

## Особенности сохранения женского здоровья

На репродуктивное здоровье человека влияет множество факторов. В первую очередь - это образ жизни. Алкоголизм, табакокурение и наркомания приводят к невынашиванию беременности и рождению тяжело больных детей. Инфекции, передающиеся половым путем, приводят к бесплодию и инфицированию будущего ребенка. Раннее начало половой жизни, и как следствие этого - аборт у нерожавших женщин являются причинами бесплодия и развития многих заболеваний, как самой репродуктивной системы, так и всего организма в целом. Воспитание у девушек целомудренного поведения, т. е. девственного вступления в брак, оказывает прямое влияние на сохранение женского здоровья.

*Основные правила для сохранения репродуктивного здоровья, о которых важно помнить каждой женщине:* вести здоровый образ жизни; предохраняться от инфекций, которые передаются половым путём (ИППП), если была вероятность заражения ИППП не заниматься самолечением, а обратиться за помощью к специалистам; следовать правилам личной гигиены - ежедневно соблюдать интимную гигиену и не менее двух раз в неделю принимать ванну или душ; предохраняться от нежелательной беременности; женщинам необходимо посещать два раза в год гинеколога, обращать внимание на регулярность менструального цикла.

*Выделим факторы образы жизни, негативно влияющие на репродуктивную систему.* Прежде всего, стрессы. Напряженная эмоционально работа, тяжелые условия быта, конфликтные ситуации – все это приводит к выбросу гормонов надпочечников, которые бьют по разным системам, но сильнее всего – по сердечно-сосудистой, гормонально-эндокринной и особенно женской репродуктивной системе. В стрессовых ситуациях нарушается работа печени, что способствует дисбалансу репродуктивных гормонов. Второй фактор – это неправильное питание, которое тоже может привести к разбалансировке гормонального статуса и нарушению репродуктивного здоровья. Курение и алкоголь невероятно вредят организму и категорически противопоказаны при беременности или ее планировании. Крайне негативно сказывается на репродуктивной функции малоподвижный, сидячий образ жизни. Он способствует накоплению избыточной массы тела и нарушению микроциркуляции крови, в том числе в органах малого таза. В результате недостаточного поступления крови к органам малого таза не хватает веществ, необходимых для их нормального функционирования. Поэтому при сидячей работе крайне важно каждый час делать перерыв на разминку. Кроме того, обязательно нужно активизировать свой образ жизни ходить в бассейн, на фитнес, аквааэробику. Движения в воде способствуют профилактике накопления избыточной массы тела, хорошему функционированию органов малого таза.

Для сохранения репродуктивного здоровья особое внимание необходимо уделять употреблению достаточного количества ряда витаминов:

- ✓ витамин А — большая роль в выработке гормонов половой сферы;
- ✓ витамин С — полезен для многих систем организма, повышает тонус и иммунитет;
- ✓ витамин Е — при недостатке наблюдается риск невынашивания беременности у женщин, снижение выработки семенной жидкости у мужчин;
- ✓ фолиевая кислота — играет важнейшую роль в предотвращении дефектов развития нервной системы плода в утробе матери.

### *Вредные продукты для половой системы.*

- *Соль.* Вызывает отеки. Особенно противопоказана при склонности к предменструальному синдрому.
- *Кофе, чай, шоколад.* Негативно влияют на ткань молочных желез. Большое количество вызывает перевозбуждение нервной системы.
- *Сахар.* Повышает уровень инсулина в организме, из-за чего могут возникнуть различные воспалительные заболевания половых органов. Вызывает перепады настроения.
- *Алкоголь.* Нарушает функционирование яичников. Негативно влияет на формирование яйцеклеток, вызывая их деструкцию.

Два вида напитков женщинам абсолютно противопоказаны: алкогольные и энергетические. В состав последних входят вещества, очень вредные не только для репродуктивной системы, но и для всего организма – кофеин, гуарана и т.д. Причем эти вещества содержатся в таких напитках в количествах, в ряде случаев превышающих терапевтические, т.е. лечебные. Эти вещества вызывают в организме стресс, гиперстимуляцию мозга, повышение давления, повышенную возбужденность, неадекватные реакции, приводят к неверной оценке своих физических возможностей и в итоге – к истощению организма. Следует отметить, что к энергетическим напиткам, как и к алкоголю, развивается привыкание.

*Еще несколько рекомендаций.* Организм человека так устроен, что следует определенным биоритмам. Все процессы в нем происходят в определенное время. Так вот, чтобы хорошо усваивался кальций, богатые им продукты нужно употреблять с 8 утра до 12 дня. Мясные продукты лучше есть с 13 до 17 часов, потому что железо и другие кроветворные микроэлементы лучше усваиваются в этот промежуток времени. Рыбу лучше всего употреблять после 18 часов, потому что омега-3-жирные кислоты нужны организму в основном ночью. Сочетать рыбу вечером лучше всего с легким овощным салатом.

Необходимо упомянуть о видах спортивных нагрузок, которые противопоказаны женщинам. Это мужские виды спорта, которые высушивают мышцы и убирают жировую ткань, такие как штанга, бодибилдинг и т.п. Они способствуют накоплению в женском организме мужских стероидных гормонов. Также противопоказаны женщинам очень сильные похудения, от них нарушается менструальный цикл. Это очень вредно для женской репродуктивной системы.

По обобщенным данным содержание жировой ткани у женщин должно быть:  
до 30 лет — 15-23%;  
от 30 до 50 лет — 19-25%;  
свыше 50 лет — 20-27%.

Если вы будете следовать всем перечисленным рекомендациям, то максимально повысите свои шансы сохранить свою репродуктивную систему в наилучшем состоянии, выносить и родить крепких здоровых детей.

Врач-гигиенист  
отделения общественного здоровья  
Гомельского городского ЦГЭ  
Алла Зинович