

Как сохранить репродуктивное здоровье

Репродуктивное здоровье - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни.

Репродуктивная система- это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию деторождения.

И влияет на неё всё, что есть в вашей жизни: стрессы, гормоны, неправильное питание, половая жизнь и также вредные привычки.

Воспроизводство населения включает в себя не только рождение ребёнка, но и его воспитание, подготовку полноценного члена социума, способного выполнять необходимые функции, обеспечивающие социальное развитие общества.

От чего зависит состояние репродуктивного здоровья?

- состояние психического и физического здоровья
- окружающая среда
- условия труда
- вредные привычки
- половое воспитание

Доказано, что из 100 бездетных пар 40-60% не имеют детей по причине мужского бесплодия, что связано с инфекциями, передаваемыми половым путём, в том числе ВИЧ, влиянием на репродуктивное здоровье мужчины вредных факторов окружающей среды, вредных привычек.

Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье:

- слишком раннее начало половой жизни и его негативные последствия;
- инфекции и заболевания, которые передаются половым путём;
- аморальное поведение;
- плохое состояние окружающей среды и некачественные продукты питания;
- генетические сбои и гормональные нарушения;
- обилие вредных пристрастий и так далее.

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. Девушке, впервые вступившей в половую жизнь, необходимо проконсультироваться с врачом гинекологом о выборе для себя определенного способа контрацепции.
3. Профилактика, своевременная диагностика и лечение заболеваний, передаваемых половым путём.
4. Предупреждение абортов.
- 5.Своевременное и правильное лечение хронических заболеваний органов малого таза у специалиста.
6. Тщательное планирование беременности обоими партнерами.
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.
11. Повышать качество рекомендаций, информации в области здоровья семьи.
12. Вовлекать мужчин в решение проблемы охраны здоровья женщин и повышать их ответственность за деторождение и воспитание детей.

Задумайтесь о своём здоровье, задайте себе вопрос, насколько вы репродуктивно здоровы?

Цените жизнь и берегите свой организм от разрушения и болезней. Храните и укрепляйте свое здоровье, только с ним вы сможете получить в вашей жизни истинное удовлетворение, радость и счастье.