



Тольяттинская городская

**Клиническая  
больница 1**

им. В. А. Гройсмана  
Основана в 1902 году

# Репродуктивное здоровье



Заведующий кабинетом медицинской профилактики.  
Врач по медицинской профилактике, Врач-терапевт, пульмонолог, К.М.Н.  
Чигриченко А.М.

2025г.

# Определение

- Репродуктивное здоровье (от лат. "Reproduction" — воспроизводство, размножение) представляет собой важный аспект общего здоровья человека. Это понятие охватывает не только физическое, но и психическое, духовное и социальное благополучие, связанное с репродуктивной системой на всех этапах жизни.
- Все органы развиваются еще в период внутриутробного формирования. Ребенок приходит в этот мир либо совсем здоровым, либо с определенными отклонениями, которые могут проявляться в различной степени. Здоровье новорожденного в значительной мере зависит от состояния здоровья его родителей и их образа жизни.

# Статистика

- Согласно данным ВОЗ на 2023 год, бесплодием страдает около 17,5% взрослого населения, что соответствует примерно каждому шестому человеку в мире. При этом уровень распространённости бесплодия остаётся схожим в странах с высоким, средним и низким доходом.
- По информации Росстата, доля бесплодных браков колеблется от 17 до 24%. К слову, Всемирная организация здравоохранения определяет критическим для демографии уровень бесплодия в 15%.
- На сегодняшний день в России насчитывается около 34,3 миллиона женщин репродуктивного возраста, хотя в 2020 году это число составляло 35 миллионов.

# Статистика

- Согласно итогам 2022 года, суммарный коэффициент рождаемости в стране составил 1,42, что ниже, чем 1,5 в 2021 году. Результаты выборочного наблюдения за репродуктивными планами населения в 2022 году показали, что большинство россиянок (71,6%) желают иметь одного или двух детей. В 2017 году этот показатель составлял 65,3%.
- Кроме того, согласно тому же исследованию, увеличилась доля женщин, желающих иметь единственного ребёнка — с 17% в 2017 году до 23% в 2022 году. В то же время, количество россиянок, планирующих завести троих детей, уменьшилось почти на 3% и составило 18,9%.

# Статистика

- Также стоит отметить, что в 2023 году в России произошло снижение числа абортсв на 7% — до 467 586 процедур, в то время как в 2022 году их количество составило 503 809. При этом подавляющее большинство абортсв — более 97% — выполняются женщинами в возрасте от 18 до 45 лет.

# Факторы влияющие на репродуктивное здоровье

- Вредные привычки;
- Неправильное питание;
- Раннее начало сексуальной активности и аборты увеличивают риск бесплодия;
- Инфекции, передающиеся половым путем;
- Низкая физическая активность и избыточный вес;
- Генетическая предрасположенность и наличие хронических заболеваний;
- Возраст старше 45 лет;
- Стрессы.

# Факторы влияющие на репродуктивное здоровье

- Вредные привычки;
- Неправильное питание;
- Неблагоприятная экологическая обстановка;
- Раннее начало сексуальной активности и аборты;
- Инфекции, передающиеся половым путем;
- Низкая физическая активность и избыточный вес, стрессы;
- Генетическая предрасположенность и наличие хронических заболеваний;
- Возраст старше 45 лет.

# Факторы влияющие на репродуктивное здоровье





# Влияние никотина

- Курение у мужчин негативно влияет на подвижность сперматозоидов, что делает сперму более густой и затрудняет ее движение по семявыводящим путям. У женщин никотин снижает уровень эстрогена и повышает уровень мужских гормонов, что может замедлить овуляцию, вызвать сбои в менструальном цикле и, как следствие, увеличить риск бесплодия и выкидышей.

# Влияние никотина



# Влияние алкоголя

- У мужчин алкоголь нарушает структуру ДНК сперматозоидов, что может привести к проблемам с эрекцией и импотенции. У женщин алкоголь вызывает гормональные сбои и нарушения менструального цикла, что также может стать причиной бесплодия. Если беременность все же наступает, риск патологий у плода увеличивается на 40-50 процентов по сравнению с обычной статистикой. У женщин, регулярно употребляющих алкоголь, часто происходят выкидыши, преждевременные роды и замирание беременности

# Влияние плагогоя

## У мужчин:

- 1 ИЗМЕНЕНИЕ СТРУКТУРЫ МУЖСКИХ ПОЛОВЫХ ЖЕЛЕЗ**
- 2 СНИЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ВЫРАБАТЫВАЕМЫХ СПЕРМАТОЗОИДОВ**

До 70% от нормы.

- 3 ДЕФОРМАЦИЯ ПОЛОВЫХ КЛЕТОК**

Половые клетки деформируются и не способны выполнять свои функции.

- 4 ПАДЕНИЕ ТЕСТОСТЕРОНА**

Снижается производство мужского полового гормона – тестостерона.

- 5 ФЕМИНИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ**

Происходит процесс феминизации внешнего вида алкоголика – во внешности появляются женские черты.

## У женщин:

- 1 РАССТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА**

- 2 КЛИМАКС**

Климакс наступает на 10–15 лет раньше.

- 3 БЕСПЛОДИЕ**

Яичники подвергаются жировому перерождению, и яйцеклетки в них перестают созревать.

- 4 ВИРИЛИЗАЦИЯ ВНЕШНОСТИ**

Гормональный дисбаланс приводит к вирилизации, т. е. проявлению мужских черт во внешнем облике.

# Влияние экологии

- Негативные экологические факторы оказывают серьезное влияние на репродуктивную систему. У женщин, которые подвергаются значительному воздействию химических веществ, фолликулы истощаются раньше, что уменьшает их шансы на зачатие и увеличивает риск преждевременных родов, а также возникновения различных патологий у плода. У мужчин неблагоприятные экологические условия могут приводить к снижению фертильности, нанося ущерб зрелым сперматозоидам.

# Влияние раннего начала половой жизни

- Раннее начало сексуальной жизни может привести к серьезным последствиям. Половые отношения в молодом возрасте часто нарушают гормональный баланс, что может негативно отразиться на здоровье. Также существует риск нежелательной беременности, поскольку организму девушки может быть трудно справиться с вынашиванием плода, что может вызвать осложнения и долгосрочные проблемы со здоровьем. Не следует забывать и о возможности заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП).

# Влияние абортов

- Воспалительные заболевания органов малого таза;
- Бесплодие;
- Внематочная беременность;
- Могут возникнуть заболевания щитовидной железы, яичников, надпочечников, гипофиза;
- Риска развития рака молочной железы.

# Влияние ИППП

- Может привести к развитию воспалительных заболеваний органов малого таза, необратимым повреждениям фаллопиевых труб, матки и окружающих тканей, а также бесплодию. Также существует риск передачи инфекции от матери к ребёнку, негативные последствия для беременности и хроническая боль в области таза.



# Влияние гиподинамии

- Недостаток физической активности приводит к застою крови в области малого таза и лимфостазу, что негативно сказывается на обмене веществ в репродуктивных органах и нарушает их питание. У женщин это может вызвать проблемы с менструальным циклом, привести к эндометриозу и другим гинекологическим заболеваниям.

# Как сохранить репродуктивное здоровье

- Правильное сбалансированное питание;
- Отказ от вредных привычек;
- Соблюдение личной гигиены;
- Физическая активность;
- Проходить ежегодно диспансеризацию, не запускать возникшие проблемы со здоровьем;
- Контролировать вес;
- Соблюдать режим труда и отдыха;
- Подготавливаться к пополнению в семье заранее.

# Как сохранить репродуктивное здоровье

- Правильное питание играет ключевую роль в поддержании баланса питательных веществ, витаминов и минералов в организме будущей матери. Важно включать в рацион разнообразные продукты, которые способствуют здоровью как мамы, так и малыша. Отдавайте предпочтение нежирным молочным продуктам, богатыми кальцием. При выборе источников белка выбирайте постное мясо и птицу, а также добавляйте в свой рацион рыбу, орехи, семена и бобовые для обеспечения полноценного питания.

# Как сохранить репродуктивное здоровье

- Не забывайте о важности овощей. Старайтесь разнообразить свой рацион, включая темно-зеленые, красные и оранжевые овощи, а также бобовые, такие как фасоль, нут и горох. Крахмалистые овощи также должны быть в вашем меню. Овощи могут быть свежими, консервированными (желательно с низким содержанием натрия или без добавления соли) или замороженными (без соусов и приправ). Фрукты также незаменимы в питании. Не забывайте, что 100% фруктовый сок также входит в эту категорию. Фрукты могут быть свежими, консервированными (без добавления сахара), замороженными или сушеными.

# Как сохранить репродуктивное здоровье

- Во время беременности потребность женщин в йоде значительно возрастает. Этот элемент играет роль в нормальном развитии нервной системы плода и полноценном формировании мозга у детей как в утробе, так и в раннем возрасте.
- У многих женщин уровень железа в организме может быть недостаточным, поэтому особенно важно восполнить его запасы перед беременностью. Отличными источниками железа являются мясо и субпродукты, такие как печень, а также мясо птицы, особенно темное, рыба и моллюски, листовая зелень, бобовые и цельнозерновой хлеб.

# Как сохранить репродуктивное здоровье

- Витамин D играет важную роль в формировании крепких костей. Когда в рационе женщины не хватает кальция, плод начинает забирать этот минерал из костей матери, что может повысить риск развития остеопороза.
- Физическая активность в период беременности имеет значение как для здоровья будущей мамы, так и для малыша. Специалисты рекомендуют уделять около 150 минут в неделю занятиям физическими упражнениями, основываясь на рекомендациях врача.

# Как сохранить репродуктивное здоровье

- Регулярные визиты к врачам-специалистам, таким как гинекологи для женщин и урологи для мужчин, играют ключевую роль в раннем выявлении и предотвращении различных заболеваний, даже если никаких тревожных симптомов не наблюдается. Профилактические осмотры необходимы для оценки состояния репродуктивного здоровья мужчин и женщин в детородном возрасте.
- При планировании беременности женщинам рекомендуется позаботиться о решении имеющихся проблем со здоровьем и придерживаться здорового питания как до зачатия, так и во время беременности. Это поможет обеспечить благоприятное течение беременности и поддержать здоровье ребенка.

# Как сохранить репродуктивное здоровье





Спасибо за внимание!

