное исследование крови. В Кыргызстане сдать анонимный тест можно в РЦ СПИД и районных центрах СПИД.

Основные пути передачи ВИЧ:



при использовании зараженного инъекционного оборудования (шприцев) во время употребления инъекционных наркотиков;



при половых контактах без презерватива — незащищенный вагинальный или анальный секс с инфицированным партнером;



от ВИЧ-инфицированной матери ребенку — во время беременности, родов и при кормлении грудью.

ВИЧ качан жукпайт:

кол алышып учурушканда,
кучакташканда, өбүшкөндө,
жөтөлгөндө, чүчкүргөндө

тамактануу жана ичүү үчүн жалпы
идиш-аякты колдонгондо

төшөнчү менен
сүлгүнү колдонгондо

дааратканага барганда жана душка
түшкөндө, бассейнге түшкөндө

чиркей же майда чымын-чиркейлер
курт-кумурскалар чакканда

жалпы телефонду пайдаланганда

эшик ачканда, ВИЧ-инфекцияга
чалдыккан адам менен
иштегендө, жашаганда

Опасности заразиться ВИЧ нет при:



рукопожатиях, объятиях и поцелуях,
кашле и чихании



использовании общих приборов
для приема пищи или питья



использовании общими
полотенцами и постельным бельем



посещении туалета и душевой, пользуясь
общими плавательными бассейнами



укусе комара
или другого насекомого



пользовании общественным телефоном



при открывании двери, работе, общении
или проживании рядом с ВИЧ-инфици-
рованными людьми

ВИЧ жана кош бойлуулук

Кош бойлуулук — эне болууну күтүү — аялзатынын турмушундагы эң бир толкундандыруучу мезгилдердин бири. ВИЧке тест тапшырууда он натыйжа алган көпчүлүк кыздар өзүлөрүнөн сурай башташат. Алар кош бойлуу болуп жана төрөй алышабы, ал баланы көтерүп жана дени сак бала төрөөгө мүмкүнбү, өз ден соолуктарын төрөттөн кийин сактап кала алышабы.

Инфекцияга чалдыккан аял вирусту түйүлдүккө жана жаңы төрөлгөн ымыркайга түйүлдүк эненин ичинде, карынында жатканда, төрөлгөнгө чейин жугузат; төрөт мезгилиnde түйүлдүк төрөт жолдору боюнча өтүп жатканда жана төрөлгөндөн кийин, эненин эмчек сүту аркылуу жугат. Мына так ушул коркунучтарга байланыштуу аларды төмөндөтүүнүн ықмалары да бар.

ВИЧти дарылоо

Азырынча ВИЧ-инфекцияны толугу менен айыктыруу мүмкүнчүлүгү жок, бирок вирустун активдуулугүн жана иммундук системага тийгизген зиянын төмөндөткөн, ВИЧ-инфекциянын СПИД стадиясына өтүүсүнө жана өнүгүшүнө жолтоо болгон атайын препараттар (Антиретровирустук терапия) бар. Натыйжада адамдын өмүрүн бир топ жылдарга узартат.

**ВИЧтин энеден балага жугуу
коркунучун төмөндөтүүнүн ықмалары:**

- ден соолукка кылдаттык менен байкоо жүргүзүү, ВИЧтин фонунда пайда болгон ооруларды өз убагында дарылоо, туура тамактануу жана жеткиликтүү уктоо: мунун бардыгы болочок энеге кош бойлуулуктун жана төрөттүн кадимкидей өтүүсү үчүн болушунча күчүн сактоого мүмкүндүк берет;
- кош бойлуулук жана төрөт учурунда атайын вируска карши терапияны (кош бойлуу аялга жана балага дароо төрөлгөндөн кийин белгиленген атайын препараттар) колдонуу инфекцияны жугузуу коркунучун 25–40 %-дан 8–10 %-га чейин төмөндөтөт;
- төрөттүн ықмасын (мисалы, кесарев) ымыркайдын кан менен болгон байланышын төмөндөтүү максатында адис-врач менен биргелешип тандоо;
- эмчек эмизүүнүн ордуна жасалма тамактандырууну колдонуу.

ВИЧ-инфекция менен жашоо улана берет жана жашоонун узактыгы, анын сапаты көпчүлүк үбакта ВИЧ-инфекцияга чалдыккан адамдын өзүнөн гана көз каранды. Эгер жашоонун сергек мүнөзүн алып жүрсө (туура тамактануу, зыяндуу адаттардан баштартуу, спорт менен машыгуу ж.б.), анда анын өмүрү бир топко узагыраак болот.

ВИЧ и беременность

Беременность — ожидание материнства — один из наиболее волнующих периодов в жизни женщины. Большинство девушек, получивших положительный результат теста на ВИЧ, начинают спрашивать себя, смогут ли они забеременеть и родить ребенка, есть ли у них шанс выносить и родить здорового ребенка и смогут ли они сохранить свое здоровье после родов.

Инфицированная женщина может передать вирус плоду или новорожденному до рождения, когда плод находится в утробе матери; во время родов, когда плод проходит по родовым путям и после рождения, через грудное материнское молоко. Именно исходя из этих рисков, существуют способы их снижения.



Гинеколог

Жизнь с ВИЧ-инфекцией продолжается, и продолжительность жизни, ее качество во многом зависят от самого ВИЧ-инфицированного. Если вести здоровый образ жизни (правильное питание, отказ от вредных привычек, занятия спортом и т.д.), то его жизнь может быть намного длиннее.

Способы снижения риска передачи ВИЧ от матери ребенку:

- тщательное наблюдение за здоровьем, своевременное лечение возникающих на фоне ВИЧ болезней, правильное питание и достаточный сон: все это позволит будущей матери сохранить максимум сил для нормального протекания беременности и родов;
- применение специальной противовирусной терапии во время беременности и родов (специальные препараты, назначаемые беременной женщине и ребенку сразу после рождения, снижают риск инфицирования с 25–40% до 8–10%);
- выбор метода родоразрешения (например, кесарево сечение) совместно с врачом-специалистом с целью уменьшить контакт младенца с кровью матери;
- применение искусственного вскармливания вместо грудного.

Лечение ВИЧ-инфекции

Пока нет возможности полностью излечиться от ВИЧ-инфекции, но уже существуют специальные препараты (Антиретровирусная терапия), которые снижают как активность вируса, так и вред, который он наносит иммунной системе, препятствуя развитию и переходу ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа. В результате, жизнь человека продлевается на долгие годы.

КҮТҮҮСҮЗ БОЙГО БҮТҮҮ

Аборт – бул чечимби?

Тилекке каршы, маалыматтын аздыгынан, кәэде, өз дөн-соолугуна кайдыгерлик мамиледен улам көпчүлүк жаштар, күтүлбөгөн кош бойлуулукка кездешип жатышат.

Аборт – жасалма түрдө бойдон түшүрүү, күтүүсүз кош бойлуулуктан күтулуюнун эң жаман ыкмасы.

Эгерде жыныстык катнаш учурунда түгөйлөр сактанбаса же катнаш учурунда тандап алган контрацептивдик ырма ишке ашпай калса, же кыз зордукка учураган болсо, анда экстренная (ылдам) контрацепциясы колдонулат. Мындай шашылыш дарыларды сактанбаган жыныстык катнаштан кийин 72 сааттын, эң көп дегенде 92 сааттын ичинде колдонуш керек. Бул топтогу контрацептивдик ыкмаларды колдонуунун өзүнүн ыкмалары болот, ошондуктан гинеколог менен сөзсүз байланышып, жолдомо алыш керек.

Эгер сиз, өзүңүз билип эле билдиргендердин болсоңуз, баары бир сөзсүз гинекологдорго кайрылышыңыз керек, себеби, жыныстык катнаш учурунда кош бойлуулуктан тышканы сиз жыныстык инфекцияларды жүккүрүп алышиңыз мүмкүн эле.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Аборт — выход?



Гинеколог

Экстренная контрацепция может быть использована, если партнеры во время полового акта не предохранялись, или при использовании того или иного метода произошла неудача, или девушка была изнасилована. Такие таблетки неотложной контрацепции нужно принять в течение 72-х, максимум 92-х часов после незащищенного полового контакта. У данной группы методов существуют свои особенности, поэтому важно получить назначение у специалиста-гинеколога.

Предположим, что вы самостоятельно воспользовались средством экстренной контрацепции, однако посетить гинеколога вы все равно должны обязательно! Потому что во время полового акта без предохранения вы могли не только забеременеть, но и заразиться одной из половых инфекций.

К сожалению, из-за низкой информированности и халатного отношения к своему здоровью, многие молодые люди сталкиваются с проблемой нежелательной беременности.

Аборт — это преждевременное искусственное прерывание беременности, которое является опасным методом избавления от нежелательной беременности.

Аборттун кесепеттери:

- Аборттун кесепетинен 12 % аялдардын айыздык цикли бузулат.
- Аборт — гинекологиялык оорулардын себеби, бойдон алдырган аялдардын ар бир бешинчисинде өөрчүйт.
- Аборт эндокриндик жана нерв системаларынын иштөөсүн бузат, организмдин күрөшүү мүмкүнчүлүгүн азайтат.
- Бул психологиялык стресс.
- Башка операциялардай эле аборт да ар кандай кесепеттерге алып келиши мүмкүн. Айыздык цикл толугу менен калыбына келгене чейин гинекологдун көз алдында болуу керек.

Эгерде аборт кылуудан башка жол жок болсо, анда бул процесс максималдуу коркунучсуз болушу керек.

Эгерде кыз бойдон алдырууну чечкен болсо, анда төмөнкүлөрдү эске алышы керек:

- Болочок баланын атасына маалымдап, биргелешип чечим кабыл алыш керек.
- Абортту эртерәэк кылуу керек (б жумага чейин бойдон алдыруугда коркунуч азыраак).
- Кош бойлуулуктун биринчи симптомдору пайда болгону менен сөзсүз гинекологго кайрылуу керек.
- Кош бойлуулукту токtotуунун эң коопсуз ыкмасын тандап алуу керек. Сизге кандай ыкма туура келээрин (мисалы: медикаменттик же вакуумдук ыкмалар) сиздин гинеколог тандоого жардам берет.
- Абортту таза чөйрөдө, лицензиясы бар клиникада, квалификациясы бар доктурлар жасашы керек.
- Ар кандай инфекциялардан коргонүү үчүн, аборттон кийин даарылоо курсун өтүү керек.

Эсинизде болсун, бойдон алдырууну азайтуунун жана үй-бүлөө пландаштыруунун эң мыкты жолу — заманбап контрацептивдик ыкмаларды туура пайдалануу болуп эсептелин!

Но если аборт необходим, то он должен быть максимально безопасным.



Гинеколог

И помните, основной путь планирования семьи и снижения числа абортов — грамотное использование современных методов контрацепции!

Последствия абORTа:

- В результате абORTа у 12% женщин нарушается менструальный цикл.
- Аборт — наиболее частая причина гинекологических заболеваний, после абORTа они развиваются у каждой пятой женщины.
- Аборт нарушает работу эндокринной и нервной систем, снижает сопротивляемость организма.
- Это психологический стресс.
- Как и любая другая операция, аборт может вызвать ряд осложнений различной степени тяжести.

Если девушка решилась на аборт, необходимо:

- Поставить в известность о беременности отца будущего ребенка и вместе принять решение.
- Сделать аборт как можно раньше (безопаснее прерывать беременность на сроке до 6 недель).
- При первом подозрении на наступление незапланированной беременности нужно немедленно обратиться к гинекологу.
- Выберите наиболее безопасный метод прерывания беременности. Какой метод (например, медикаментозный аборт или вакуумный метод) подходит именно вам, подскажет ваш гинеколог.
- Аборт должен быть проведен в стерильных условиях, в клинике, у которой есть лицензия и квалифицированные врачи.
- После абORTа необходимо провести курс лечения антибиотиками для профилактики инфицирования. Необходимо оставаться под наблюдением врача — вплоть до восстановления нормального менструального цикла.

ЗОМБУЛУК...

Биз бул теманы дагы козгоону туура деп чечтик. Эн негизги себеби, сен маалыматка ээ болсон, анда өзүндү жана жакындарыңды зомбулуктан коргой аласың. Зомбулуктун ар кандай түрлөрү бар:

Физикалык зомбулук

атайлап же тааныбастан эле жабырлануучунун денесине шек келтирип, денесин жабырлантып, уруп, сабап, тұртұп, тәэп, чаап, буюмдар менен соксо бул зордук зомбулукка жатат.

Жабырлануучунун каалоосу жок ага алкоголь ичимдиктерин ичирип, темеки чектирип же баңғы заттарын колдонто — бул да зомбулук болуп эсептелет. Жабырлануучуга психикалык зыян келтирүү үчүн башка адамдарга физикалык зыян келтирүү да зомбулуктун түрү болуп эсептелинет.

Көпчүлүк учурда жогоруда аталган зомбулуктун түрлөрү бирдей көрсөтүлөт.

Эмоционалдык зомбулук

бул адамды кемситүү, бөлүү, жүрүш-түрүшту катуу контролго алуу, айлана-чөйрөсүндөгү адамдар менен болгон мамилени кыскартуу, шантаж, коркутуулар кирет.

Сексуалдык зомбулук

бул башка адамдаргаексуалдык мүнөздөгү зомбулук.

Зомбулук, төмөнкү белгилер аркылуу билинет:

- Эгерде зомбулук болгон болсо, андан кийинкилери тез-тез кайталанып, кесепети катуураак боло баштайт.
- Зомбулук көрсөткөн адам, жабырлануучуну кемситип, жаман мамиле жасагандан кийин, кечирим сурап, куру сөз бере берет.
- Зомбулук көрсөткөн адам менен мамиледен баш тартаарда, жабырлануучу үчүн коркунуч күч алат.

Эгерде сен, же сенин жакындарың зомбулукка кабыл болсо, анда сөзсүз түрдө адистерге (юристерге, психологдорго, врачтарга) кайрылуу керек. Биздин өлкөдө зомбулукка дуушар болгон адамдарга жардам көргөзгөн бир топ уюмдар бар, кээ бири убактылуу баш калкалай турган жай дагы таап бере алышат.

Мы решили затронуть и эту тему тоже. Главная причина состоит в том, что, владея информацией, ты сможешь предотвратить насилие в отношении себя и близких тебе людей. Существует целый ряд видов насилия, среди них:



НАСИЛИЕ...

Как правило, насилие характеризуется следующими чертами:

- Если уже имело место физическое насилие, то обычно с каждым последующим разом возрастает частота его повторения и степень жестокости.
- Насилие и оскорбительное поведение чередуются с обещаниями измениться и извинениями, приносимыми обидчиком.
- При попытке порвать отношения наблюдается увеличение уровня опасности для жертвы.

Если ты сам или кто-то из твоих близких оказался в ситуации насилия — очень важно принять меры, обратиться за помощью к специалистам (юристы, психологи, врачи и т.д.). В нашей стране есть целый ряд организаций, которые оказывают помочь жертвам насилия, вплоть до предоставления временного безопасного места жительства.

Билесиңбі, биздин маалыматыбыздын аяғында биз сага ден-соолукту сактоо үчүн бир канча жөнөкөй сөздөрдү айткыбыз келет:

- **Өзүндүн күн тартибиңе көңүл бур:**

*Сенин күнүң кандаайча түзүлгөн?
Уктап эс алганга убактың барбы?
Эгерде жок болсо, анда сен ден-соолукка
да көңүл буруп, өз иштеринди да аткарғанга,
жакындарың менен баарлашууга убактыңды
туура пайдалан.*

- **Өзүндүн тамактанууңа көңүл бөл,**

*Кургак тамакты жана шам-шум этип
көп жейсиңбі?
Тамак даярдоо же тамактануу
учурунда тазалык талаптарын
сактайсыңбы?
Эгерде биринчи суроого “ооба”, экинчи
суроого “жок” деп жооп берсөн, ойлонуп көр,
тамактануу процесси сен үчүн жагымдуу
жана пайдалуу болушуна кантит аракет
кылуу керек.*

- Жаман адаттардан алыс бол.

- *Спорт менен машыгасыңбы?*

Же йога менен машыгасыңбы?

Зарядка жасайсыңбы?

Жөн гана көчөдө сейилдөө да сенин ден-соолугуңа пайдалуу.

- Коопсуз жыныстық мамилени тандап ал.

- Гинекологдорго/урологдорго кайрылып
турууну адат кылыш ал.

- Маалымат жыйна, жаңылыктарга
көңүл бөл, өнүгүп өс, алдыга умтул!

Знаешь, в завершение нашего сообщения для тебя, мы хотели бы сказать несколько слов о самых простых способах сохранить свое здоровье:

- **Подумай о своем режиме дня:**

Как построен твой день?

*Хватает ли в нем времени для сна
и отдыха? И если не хватает, то как ты
можешь сделать так, чтобы ты успевал и
решать свои дела и общаться с
близкими людьми?*

- **Проанализируй свой способ питания:**

*Часто ли ты кушаешь всухомятку и
«на бегу»?*

*Соблюдаешь ли ты правила гигиены в про-
цессе приготовления еды и употребления
пищи? Если на первый вопрос твой ответ
«да», а на второй – «нет», то подумай, как
можно сделать так, чтобы процесс питания
приносил тебе удовольствие и пользу
здравью.*

- Откажись от вредных привычек.

- *Занимаешься ли ты спортом?*

Делаешь ли зарядку?

А может, занимаешься йогой?

Даже простые прогулки на воздухе положи-
тельно скажутся на твоем здоровье.

- Сделай выбор в пользу безопасного секса.

- Возьми в привычку регулярно посещать
врача-гинеколога либо уролога.

- Самосовершенствуйся, узнавай новое,
развивайся и иди вперед!