



# РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

## ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

Репродуктивное здоровье женщины в большинстве случаев зависит от нее самой. Для этой цели женщины должны ежегодно проходить профилактические осмотры у врача акушера-гинеколога. Врач на приеме у женщин в возрасте 18-49 лет проведет **диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья**, определит наличие инфекционной и воспалительной патологии, уточнит наличие регулярного менструального цикла и другие аспекты репродуктивного здоровья.



В поликлинике в рамках диспансеризации, профилактического медицинского осмотра в возрасте 18-49 лет вам проведут **диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья** с целью выявления признаков заболеваний, которые могут негативно повлиять на вынашивание беременности, развитие бесплодия, нарушения репродуктивной функции.

В смотровом кабинете вам возьмут мазки на микрофлору и онкоцитологию, а в возрасте 18-29 лет дополнительно - мазок на выявление возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза, направят на прием к врачу акушеру-гинекологу женской консультации.

При выявлении патологии врач акушер-гинеколог проведет дополнительное обследование, назначит лечение.

А также в поликлинике мужчины в возрасте 18-60 лет могут пройти **диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья** у врача хирурга, уролога, включающее в себя осмотр, анкетирование, по показаниям - дополнительное обследование: спермограмма, мазок на микрофлору, мазок на выявление возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза, УЗИ предстательной железы.

Все эти меры направлены на предупреждение нарушений репродуктивного здоровья и обеспечение возможности зачать и родить желанного ребенка.

## ПЛАНИРУЙТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ



Планирование семьи не является синонимом контрацепции, планирование семьи - это ответственное отношение к будущему зачатию и рождению ребенка. Речь идет о здоровом образе жизни и правильном питании, отказе от вредных привычек и посещениях врачей. Все эти правила работают

как для женщин, так и для мужчин. Нередко результатом отсутствия знаний о том, как надо предохраняться, либо нежелания это делать, становится незапланированная беременность, которая может закончиться абортom.

**Прерывание беременности одна из серьезнейших причин развития бесплодия у женщин. По мнению специалистов, аборт-это сильная травма, после него обостряются все воспалительные процессы и нарушается гормональная регуляция в организме. После аборта каждая вторая женщина не может забеременеть.**

Помните, что сохранение верности партнеру-также основа планирования семьи.

Еще один фактор развития женского бесплодия - позднее планирование беременности (на период ближе к 40 годам). По подсчетам ученых, к этому возрасту шансы забеременеть снижаются почти в два раза. Даже среди 35-летних женщин третьятратит на попытки забеременеть больше года.

Нередко одной из причин бесплодия после 30 становятся хронические стрессы и переутомление. Ведь откладывают рождение ребенка, как правило, женщины, увлеченные работой и построением карьеры.

## ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

У курящих женщин бесплодие диагностируют чаще, чем у их некурящих ровесниц. Одна из причин - влияние никотина на синтез половых гормонов, а значит, и на развитие яйцеклеток у женщины.

Кроме того, никотин сильно сужает сосуды - в том числе и в малом тазу женщины, нарушая кровообращение и ухудшая способность к зачатию. Еще более опасен для женского репродуктивного здоровья алкоголь. Регулярно принимаемое спиртное повреждает генетическую информацию в яйцеклетках и при водит к их нежизнеспособности. Кроме того, алкоголь становится причиной перерождения тканей яичников и внутреннего слоя стенки матки - эндометрия.

## СОХРАНЯЙТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Для психологического здоровья женщины у нее должны быть:

- ✓ **счастливые и доверительные взаимоотношения с партнером;**
- ✓ **близкие отношения с партнером, в которых женщина может быть такой, какая есть;**
- ✓ **умение находить компромисс между собственными потребностями и требованиями общества;**



## ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Привычка неполноценно питаться вызывает дефицит массы тела у девочек и у взрослых женщин. А слишком низкий вес-одна из причин гормональных нарушений в организме, заканчивающихся сбоям и менструального цикла и бесплодием.

Чаще всего фактором возникновения таких проблем становится недостаток поступления белка, необходимого для нормальной работы желез внутренней секреции. Это встречается как среди вегетарианцев, если они не умеют правильно сбалансировать свой рацион, так и среди приверженцев низкокалорийных и монодиет.



Избыточный вес тоже способен стать причиной бесплодия. Один из уже известных его механизмов - развитие поликистоза яичников из-за чрезмерного потребления жирной и сладкой пищи.

## ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОЛОВЫХ ИНФЕКЦИЙ

Еще одна причина развития воспаления в органах малого таза - половые инфекции. В первую очередь, ЗППП - заболевания, передающиеся половым путем, появляются из-за пренебрежения барьерными способами контрацепции и отсутствия привычки регулярно показываться гинекологу.

Как считают специалисты, самый первый случай такого инфицирования вызывает в организме женщины целый круг проблем. Из-за вызванного им воспаления закрываются маточные трубы, появляются спайки, нарушается менструальный цикл. И это уже факторы, приводящие к бесплодию.

### Что вызывает эти заболевания?

ЗППП чаще всего вызываются вирусами и бактериями, но есть болезни из этой категории, развитие которых провоцируют грибки или паразиты. Первые симптомы ЗППП

Симптомы ЗППП различны, но наиболее распространены следующие:

- болезненность и зуд в районе половых органов,
- необычные прыщи, корочки, покраснения или язвы,
- боль при мочеиспускании,
- необычные выделения из половых органов.

**Если вы подозреваете, что у вас есть ЗПП П, следует немедленно обратиться к врачу, т.к. для эффективного лечения требуется определитьточный тип инфекции и подобрать антибактериальный препарат, действующий именно на него. Самолечение может привести к бесплодию и заражению партнера.**