



КАК СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

18+

Репродуктивное здоровье женщин – это способность к продлению рода, т.е. к зачатию, вынашиванию и рождению полноценного ребёнка.

Что может навредить репродуктивному здоровью?

Инфекции, передаваемые половым путём, приводят к хроническим заболеваниям женских половых органов, затрудняющих возникновение и развитие беременности, течение родов. Увеличивается риск рождения детей с различными аномалиями.

Алкоголь способен повреждать ДНК и увеличивать частоту мутаций в половых клетках, что приводит к рождению ребёнка с различными физическими дефектами. Даже однократное употребление спиртных напитков или наркотиков оказывает повреждающее действие на половую клетку, готовую к оплодотворению.

Аборты вызывают нарушения в репродуктивной системе у 15% женщин, а через 3-5 лет – у каждой второй.

Гиподинамия способствует застойным явлениям в органах малого таза, что повышает риск развития воспалительных заболеваний женских половых органов.

Курение сокращает продолжительность репродуктивного возраста. У курящих женщин шанс забеременеть снижается на 10-40%, риск бесплодия выше в 2 раза, чем у некурящих, нарушается менструальный цикл, повышается риск рождения детей с умственными и физическими дефектами, увеличивается вероятность развития воспалительных заболеваний.

Нерациональное питание, особенно низкокалорийные диеты (содержание жиров в пище меньше 0,7 г на кг нормальной массы тела), приводит к снижению уровня половых гормонов, к нарушению менструального цикла и репродуктивной способности организма в целом.

Как сохранить репродуктивное здоровье?

- ✓ **Обязательно проходить ежегодные профилактические осмотры в поликлинике по месту жительства и в женской консультации.**
- ✓ **Занятие спортом и сбалансированное питание – ключ к здоровому телу.**
- ✓ **Здоровый сон - важнейший компонент женского здоровья. Он поможет избежать стрессов и сбоев в менструальном цикле. Мелатонин – гормон, который отвечает за биоритмы, вырабатывается в большом количестве у тех, кто засыпает до 11 ночи.**
- ✓ **Научиться противостоять стрессам.**
- ✓ **Отказаться от алкоголя и курения.**
- ✓ **Использовать контрацептивы - что убережет от нежелательной беременности и, как следствие, от абортов.**

Быть здоровой – значит быть счастливой!

