



С 20 по 26 февраля проходит «Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности».

Одной из важных медико-социальных проблем является сохранение репродуктивного здоровья населения нашей страны. Ежегодно растет количество людей, имеющих нарушения в репродуктивной функции, причем с заболеваниями половой сферы сталкиваются и взрослые и подростки.

Проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции в современных условиях не теряют своей актуальности. Несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся в специализированной андрологической помощи, остается значительным. У мужчин, одной из причин снижения репродуктивной функции является гипогонадизм, клинический синдром, который обусловлен недостаточной выработкой (*дефицитом*) андрогенов. Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.

Здоровое питание, достаточная физическая активность, контроль массы тела, отказ от вредных привычек, полноценный сон, борьба со стрессами, минимизация профессиональных вредностей, регулярное прохождение медицинских осмотров, своевременное лечение выявленных заболеваний – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы. Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.

Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем (ИППП). Инфекционными причинами бесплодия могут быть как ИППП, так и общие инфекции, а также грибы и условно-патогенные инфекции.

Для будущих родителей, решение зачать ребенка должно быть осознанным. Проходите регулярно профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин), даже при отсутствии жалоб. Это позволит снизить риск развития многих заболеваний на ранней стадии. Женщине, еще до планирования беременности необходимо восполнить все дефициты в организме. Старайтесь придерживаться принципов здорового питания не только до, но и во время беременности, чтобы она проходила комфортно, а ваш ребенок родился здоровым.

Физическая активность во время беременности должна быть разумной и обязательно рекомендована врачом. Грамотно подобранная физическая нагрузка при отсутствии противопоказаний к ее выполнению — ключ к нормальному протеканию беременности и быстрому восстановлению в послеродовом периоде.