

18+



КАК СОХРАНИТЬ ЖЕНСКОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

Репродуктивное здоровье женщин – это способность к продлению рода, т.е. к зачатию, вынашиванию и рождению здорового 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 повреждает ДНК и увеличивает частоту мутаций в половых клетках - это 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.



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

Курение сокращает продолжительность репродуктивного возраста. 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) приводит к снижению уровня половых гормонов, нарушению менструального цикла и репродуктивной способности организма в целом.



КАК СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- Обязательно проходить профилактические осмотры и диспансеризацию.
- Заниматься спортом и сбалансированно питаться.
- Высыпаться. Здоровый сон - важнейший компонент женского здоровья.
- Научиться противостоять стрессам.
- Отказаться от алкоголя и курения.
- Планировать беременность. Научиться использовать контрацептивы.



БЫТЬ ЗДОРОВОЙ – ЗНАЧИТ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ!