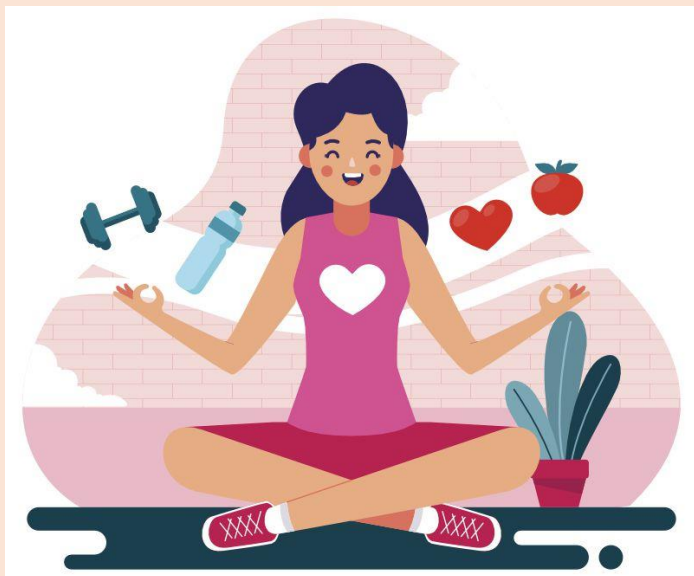


ЧТО ТАКОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН?



Репродуктивное здоровье (от лат. Reproduction — воспроизводство, размножение) — это состояние физического, умственного и социального благополучия по всем пунктам, относящимся к репродуктивной системе на всех стадиях жизни. Как Вы видите из определения, здоровье = состояние благополучия, а не отсутствие болезни.

Что важно для сохранения женского здоровья?

Женщины должны помнить: в сохранении репродуктивного здоровья

большую роль играет личная интимная гигиена, контроль менструального цикла, здоровый образ жизни, правильное половое поведение, профилактика аборт.

Также врачи напоминают женщинам о необходимости регулярных профилактических обследований у гинеколога и эндокринолога, что поможет своевременно выявить заболевания репродуктивной системы и гормональные нарушения.

Здоровый образ жизни

Соблюдение здорового образа жизни (ЗОЖ) также крайне важно для сохранения репродуктивного здоровья. Основные принципы ЗОЖ:

- сбалансированное и рациональное питание — употреблять 400-500 г свежих овощей и фруктов ежедневно, стараться есть больше рыбы, морепродуктов, исключать блюда с большим количеством соли, сокращать употребление сладкого;
- достаточное потребление жидкости — около 30 мл / 1 кг Вашего веса;
- достаточность физической нагрузки — умеренная физическая нагрузка минимум 150 минут в неделю, 2 раза в неделю силовые тренировки, минимум 10.000 шагов в день;
- полноценный сон — предпочтительно в течение 8 часов, при этом ложиться спать в 22-23 часа, так как с 23 часов вечера до 3 часов ночи — самый «полезный» и важный сон, спать в темноте;
- закаливание организма;
- отказ от зависимостей (курения, алкоголя, заедания стрессов перекусами);
- формирование устойчивости к стрессу.

Регулярное медицинское обследование

Рекомендуется посещение гинеколога 1 раз в год. На каждом визите врач узнает жалобы, особенности менструального цикла и проводит осмотр.

Также ежегодно проводятся лабораторные исследования:

1. Мазок на исследование состава бактериальной флоры влагалища.
2. Цитологическое исследование соскоба с поверхности шейки матки и цервикального канала (определяют клеточный состав с целью профилактики рака шейки матки).

Дополнительно, начиная с 40 лет каждые 2 года женщинам необходимо проходить маммографию молочных желез (до 40 лет рекомендуется УЗИ молочных желез).