

# Репродуктивное здоровье женщины, что важно знать

Репродуктивное здоровье, по определению Всемирной организации здравоохранения – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы на всех этапах жизни человека. Другими словами — это способность людей к зачатию и рождению здоровых детей, возможность сексуальных отношений без угрозы заболеваний передающихся половым путем, гарантия безопасности беременности и родов, благополучие матери и ребенка, возможность планирования последующих беременностей.

Забота о репродуктивной функции является неотъемлемой частью общего благополучия населения страны.

Репродуктивная система весьма чувствительна к воздействию неблагоприятных факторов. К факторам, влияющим на репродуктивное здоровье женщин относятся: несбалансированное питание и отсутствие достаточной физической активности; вредные привычки; стресс; раннее начало половой жизни; нерегулярное или несвоевременное посещение врача гинеколога; гинекологические заболевания; не соблюдение рекомендаций по контрацепции; заболевания других органов и систем; загрязнение окружающей среды; воздействие вредных веществ и многие другие. Воздействие данных факторов приводит к расстройству репродуктивного здоровья, которое проявляется в виде нарушений менструальной функции, роста воспалительных заболеваний, снижения фертильности (способности к зачатию ребенка), учащения патологии беременности и родов, снижения качества здоровья новорожденного.

Ответственность за репродуктивное здоровье населения лежит как на государстве, так и на самом человеке. А вот о женском репродуктивном здоровье нужно заботиться с момента как девочка находится еще в утробе матери. Что же может сделать каждая женщина для своего здоровья:

- Отказ от вредных привычек, регулярное и сбалансированное питание, ежедневная достаточная физическая активность, снижение стресса.
- Соблюдать личную гигиену и проходить ежегодные осмотры у медицинских специалистов для контроля состояния здоровья.
- Вести ответственную половую жизнь, соблюдая правила безопасного секса и половой гигиены, а также применяя рекомендуемые методы контрацепции.
- При планировании беременности, обратиться за консультацией к врачу акушеру-гинекологу и следовать его рекомендациям.

Одним из ключевых моментов в работе врачей акушеров-гинекологов является профилактика заболеваний женской репродуктивной системы и в

этом нам помогают ежегодные медицинские осмотры. В ходе таких осмотров врачи осматривают женские половые органы, проводят специальные и дополнительные методы обследования для выявления ранних признаков возможных заболеваний. Не стоит так же забывать, что профилактические осмотры важны для скрининга рака шейки матки и молочных желез, своевременного контроля гормонального фона. В современные подходы охраны репродуктивного здоровья также входит вакцинация для защиты от определенных инфекций, которые могут негативно повлиять на здоровье женщины.

Следует помнить, что осознанное отношение к репродуктивному здоровью и его активная защита позволят улучшить качество жизни каждой женщины, предотвратить множество заболеваний и реализовать свои репродуктивные планы сохранив здоровье себе и своему ребенку.