

С 20 по 26 февраля проводится Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности.

О том, что в себя включает понятие «репродуктивное здоровье», какие факторы влияют на его состояние и что сделать, чтобы сохранить здоровье репродуктивной системы рассказывает врач акушер-гинеколог ОБ №14 Александр Пономарёв.

Репродуктивное здоровье - это составляющая общего состояния организма. Оно напрямую зависит от образа жизни матери во время беременности, а также от здоровья отца.

На состояние репродуктивного здоровья оказывают негативное влияние такие факторы, как:

- Раннее вступление в половую жизнь
- Хронические заболевания (ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и др.)
- Заболевания, передающиеся половым путем, воспалительные заболевания половой сферы
- Некачественные продукты питания
- Загрязнение окружающей среды
- Беспорядочная половая жизнь
- Вредные привычки (употребление алкоголя, наркомания)
- Аборты

Чтобы сохранить свое здоровье и здоровье будущих поколений, советуем придерживаться следующих рекомендаций:

- Планируйте беременность
- Имейте одного полового партнера
- Соблюдайте правила личной гигиены
- Укрепляйте свой иммунитет
- Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя так же являются залогом сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы
- Не пренебрегайте профилактическими осмотрами у специалистов, даже при отсутствии жалоб

Будьте здоровы!