Репродуктивное здоровье

Репродуктивное здоровье мужчины или женщины – отсутствие различных патологий половой системы, которые отрицательно отражаются на способности зачатия и рождения здорового малыша. Репродуктивное здоровье – одно из основных составляющих общего здоровья как человека, так и общества в целом.

Можно смело утверждать, что здоровье нации и улучшение демографической ситуации зависит от молодого поколения. Поэтому особенно важное значение имеет сохранение репродуктивного здоровья у молодежи.

Причины нарушения здоровья репродуктивной системы:

1. Раннее начало половой жизни

Ранние половые связи создают серьезные проблемы для молодого организма: психологические травмы, риски забеременеть и заразиться венерической болезнью, нарушение работы эндокринной системы и бесплодие.

Ранняя половая связь негативно сказывается на потомстве. Дети, рожденные от родителей-подростков, чаще умирают и имеют отклонения в умственном развитии. А прерывание беременности в молодом возрасте может привести к тяжелым последствиям для здоровья и бесплодию.

Свободные взгляды на сексуальные отношения и раннее вступление в половую связь приводят к заболеваниям, которые передаются половым путем.

2. Инфекционные заболевания, передающиеся половым путем

Одна из самых распространенных причин бесплодия как у мужчин, так и у женщин – половые инфекции. По данным специалистов ВОЗ (Всемирная Организация Здравоохранения) во время полового контакта партнеры «обмениваются» массой различных вирусов и бактерий, среди которых могут оказаться гонорея и сифилис, герпес и папиллома, ВИЧ и трихомониаз, а также другие инфекционные заболевания.

Опасно и то, что некоторые инфекции, передающиеся половым путем, протекают латентно. Нет ярко выраженных симптомов, человек не чувствует боли, не наблюдает нетипичных выделений. Выявляются такие инфекции только при лабораторном обследовании, когда уже нанесли вред молодому организму.

Некоторые инфекции у девушек вызывают непроходимость маточных труб, нарушают подвижность сперматозоидов, вырабатывают антиспермальные антитела. У юношей инфекции также поражают половую систему, в результате чего уменьшается количество и подвижность сперматозоидов.

3. Вредные привычки: курение, употребление алкоголя, наркотических и токсических веществ

Курение, алкоголь, токсические и наркотические вещества наносят молодому организму гораздо больший вред, чем организму взрослого человека. Данные вредные привычки являются гонадотоксичными факторами, которые повреждают половые органы, в первую очередь половые клетки.

Пагубные привычки негативно воздействуют на женскую репродуктивную систему, приводят к гибели яйцеклеток, приближают наступление менопаузы. У курильщиц чаще рождаются больные или даже мертвые дети.

Курение, употребление алкоголя, токсических и наркотических веществ негативно влияют у юношей на образование сперматозоидов, их деформацию, способствуют снижению фертильности и импотенции. Оплодотворение яйцеклетки ослабленными сперматозоидами приводит к серьезным отклонениям в развитии будущего ребенка.

4. Неправильное питание

Значительное влияние на репродуктивное здоровье человека оказывает питание. Переедание, употребление сладких булочек, конфет и фастфуда способствует набору лишнего веса, который сопровождается нарушением гормонального фона. Ожирение у девушек снижает шансы забеременеть на 30 %. У молодых людей ухудшается качество спермы, потому что жировая ткань перерабатывает мужские гормоны в женские.

Питание должно быть дробным и сбалансированным, насыщенным микроэлементами и витаминами. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, морепродукты, мясо, крупы, злаки, бобовые и орехи.

Питаться желательно в одно и то же время 4-5 раз в сутки.

5. Малоподвижный образ жизни

Физическая активность влияет на работу репродуктивных органов. Регулярные занятия спортом – профилактика не только ожирения, но и многих заболеваний мочеполовой системы.

Малоподвижный образ жизни приводит к застойным явлениям в половых органах, что провоцирует развитие импотенции у мужчин и бесплодие у женщин.

Состояние репродуктивного здоровья определяется ответственным отношением к половой жизни и зависит от образа жизни в молодом возрасте.

Здоровый образ жизни - залог сохранения репродуктивного здоровья семьи и обеспечение рождаемости здорового потомства!