

# Памятка по охране репродуктивного здоровья

## Факторы, влияющие на репродуктивное здоровье

- Образ жизни.
- Наркомания, алкоголизм и табакокурение формируют невынашивание беременности или рождение нежизнеспособного потомства.
- Ранняя половая активность и аборт среди нерожавших женщин приводят к бесплодию и служат причиной разнообразных заболеваний репродуктивной системы.
- Целомудренное поведение до вступления в брак значительно улучшает состояние репродуктивного здоровья.
- Использование методов барьерной контрацепции для предохранения от половых инфекций и обращение за помощью к специалистам в случае заражения.
- Следование правилам личной гигиены: соблюдение режима ежедневной интимной гигиены, прием ванны или душа не менее 2 раз в течение недели.
- Стрессовые воздействия. Напряженный рабочий график, тяжелые бытовые условия, частые конфликтные ситуации.
- Малоподвижный образ жизни – залог дисфункции репродуктивной системы.



## Сохранение репродуктивного здоровья

- Регулярное прохождение плановых обследований.
- Своевременная терапия имеющихся заболеваний.
- Плановый осмотр гинеколога и маммография 1 раз в году.
- Профилактика инфекций, передающихся посредством половых контактов.
- Отдавать приоритет не количеству сексуальных связей, а качеству половой жизни.
- Незащищенные отношения сексуального характера допустимы лишь с постоянным половым партнером, проверенным на наличие инфекционных заболеваний.
- Значимая роль в сохранении и поддержании репродуктивного здоровья отводится спорту.
- Соблюдение интимной гигиены. Для женщин особое внимание этому вопросу следует уделять в период менструального цикла.
- Следует избегать ношения тесного белья, а также стрингов, поскольку это способствует росту и распространению бактериальной флоры.
- Тяжелые физические и умственные нагрузки, неблагоприятная экологическая обстановка, стрессы.