



ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики»

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# КАК СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

У бесплодия, как мужского, так и женского, есть множество причин.

В первую очередь в данном вопросе необходимо положиться на возможности современной медицины: регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию, при выявлении патологии строго выполнять назначения врача. При наличии жалоб следует незамедлительно обращаться за квалифицированной медицинской помощью.

Со своей стороны для сохранения собственного репродуктивного здоровья вы можете сделать следующее:

## Планируйте беременность



Помните, что с возрастом у женщин снижается шанс забеременеть, ухудшается качество яйцеклеток, повышается риск зачатия плода с грубыми генетическими дефектами, существенно возрастает риск выкидышей.

С возрастом фертильность мужчин также серьезно снижается.

Лучшей стратегией является не откладывать надолго запланированную беременность.

## Не пренебрегайте барьерными средствами контрацепции

Поражая репродуктивную систему, половые инфекции часто становятся причиной бесплодия и у мужчин, и у женщин. Будьте аккуратны - инфекции, передающиеся половым путем, могут быть смертельно опасны!

Современные средства барьерной контрацепции при правильном применении в большинстве случаев являются надежной защитой от инфекций, передающихся половым путем, и нежелательной беременности.



## Избегайте абортов

Хирургический аборт может вызвать тяжелые осложнения, включая механическое повреждение матки, спаечный процесс, инфекции, эндометриоз. Эти состояния могут привести к стойкой потере фертильности (возможности деторождения).

## Следите за собственным весом

Для женщин существенное значение имеет как избыточная масса тела, так и ее дефицит. Женские половые гормоны эстрогены вырабатываются яичниками и жировой тканью. Пониженное содержание жировой клетчатки и, как следствие, дефицит эстрогенов может привести к нарушению менструального цикла и другим сбоям в эндокринной системе. А при ожирении избыток эстрогенов приводит к нарушению созревания яйцеклеток и овуляции, сбою в работе яичников. Избыточный уровень эстрогенов провоцирует опухолевые образования в организме женщины (миомы и фибромы).

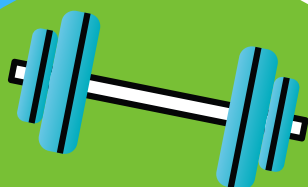
Для мужчин наиболее опасен избыток веса. Как в женском, так и в мужском организмах синтезируются и женские, и мужские половые гормоны, только обмен их происходит в разных соотношениях.

Мужчины с избытком жировой ткани испытывают проблемы с балансом тестостерона (мужского полового гормона) и эстрогена (женского полового гормона).

## Будьте физически активными

Физическая активность, соответствующая полу, возрасту и особенностям организма, является важной составляющей поддержания здоровья в целом и репродуктивной системы в частности. В свою очередь, недостаток физической активности является фактором риска ряда серьезных заболеваний, в том числе таких, как рак молочных желез, рак эндометрия и простаты.

У мужчин от активности организма и правильных физических нагрузок напрямую зависит уровень тестостерона.





ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики»

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

## Делайте прививки

Ни одно перенесенное тяжелое инфекционное заболевание не проходит бесследно для организма, в том числе и для репродуктивной системы. Особую опасность в этом плане представляет вирус паротита (свинка), который часто приводит к бесплодию у мужчин.

## Не переохлаждайтесь

Общее переохлаждение организма может иметь негативные последствия для репродуктивной системы. На его фоне могут развиваться воспалительные заболевания органов малого таза. Не жертвуйте здоровьем во имя сиюминутного желания выглядеть модно, одевайтесь по погоде.



## Не перегревайтесь

Длительный перегрев может негативно сказаться на сперматогенезе. Избегайте чрезмерно горячих ванн, долгого нахождения в сауне и бане, ношения тесной или излишне теплой одежды.

# РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ГИНЕКОЛОГА И УРОЛОГА, НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ

**Очень часто фактор времени играет ключевую роль для сохранения репродуктивного здоровья. Часто отсутствие своевременного лечения может привести как женщин, так и мужчин к бесплодию.**

**Порой время, потраченное на обращение к шарлатанам, оказывается критически важным для своевременного и эффективного лечения бесплодия.**



ГБУЗ АО «Областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики»



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

## Избегайте контакта с токсинами и ионизирующим облучением

Ионизирующее облучение, контакт с такими веществами как мышьяк, ртуть, свинец, марганец, асбест и др. может привести к необратимым последствиям для репродуктивной системы.

## Следите за состоянием нервной системы и психическим здоровьем

Избегайте психо-эмоциональных перегрузок, стрессов, дефицита сна. Неадекватная работа нервной системы, гормоны стресса напрямую влияют на способность к деторождению.

## Избегайте травм и чрезмерных нагрузок

Травмы могут привести к повреждению репродуктивных органов, а также спровоцировать развитие иммунного ответа на половые клетки из-за попадания их в кровотоковое русло и, как следствие, к развитию бесплодия.

Травматическое повреждение головного мозга может привести к эндокринным нарушениям со стороны репродуктивной системы.

Травмы позвоночника, костей таза также могут негативно сказаться на способность к деторождению.

Тяжелые физические нагрузки у мужчин могут привести к варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика яичка) - частой причине мужского бесплодия.

При получении травмы мошонки обязательно обратитесь к врачу!

## Откажитесь от пагубных зависимостей

Алкоголь, никотин и любые наркотики крайне разрушительно действуют на репродуктивную систему. Особенно это касается женщин, запас половых клеток которых, закладывается один раз и на всю жизнь, и происходит это еще в эмбриональном периоде. Таким образом, при алкогольной или любой другой интоксикации организма повреждаются сразу все будущие яйцеклетки.

