


**Неделя ответственного  
отношения к репродуктивному  
здоровью и здоровой  
беременности**



# Что такое репродуктивное здоровье

**Репродуктивное здоровье (от лат. reproductio воспроизводство, воспроизведение) – это состояние физического, умственного и социального благополучия по всем пунктам, относящимся к репродуктивной системе на всех стадиях жизни**



# Репродуктивное здоровье-это:

- способность жить полноценной сексуальной жизнью
- возможность зачатия, рождения детей
- гарантия безопасной беременности
- уверенность в появлении на свет полностью здорового малыша
- возможность планирования беременности
- защита от СПИДа, венерических болезней



# Составляющие репродуктивного здоровья

- Рождаясь, ребенок получает от своих родителей на генетическом уровне некоторые показатели здоровья, особенности обмена веществ, предрасположенность к тем или иным проблемам.
- В первые годы жизни малыша забота о здоровье, в том числе и репродуктивном, ложится на плечи родителей. Именно они должны заложить основы здорового образа жизни ребёнка и объяснить важность этого для здоровья его будущих детей.



# Болезни и репродуктивная функция



- **Инфекционные заболевания**
- **Общесоматические болезни**
- **Врожденные заболевания**
- **Прием лекарственных препаратов. Некоторые оказывают достаточно сильное влияние на репродуктивную функцию**

**К таким можно отнести:**

- ✓ **кортикостероиды**
- ✓ **противосудорожные лекарства**
- ✓ **антидепрессанты**
- ✓ **транквилизаторы**
- ✓ **нейролептики**

**Конечно, в некоторых ситуациях без этих препаратов просто не обойтись, но всегда необходимо оценивать риск для здоровья, особенно если вы еще собираетесь иметь детей.**



# Внешняя среда и репродуктивное здоровье

- Стрессы
- Вредные привычки
- Травмы половых органов, особенно у мужчин, нарушают сперматогенез и приводят к снижению половой функции
- Влияние высокой температуры
- Неправильное питание



# Факторы риска для репродуктивного здоровья

- Социально-психологические
- Генетические
- Профессиональные
- Экологические



# Интересные факты

- По данным Научного центра акушерства и гинекологии Минздрава РФ в России на сегодняшний день:
  - бесплодны 7-8 млн. российских женщин
  - 3-4 млн. мужчин

В структуре бесплодия до 45% приходится на долю женщин и 40% на долю мужчин.

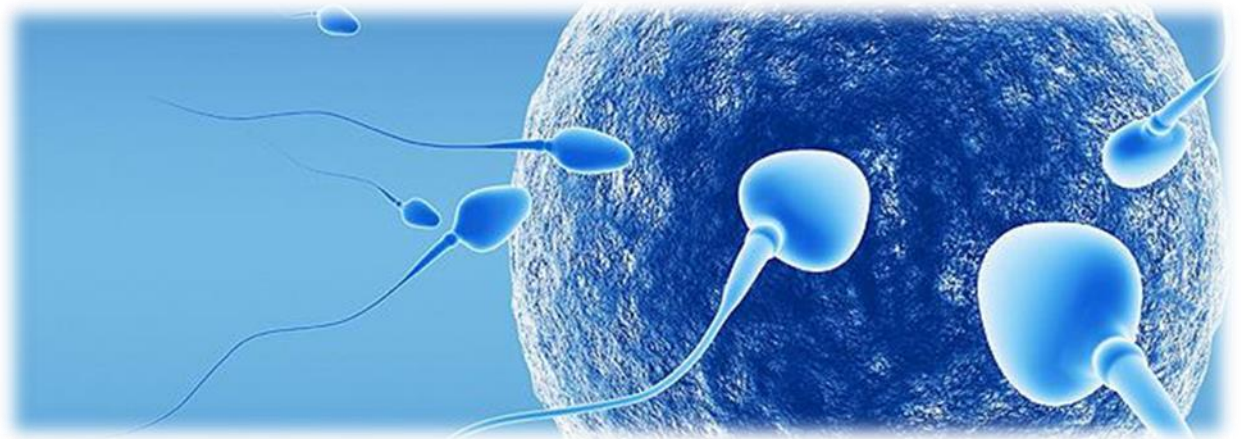
**По данным ряда исследований в России частота бесплодия в браке достигает 16% и не отмечается тенденции к его снижению**



# Интересные факты

В настоящее время достоверно известно, что мужское и женское бесплодие встречаются примерно с одинаковой частотой. Статистика показывает такие цифры:

- в 30% случаев зачать ребенка не удастся из-за проблем с репродуктивным здоровьем у женщины
- в 30% случаев причиной становятся нарушения у мужчины
- в 30% случаев расстройства имеются у обоих партнеров
- в 10% случаев причины бесплодия установить не удастся



# Наиболее распространенные причины бесплодия у женщин

- Непроходимость маточных труб
- Нерегулярные овуляции или их отсутствие
- Эндометриоз
- Заболевания шейки и тела матки
- Ожирение
- Курение
- Возраст



# Наиболее распространенные причины бесплодия у мужчин

- Варикоцеле
- Инфекции
- Ретроградная эякуляция
- Гормональные нарушения
- Проблемы, связанные с половым актом

**Ухудшению мужской фертильности способствуют вредные привычки (курение, частое употребление алкоголя), нездоровое питание, лишний вес, профессиональные вредности, некоторые заболевания внутренних органов, прием определенных лекарственных препаратов.**

# Как курение влияет на репродуктивное здоровье?

## У мужчин:

- Нарушается подвижность сперматозоидов

## У женщин:

- Снижается количество и качество яйцеклеток
- Снижается вероятность оплодотворения из-за снижения проходимости маточных труб
- Нарушается гормональный баланс



# Как алкоголь влияет на репродуктивное здоровье?

## У женщин

- Нарушается гормональный баланс
- Яйцеклетки подвергаются токсическому влиянию:
  - Ткань яичников замещается на жировую ткань
  - Часть яйцеклеток гибнет и перестает созревать
  - Оставшиеся яйцеклетки «ломаются» генетически, а значит, несут серьезные нарушения в здоровье будущего потомства
  - Может развиваться бесплодие

## У мужчин

- Снижается уровень тестостерона
- Уменьшается размер половых желез
- Приводит к дисфункции семенников
- Приводит к атрофии функции выработки сперматозоидов



# Условия сохранения репродуктивного здоровья

- Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь, что предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте
- Заниматься активно профилактикой и лечением всех заболеваний половой сферы
- Современные контрацептивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо ими пользоваться
- Адекватное лечение всех инфекций, передаваемых половым путем. Любую беременность желательно планировать
- Вести здоровый образ жизни
- Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, это касается не только девушек, но и мужчин
- Укреплять свой иммунитет
- Стараться правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью
- Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры, осмотры у врача-гинеколога и врача-уролога

# Ответственные будущие мамы начинают готовиться к материнству заранее!

Прегравидарная подготовка включает в себя комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на оценку состояния здоровья пары к зачатию, вынашиванию беременности и рождению здорового ребенка.

## Значительно снижает:

- вероятность рождения детей преждевременно
- с врожденными пороками развития
- недостаточным весом



# Принципы ЗОЖ

- **Сбалансированное и рациональное питание:**
  - 400-500 г свежих овощей и фруктов ежедневно
  - больше рыбы, морепродуктов
  - сокращать соль и сладкое
- **Достаточное количество жидкости (30 мл / 1 кг Вашего веса)**
- **Физическая нагрузка:**
  - умеренная физическая нагрузка минимум 150 минут в неделю
  - 2 раза в неделю силовые тренировки
  - минимум 10 000 шагов в день
- **Полноценный сон:**
  - в течение 8 часов
  - ложиться спать в 22-23 часа
  - спать в темноте





# Принципы ЗОЖ

- *Закаливание организма*
- *Отказ от зависимостей:*
  - курения
  - алкоголя
  - заедания стрессов перекусами
- *Формирование устойчивости к стрессу*



# Витамины для репродуктивной сферы

- Витамин А участвует в синтезе промежуточного продукта половых гормонов
- Витамин Е в недостаточном количестве вызывает снижение образования семенной жидкости у мужчин, а у женщин может прерываться беременность на разных сроках
- Витамин С практически универсальный, оказывает влияние на работу многих систем органов
- Фолиевая кислота необходима для правильного развития ребенка в утробе матери.
- Йод нужен для нормальной работы щитовидной железы, без которой правильное функционирование половой системы просто невозможно.

**Спасибо за внимание!**