По определению Всемирной организации здравоохранения, **репродуктивное здоровье населения** – это психологическая, социальная и физиологическая готовность человека создавать семью и продолжать род. Этот термин включает сексуальное здоровье, отсутствие венерических заболеваний и других факторов, которые могут негативно повлиять на зачатие, вынашивание плода, умственное и физическое здоровье ребенка. В последние годы молодое поколение ведет неправильный образ жизни, что негативно отражается на репродуктивном здоровье. Основным показателем репродуктивного здоровья является благополучно протекающая беременность и рождение ребенка.

Существуют следующие критерии оценки репродуктивного здоровья: состояние материнского организма, наличие патологий разной природы, общий иммунитет; здоровье отца (50% благополучного исхода зависит от состояния мужского организма, имеющихся у него хронических патологий); наследственные болезни; ИППП (инфекции, передающиеся половым путем); ВИЧ/СПИД (вирус иммунодефицита человека/синдром приобретенного иммунодефицита); низкое количество абортов и детской смертности; снижающийся уровень бесплодия; количество женщин, пользующихся контрацептивами.

Влияние факторов риска на репродуктивное здоровье. В последние годы активно проводятся исследования по изучению влияния причин разной природы на репродуктивное здоровье женщины. К таким факторам риска можно отнести следующие группы: *социально-психологические* – заключаются в напряженной экономической обстановке (материальное благополучие), включают наличие стрессов, тревоги и страхов, *профессиональные* – воздействие вредных или опасных веществ, условий трудовой деятельности, которые способны влиять на нормальную работу органов, должно быть исключено еще до наступления беременности, *генетические причины*, *экологические факторы*- новейшие технологии позволяют значительно облегчить жизнь человека, помогают бороться с серьезными заболеваниями, но при этом способствуют возникновению новых. Разрушение озонового слоя атмосферы приводит к увеличению количества попадаемого на поверхность планеты ультрафиолетового излучения, что отрицательно сказывается на состоянии общего иммунитета населения. Кроме того, так называемое глобальное потепление постепенно приводит к сдвигам в температурных режимах на планете, что, наряду с электромагнитным излучением, негативно отражается на репродуктивном здоровье человека. Темп жизни современного общества и уровень урбанизации, особенно в крупных городах, приводят к увеличению стрессов в повседневной жизни, нервным перегрузкам, депрессиям. К тому же за последние десятилетия значительно участились случаи автомобильных аварий, что зачастую приводит к травмам, непосредственно влияющим на репродуктивное здоровье, *питание -* качество употребляемых продуктов напрямую влияет на состояние здоровья, в том числе репродуктивного. Важным является отказ от жирной, жареной, копченой пищи, большого количества сладкого. Ежедневный рацион необходимо разбивать на несколько (4-6 раз) приемов пищи. За день рекомендуется выпивать 1,5-2 литра чистой воды. Переедание или недоедание отрицательно сказываются на состоянии желудочно-кишечного тракта и организма в целом. Питание должно быть сбалансированным, насыщенным. человека.

Существует множество условий труда и профессиональной деятельности, вызывающих серьезные патологии, которые негативно влияют на репродуктивное здоровье женщины. К самым распространенным относятся: опущение и выпадение женских половых органов (как правило, при выполнении тяжелой физической работы); опухолевые образования молочных желез и половых органов злокачественной природы (при влиянии канцерогенных факторов и ионизирующего излучения); воспалительные заболевания органов таза (например, при работе на холоде); нарушения менструальной функции; гормональные сбои; психоэмоциональные нагрузки во время труда, вредные привычки, неправильный образ жизни, наличие каких-либо вредных привычек у родителей (наркотической и алкогольной зависимости, курения) негативно влияют на репродуктивное здоровье как матери, так и отца будущего потомства. Такие токсикологические факторы способны оказывать воздействие не только на созревающий плод во время беременности, но и на генетическую информацию, вызывая мутации разного рода на клеточном уровне. Кроме того, употребление алкоголя и табакокурение приводят к рождению тяжелобольных детей или к невынашиванию беременности. Кроме того, существует ряд патологий, влияющих на состояние репродуктивного здоровья, мужского и женского. К таким заболеваниям можно отнести следующие отклонения: *венерические инфекции зачастую приводит к необратимым нарушениям мочеполовой системы*, *сердечно-сосудистые патологии влияют на общее состояние организма*, ограничивая физиологические возможности, *некоторые инфекционные заболевания* (например, ветряная оспа, свинка) являются причинами бесплодия, особенно в отношении мальчиков, *сахарный диабет, печеночные и почечные патологии* способны привести к гормональным сбоям, *врожденные болезни* в большинстве случаев изначально являются причинами проблем детородной функции.

**Охрана репродуктивного здоровья**. В понятие охраны репродуктивного здоровья входят разные мероприятия, услуги, методики, направленные на поддержание детородной функции на должном уровне, даже в неблагоприятной экологической обстановке. Существуют следующие предупреждающие мероприятия: *предупреждение болезней, передающихся половым путем; профилактика серьезных патологий, которые влияют на половую сферу; просвещение взрослого населения и подростков об актуальных для конкретного поколения вопросах; профилактические мероприятия по предупреждению абортов (особенно в раннем возрасте), лечение бесплодия* - такое серьезное заболевание, как бесплодие, диагностируется, если беременность в семье не наступает в течение одного года регулярной половой жизни. Существует абсолютное бесплодие и относительное. В первом случае женщина не может зачать ребенка в силу анатомических особенностей организма (отсутствие матки, яичников), во втором – причиной может выступать ряд факторов. Кроме того, существует первичное бесплодие, при котором у пациентки не наступает первая беременность, и вторичное.. Лечение бесплодия включает консервативную (медикаментозную) терапию и оперативное вмешательство. Распространенные репродуктивные технологии: экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО), при котором яйцеклетка и сперматозоид «сливаются» в одну клетку, которая потом подсаживается в матку будущей мамы; суррогатное материнство – оплодотворенная яйцеклетка подсаживается в матку суррогатной матери; искусственная инсеминация, при которой в матку женщины вводятся сперматозоиды для оплодотворения. Развитие плода Важной характеристикой детородной возможности является наблюдение за развитием плода при наступлении беременности. Для этого в течение 9 месяцев вынашивания проводится три процедуры УЗИ: на 12-14 неделях, 22-24 и 32-34 для оценки нескольких параметров плода. В случае если во время мероприятия выявлены пороки развития, существует возможность их устранения сразу после родов, но в нашей стране только в редких случаях проводятся такие операции. Поэтому перед родителями становится сложный выбор: вынашивать больного ребенка или сделать аборт по медицинским показаниям.

**Как сохранить репродуктивное здоровье?** Детородная функция во многом зависит от образа жизни человека, социально-экономической ситуации в стране и семье, отношении пациента к своему здоровью. Самые важные моменты для сохранения репродуктивной функции: тщательное соблюдение личной гигиены; ведение здорового образа жизни, формирование правильного рациона питания; отказ от вредных привычек; достаточное количество витаминов, минералов в пище; физическая активность; укрепление иммунитета; предохранение от ИППП; своевременное лечение имеющихся патологий (в том числе − общесоматических).

Для женского здоровья важное значение имеет отказ от курения, алкоголя, обогащение потребляемой пищи необходимым набором витаминов, минералов. Первоочередным является посещение гинеколога дважды в год, своевременное и качественное лечение заболеваний. Существует несколько полезных веществ, которые играю важную роль при планировании беременности: например, фолиевая кислота нужна для правильного развития плода, недостаток витамина Е может привести к выкидышу, витамин А участвует в синтезе половых гормонов, а йод необходим для нормальной работы щитовидной железы.

Репродуктивное здоровье мужчины зависит от имеющихся хронических патологий, качественной личной гигиены. Кроме того, витамины играют важную роль и для нормальной работы мужской половой системы: например, витамин А влияет на качество спермы, витамин С способен избавить пациента от некоторых видов бесплодия, а нехватка витамина Е приводит к недостаточной выработке семенной жидкости.

При сохранении детородной функции подрастающего поколения первоочередное значение имеют разъяснительная работа в отношении подростков обо всех опасных факторах, профилактика ранних абортов и пропаганда здорового образа жизни. Подростки не должны бояться поделиться своими вопросами и проблемами со взрослыми. Для предупреждения половых заболеваний социальным службам следует регулярно проводить бесплатные профилактические осмотры. Будущие родители несут серьезную ответственность при планировании беременности. Существует ряд профилактических правил, которые необходимо соблюдать для предупреждения нарушений детородной функции: просвещение подрастающего поколения по поводу абортов, инфекций, раннего начала половой жизни; лечение сопутствующих заболеваний (гормональных нарушений, расстройств половой функции, ЗППП); ведение правильного образа жизни, отказ от вредных привычек; терапия психологических расстройств детородной функции; правильное планирование семьи; помощь молодым семьям; мероприятия, направленные против материнской, младенческой смертности.