

- раз и навсегда отказаться от курения, употребления алкоголя и других психоактивных веществ;

- необходимо вводить в свой рацион больше полезных продуктов, богатых витаминами, минералами, полезными аминокислотами т.е. ежедневно употреблять не менее 500г овощей и фруктов, крупы, хлеб из муки грубого помола. Исключить из своего рациона жирные, жареные, копченые, соленые, консервированные продукты, готовые соусы и майонез. Снизить потребление соли (не более 5г.) и сахара (25-30г). Ежедневно употреблять рыбу и морепродукты, ежедневно 2 литра воды;

- избегать сильных стрессов, которые неблагоприятно сказываются на психоэмоциональном состоянии и на репродуктивном здоровье;

- чередовать трудовую (учебную) деятельность с отдыхом, больше проводить времени на воздухе;

- ежедневно заниматься физическими упражнениями, которые улучшают кровообращение, в т.ч. в органах малого таза, ликвидируя застойные явления и способствуя улучшению репродуктивной функции;

- систематически обследоваться у соответствующих врачей, особенно при ухудшении общего состояния организма и признаках заболеваний половых органов;

- подходить к зачатию детей следует в соответствующем возрасте, когда вы будете готовы к этому ответственному шагу.



Помните, что ваше здоровье и здоровье ваших будущих детей зависит от образа жизни, который вы ведете!



Только здоровый образ жизни поможет сохранить ваше репродуктивное здоровье и здоровье всех остальных систем и органов организма, что будет способствовать здоровью вашего будущего ребенка.

***Не пренебрегайте этими простыми рекомендациями, ведь от них зависит ваше будущее и будущее ваших детей!***

Министерство здравоохранения  
Тульской области

ГУЗ «Тульский областной центр медицинской профилактики и реабилитации имени Я.С.Стечкина»

## Что нужно знать о репродуктивном здоровье?



(памятка для подростков)

г. Тула  
2021г.

## ***Что такое репродуктивное здоровье?***

Основным предназначением человека, как биологического вида, является продолжение рода. А чтобы воспроизвести здоровое потомство, родители должны быть здоровыми и иметь хорошее репродуктивное здоровье.

**Репродуктивное здоровье** – это состояние физического, психического и социального благополучия, характеризующее способность людей к зачатию и рождению здоровых детей, а также отсутствие заболеваний, передающихся половым путем.

Оптимальным периодом для воспроизведения потомства считается возраст от 20 до 40 лет.

## ***От чего зависит репродуктивное здоровье?***

В настоящее время репродуктивное здоровье россиян оставляет желать лучшего. По статистическим данным с каждым годом увеличивается число супружеских пар, которые не могут зачать и родить ребенка.

Причинами такого положения дел являются неблагоприятная окружающая среда и наследственность, но чаще всего – **это неправильное поведение самого человека.**

Так, в результате приобщения к сексуальной жизни в раннем возрасте, растет количество аборт и заболеваний, передающихся половым путем.

Аборты крайне пагубно сказываются на репродуктивном здоровье девушек, после которых возрастает риск самопроизвольного прерывания последующих беременностей и

бесплодия. По данным медицинской статистики более половины случаев бесплодия вызваны абортами.

Известны около 30 инфекций, передающихся половым путем, которые наносят серьезный ущерб репродуктивному здоровью женщин и мужчин, вызывая воспаления в органах малого таза, приводя к внематочной беременности, опасной для жизни женщины, а также выкидышам и бесплодию. Такие инфекции, как СПИД, гепатиты В и С несут угрозу не только репродуктивному здоровью человека, но и его жизни.

Особый вред здоровью молодого поколения наносят вредные привычки. Никотин и другие ядовитые вещества табачного дыма, этиловый спирт, присутствующий во всех видах алкоголя наносят урон общему состоянию здоровья и сокрушительный удар по репродуктивной функции: способствуя развитию импотенции, бесплодия, задержке внутриутробного развития плода, формированию тяжелых пороков развития и серьезных нарушений психического и физического развития у ребенка.

Прием лекарственных средств для лечения таких хронических неинфекционных заболеваний, как сахарный диабет, рак, заболевания щитовидной железы и др. может отрицательно повлиять на детородную функцию, гормональный фон, состояние половых клеток, способность вынашивания и на развитие ребенка.

Неправильное питание, связанное с недостаточным поступлением в организм

витаминов и других полезных веществ также плохо сказывается на детородной функции.

Эмоциональное напряжение, тяжелый физический труд, трудные условия жизни все это стимулирует выработку гормона стресса кортизола, который в больших количествах пагубно действует на весь организм.

Осложнения, полученные в результате перенесенных детских инфекций во взрослом состоянии у не привитых лиц (например, свинка или эпидемический паротит, краснуха и др.) могут также привести к снижению функции половых желез, бесплодию или тяжелым порокам развития плода.

## ***Как сохранить репродуктивное здоровье?***

Знание факторов, влияющих на репродуктивное здоровье, является первым шагом на пути его сохранению.

Для того чтобы сохранить репродуктивное здоровье каждому человеку необходимо придерживаться простых, но очень важных правил поведения:

- своевременно прививаться от опасных инфекционных заболеваний;

- исключить беспорядочные половые связи с большим количеством партнеров;

- обязательно использовать контактные средства контрацепции, которые помогут защититься как от заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), так и от нежелательной беременности, а соответственно и от последующего аборта, выкидыша или бесплодия;