

## Как сохранить репродуктивное здоровье

Репродуктивное здоровье - это способность людей к зачатию и рождению детей, возможность сексуальных отношений без угрозы заражения инфекциями, передающимися половым путем (далее ИППП), гарантия безопасности беременности и родов, благополучие матери и возможность планирования последующих беременностей, в том числе предупреждения нежелательной. Таким образом, репродуктивное здоровье - это важнейшая составляющая здоровья каждого конкретного человека, каждой семьи и общества в целом.

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

*Определим самые важные моменты для сохранения репродуктивного здоровья, о которых должен знать каждый:* вести здоровый образ жизни; предохраняться от инфекций, которые передаются половым путём, 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.

*Отдельно остановимся на вопросе влияния питания на репродуктивную систему.* И мужскому, и женскому организму обязательно нужны полноценные животные белки – мясо, рыба, яйца, молочные продукты. В мясе у мужчин

потребность выше, чем у женщин, потому что там содержатся вещества, способствующие репродуктивным функциям мужской половой системы. Женщинам полезнее молочные продукты и рыба, чем мясо. Эти продукты поддерживают женскую репродуктивную систему. Хотя мясо женщинам тоже нужно, но в меньшей степени, чем мужчинам. Всем полезны овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи – именно в их составе есть вещества, специфически влияющие на мужской и женский организмы. Для половой системы очень важны антиоксиданты (витамины Е, С), фолиевая кислота, йод, магний, витамины А и Д, омега 3, железо, медь, белки, аминокислота аргинин, лецитин и кальций.

*Основные полезные продукты для половой системы.*

Яйца. Содержат лецитин, который участвует в выработке половых гормонов и усвоении витаминов. Входят в список продуктов для повышения настроения, полноценный источник белка.

Жирная рыба (скумбрия, сельдь, лосось). Содержит омега-3 жирные кислоты. Обладает противовоспалительным действием. Нормализует гормональный баланс. Вместе с йодсодержащими продуктами, такими как морская капуста и грецкие орехи, является профилактикой женских онкозаболеваний.

Оливковое масло, проросшие зерна пшеницы, салат-латук. Содержат витамин Е, который является одним из самых важных для женского здоровья. Участвует в выработке половых гормонов, влияет на регуляцию гормонального цикла и повышает шансы на оплодотворение яйцеклетки. Предупреждает развитие мастопатии.

Шиповник, цитрусовые фрукты, лук. Содержат витамин, С, который является хорошим антиоксидантом. Защищает, восстанавливает, укрепляет женское здоровье. Являются хорошей онкопрофилактикой.

Зелень и листовые овощи. Богатый источник фолиевой кислоты и магния. Листовые овощи хорошо очищают организм. Также, они необходимы для полноценного функционирования нервной системы матери и плода. Обладает противовоспалительным эффектом.

Морепродукты (в т.ч. морская капуста). Благодаря большому содержанию меди, йода и полноценного белка очень необходимы для половой системы. Являются первичной онкопрофилактикой, подавляют симптомы предменструального синдрома, улучшают обменные процессы в организме.

Стевия (лекарственное растение). Является натуральным сахарозаменителем. Очищает организм, оздоравливает микрофлору половых органов, активизирует обмен веществ. Применяется в виде экстракта, фиточая и т.п.

Чеснок. Успешно борется с женскими воспалительными заболеваниями. Благодаря присутствию соединений серы, повышает иммунитет.

Кефир и йогурт на натуральных заквасках. Богаты витаминами группы В, белком и кальцием. Стимулируют иммунную систему. Полезны при склонности к воспалениям.

Печень, масло сливочное, морковь с маслом. Содержат витамин А, который необходим для полноценной работы яичников.

Цельнозерновой хлеб, неочищенные крупы, хлебцы, отруби. Благодаря содержащимся в них витаминам группы В, являются очень важными для активизации работы пищеварительного тракта. Необходимы для нервной системы.

Продукты пчеловодства. Богаты микроэлементами и витаминами В и С. Укрепляют иммунитет, участвуют в синтезе пролактина.

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.

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.