

Репродуктивное здоровье

Репродуктивное здоровье – это составляющая общего состояния организма. Оно напрямую зависит как от образа жизни матери во время беременности, так и от здоровья отца.

Чтобы потомство было здоровым, нужно соблюдать условия, позволяющие сохранить репродуктивное здоровье

1. Предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте.

2. Профилактика и лечение всех заболеваний половой сферы.

3. Адекватное лечение всех инфекций, передаваемых половым путем.

5. Здоровый образ жизни.

6. Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, причем это касается не только девушек, но и мужчин.

Репродуктивное здоровье – это не только состояние половой сферы человека, но и общее благополучие, которое не всегда находится на высоком уровне. Большое количество внешних факторов оказывают самое непосредственное влияние на репродуктивную функцию:

- стрессы, которые подстерегают практически везде: дома и на работе. От этого возникает хроническое недосыпание, усталость, развитие неврозов и, как следствие, нарушения в репродуктивной системе.

- Вредные привычки. Большое количество как женщин, так и мужчин употребляют алкогольные напитки и курят. Это оказывает влияние на формирование половых клеток, они уже на этом этапе могут получать различные дефекты.

- Травмы половых органов, особенно у мужчин, нарушают сперматогенез и приводят к снижению половой функции.

- Неправильное питание. Избыток химии в современных продуктах приводит не только к общим проблемам со здоровьем, но и влияет на репродуктивную функцию.

Репродуктивное здоровье человека в большей степени зависит от него самого.

Помните о своих детях и будущих внуках, от вашего образа жизни зависит и их здоровье также.