**Тақырыбы: «Салауаттылық – өмір салты!»**

**Негізгі қағидалар**

Қазақстан Республикасында ішімдіктің ішудің зияндылығын қысқартудың жақандық стратегиясы жүзеге асырылады, ол келесі мақсатты әрекет саласын айқындайды:

- жетекшілік, ақпараттану және жақтаушылы;

-денсаулық сақтау кәсіпорындарының кеңес беру және емдеу арқылы қатысуы;

- мас күйінде көлік құралдарын басқарумен күреске арналған қарсы әрекеттер мен саясат;

- ішімдіктің бар болуын азайту; алкогольды ішімдіктердің маркетингін реттеу; баға орнату саясаты;

- алкогольды мастану және спиртті ішімдіктерді ішудің жағымсыз зардаптарын азайту;

- заңсыз және ресми емес өндірілген ішімдіктердің халықтың денсаулығына әсерін қысқарту; сонымен қатар оның мониторингі және эпидбақылауы.

Басты акцент жанұялық қолайлылыққа қойылады, зиянды әдеттердің болмауы, балалар үшін алкогольге қатысты мысал жанұя болып саналады. Жанұяның және оның нақты бір мүшесінің зиян әдетті қалыптастыру себебі, кешенді фактор болады:

- тұлғаның психологиялық ерекшеліктері – өзін төмен санау, уайымшыл болу, әлсіз мінез, лабильді психика және т.б.;

- әлеуеттің әсері– алкогольге қатысты үрдістер мен салттар, әріптестер, достардың, ата -аналардың мысалы, жарнамалар ;

- физиологиялық –тұқым қуалаушылық, психикалық және физикалық патология, алкогольдік тәуелділік тудыру қасиеті. Алдын алу өз кезегінде – бұл алдымен зияны туралы және пайда болған тәуелділіктің салдары мен зияны туралы ақпарат, салауатты өмір салтын насихаттау. Жанұядағы жылы және достық ара қатынас маңызды. өзара түсіністік, компромисс таба білу. Ерлі зайыптылар демалудың сау әдістерін және жағымды эмоция алудын әдістерін қолданып, сонымен өз балаларына үлгі көрсету.

Ең тиімді алдын алу шаралары: жанұямен бірге таза ауада демалысты өткізу, жанұялық салттардың болуы (саяхаттар және пикниктер, балық аулау, аулада спорт ойындарын ойнау, бассейндер және т.б.), балаларға өз мысалдарыызбен салауатты өмір салтын ұстану ең жақсы таңдау екенін көрсету.

Барлықтары әйелдер ағзасында қалай орналастырылған? Табиғатпен әйелдердің жұмыртқасында жұмыртқа саны қатаң анықталғандай қаланған. Жұмыртқаның генетикалық аппаратының зақымдану мүмкіндігінің максимальды саны әйелдердің жыныстық жетілу мерзіміне келеді, және егер сіздер ішімдік ішсеңіздер сау жасушалардың «жұқтыру» мүмкіндігі пайызын ешкім есептей алмайды, бірақ мүмкіндік фактысы орын алуға бар. Сондықтан жүктілікке дейін ішімдік ішуге тиым салынады. Ал міне, егер іштегі нәрестеге ішімдіктің әсері жүктіліктің барлық кезінде болса, анық ауытқушылықтарымен баланың тууы кепілді. Жоғарыда айтылғандардан алатынымыз, түсінікті бола бастады, ішімдікті шамадан тыс ішетін әйел неге, еркектен көбірек өзінің балаларына генетикалық трансформацияның басталуына қауіп төндіреді.

Енді жүктілікті жоспарлау кезінде ерлер ағзасына ішімдіктің әсері туралы айтамыз.

Дәлелденген, ерлердегі барлық сперматозоидтар жиынтығы 3 ай бойында жаңартылып отырады. Сондықтан, ерлер үшін баланы ұрықтауға мас күйінде келуі – онша қауіпті емес. Бірақ бұл сұрақта бір жағдай түсіп қалады. Сперматозоидтардың шексіз жаңартылатын барлық жиынтығы бір аналық сперматогониядан болады, ұлдарда олар өмірдің іштегі кезінде қаланады және жыныстық жетілу сәтінде белсенеді.

Сондықтан жүктілікті жоспарлау және алкоголь екі жынысқа да сай ұғым емес және ата-ана дені сау бала туылуына бірдей жауапты. Кейбіреулерде ағзаның ішкі ресурстары жеткілікті болғандықтан, сау емес өмір салты ұрықтануға да, жүктілікті алып жүруде де әсерін тигізбейді,сондықтан нәресте белгілі ақауларсыз туылады.Ал кейбіреулерге ұрықтандыру алдында бір рет алкогольді қолдану көптен күткен шараны болдырмайды.

Қолайлы факторлардың болуына және кері әсерін тигізетіндердің болмауына қарамастан көптен күткен жүктілік болмайды, бұл жиі кездеседі.

Ішімдік неге әкеледі:

Ішімдікті ішу денсаулықпен осындай мәселені дамыту қаупімен байланысты, психикалық және тәртіптік бұзылыстар, ішімдікке тәуелділікті қоса алғанда, ауыр жұқпалы емес аурулар, бауыр цирроз сияқты, рактың кейбір түрлері және жүрек тамыр аурулары, сонымен қатар зорлау нәтижесіндегі жарақаттар және жол-көлік апаттары. Бала күтіп отырған әйелдердің ішімдік ішуі, іштегі нәрестеде алкоголды синдромның дамуына және ауқынған уақытынан бұрын тууға әкелуі мүмкін.

Новикова Л.А.

«Тереңкөл аудандық ауруханасы»

ШЖҚ КМК Психиатр-Нарколог дәрігері