Автор:

Митяева Софья Исмихановна

4 курс, группа СД-41

ЕТЖТ - филиал ГРУПС

г. Елец, Россия

Sofa.1720@ya.ru

+7(999)750-73-35

Научный руководитель:

Косыгина Тамара Борисовна

преподаватель

 ЕТЖТ - филиал ГРУПС, г. Елец

**Профилактика репродуктивного здоровья**

Репродуктивное здоровье – это не только отсутствие заболеваний репродуктивной системы, но и состояние полного умственного, физического и социального благополучия.  Данное состояние напрямую влияет на перспективы продолжения рода, гармонию в семейных отношениях, а также, демографию в стране.

Состояние репродуктивного здоровья зависит многих факторов:

* психического здоровья и нервной системы;
* физического развития;
* вредных привычек;
* абортов;
* наличия заболеваний передающихся половым путём;
* неправильного питания;
* возраста;
* других проблем со здоровьем.

Нарушенное состояние психики и травмы нервной системы сильно влияет на наше репродуктивное здоровье. Стрессовые гормоны, способны подавлять важные эндокринные процессы, что вызывает нарушения стабильной работы гормональной системы. Это может поспособствовать появлению нарушений работы внутренних органов и репродуктивной системы.

Физическое здоровье влияет на правильную работу всех систем организма. Физическая активность способствует поддержанию обмена веществ на высоком уровне, а это - гарантия хорошего самочувствия и залог правильной работы эндокринной системы! Особенно, это актуально для мужчин, так как уровень тестостерона зависит от активности организма и правильных физических нагрузок.

Вредные привычки, такие как никотин, алкоголь и наркотические вещества пагубно влияют на репродуктивную систему. В особенности это относится к женщинам, так как у них, в отличие от мужчин, сформирован запас половых клеток. При интоксикации организма, у женщины повреждаются сразу все будущие яйцеклетки. Употребление алкоголя и курение можно отнести к самым главным факторам, приводящим к бесплодию.

Аборт часто вызывает тяжелые осложнения, так как повреждается слизистая, это в основном, приводит к инфекциям, а также спайкам, которые препятствуют нормальной работе женских органов и дальнейшему зачатию. Спаечный процесс опасен тем, что его практически невозможно повернуть вспять.

Неразборчивость и частая смена половых партнеров, а также, несоблюдение гигиены, приводят к заражению половыми инфекциями, которые, в свою очередь, нарушают репродуктивную систему. Половые инфекции часто становятся причиной бесплодия, как у женщин, так и у мужчин. Не стоит пренебрегать средствами контрацепции!

Стоит следить и за своим питанием. Между мужчинами и женщинами есть различия в переизбытке или недоборе веса. Если для мужчин наиболее опасен избыток веса, то для женщин и излишняя худоба, и тучность являются причиной нарушения фертильности.

Возрастные причины бесплодия имеют большую значимость для женщин, чем для мужчин, но и мужскому полу не стоит забывать, что с возрастом фертильность мужчины серьезно снижается.

Из других проблем со здоровьем рассмотрим переохлаждение организма у женщин и перегревание у мужчин.

Для женщин опасно переохлаждение организма, оно часто имеет последствия для репродуктивной системы. На фоне переохлаждения могут развиться воспалительные заболевания органов малого таза, такие как цистит, воспаление придатков матки и т. д., в дальнейшем они могут перейти в хроническую форму. Для мужчин наоборот, нельзя перегреваться. Все дело в том, что температура в мошонке на 2,5 градуса ниже, чем температура тела. Данная температура является оптимальной для нормальной работы яичек и перегрев в этой области приводит к негативным последствиям.

 Огромное количество факторов риска супружеского бесплодия говорит нам о том, что профилактика нарушений репродуктивного здоровья должна начинаться с детского и подросткового возраста. В данное время эта тема для молодежи имеет особую актуальность. Исследования подтверждают, что в результате недостаточной информированности в вопросах личной гигиены, контрацепции, а также, ранним началом половой жизни, ухудшение репродуктивного здоровья молодежи приняла устойчивый характер.

Родителям необходимо беседовать со своими детьми-подростками о том, как сохранить и поддержать репродуктивное здоровье, следует их всему научить и давать советы. Также важно регулярно проходить профилактические осмотры. Начиная с 15 лет девочки должны проходить осмотр у гинеколога раз в год.

В профилактику репродуктивного здоровья женщин и мужчин входят следующие рекомендации:

1. Использовать методы контрацепции от нежелательной беременности.
2. Вовремя лечить заболевания половых органов.
3. Вести здоровый образ жизни: правильно питаться, не употреблять алкоголь и отказаться от курения, придерживаться правильного режима дня, хорошо высыпаться.
4. Соблюдать правила личной гигиены.
5. Укреплять иммунитет.
6. Исключать стрессовые ситуации.
7. При планировании беременности и во время нее избегать контакта, с вредными и опасными веществами.

Важным условием эффективности профилактических мероприятий является комплексность их выполнения, слаженное взаимодействие всех звеньев здравоохранения.

Нарушения репродуктивной функции становятся причиной снижения рождаемости. Происходит деформация ценностных установок, снижение социальной и трудовой активности. Последствия такой ситуации и для медицинских работников, и для самих больных, и для общества в целом — самые серьезные и негативные.

В связи с вышесказанным не стоит пренебрегать профилактикой репродуктивного здоровья. Если у вас появились проблемы, то не надо тратить время на «традиционную медицину». Это усугубит ситуацию, и последствия могут стать необратимыми. Большое количество людей не спешат посещать врача, даже при появлении симптомов заболеваний, но нельзя забывать о том, что своевременная медицинская помощь поможет сохранить репродуктивное здоровье женщины и мужчины.

И не забывайте, что бесплодие может иметь очень много причин, но мы их можем предотвратить, ведь все зависит от нас, нашего выбора и поведения!