

Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности



ФГБУЗ "Национальный исследовательский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Репродуктивное здоровье – это состояние организма человека, позволяющее воспроизвести здоровое потомство.

По мнению специалистов, лучшим репродуктивным возрастом для мужчин и женщин считается 20-35 лет, когда организм полностью сформирован и психологически готов к выполнению родительских функций





ФГБУЗ "Национальный исследовательский центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ФАКТОРЫ РИСКА, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ НАРУШЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ:

- раннее начало половой жизни;
- аборты;
- вредные привычки;
- заболевания передающиеся половым путем;
- неправильное питание;
- возраст.





ФГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является **ГИПОГОНАДИЗМ** - клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов.

Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин.

Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения. Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы.



ФГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ОПАСНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ АБОРТА:

- бесплодие
- хронические инфекционные заболевания
- развитие рака матки и молочной железы



ФГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"

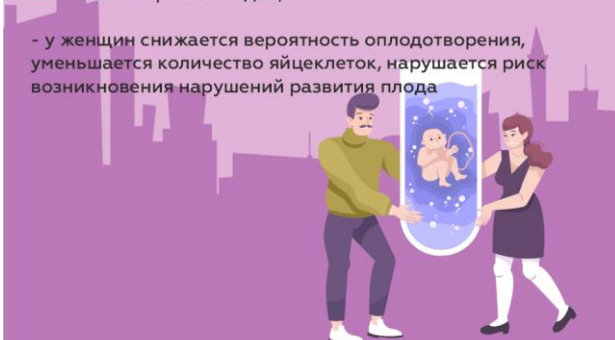


8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КУРЕНИЕ РАЗРУШАЕТ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

- у мужчин нарушается эрекция, уменьшается количество активных сперматозоидов;

- у женщин снижается вероятность оплодотворения, уменьшается количество яйцеклеток, нарушается риск возникновения нарушений развития плода





СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ:

- Очень важно с самого раннего возраста привыкать соблюдать необходимые гигиенические навыки. Пренебрежение правилами личной гигиены чревато внедрением инфекции сначала в наружные половые органы, а при длительном течении инфекция может вызывать воспаления внутренних половых органов.

- Курение, алкоголь, токсические вещества и наркотики наносят организму подростка существенно больший вред, чем организму взрослого человека, так как они являются гонадотоксичными факторами, т.е. факторами, повреждающими половые органы, в первую очередь – половые клетки.

- Поскольку гормоны, необходимые для правильной регуляции полового созревания вырабатываются в период ночного сна, для подростков важно достаточное количество сна, особенно в период психо-эмоциональных нагрузок, например во время экзаменов.

- Раннее начало половой жизни, конечно, нежелательно, но если это уже случилось, важно, чтобы не возникло последствий.

Девушка, начавшая половую жизнь, должна отчетливо представлять, что у неё может наступить беременность.

Готова ли она к этому?

Хочет ли выносить и родить ребёнка?

Эти вопросы следует решить для себя ещё до начала близости. Беременность в подростковом возрасте часто нежелательна.

Прежде всего, беременность у подростков создаёт более высокий риск для здоровья девушки. С одной стороны, это нелёгкое испытание для молодой мамы, с другой – для её ребёнка, который может родиться более слабым, чем у взрослой женщины. А прерывание беременности в молодом возрасте может привести к тяжёлым последствиям для здоровья с последующим развитием бесплодия.

ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ:

1. Ежегодный профилактический осмотр у врача акушера-гинеколога (даже при отсутствии жалоб!).
2. Безопасное и эффективное предохранение от нежелательной беременности.
3. Профилактика, своевременная диагностика и лечение заболеваний, передаваемых половым путём.
4. Предупреждение абортов.
5. Своевременное и правильное лечение хронических заболеваний органов малого таза у специалистов.
6. Тщательное планирование беременности обоими партнёрами.
7. Здоровый образ жизни будущих родителей.
8. Соблюдение правил личной гигиены девочек и женщин.
9. Профилактические мероприятия по укреплению иммунитета будущих родителей.
10. Сбалансированное питание.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр
общественного здоровья и
медицинской профилактики"



ОЧЕНЬ ВАЖНО!

От вашего образа жизни, привычек напрямую зависят не только ваше здоровье, но и здоровье ваших будущих детей.

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

