



Репродуктивное здоровье – это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы. Репродуктивная система – это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию деторождения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на процессы зачатия и вынашивания ребенка особое влияние оказывают следующие факторы:

- 1) наличие вредных привычек у родителей;
- 2) малоподвижный образ жизни;
- 3) несбалансированное питание, и, как следствие, лишний вес или дефицит массы тела у женщины;
- 4) частые стрессы;
- 5) плохая экология;
- 6) гормональный сбой и общие заболевания;
- 7) возраст (старше 35 лет);
- 8) инфекции, передающиеся половым путем;

Симптомы, с которыми следует обращаться к врачу, чтобы сохранить свое репродуктивное здоровье:

- 1) нарушения менструального цикла у женщин;
- 2) травмы половых органов;
- 3) воспалительные процессы в половых органах;

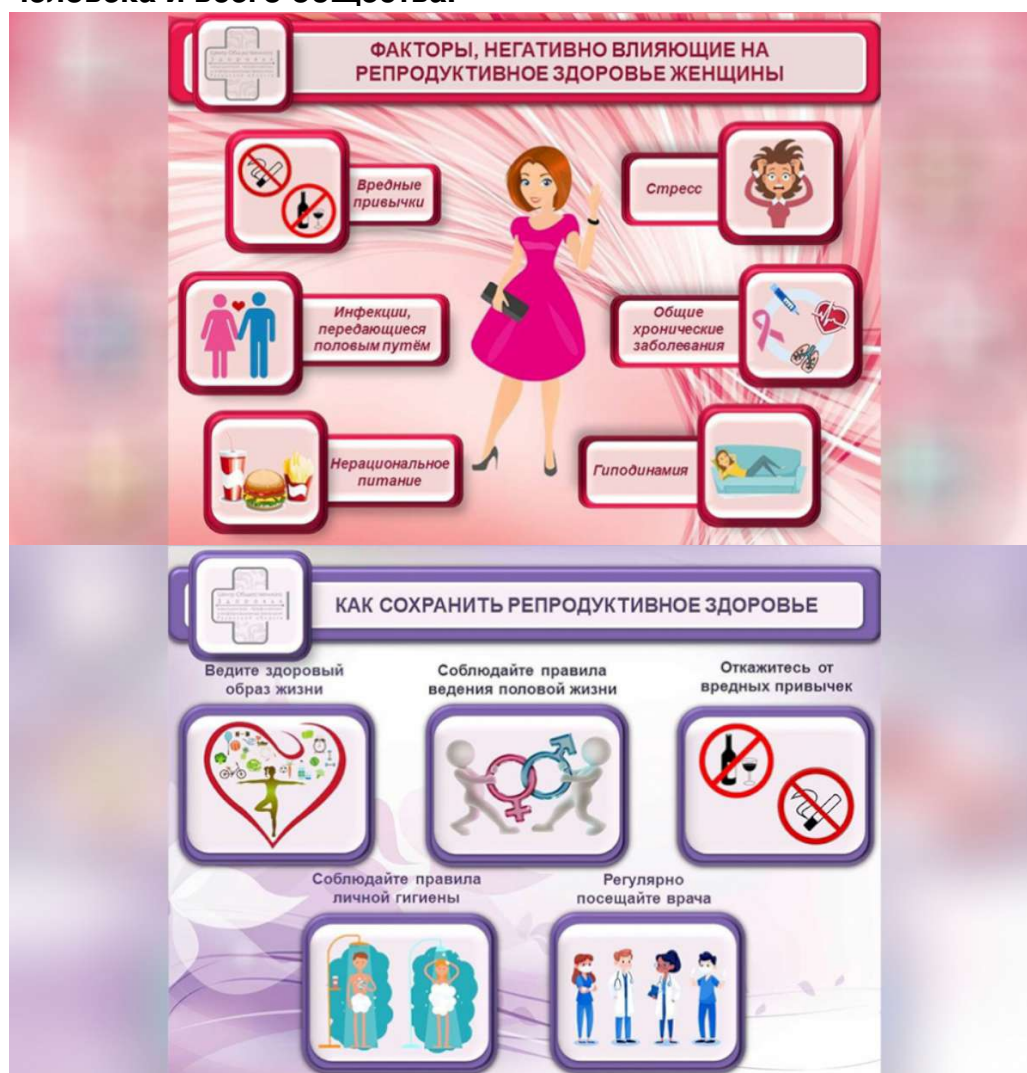
Профилактика заболеваний репродуктивной системы:

- 1) Предохранение от нежелательной беременности с помощью современных контрацептивов;
- 2) Своевременное обращение к врачу и соблюдение его рекомендаций по заболеванию;
- 3) Здоровый образ жизни: правильное питание, отказ от алкоголя и курения, правильный режим работы, сна и отдыха;
- 4) Соблюдение правил личной гигиены и прививание привычек детям;
- 5) Укрепление иммунитета, закаливание;
- 6) Прием витаминов по назначению врача (полезны для репродукции витамины А, Е, С и фолиевая кислота, йод);
- 7) Исключение стрессов;

- 8) Ежегодные профилактические осмотры и консультации врачей;
- 9) Умение радоваться жизни;
- 10) Любовь к себе и своим близким. Полезное времяпрепровождение вместе.

Сохранение репродуктивного здоровья имеет большую социальную значимость. То, как впоследствии будет развиваться демографическая ситуация, в значительной степени зависит от наших с вами представлений о семейно-брачных отношениях и репродуктивных установок.

Забота о своем здоровье должна стать нормой и культурой поведения каждого человека и всего общества.





НЕХВАТКА ЙОДА

7 признаков йододефицита

1. Повышенная утомляемость, повышенная раздражительность
2. Слезливость
3. Повышенная возбудимость
4. Чувствительность к холоду, обильное потоотделение
5. Головокружение, головная боль
6. Нарушение памяти, снижение концентрации внимания
7. Сниженная работоспособность

МИФ | **ПРАВДА**

- МИФ:** Йод не солен. Быстро выводится из организма.
- ПРАВДА:** Основной источник соли для организма — это пища. Йод — это микроэлемент.
- МИФ:** Потреблять много морской соли.
- ПРАВДА:** Соль содержит калий, натрий и другие вещества, но йод в ней мало.
- МИФ:** Некачественный йод можно использовать, добавив витамин Е.
- ПРАВДА:** В аптеках йод можно приобрести в виде спиртовой настойки.
- МИФ:** Быстрое истощение физической силы говорит о недостатке йода.
- ПРАВДА:** Натурально йодированный хлеб для нас лучше.

Продукты, содержащие йод (на 100 г продукта)

Фейкоца — 80-100 мкг	Морская капуста — 300 мкг	Кальмар — 300 мкг	Хлеб — 150 мкг	Морская капуста — 300 мкг	Треска — 135 мкг	Креветки — 88 мкг	Скумбрия — 60 мкг	Морская капуста — 300 мкг	Морская капуста — 300 мкг
----------------------	---------------------------	-------------------	----------------	---------------------------	------------------	-------------------	-------------------	---------------------------	---------------------------

ФАКТОРЫ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

- ПОСЕЩЕНИЕ ГИНЕКОЛОГА НЕ РЕЖЕ 1 РАЗА В ГОД
- СВОЕВРЕМЕННОЕ ВЫЯВЛЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЛОВОЙ СФЕРЫ
- ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ
- ВЕДЕНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ и беременности

Курение приводит к:

- преждевременным родам;
- внутриутробной гибели плода;
- замедленному росту плода;
- онкологическим заболеваниям у ребенка

Алкоголь приводит к:

- прерыванию беременности;
- внутриутробной задержке развития плода;
- порокам развития, преимущественно лицевой области;
- умственной отсталости

Наркотические вещества приводят к:

- антенатальной гибели плода;
- задержке развития плода;
- врожденным порокам развития;
- преждевременным родам;
- задержке умственного и физического развития у ребенка;
- абстинентному синдрому у новорожденного

Здоровье будущего ребенка - это серьезный повод пересмотреть свой подход к вредным привычкам!

