Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности ВОЗ определяет репродуктивное здоровье как совокупность физического, социального, умственного благополучия людей в области их сексуальных и психологических отношений на различных стадиях жизни, а также правильности функционирования репродуктивной системы.

Иными словами, 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.

**Репродуктивное здоровье женщин**

Женское репродуктивное здоровье зависит от комплекса различных факторов. Большое влияние на него оказывает образ жизни девушки. Вредные привычки зачастую становятся причинами выкидышей, появления на свет слабых, больных детей. Венерические заболевания и аборты провоцируют развитие у женщины бесплодия. Вышеперечисленные причины привели к тому, что в России сегодня порядка 15% семейных пар бесплодны. Чтобы улучшить репродуктивную функцию граждан, необходимо развивать сексуальную информированность молодежи, побуждать ее к более целомудренному поведению.

Хорошее репродуктивное здоровье выражается, прежде всего, в естественном зачатии, правильно протекающей беременности и последующем рождении здорового ребенка. Успешно перенести беременность и последующие роды способна только здоровая женщина. Перенесенные женщиной воспалительные процессы обычно не проходят без последствий. Они вызывают изменения маточных труб, поверхность которых покрывается рубцами и шрамами. У женщины, которая перенесла воспаления яичников и придатков, велик шанс внематочной беременности. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы девочка с самого раннего возраста заботилась о собственном здоровье, берегла свой организм.

**Репродуктивное здоровье мужчин**

Мужское репродуктивное здоровье зависит от двух главных факторов – потенции и сперматогенеза (образования половых клеток). Оказать негативное влияние на мужскую репродуктивную функцию способны разные причины и факторы. Эти причины условно подразделяют на две разновидности: внутренние и внешние.

Внутренние причины ухудшения репродуктивной функции мужчины – это определенные острые и хронические заболевания. Это инфекции половой сферы (сифилис, трихомониаз, гонорея), а также общие инфекционные заболевания (ветрянка, паротит и т.д.). Ухудшить мужскую репродуктивную функцию способны также заболевания органов мочевыделения и кровоснабжения, нервной системы, болезни печени и эндокринных органов. Негативное воздействие оказывает также снижение иммунитета, истощение организма и некоторые хромосомные патологии.

К числу внешних причин, ухудшающих репродуктивное здоровье современных мужчин, относятся:

* хронические стрессы;
* усталость и недосыпание;
* неврозы и депрессивные состояния;
* вредные привычки;
* травмы;
* малоподвижный образ жизни;
* несбалансированное питание;
* ношение узкой одежды;
* облучение.

**Что должны делать мужчины для сохранения своего репродуктивного здоровья?**

* Правильно питаться. Необходимо есть натуральной, богатую белком пищу. Важно, чтобы состав пищи был разнообразным – в продуктах должны присутствовать все необходимые для организма витамины и минералы.
* Чрезвычайно важна физическая активность, регулярные занятия спортом. Однако учтите, что наращивать нагрузку и темп следует постепенно.
* Необходимо отказаться от вредных привычек, наносящих немалый вред организму.
* Нельзя заниматься самолечением. Все лекарства следует принимать только по назначению врача.
* Половая жизнь должна быть регулярной. Однако чересчур частые половые контакты тоже вредны, так как в этом случае количество сперматозоидов уменьшается.
* При возникновении любых проблем, связанных с нарушением мужской репродуктивной функции, следует обращаться к урологу-андрологу.

**Правильное течение беременности**

Внутриутробное развитие малыша состоит из двух этапов:

* эмбриональный (до двенадцати недель), когда у зародыша закладываются все системы и органы;
* фетальный период (от двенадцати до сорока недель), в течение которого окончательно формируются все органы плода.

Использование современного, высокоточного оборудования позволяет врачам точно определять рост и вес плода, а также выявлять состояние его органов и правильность развития на любом этапе беременности. Проводят эти обследования для того, чтобы выявить пороки развития плода. В развитых государствах при определении дефектов развития во время ультразвукового обследования плода чаще всего проводят их внутриутробное устранение при помощи хирургических операций. Иногда дефекты исправляются сразу после рождения малыша.

Здоровье плода зависит от целого комплекса факторов. Патологию его развития может вызвать нехватка железа и йода, а также витамина В12. При нехватке этих элементов врач назначает женщине их прием в таблетках или капсулах.

Для улучшения репродуктивного здоровья граждан России были созданы специальные центры репродукции семьи.

Основные задачи, выполняемые этими центрами:

* лечение бесплодия посредством современных технологий;
* терапия репродуктивной системы при помощи инновационных достижений прогресса (эндоскопических операций и пр.);
* проведение дородовой диагностики дефектов развития плода.

**Решение проблем бесплодия**

Если супруги живут вместе более одного года и ведут регулярную половую жизнь, не применяя при этом каких-либо средств контрацепции, но беременность у жены не наступает, ей ставят диагноз «бесплодие». Инновационные методы терапии позволяют подавляющему большинству таких пар решать данную проблему и рожать здоровых детей.

Лечение бесплодия осуществляется специалистами-репродуктологами. Терапия проводится на основе современных методов вспомогательных репродуктивных технологий – искусственного оплодотворения, а именно ЭКО, ИКСИ, донорских программ, а также программ суррогатного материнства.

Метод ЭКО («оплодотворение в пробирке») является результатом исследовательской работы двух британских ученых – гинеколога Стептоу и эмбриолога Эдвардса. Благодаря их совместному научно-исследовательскому труду в больнице Кембриджского университета в 1978 г. появился на свет первый «малыш из пробирки». Этим ребенком стала юная британка Луиза Браун.

Ни один из перечисленных выше методов борьбы с бесплодием не является совершенным, поэтому чрезвычайно важно беречь собственное репродуктивное здоровье, придерживаться правильного, здорового образа жизни, систематически обследоваться у специалистов, сохранять свое целомудрие до брака.

Отделение медицинской профилактики поликлинического отделения

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК