****

**22-28 января 2024 года**

**Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности.**

* В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции не теряют своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся в специализированной андрологической помощи, остается значительным.
* Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный

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, отказ от табака и алкоголя – 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.
* Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.
* Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.
* Еще до планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового питания до и уже во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш.
* Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.