

Репродуктивное здоровье

Памятка для населения

Охрана репродуктивного здоровья – система мер, обеспечивающая появление здорового потомства, профилактика заболеваний и лечение репродуктивных органов, защита от болезней, передаваемых половым путем, планирование семьи, предупреждение материнской и младенческой смертности.

На репродуктивное здоровье влияют многие факторы (социально-экономические, экологические, производственные и др.), некоторые из которых в настоящее время оцениваются как неблагоприятные.

Состояние репродуктивного здоровья во многом определяется образом жизни человека, а также ответственным отношением к половой жизни. В свою очередь, все это влияет на стабильность семейных отношений, общее самочувствие человека. Основы репродуктивного здоровья закладываются в детском и юношеском возрасте. Поэтому, работа с подростками и молодежью в области полового образования на сегодняшний день является одним из актуальных направлений. Половое воспитание следует расценивать как часть процесса формирования личности, оно включает в себя не только проблемы здоровья, но и моральные, правовые, культурные и этические аспекты. Поэтому ошибочно ассоциировать половое воспитание лишь с освещением вопросов контрацепции и защиты от болезней, передаваемых половым путем.

Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье

Выделяют целый ряд факторов, влияющих на репродуктивное здоровье, в частности к ним относятся:

- Вредные привычки
- Аборты
- ЗППП
- Экология
- Неправильное питание
- Проблемы со здоровьем
- Возраст
- Психоэмоциональное состояние

Вредные привычки, такие как курение и употребление алкоголя, крайне негативным образом влияют на репродуктивную систему как мужчин, так и женщин. Никотин, который содержится в сигаретном дыме по своей сути представляет яд, который отравляет все органы и системы как взрослого человека, так и плода, который находится в утробе матери. Яд, который вдыхает женщина при попадании в ее организм, затем проникает через плаценту к плоду и наносит вред еще не до конца сформированным системам и органам плода. В результате этого в дальнейшем системы и органы могут развиваться неправильно, что приводит к хроническим патологиям развития и уродству.

Аборты бесспорно крайне пагубно сказываются на репродуктивной функции женщины. После аборта у женщины возрастает риск самопроизвольного прерывания последующих беременностей. Каждый последующий аборт увеличивает риск последующих выкидышей. В результате аборта матка воспаляется, что в последствии приводит к спайкам, которые мешают последующему благоприятному зачатию, оплодотворенная яйцеклетка не может прикрепиться в матке. По медицинской статистике более половины случаев бесплодия вызваны абортами.

Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП) пагубно влияют на репродуктивное здоровье женщины. Эти заболевания вызывают воспаления в органах малого таза. ЗППП приводят к внематочной беременности, которая крайне опасна для жизни женщины, выкидышу, бесплодию. Некоторые венерические заболевания, например, такие как хламидиоз, часто протекают бессимптомно. Они влияют на внутриутробное развитие плода, могут привести к патологиям развития. Все системы организма человека крайне подвержены воздействию окружающей среды. Репродуктивная система не исключение.

В результате **негативного воздействия внешних факторов** в людей снижается фертильность, то есть способность к воспроизводству потомства. Многим семейным парам ставят диагноз бесплодие, женщины не в состоянии выносить и родить здоровых детей. Загрязнённый воздух и воды, неэкологичные продукты питания и многие другие факторы негативного влияния окружающей среды на человека ведут к неспособности людей иметь здоровое потомство.

Неправильное питание, нехватка витаминов и полезных веществ бесспорно плохо сказывается на детородной функции. В первую очередь мужчинам и женщинам, которые решили стать родителями необходимо вводить в свой рацион больше полезных продуктов, богатых витаминами, минералами, полезными аминокислотами. Исключить необходимо жирное, жареное, копченое, слишком соленое, маринады, консервацию. Продукты должны быть максимально натуральными. Для правильной работы мочеполовой системы и всего организма в целом человеку требуется 1,5-2 литра воды в сутки.

Если у человека имеются **проблемы с другими система организма**, то это бесспорно сказывается и на репродуктивном здоровье. Если человек вынужден постоянно принимать лекарственные препараты, то их воздействие может пагубно сказаться на детородной функции, лекарства могут влиять на гормональный фон, на состояние половых клеток человека, на способность к вынашиванию и на развитие ребенка. Кроме того, есть ряд болезней, которые препятствуют зачатию: заболевания мочеполовой системы, сердечно-сосудистой, инфекционные болезни, которые приводят к бесплодию (например, паротит у мальчиков), эндокринные заболевания такие как сахарный диабет, заболевания щитовидной железы.

Психоэмоциональное состояние также влияет на репродуктивную функцию. Эмоциональное напряжение, тяжелый физический труд, трудные условия жизни все это стимулирует выработку гормона кортизола, так называемого гормона стресса, который в больших количествах пагубно действует на весь организм.

Как сохранить репродуктивное здоровье

Для того чтобы сохранить репродуктивное здоровье человеку необходимо придерживаться простых, но очень важных правил. Во-первых, здоровье будущих детей крайне зависит от образа жизни родителей. Мужчине и женщине, которые собираются стать родителями крайне важно отказаться от курения и употребления алкоголя. Полезны занятия спортом, которые улучшают кровообращение, соответственно кровь лучше поступает к органам малого таза, ликвидируются застойные явления, и репродуктивная функция улучшается. Здоровый образ жизни также поможет сохранить здоровье и всех остальных систем, и органов организма, что безусловно будет плюсом для рождения будущего ребенка. Молодое поколение следует информировать о правилах ведения половой жизни. Необходимо исключить беспорядочные половые связи, большое количество половых партнеров, объяснить необходимость использования контактных средств контрацепции, которые помогут защитить от ЗППП и нежелательной беременности, а соответственно и от последующего аборта, выкидыша или бесплодия. Человеку следует соблюдать рациональное соотношение трудовой деятельности и отдыха, больше проводить времени на свежем воздухе, избегать сильных стрессов, все это благоприятно будет сказываться на психоэмоциональном состоянии, и как следствие на репродуктивном здоровье. Подходить к делу зачатия детей следует в соответствующем возрасте. На сегодняшний день часто можно встретить ситуации, когда зачатие происходит либо в слишком молодом возрасте, либо в слишком позднем. Рождение ребенка в максимально подходящем для детородной функции возрасте поможет иметь здоровое потомство.

Не пренебрегайте этими простыми рекомендациями, от них зависит ваше будущее.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!