Как сохранить свое репродуктивное здоровье.

Репродуктивным здоровьем называется способность людей к рождению детей.

Репродуктивное здоровье россиян оставляет желать лучшего: растет число людей с бесплодием, подростки начинают вести половую жизнь слишком рано, увеличивается число абортов и заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП).

 Для сохранения репродуктивного здоровья нужно соблюдать ряд несложных правил:

* Помогите организму предупредить гормональный дисбаланс, в том числе с помощью приема биоактивных добавок.
* Старайтесь вести правильный (то есть здоровый) образ жизни и откажитесь от алкоголя и табака.
* Занимайтесь спортом, а если сил и времени не хватает, то давайте себе хотя бы минимальные физические нагрузки в домашних условиях. Логика проста: упражнения улучшают кровообращение в целом, во всем организме и в органах малого таза в частности, а это хороший, хоть и косвенный фактор, улучшающий репродуктивные функции. Правильный образ жизни поддерживает здоровье всех органов и систем человеческого организма.
* Соблюдайте правила ведения половой жизни, регулярно сдавайте анализы и следите за здоровьем половой системы.
* Соблюдайте соотношение отдыха и труда, проводите время на природе, старайтесь избегать стрессов и быть в нормальном психоэмоциональном состоянии. В суматохе современной жизни учитесь находить время для спокойного отдыха.
* Только вам решать когда заводить ребенка, но считается, что оптимальный возраст для зачатия — 25 лет. И помните, что с возрастом детородная функция угасает (у женщин — после 35 лет, у мужчин — после 45).

 Соблюдение этих простых рекомендаций поможет родить здоровых детей.



 Врач терапевт Шамардина Л.Д.