**«Мода и здоровье девочки – будущей матери»**

**Детское поликлиническое отделение №12 СПб ГБУЗ ГП№37**

**Зверинцева Е.А., врач акушер –гинеколог высшей категории, заведующая отделением профилактики.**

«Нет на свете прекрасней одежды, чем бронза мускулов и свежесть кожи».

Мода- слово имеет латинское происхождение "modus", которое переводится как "мера, способ, правило" и представляет совокупность привычек, вкусов, предпочтений у данной среды в данное время.

 Мода – это образ жизни в настоящий исторический момент.Мода присутствует в самых различных сферах человеческой деятельности и культуры. И прежде всего это внешность человека.

Мода - сложное многоаспектное явление и своеобразный регулятор различных сфер жизни общества: социальных, культурных, психологических, экономических, политических и некоторых других.

Споры и дискуссии о моде постоянно идут среди людей искусства и творчества, но в 21 веке о моде стали все чаще говорить и люди, связанные с медициной и педагогикой. Мода и здоровье... Как же сочетаются эти понятия? Ни для кого не секрет, что порой слепое следование тенденциям моды, могут наносить вред здоровью, стать причиной заболеваний, но есть и положительные тенденции: **Мода** на здоровый образ жизни, **Мода** на правильное питание, **Мода** на отказ от никотина и алкоголя и это положительное влияние моды – становиться залогом здоровья.

Каждый человек от природы индивидуален. Но многие свойства тела и организма в целом, можно совершенствовать своим трудом.

Физические упражнения и длительные тренировки улучшают форму тела, делают походку легкой, движения изящными, а внешность элегантной. Это работа на благо здоровья. Но зачастую, подражание своим «звездным »кумирам без учета природных данных и возраста, отрицательно влияют на здоровье. Очень большое влияние мода или модные течения оказывают на молодежь и зачастую, слепое следование моде, в силу психологической незрелости подростков, приводит к потере здоровья.

Итак, какие же модные темы, которые могут влиять на подростков, чаще всего обсуждаются в подростковой среде?

1. **Внешность.**

**«Модно быть худой».**

 Это тенденция навеяна фотографиями моделей со страниц гламурных журналов, с экранов телевизоров, с различных информационных ресурсов, которые позиционируют излишнюю худобу с красотой. Девушки стараются как можно меньше есть, либо ограничивают себя в употреблении жиров и углеводов, таким образом, не получая для организма необходимых веществ витаминов, микроорганизмов. В результате нарушается обмен веществ, деятельность всех органов и систем. Подросток практически голодает. И иногда желание иметь «фигуру модели» заходит слишком далеко. Худоба, голодание, ограничения в еде приводят к появлению гастритов, запоров, проблемам с кожей, волосами.

Увлечение диетами, употребление препаратов снижающих вес, раздельное питание и другие методики, которые по мнению девушек, позволяют снизить вес. Узкая талия, отсутствие подкожного жира, а иногда снижение веса даже на 3-4 кг приводят к гормональным нарушениям, нарушается менструальный цикл, вплоть до аменореи , что может в дальнейшем привести к бесплодию. Узкие бедра обещают в будущем трудности в вынашивании и рождении ребенка.

Подростки не знают, когда следует прекратить сидеть на диете. Они воспринимают себя толстыми, хотя на самом деле они очень худые. Это может привести к состоянию, которое называется анорексия (психическому заболеванию, характерными симптомами которого являются отказ от еды), когда девочки доводят себя голоданием почти до смерти.

Казалось бы, когда человек получает желаемое, он должен быть счастлив, но трудно представит себе счастливым человека, когда он постоянно испытываете чувство голода. Такие люди психологически измотаны, имеют синяки под глазами, у них страдающий вид и проблемы с ЖКТ и со стороны репродуктивной системы. Рацион питания школьников 14-17 лет должен состоять из мяса, рыбы, молочных продуктов, овощей, фруктов. Поможет быть стройными и здоровыми занятия физкультурой и спортом, водные процедуры и правильное разнообразное питание.

1. **Одежда и здоровье**.

**Одежда – это одно из древнейших изобретений человечества**.

С давних времен девушки стараются поразить молодых людей своей красотой. Каждой женщине хочется выглядеть модной, стильной, неповторимой. Увы не потеряла и в наше время актуальность пословицы «Встречают по одежке, а провожают по уму», одежда должна быть не только модной, украшать нас, подчеркивать достоинства фигуры и скрывать ее недостатки, но и выполнять свое прямое назначение - защищать от холода, дождя, солнца, от пыли и грязи. Сейчас одежда несет еще и эстетическую функцию, через нее человек выражает свой стиль, мировоззрение, образ жизни. Но какая же связь со здоровьем? Выбирая одежду и обувь, нужно думать в первую очередь о пользе. Иначе неправильный выбор может привести к недомоганию, и даже болезни. Одежда не должна стеснять, мешать кровообращению, дыханию. К сожалению, мы не всегда помним об этом. Какая же одежда негативно может повлиять на здоровье?

Во второй половине XX века появился новый стиль одежды, который получил название «молодежная мода».

Модели одежды с заниженной талией или короткие блузки, кофты, оголяющие пупок и поясницу, мини- юбки, одежда такого рода, особенно надетая в холодное время года, может приводить к нарушению кровообращения органов малого таза, возникновению воспалительных заболевания матки, яичников, мочевого пузыря, почек, появлению нарушений менструального цикла. Тонкие чулки, легкие туфли, оголенные щиколотки в холодное время года приводит к нарушению кровообращения нижних конечностей, на коже голени появляются синевато-красные уплотнения. Это заболевание носит название симметричный эритроцианоз. Очень вредна одежда из синтетических тканей.

Так тесная одежда, например джинсы или брюки мешают нормальному кровообращению, особенно в области таза и , соответственно половых органов. Последствия - нарушение кровообращения и отеки. Брюки узкого покроя сдавливают нервные окончания, что может проявляться болями и онемением конечностей. Давление на внутренние органы может плохо повлиять на репродуктивную функцию. Так же, длительное ношение тесных, узких брюк, особенно содержащих в составе синтетические ткани, приводит к повреждению кожи ( потертости), а это уже входные ворота для инфекции. В последние несколько лет в моду вошли короткие брюки, не закрывающие щиколотку. В осеннее – зимнее время использование такой одежды может приводить к переохлаждению суставов и внутренних органов, что может приводить к пиелонефриту, циститу, радикулиту, а так же стать причиной воспаления придатков и в дальнейшем привести к нарушению репродуктивной функции.

Особое внимание занимает вопрос правильного подбора нижнего белья. Женское нижнее бельё - является частью гардероба к которой нужно относиться с особым внимание. Целая индустрия разрабатывает разные модели нижнего белья, но зачастую дизайнеров волнует лишь красота, а не практичность изделия.

**Красота или практичность? Красота или здоровье?** Так сложно молодым людям сделать правильный выбор. Очень часто не только молоденькие девушки, но и женщины более старшего возраста, не задумываются, что неудобный фасон лифчика, врезающийся в спину, может приносить не только боль, затруднять дыхание, но и может стать причиной патологии молочной железы, может привести к головной боли, тяжести в области шеи и даже искривлению осанки. Стоит понимать, что размер молочных желез меняется не только в течение жизни, но и в течении менструального цикла, во время беременности. Рекомендуется, каждые полгода обмерять себя, уточняя свой объем и номер чашечки бюстгальтера. Особое внимание стоит обращать на материал, из которого сделан бюстгальтер, присутствуют ли «косточки» ухудшающие питание молочной железы и поролоновые вставки. Приводящие к травматизации кожи, нарушению питания железы и перегреву ткани молочной железы.

Стринги, плотные трусики, синтетическое нижнее белье – такие модели белья крайне не практичны, я бы сказала даже, что небезопасны для здоровья девушки. Очень часто для удешевления изделий, производители используют синтетические ткани, которые практически не пропускают воздух. В результате появляется накопление влаги, раздражение кожи и воспаление слизистой оболочки половых органов. Подобный тип белья должным образом не защищает слизистую. От частого ношения такого нижнего белья появляется, как я уже сказала, раздражение , в результате чего бактерии легко попадают на половые органы женщины и вызывают целый ряд недугов- цистит, вагиноз и молочницу. Стринги могут спровоцировать и атрофию слизистых оболочек наружных половых органов. Это является одной из причин «интимной» онкологи.

Желание угнаться за последними тенденциями, выглядеть всегда в соответствии с мировой модой порой становится для молодежи главным кредо жизни. Но что бы ни обещал предстоящий сезон, модным и стильным человек будет только в том, что действительно подходит его фигуре и сложившемуся образу. Выбор любого наряда и аксессуара зависит, прежде всего, от человека, и должен гармонировать со здоровьем. Решаясь на кардинальные изменения своей внешности (тату и пирсинг) надо помнить, что мода капризна и изменчива в своих предпочтениях.

«Красота, грация, внешность, приятный голос облегчают жизненный путь. Но не следует переоценивать красоту: не подкрепленную другими достоинствами, она может принести вред» - Януш Корчак, выдающийся польский педагог, врач и общественный деятель.

В завершении своего доклада, хотелось бы выделить несколько основных моментов, если хотите, советов, которые надо пытаться донести до подрастающего поколения, с целью сохранить здоровье, в том числе и репродуктивное.

- правильное и регулярное питание;

- избегать переохлаждения, одеваться тепло, по погоде, утепляя область малого таза;

- носить одежду из натуральных тканей и в соответствии с необходимым размером;

- разумно чередовать работу и отдых, больше быть на свежем воздухе;

- соблюдать гигиену;

- вести здоровый образ жизни;

- противостоять негативным эмоциям и стрессам;

- следовать разумной моде!

**Здоровый образ жизни** – это не только все знания, усвоенные за определенное время, а целый стиль жизни, адекватное поведение в разных жизненных ситуациях.

**Здоровый образ жизни**, уверенность в себе и умеренность во всем, в том числе и в моде - залог счастливого материнства, успеха женщины в бизнесе и в личной жизни.

Я желаю Вам, быть всегда стильными, красивыми и здоровыми!

**Спасибо за внимание!**