

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О РЕПРОДУКТИВНОМ ЗДОРОВЬЕ?



Репродуктивное здоровье — важнейшая составляющая общего здоровья человека, каждой семьи и общества в целом. Ответственное отношение к репродуктивному здоровью предполагает, прежде всего, попытку его сохранить. В таком случае существенно повышаются шансы на прекрасное самочувствие и возможность стать счастливыми родителями в будущем. В противном случае на восстановление утраченного могут уйти долгие годы.

Ответственный подход к репродуктивному здоровью начинается с раннего детства, когда родители не пренебрегают регулярными профилактическими осмотрами ребёнка. Своевременное выявление проблем и заболеваний мочеполовой и эндокринной сферы в раннем и подростковом возрасте существенно снижает риск развития бесплодия в дальнейшем.

Во многом на способность к зачатию влияет образ жизни. И речь идёт не только о женщинах. Ответственность лежит в равной степени на обоих супругах.

Репродуктивное здоровье объединяется с понятием счастливая и здоровая семья, где обязательно есть дети. Репродуктивный потенциал семьи зависит в равной степени от здоровья и женщины, и мужчины.

В основе сохранения репродуктивного здоровья лежит здоровый образ жизни. Все его составляющие значительно снижают негативное воздействие неблагоприятных факторов на организм в целом и повышают иммунитет:

Употребляя в пищу продукты с достаточным содержанием незаменимых пищевых веществ, мы не только восполняем их дефицит, нормализуем работу обмена веществ в организме, но и занимаемся профилактикой различных заболеваний.

Отказ от курения и употребления алкоголя поможет избежать снижения качества сперматозоидов у мужчин и яйцеклеток у женщин.

Физическая активность оказывает в долгосрочной перспективе положительное влияние на здоровье. За счёт улучшения кровообращения удаётся избежать заболеваний мочеполовой сферы, которые вызваны застойными процессами.

Важно. Регулярные профилактические осмотры !!!, в том числе в рамках прохождения диспансеризации, способствуют раннему выявлению заболеваний, способных привести к бесплодию. Не всегда заболевание даёт о себе знать на ранних стадиях, когда легко поддаётся лечению. Не стоит отказываться от возможности пройти бесплатную диагностику. Диспансеризация проводится, в том числе с целью повышения продолжительности жизни населения.

Использование средств контрацепции – ещё один способ сберечь репродуктивное здоровье. Контрацепция не только является лучшей профилактикой абортов, но и помогает предохраняться от болезней, передающихся половым путём. В противном случае оба эти фактора могут оказать негативное влияние на репродуктивную функцию организма. Ведь осложнения после перенесенного аборта или инфекции – распространенные причины бесплодия.

Ответственное отношение к собственному здоровью благотворно скажется на общем самочувствии и поможет повысить репродуктивный потенциал семьи.