

ГБУ РД
"Городская
клиническая
больница"

Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности

Выпуск 19

04.05.2025г.

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Репродуктивное здоровье	1
Профилактика заболеваний репродуктивной системы	2
Лишний вес и потовство	3
Возможность родить здорового ребёнка	3
Планирование беременности - залог здоровья матери и	4

Обратите внимание:

- Здоровье — это состояние, а не просто отсутствие болезни.
- «Единственная красота, которую я знаю, — это здоровье» (Генрих Гейне)
- Забота о себе — это не роскошь, а инвестиция в своё будущее.
- За здоровье не пьют, за него молятся, за счастье не пьют, за него борются, за любовь не пьют, ею занимаются. А пьют за мечты, которые сбываются.
- Красота не во внешности, а в благополучии тела и умиротворении души.

Репродуктивное здоровье

С 3-9 марта 2025 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило неделю ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности.

Репродуктивное здоровье — это состояние полного физического, умственного и социального благополучия при отсутствии заболеваний репродуктивной системы.

Репродуктивная система — это совокупность органов и систем организма, обеспечивающих функцию деторождения. Сохранение репродуктивного здоровья имеет большую социальную значимость. То, как впоследствии будет развиваться демографическая ситуация, в значительной степени зависит от наших с вами представлений о семейно-брачных отношениях и репродуктивных установок.

Забота о своем здоровье

должна стать нормой и культурой поведения каждого человека и всего общества. Репродуктивное здоровье, происходящее от латинского слова «reproduction», представляет собой состояние физического, умственного и социального благополучия, которое касается всех аспектов репродуктивной системы на всех этапах жизни.

Важно отметить, что здоровье — это состояние, а не просто отсутствие болезни.

Чтобы сохранить репродуктивное здоровье на долгие годы, следует придерживаться принципов здорового питания, заниматься физической активностью и отказаться от вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя.

Последние перечисленные факторы во время беременности значительно повышают риск мертворождения.

Для предотвращения нежелательной беременности существуют различные безопасные методы контрацепции, однако не все из них могут обеспечить защиту от заболеваний, передающихся половым путем.



Искусственное прерывание беременности—жестокий удар по здоровью женщины

Беременность и ее прерывание, связаны с наиболее значительным риском для здоровья женщины в репродуктивном возрасте. Влияние на здоровье женщины оказывает прерывание беременности на любом сроке. Многие из последствий проявляются не сразу, а через некоторое время. В процессе опера-

ции по прерыванию беременности может произойти проникающее ранение шейки или тела матки — перфорации (или прободения). В таких случаях требуется производство срочной операции с вскрытием брюшной полости, которая нередко заканчивается полным удалением матки. Кроме того, на маленьких сроках

беременности процедура проведения аборта проходит вслепую, поэтому всегда существует определенный риск нарушения целостности внутренних стенок матки, ранения их инструментом, и как следствие — возникновения кровотечения, которое может начаться спустя несколько часов или дней после аборта.

Здоровье — это состояние, а не просто отсутствие болезни

Репродуктивное здоровье, происходящее от латинского слова «reproduction», представляет собой состояние физического, умственного и социального благополучия, которое касается всех аспектов репродуктивной системы на всех этапах жизни. Важно отметить, что здоровье — это состояние, а не просто отсутствие болезни.

Чтобы сохранить репродуктивное здоровье на долгие годы, следует придерживаться принципов здорового питания, заниматься физической активностью и отказаться от вредных привычек, таких как курение и употребление алко-

ля. Последние перечисленные факторы во время беременности значительно повышают риск мертворождения. Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме, придерживаться принципов здорового питания до и во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родилась здоровый малыш.

Физическая активность во время беременности улучшает здоровье матери и ребенка, при этом должна быть разумной и согласно рекомендациям врача. Для предотвращения нежелательной беременности существуют различные безопасные мето-



ды контрацепции, однако не все из них могут обеспечить защиту от заболеваний, передающихся половым путем.

По данным ВОЗ

По данным Всемирной организации здравоохранения, на процессы зачатия и вынашивания ребенка особое влияние оказывают следующие факторы:

- 1) наличие вредных привычек у родителей
- 2) малоподвижный образ жизни
- 3) несбалансированное питание, и, как следствие, лишний вес или

дефицит массы тела у женщины

- 4) частые стрессы
- 5) плохая экология
- 6) гормональный сбой и общие заболевания
- 7) возраст (старше 35 лет)
- 8) инфекции, передающиеся половым путем

"Здоровье - это первое убежище человека, источник его силы и гарантия его жизни." - Луи Пастер

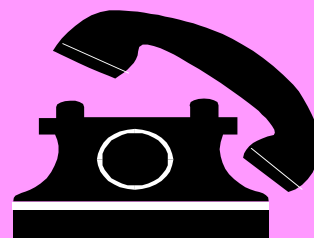
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ - ЗАЛОГ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ!



Профилактика заболеваний репродуктивной системы

- 1) Предохранение от нежелательной беременности с помощью современных контрацептивов
- 2) Своевременное обращение к врачу и соблюдение его рекомендаций по заболеванию
- 3) Здоровый образ жизни: правильное питание, отказ от алкоголя и курения, правильный режим работы, сна и отдыха
- 4) Соблюдение правил личной гигиены и прививание привычек детям

- 5) Укрепление иммунитета, закаливание
- 6) Прием витаминов по назначению врача (полезны для репродукции витамины А, Е, С и фолиевая кислота, йод)
- 7) Исключение стрессов
- 8) Ежегодные профилактические осмотры и консультации врачей
- 9) Умение радоваться жизни
- 10) Любовь к себе и своим близким. Полезное времяпрепровождение вместе.



**Женская консультация
№5 Махачкала, ул. Лаптиева, 89. тел. 55-37-34**

Уж сколько лет твердили миру!

Бытует представление, что в невозможности зачать ребенка виновата только женщина. Но этот очередной миф уже давно развенчан многочисленными научными исследованиями. Сегодня врачи работают только с супружескими парами.

И одна из распространенных причин мужского бесплодия – это ожирение. Так называют состояние, при котором индекс массы тела превышает 30. Лишний вес негативно влияет на фертильность, причем это влияние носит разноплановый характер.

При ожирении изменяется гормональный баланс. В первую очередь снижается уровень тестостерона, а он является основным мужским гормоном.

Одно из распространенных последствий мужского ожирения – эректильная дисфункция, то есть неспособность поддерживать стойкую эрекцию для совершения полноценного полового акта.

Ухудшаются качественные и количественные характеристики спермы из-за увеличения жировой ткани в мошонке и перегрева яичек. В результате ухудшается живучесть сперматозоидов, снижается их подвижность, уменьшается вероятность зачатия.

Можно ли изменить ситуацию? Однозначно – да! Но это процесс не сиюминутный, может занимать месяцы, а то и годы. Рекомендации не отличаются по гендерному признаку. Это нормализация массы тела. Как правило, для снижения веса достаточно физической нагрузки и сбалансированного рациона, который составляет диетолог. Но не во всех случаях этого достаточно. В ряде случаев необходимо также сопровождение врача уролога-андролога.

И в заключение обращение ко всем родителям: хотите в будущем приобрести статус «дедушек» и «бабушек» — думайте об этом уже на стадии

планирования своих детей. И счастье обязательно поселится в вашем доме. Правильное питание, важное



условие рождения здорового потомства

Лишний вес и потомство

26,9% женщин детородного возраста (от 18 до 40 лет) имеют лишний вес и нередко при этом не имеют возможности иметь потомство.

При избыточной массе тела и ожирении в организме происходят серьезные изменения – повышается артериальное давление и толерантность к глюкозе, когда снижается чувствительность клеток к инсулину и вследствие этого нарушается

"Каждый может сохранить и укрепить свое здоровье, если воля к этому достаточно сильна." - Джон Хьюм

выработка инсулина. Каким образом связаны инсулин и женская фертильность? Инсулин стимулирует выработку андрогенов – мужских половых гормонов. Их повышенный уровень нарушает гормональный баланс и меняет соотношение женских половых гормонов. Как следствие, нарушается овуляция, могут прекратиться менструации. В таких условиях шансы на наступление беременности минимальны. Синдром поликистоз-

ных яичников, когда на яичниках появляются множественные кисты, также снижает вероятность зачатия из-за нарушения или полного исчезновения овуляции. Синдромом поликистозных яичников страдает от 6% до 10% женщин детородного возраста (из них у 65% женщин есть избыточный вес или ожирение).

Можно ли повлиять на ситуацию? Да, можно — изменением образа жизни! Снижение веса достигается двумя известными способами: сокращением потребляемых калорий и увеличением физической активности.

Возможность родить здорового ребёнка

Всем, кто заинтересован в рождении здоровых и крепких детей следует знать, что негативное влияние на репродуктивное здоровье оказывают многие факторы:

- вредные привычки;
- инфекции, передающиеся половым путём;
- профессиональные вредности;
- нерациональное питание;
- стресс;
- общие хронические заболевания;
- гиподинамия. Для мужского организма особую значимость име-

ют врождённые и перенесённые заболевания в детстве. А на женскую репродуктивную систему оказывают влияние даже те факторы, которые воздействовали на её маму в период беременности. Врачи практики напоминают, что значимое негативное влияние имеют перенесённые аборт. Поэтому зачатие ребёнка должно быть осознан-

Репродуктивное здоровье-это способность зачать, выносить и родить здорового ребенка в запланированное время



ным решением! Здоровый образ жизни, правильное питание, достаточная физическая активность, правила ведения половой жизни и личной гигиены, отказ от вредных привычек, регулярное посещение врачей — залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы. Забота о репродуктивном здоровье — это лучший вклад в будущее наше и наших



Адрес: г. Махачкала, ул. Лаптиева, 89

Телефон: Телефон регистратуры:

(8722) 55-37-60 вызов на дом врача к взрослому
(8722) 55-37-61 вызов на дом врача к ребёнку
(8722) 55-37-62 запись на приём к врачу
Эл. почта: gbu_gkb@e-dag.ru

**ГБУ РД "ГОРОДСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ
БОЛЬНИЦА"**

*Выпуск изготовлен с
использованием
материалов из интернет*

[https://
gkb05.ru/](https://gkb05.ru/)

В ГБУ РД ГКБ, в Женской Консультации №5, по месту прикрепления населения, проводится диспансеризация женщин репродуктивного возраста (18-49 лет). Первый этап диспансеризации проводится в любой день. Включает в себя первичный осмотр акушер-гинеколога, пальпацию молочных желез, забор влагалищных мазков на флору и жидкостную онко-цитологию, у женщин 18-29 лет-ПЦР-мазок на выявление возбудителей инфекционных заболеваний органов малого таза. Второй этап диспансеризации проводится по результатам первого этапа. Консультация расположена на 3-м этаже корпуса В. Функционирует с 2009 г. Работают 12 врачей акушеров-гинекологов, высшей и первой категории. Прикрепленное женское население составляет более 19 тыс. человек. Имеются специализированные приемы:

Кабинет патологии шейки матки.

Кабинет планирования семьи.

**Заведующая Женской консультацией №5
Гамзатова Зубайдат Абдурахмановна**

Планирование беременности - залог здоровья матери и ребенка

Рождение ребенка – очень ответственный шаг. Сегодня, когда наша жизнь во многом является тщательно распланированной, ни у кого не вызывает сомнения, что такой важный этап, как зарождение новой жизни, должен быть основательно продуман, к нему необходимо подготовиться.

Совет 1. Готовиться к беременности нужно вдвоем – и женщине, и мужчине.

На здоровье малыша отражается и влияние внешней среды и образа жизни человека впоследствии, однако преимущественно оно обеспечивается здоровьем и мамы, и папы, поэтому обследоваться перед зачатием необходимо обоим будущим родителям.

Совет 2. При планировании беременности отказываемся от вредных привычек

О вреде курения, алкоголя, а уж тем более наркотиков знают все. Будущим маме и папе уже на этапе планирования беременности рекомендуется полностью отказаться от этих вредных привычек.

Совет 3. При подготовке к беремен-

ности нормализуем вес

При планировании беременности



следует учитывать, что ее наступлению может мешать как избыточная, так и недостаточная масса тела.

Совет 4. При подготовке к зачатию «запасаемся» витаминами и минералами

Совет 5. Во время планирования беременности минимизируем стрессы

Совет 6. Планируя беременность, обеспечиваем себе умеренную физическую нагрузку

Совет 7. Следует начать обследование с врача-гинеколога (для женщины) и врача-уролога (для мужчины). Специалисты назначат необходимое обследование: как правило, это общий осмотр, гинекологический мазок для женщин и спермограмма для мужчин, что позволяет выявить различные отклонения от нормы, воспалительные процессы в половой сфере, определить возможные причины проблем с зачатием, назначить соответствующее лечение. Планирование беременности очень важно, так как сводит к минимуму многие риски, но самое главное – это то, что ваш желанный малыш появится на свет, а вы станете счастливыми родителями!