

7 апреля отмечается Всемирный день здоровья.

Репродуктивное здоровье - залог будущего поколения!

Одним из важнейших факторов преодоления негативных демографических тенденций является сохранение репродуктивного здоровья, под которым понимают способность зачать, выносить и родить здорового ребенка. На пути решения этой проблемы имеются серьезные препятствия, связанные с особенностями социально-экономических условий жизни в современном мире, изменением семейных и личностных ценностей молодой женщины, что обуславливает более позднее вступление в брак, откладывание сроков рождения первого ребенка, прерывание нежелательной беременности. В итоге, приходится признать, что современная женщина, к сожалению, не всегда хочет и может реализовать свой репродуктивный потенциал. Частота бесплодных браков в Республике Беларусь составляет около 12%. Также наблюдается ухудшение состояния здоровья беременных женщин, среди которых 73% имеют экстрагенитальные заболевания или патологию репродуктивной системы.

Необходимо помнить, что репродуктивная система закладывается ещё во внутриутробном периоде развития, поэтому залог благополучного функционирования репродуктивной системы малыша в будущем определяется нормальным течением беременности и родов у матери. Оптимальный возраст для первых родов с 18 до 25 лет, для последующих - до 35. Беременность до 18 лет сопряжена с психологической и физиологической незрелостью организма. Женщины после 35 лет более подвержены акушерскому риску, беременность чаще протекает на фоне имеющейся экстрагенитальной и гинекологической патологии. Также важно помнить о том, что девочка рождается уже с готовым набором яйцеклеток, на качество и количество которых даже современная медицина повлиять не может, поэтому с возрастом увеличивается процент бесплодия, невынашивания, увеличивается риск врожденных пороков развития и хромосомных аномалий плода. Модификация образа жизни, здоровое питание, умеренные физические нагрузки, отказ от курения и алкоголя оказывают немаловажную роль в сохранении овариального резерва и качества яйцеклеток.

Большую роль в сохранении репродуктивного здоровья влияет прегравидарная подготовка - комплекс диагностических, профилактических и лечебных мероприятий, направленных на оценку состояния здоровья и подготовку половых партнеров к зачатию, последующему вынашиванию беременности и рождению здорового ребенка. Каждой женщине минимум за 3

месяца до предполагаемого зачатия необходимо обратиться к участковому акушер-гинекологу с целью сбора анамнеза, осмотра, физикального и лабораторно-инструментального обследования, прегравидарной вакцинации, выявления гинекологической и экстрагенитальной патологии, дефицита основных витаминов и минералов (железо, витамин Д), дотации фолатов, иода. Необходимо помнить и про интергенетический интервал - промежуток времени между родами и последующим зачатием – 24 месяца, этот срок достаточен и после оперативного родоразрешения для стабилизации рубца на матке и снижения риска разрыва матки в ходе следующей беременности, а также для уменьшения вероятности врастания плаценты в рубец.

Регулярная физическая активность (не менее 150 минут в неделю физической активной деятельности средней интенсивности) улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ, стабилизирует сон и повышает уровень фертильности у женщин и мужчин. Двигательная активность стимулирует активность головного мозга, способствует выработке эндорфинов и серотонина, что напрямую влияет на появление чувства счастья, приливу энергии и хорошего настроения!

Значимой проблемой в современном обществе являются инфекции, передающиеся половым путем, который на сегодняшний день протекают зачастую бессимптомно, но оказывают влияние на возможность зачатия и вынашивания. Важно обследоваться на ИППП, как женщине, так и мужчине, в иных случаях необходимо использовать барьерный метод контрацепции (презерватив).

При всей доступности информации о разнообразии методов контрацепции вопрос нежелательной беременности остается, на данный момент, весьма острым. Аборт является серьезным ударом по репродуктивному здоровью женщины: гормональный стресс, переживаемый организмом после прерывания развивающейся беременности, возможные воспалительные процессы после аборта нередко вызывают нарушения работы яичников, заболевания эндометрия, недостаточность шейки матки, что в дальнейшем приводит к бесплодию, привычному невынашиванию беременности. К современным видам плановой контрацепции относится гормональная контрацепция, внутриматочная контрацепция (спираль), стерилизация (согласно приказам МЗ РБ возможна в возрасте 35 лет и старше и/или наличии 2 и более детей). На фармакологическом рынке представлен вариант экстренной контрацепции (таб. эскапел, постинор), который необходимо использовать в ближайшее время после незащищенного полового акта, важно помнить о том, что экстренная контрацепция не должна быть заменой плановой.



Ответственное отношение к собственному здоровью благотворно скажется на общем самочувствии и поможет повысить репродуктивный потенциал семьи. Берегите себя и своих близких, дорогие женщины!

Врач акушер-гинеколог Блохина Е.А.