# Репродуктивное здоровье.

Репродуктивное здоровье - это состояние физического, психического здоровья и социального благополучия человека, определяющее способность к воспроизводству потомства.

Уже рождаясь, ребенок получает от своих родителей на генетическом уровне некоторые показатели здоровья, особенности обмена веществ, предрасположенность к тем или иным проблемам.

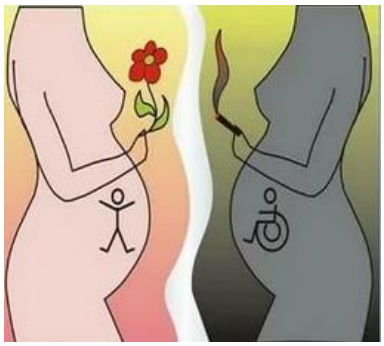
В первые годы жизни малыша забота о здоровье, в том числе и репродуктивном, ложится на плечи родителей. Именно они должны заложить основы здорового образа жизни ребёнка и объяснить важность этого для здоровья его будущих детей.

Репродуктивное здоровье – это составляющая общего состояния организма. Оказывается, оно напрямую зависит от образа жизни матери во время беременности, а также от здоровья отца.

**Внешняя среда и репродуктивное здоровье.**

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: дома и на работе. От этого возникает хроническое недосыпание, усталость, развитие неврозов – что может привести к нарушениям в репродуктивной системе.



- Вредные привычки. Алкогольные напитки и курене 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. Основы правильного питания необходимо закладывать у ребенка с детства.

- Экология. Несмотря на не очень благоприятную экологическую обстановку, репродуктивное здоровье человека в большей степени зависит от него самого. Это в ваших силах, никто за вас этого не сделает. Помните о своих детях и будущих внуках, от вашего образа жизни зависит и их здоровье также.

**Репродуктивное здоровье подростков** оставляет желать лучшего. К факторам, которые пагубно на него влияют, можно отнести: раннее начало половой жизни; большой процент заболеваний, которые передаются половым путём; огромное количество молодых людей, которые употребляют алкоголь и курят.

Все это приводит к тому, что ещё совсем молоденькие девочки приходят на аборт, а это не может не повлиять на их репродуктивное здоровье. Это приводит к различным болезням в половой системе, нарушениям менструального цикла. Беда ещё в том, что молодёжь при первых симптомах заболевания не спешит к врачу, надеясь, что все скоро само собой нормализуется.

Самое первое, что должен знать любой подросток, вступающий в половую жизнь, что предохранение от нежелательной беременности должно стоять на первом месте. Современные контрацептивы позволяют не допустить нежелательной беременности, необходимо ими пользоваться. Любую беременность желательно планировать. Обязательно нужно вести здоровый образ жизни. Неукоснительно соблюдать правила личной гигиены, причём это касается не только девушек, но и юношей. Укреплять свой иммунитет. Стараться правильно питаться и не употреблять продукты, которые вредят здоровью.

Правила, которые вполне под силу соблюдать любому, но, к сожалению, не все об этом задумываются. А репродуктивное здоровье подростков непременно скажется на их состоянии во взрослой жизни, на здоровье и благополучии их детей.

Будьте здоровы!

ОМП, БУ ЛГБ.