

ПРЕПОРУКЕ ЗА ОЧУВАЊЕ РЕПРОДУКТИВНОГ ЗДРАВЉА

Катарина Седлецки

Овај текст садржи информације за ученике које ће им помоћи да заштите своје репродуктивно здравље. Сачињен је од низа прилога који се могу умножити и поделити ученицима на крају одговарајуће тематске области.

Седам разлога да бринеш о свом репродуктивном здрављу

Репродуктивно здравље подразумева усклађеност и нормално одвијање функција репродуктивног система у телесном, психичком и социјалном смислу. Оно је битно јер омогућава људима да се осећају добро, да воле и буду вољени и да остваре једну од најлепших улога у животу, а то је родитељство. Брига о репродуктивном здрављу почиње од рођења, а нарочито је важна у периоду младалаштва, када се дешавају крупне промене у телесном изгледу и функционисању организма, доживљавању спољашњег света, начину размишљања и остваривања контаката са другим људима. Тада вребају многе опасности за настанак поремећаја репродуктивног здравља.

Држање дијета и прекомерна физичка активност

Млади су често незадовољни својим изгледом. Отуда често држе дијете или се сатима исцрпљују обликовањем тела. То може да доведе до озбиљних поремећаја здравља. Недовољни унос хране богате мастима успорава растење и полни развој, слаби отпорност организма и омета процесе мишљења и памћења. Проблем је посебно велики када се са држањем дијета и интензивном физичком активношћу почне пре завршетка пубертета. Тада се омета таложјење калцијума у костима и умањује се плодност.

Преурањено ступање у полне односе

Има младих који у полне односе ступају из радозналости, да би се доказали у друштву, зато што су заљубљени и сматрају да се то од њих очекује или се боје да ће их девојка или младић у супротном оставити, да се не би разликовали од другарица и другова, или једноставно јер не знају како да одбију полни однос који не желе. Почетак полног живота пре достизања зрелости носи, међутим, бројне ризике.

Постоји опасност од настанка трудноће, полно преносивих инфекција и запаљења унутрашњих полних органа. Већа је шанса да се после првог, остали партнери ређају у низу. Чешћи су сукоби с родитељима, проблеми у школи, изолованост од вршњачке групе. Квалитет сексуалног живота може да буде умањен, као и будућа плодност.

Непланирана трудноћа

До настанка трудноће може да дође при првом полном односу, док су менструације још увек нередовне и када су девојка и младић веома млади. Трудноћа настала непланирано и преурањено свакако да носи бројне проблеме, јер не постоји одговарајућа зрелост за нормалан раст и развој плода, а касније за одгајање детета. Чешће су компликације тока трудноће, порођај је често превремен, а беба мале тежине на рођењу. Малолетна трудница често остаје без подршке партнера, родитеља и доживљава осуду околине. Деца малолетних родитеља се спорије развијају, склонија су повредама и инфекцијама у раном детињству и не добијају потребну подршку, као што добијају деца родитеља, који су зрели.

Употреба психоактивних супстанци

Употреба дувана, алкохола и дроге је распрострањена међу младима. Те психоактивне супстанце угрожавају репродуктивно здравље на различите начине. Код девојака долази до поремећаја менструационог циклуса. Јављају се проблеми у сексуалном функционисању. Умањена је плодност. Чешћа су ризична сексуална понашања, а посебно полни односи с недовољно познатим партнерима и некоришћење кондома. Деца особа које користе психоактивне супстанце чешће имају урођене мане и поремећаје у развоју.

Полно преносиве инфекције

Услед телесне незрелости настанку полно преносивих инфекција су посебно склони млади који с полним односима почињу преурањено. Реч је о великом броју болести, које могу у организму да постоје не изазивајући тегобе. Зато се велики број инфицираних особа осећа здравим и наставља да преноси инфекцију својим сексуалним партнерима. Неке полно преносиве инфекције могу да се лече, попут сифилиса, гонореје и инфекције гениталним хламидијама. За друга полно преносива обољења, као што су генитални херпес, гениталне брадавице или хепатитис Б нема лека, тако да остају у организму често доживотно.

Инфекција ХИВ и АИДС (СИДА)

Млади људи чине половину инфицираних вирусом хумане имунодефицијенције (ХИВ). Велики број је инфекцију добио при сексуалном контакту са оболелом особом. Други су се инфицирали употребом зараженог прибора за интравенско убризгавање дроге. Инфициране особе обично у почетку немају тегобе. Временом ХИВ уништава одбрамбени систем организма и доводи до настанка манифестне болести, која се зове АИДС или СИДА. Та болест је неизлечива и пре или касније се завршава смртним исходом.

Млади су будући родитељи

Највећи број младих људи ће у будућности пожелети да има децу. Да би се то остварило, потребно је да се избегну многи ризици који угрожавају здравље и плодност. То претпоставља здрав начин живота, одговорно полно понашање и редовне контроле код лекара.

Најважније поруке девојкама у пубертету

Појава менструација је један од кључних догађаја у пубертету код девојака. У почетку крварења могу да се појављују у неправилним временским интервалима. Важно је да се од почетка води календар менструације, односно да се записују датуми када су била крварења. Размак од првог дана једне до првог дана наредне менструације се назива менструациони циклус. Лекару се треба обратити ако је менструациони циклус краћи од 21 дан или ако крварења трају дуже од 10 дана, јер се тада губи већа количина крви и може да дође до настанка анемије.

За време менструације спољашње гениталије треба редовно прати водом и сапуном. Саветује се коришћење хигијенских уложака које је потребно чешће мењати. Неке девојке користе тампоне. То су штапићи који се постављају у вагину. Тампони повећавају ризик од запаљења унутрашњих полних органа.

Дуже паузе између менструација код девојака могу да буду нормална појава. До проређених материчних крварења доводе, међутим, и неправилна исхрана, држање дијета, прекомерно бављење спортом, нерасположење, стрес, као и пушење дувана, употреба алкохола и дроге. Ти неповољни чиниоци могу да оставе последице на

здравље и будућу плодност девојке. Ако девојка има сексуалне односе, кашњење менструације може да буде знак трудноће.

Код девојака се у пубертету под утицајем полних хормона развијају дојке. Услед различите брзине развоја дојки, неуједначеност у њиховој величини је нормална појава која ће се временом ублажити. Нормално је и ако девојка осећа напетост и болну осетљивост дојки пред наступање менструације. Облик и величина дојки зависе од наслеђа, степена ухрањености и количине поткожног масног ткива, као и од количине и односа полних хормона. Зато је веома важно да се девојка храни правилно и уноси довољну количину беланчевина и масти, као и да је физички активна. С друге стране, држање дијета и честе промене у телесној тежини, посебно у периоду када се девојка још развија, могу да смање величину и једрину дојки.

У пубертету се појачава лучење лојних жлезда на лицу, горњем делу груди и леђа. Код већине девојака и младића настају акне, као последица запаљења у ткиву које окружује лојне жлезде. Акне могу да се ублаже редовним прањем коже водом и благим сапуном. Важно је не истискивати садржај акни, јер може да настане инфекција коже. Ако су акне веома изражене, потребно је обратити се лекару.

Знојне жлезде у пубертету производе већу количину зноја јачег мириса. Та непријатна појава је пролазног карактера и може да се ублажи интензивнијом хигијеном тела, наношењем деодоранаса на предео испод пазуха и чешћим мењањем одеће.

У пубертету се јавља и појачана генитална секреција, која настаје због сазревања репродуктивног система. Мада код неких девојака изазива нелагодност, не представља инфекцију и не треба да се лечи. Тегобе могу да се погоршају ако девојка уклања длачице са спољашњих гениталија, користи дневне улошке и носи синтетичко доње рубље. Тиме ће се смањити отпорност полних органа и повећати ризик за развој гениталне инфекције.

Најважније поруке младићима у пубертету

Пубертет код младића почиње нешто касније и одвија се другачије него код девојака. Зато су они у почетку нижег раста, али како расту дуже времена на крају

достигу већу висину од девојака. Код младића се карактеристично развијају мишићи, шири се грудни кош, а глас постаје дубљи. Не постају, међутим, сви младићи једнако мишићави током пубертета. То донекле зависи од склоности ка бављењу спортом, а претежно од наслеђа и телесне грађе осталих чланова породице. Није добро да се мишићи јачају на вештачки начин, на пример исцрпљујућим вежбама или узимањем хормона. То може озбиљно да наруши њихово здравље, а неће трајно променити физички изглед. И пушење дувана, употреба алкохола и дроге лоше утичу на здравље и плодност младића.

У пубертету се појављују и секундарне полне одлике. Тестиси и пенис се повећавају, а длаке почињу да расту на стидном пределу, испод пазуха, на грудима, лицу и ногама. Појављују се ерекције и „влажни снови“. Ерекција је повећање и набрекнуће пениса. „Влажни снови“ представљају изливање сперме док младић спава. Младић може да се сећа сексуалног узбуђења током сна, или само да примети влажну мрљу на пиџами или постељини. Пожељно је да младић редовно, а посебно после влажних снова, пере полне органе водом и сапуном. Тиме се спречавају инфекције. Пораст пениса се не дешава код свих младића у исто време. Код већине пенис почне да расте до навршене 14. године. Ако се то не догоди, препоручује се одлазак лекару. Младићи су често забринути због величине пениса. У ерекцији је пенис код скоро свих младића приближно једнаке величине.

Телесно сазревање младића може да прати нагло мењање дубине гласа, који је у једном тренутку дечачки висок, а у другом дубок. Са даљим напредовањем пубертета глас трајно постаје дубљи. Код великог броја младића долази до пораста дојки у пубертету. То је нормална, мада непријатна појава, која ће код већине младића проћи после неколико месеци до пар година.

У пубертету се појачава лучење лојних жлезда на лицу, горњем делу груди и леђа. Код већине младића и девојака настају акне, као последица запаљења у ткиву које окружује лојне жлезде. Акне могу да се ублаже редовним прањем коже водом и благим сапуном. Важно је не истискивати садржај акни, јер може да настане инфекција коже. Ако су акне веома изражене, потребно је обратити се лекару.

Знојне жлезде у пубертету производе већу количину зноја јачег мириса. Та непријатна појава је пролазног карактера и може да се ублажи интензивнијом

хигијеном тела, наношењем деодоранаса на предео испод пазуха и чешћим мењањем одеће.

Када се одлучити за први сексуални однос?

Девојке и младићи се много брже телесно развијају него што постижу емоционалну и социјалну зрелост. За доношење одлуке о ступању у сексуалне односе потребни су, међутим, потпуна зрелост и поседовање знања везаних за заштиту од нежељене трудноће и полно преносивих болести. Довољан је само један незаштићени сексуални однос за настанак трудноће или полно преносиве инфекције.

Када се девојка и младић допадају једно другоме, могу да осете потребу да то физички изразе – пољупцем, грљењем, држањем за руке. Сексуални однос је начин како међусобну привлачност испољавају одрасле особе које су у дугој и стабилној емотивној вези. Ступање у сексуални однос представља веома озбиљну и сложену одлуку и значајан је чин у животу сваке младе особе. Одлука је озбиљна због могућих последица, а сложена јер особу ставља пред многа питања као што су:

- Због чега желим то да урадим?
- Да ли сам заиста спремна/спреман за то?
- Да ли је то права особа?
- Да ли се довољно познајемо?
- Шта према њему/њој осећам?
- Да ли знам како да се заштитим од нежељених последица?
- Како ћу се осећати ако то урадим, односно не урадим?
- Како ће родитељи и околина реаговати?

Право време за ступање у сексуални однос не може се исказати одређеним узрастом већ зрелошћу особе да себи постави ова питања, на њих искрено одговори и понаша се у складу са тим. То значи да особа може имати и 19 година, а да још увек није спремна за сексуални однос. Ако особа није сигурна у своја осећања у вези са ступањем у сексуални однос и неодлучна је како да поступи, то је сигуран знак да одлуку треба одложити за каснији узраст.

Када су старији, девојке и младићи много боље сагледавају узајамни однос, имају више знања и искуства да покажу спремност и одговорност за тај нови корак у животу, свесни су онога што желе, могу критички да процене да ли је то у складу са њиховим поимањем живота и поседују умеће да своје одлуке спроведу у дело.

Ако се сексуални однос догоди због радозналости, инсистирања партнера, чињенице да су другови и другарице сексуално активни или у стању пијанства, накнадно се развијају врло непријатна осећања кајања и жаљења због оствареног чина, као и осећај немоћи и страха од нежељених последица.

Шта значи одговорно сексуално понашање?

Када млади ступе у полне односе, веома је важно да умеју да спрече настанак последица сексуалне активности, а првенствено трудноћу и полно преносиве инфекције. Одговорно сексуално понашање подразумева да млади остварују полне односе само у дугим везама, уз редовну примену кондома и још једног ефикасног метода контрацепције, као и одлазак на редовне контроле код лекара.

Кондом спречава настанак полно преносивих инфекција. Начињен је од гуме и поставља се на пенис у ерекцији. Кондом делује стварањем механичке препреке за спајање сперматозоида и јајне ћелије. Ефикасан је само ако се користи при сваком сексуалном односу. Осим кондома за младиће, постоји и кондом који користе девојке тако што га постављају у вагину пре сексуалног односа.



Да би се повећала поузданост у заштити од трудноће, уз кондом треба користити још један ефикасан метод контрацепције. Младима се најчешће препоручује **комбинована хормонска контрацепција**. Она је обично у виду таблета које садрже мале дозе женских полних хормона. Спречава сазревање јајних ћелија и овулацију.

Ефикасна је само ако се користи редовно, према упутству, а у договору са лекаром. Поред поуздане заштите од трудноће, хормонска контрацепција повољно делује на менструациони циклус, који постаје правилан, а крварења мање обилна и безболна. Такође, штити репродуктивно здравље девојака, јер смањује ризик за развој запаљења полних органа и спречава настанак цисти на јајницима. Хормонска контрацепција, међутим, није довољна, јер не штити од полно преносивих инфекција.



Млади парови који као заштиту користе само кондом, треба да знају да постоји начин да се трудноћа спречи ако дође до његовог пуцања или спада. Реч је о хормонским таблетама које се називају **посткоитална контрацепција**. Треба их узети што пре, током првих 72 сата или три дана од неуспеха са применом кондома. Посткоитална контрацепција не може да замени редовне методе спречавања трудноће јер штити у ограниченом временском периоду, не треба је користити често и не пружа заштиту од полно преносивих инфекција.

Млади не треба да користе **прекинути сношај** као метод контрацепције. Када се полни однос прекине пре ејакулације и сперма се излије ван тела девојке и даље постоји велики ризик за настанак трудноће. Ефикасност тог метода не зависи од искуства младића, јер изванредан број сперматозоида излази из мокраћне цеви пре ејакулације. Поред тога, прекинути сношај не штити од полно преносивих инфекција.

Младима се не препоручује ни коришћење **спермицида**. То су локална хемијска средства, у облику пена, таблета, фолија или сунђерчића који се у вагину постављају пре сексуалног односа. Делују тако што спречавају продор сперматозоида из вагине у материцу. Нису довољно ефикасни у заштити од трудноће, а не спречавају ни настанак полно преносивих инфекција.

Несигуран у заштити од трудноће је и метод избегавања односа у плодним данима. **Плодни дани** се рачунају на основу дужине менструационих циклуса

девојке у последњих годину дана. Први плодни дан се одређује одузимањем 20 дана од броја дана најкраћег менструационог циклуса. Последњи плодни дан се добија одузимањем 10 дана од броја дана најдужег менструационог циклуса. На пример, када је дужина менструационог циклуса од 25 до 35 дана, плодни дани су од 5. до 25. дана менструационог циклуса. Када се користи овај метод, полни односи се избегавају током целог периода плодних дана.

Одговорна сексуална активност подразумева да су млади добро информисани, да са сексуалним односима почну када достигну зрелост и када остваре дугу, стабилну везу и да увек користе заштиту од трудноће и полно преносивих инфекција. Неопходно је, међутим, и да брину о свом здрављу, тако што ће се свом лекару обратити пре првог полног односа, а касније наставити са редовним контролама. Могу да посете и неко од саветовалишта за младе која постоје у великом броју домова здравља у Србији.

Сексуална и репродуктивна права

Млади треба да буду упознати са правима која имају у односу на сексуално и репродуктивно понашање. Та права их, међутим, обавезују да преузму и одређену одговорност у односу на своје понашање.

Право на живот – подразумева да људи имају право на заштиту од болести и смрти. То их обавезује да буду одговорни и чувају своје здравље.

Право на слободу и сигурност – људи имају право да слободно и одговорно одлучују о свом полном животу, али и обавезу да не угрозе другима то право.

Право на равноправност – сви људи имају једнака права да се информишу о репродуктивном здрављу, доносе одлуке и користе здравствену заштиту. То претпоставља и да се поштују иста права других људи.

Право на приватност – сви људи имају право на приватност у емотивном животу, породици и при одласку у здравствену установу, али и обавезу да поштују право на приватност других.

Право на мишљење – сви људи имају право на своје мишљење али и обавезу да уважаје мишљење других.

Право на информисање и образовање – сви људи имају право да добију знања и вештине које ће им помоћи да заштите своје репродуктивно здравље. То их, међутим, обавезује да примене усвојена знања.

Право на слободан избор – сви људи имају права да доносе сопствене одлуке везано за заснивање породице и рађање деце. Истовремено, треба да поштују право других да самостално доносе одлуке у тој сфери.

Право на заштиту здравља – сви људи имају право да добију здравствену заштиту у односу на репродуктивно здравље. Од њих се очекује да редовно одлазе на контроле код лекара и тако чувају своје репродуктивно здравље.

Право на заштиту од сексуалног злостављања – сви људи имају право да буду заштићени од свих облика сексуалног насиља и злостављања. Истовремено, то их обавезује да не врше сексуално насиље над другим људима.

Право на учествовање у доношењу политичких одлука – сви људи имају право да износе своје мишљење о сексуалним и репродуктивним правима. У обавези су, међутим, да поштују донете политичке одлуке у тој области.