***22-28 января – Неделя ответственного отношения к репродуктивному здоровью и здоровой беременности.***

В современных условиях проблемы снижения мужской фертильности, эректильной дисфункции не теряют своей актуальности и, несмотря на развитие технологий в медицине, количество пациентов, нуждающихся в специализированной андрологической помощи, остается значительным.

Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, клинический синдром, обусловленный недостаточной выработкой (дефицитом) андрогенов. Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.

Здоровое питание, достаточная физическая активность, отказ от табака и алкоголя – залог сохранения репродуктивного здоровья на долгие годы. Курение и употребление алкоголя женщиной во время беременности увеличивает риск мертворождения.

Существуют различные безопасные средства контрацепции для женщин от нежелательной беременности, но они не защитят от заболеваний, передающихся половым путем. Зачатие ребенка должно быть осознанным решением.

Необходимо проходить профилактические осмотры у медицинских специалистов (гинекологов для женщин и урологов для мужчин) регулярно, что позволит предотвратить появление и развитие многих заболеваний на ранней стадии, даже при отсутствии жалоб.

Во время планирования беременности женщине необходимо восполнить все дефициты в организме и придерживаться принципов здорового питания до и уже во время беременности, чтобы она проходила комфортно и родился здоровый малыш.

Физическая активность во время беременности должна быть разумной и согласно рекомендациям врача.

**28 мая – Международный день действий по охране женского здоровья**

Каждый год 28 мая во всем мире отмечают **Международный день действий по охране женского здоровья**. Решение о проведении ежегодно данной кампании было принято 28 мая 1987 года в рамках V Международного Совещания по поводу Женского Здоровья, состоявшегося в Коста-Рике.

Самая первая акция была посвящена предотвращению материнской смертности, что как раз было наиболее актуально на тот момент в виду недостаточности информации в свободном доступе. В настоящее время здравоохранение сосредоточено не только на здоровье женщины во время беременности и сразу после родов. В современном веке ни для кого не секрет, что женщины — не только матери, но еще и девочки, молодые и пожилые женщины, женщины с детьми или без, женщины, у которых есть партнер или его нет. И каждая из них нуждается в защите женского здоровья.

Призыв Международного дня действий по охране женского здоровья в 2023 году —

**Наши голоса, наши действия, наше требование:**
**поддержите здоровье и права женщин сейчас!**

Слоган Международного дня действий по охране женского здоровья в 2023 году —

**#ЖенскоеЗдоровьеИмеетЗначение**
**#SRHR4ALL**

Основная цель проведения этого дня — напомнить правительствам разных государств, работникам сферы здравоохранения, а также общественным организациям, сотрудникам школ, средств массовой информации и всему обществу в целом, что **здоровье считается одной из фундаментальных ценностей человечества, а здоровье женщины имеет огромное значение для будущего любой нации**.

**Что такое репродуктивное здоровье?**

**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 абортов**.

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

**Личная интимная гигиена**

Базовым для сохранения репродуктивного здоровья является соблюдение правил личной интимной гигиены. Это то, что важно каждый день и вне зависимости от обстоятельств. К **основным правилам** относится:

* ежедневные гигиенические процедуры — регулярно, без применения непредназначенных для этого средств, с использованием специально предназначенного личного полотенца;
* ношение правильного белья — предпочтительно из натуральных тканей (и относительно НЕтесного кроя;
* правильное использование средств личной гигиены (прокладки, тампоны и т.д.) — регулярная смена каждые 3-4 часа во время менструации, желательны средства без ароматизированных отдушек; ежедневные прокладки ВНЕ месячных не рекомендуются.

**Контроль менструального цикла**

Физиология менструального цикла очень сложно устроена, и конечно, находится под влиянием большого количества различных факторов, при этом во многом отражая состояние репродуктивного здоровья.

Поэтому очень важно отслеживать свой менструальный цикл. Первый вопрос, который задает врач-гинеколог у себя на приеме — «когда у Вас были последние месячные?». Сейчас существует множество удобных способов для отслеживания своего цикла. Например, и на Андроид, и на IOS разработано большое количество приложений на любой вкус и цвет, где возможно отмечать не только даты месячных, но и все симптомы, которые присутствуют в разные фазы цикла.

**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.

**Правильное половое поведение. Контрацепция**

**Контрацепция** — это предупреждение нежелательной беременности. И как бы противоречиво на первый взгляд это не звучало, но основная цель контрацепции — это планирование ЖЕЛАТЕЛЬНОЙ беременности в рамках мероприятий по сохранению репродуктивного здоровья. Ведь каждая женщина имеет полное право решать самостоятельно, хочет ли она иметь детей в данный период своей жизни или нет.

В настоящее время существуют следующие **виды контрацепции**:

* естественные (характеризуются низкой эффективностью) — основаны на расчете фертильного (благоприятного для зачатия) периода в менструальном цикле (календарный, температурный и цервикальный методы);
* барьерные (высокоэффективны) — основаны на механическом предотвращении оплодотворения (презерватив, влагалищная диафрагма, шеечный колпачок);
* гормональные (высокоэффективны) — основаны на подавлении овуляции синтетическими аналогами женских половых гормонов (комбинированные оральные контрацептивы, мини-пили, гормональный пластырь «Евра», гормональное кольцо «НоваРинг»);
* внутриматочные (надежный метод) — основан на механическом предотвращении развития беременности (внутриматочная спираль);
* химические (малоэффективны) — основаны на химическом уничтожении или снижении активности сперматозоидов (спермициды);
* хирургические (наиболее эффективны и необратимы) — перевязка маточных труб.

**Правильное половое поведение. Профилактика инфекций, передающихся половым путем (ИПП)**

**ИППП** — это инфекции, передающиеся половым путем при незащищенных половых контактах с инфицированным партнером.

**ИППП опасны тем, что:**

* одни из них вызывают острое воспаление мочеполовых органов, переходящее в хроническое, результатом которого могут стать бесплодие или внематочные беременности (гонорея, хламидиоз);
* другие наносят существенный вред здоровью человека в целом, с поражением многих систем и органов (сифилис, гепатит В, герпес);
* развитие некоторых из них может привести к смерти (СПИД, сифилис, гепатит В).

Основные **симптомы ИППП**:

* Изменение характера выделений из влагалища (цвет, запах, количество, консистенция);
* Зуд и жжение в области половых органов;
* Покраснение и болезненность в области половых органов;
* Боль или жжение при мочеиспускании;
* Частое мочеиспускание;
* Сыпь в области половых органов;
* Боль внизу живота.

При наличии данных симптомов Вам срочно необходимо обратиться к врачу.

Основные **методы профилактики ИППП**:

* Использование барьерных методов контрацепции;
* Избегание случайных половых связей;
* Соблюдение правил личной гигиены.

**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).

**День менструальной гигиены**

Интересно отметить, что в этот же день 28 мая отмечается **День менструальной гигиены** ([https://menstrualhygieneday.org/)](https://menstrualhygieneday.org/%29). Основная его задача — борьба с табу, связанными с менструальной гигиеной, и распространение информации о важности менструальной гигиены для женщин и девочек-подростков по всему миру. Дата 28 мая была выбрана потому, что средняя продолжительность менструального цикла составляет 28 дней, а менструация в среднем длится 5 дней (май — пятый месяц года).

**Информационные материалы**

* Буклет ИППП 2023 (pdf, [скачать](https://disk.yandex.ru/i/YI_NLR6a8GKuYw))
* Буклет «Основы рационального питания» (2020) (pdf, [скачать](https://drive.google.com/file/d/1u13AyttrXTVVzhrKdo9pRycDOUTXmmco/view))
* Листовка «Принципы здорового питания» (2020) (pdf, [скачать](https://drive.google.com/file/d/18l4etzAZVUGLj121Jb_ZmHQihDYC3hz7/view))
* Листовка «Польза регулярной физической активности» (2020) (pdf, [скачать](https://drive.google.com/file/d/1OC_O1jTqyKOX13-Ify2WigWNTf-0SigM/view))
* Буклет «СТОП стресс» (2020) (pdf, [скачать](https://drive.google.com/file/d/1OlWLIhH9qTaqLR-XDv9uZdh31V8Grmwv/view))
* Буклет Контрацепция 2019 (pdf, [скачать](https://drive.google.com/file/d/1P-YO2zH7PO4RXSZD5YE0RlVAxgf8NSUA/view))

**Источники:**

* [www.may28.org](http://may28.org/)
* [Приказ Министерства Здравоохранения РФ от 27.04.2021 N 404н](http://profilaktika.tomsk.ru/upload/iblock/8d3/8d349abc32d5df399d34f414cede46ec.pdf) «Об утверждении порядка проведения профилактического медицинского осмотра и диспансеризации определенных групп взрослого населения»
* [menstrualhygieneday.org](https://menstrualhygieneday.org/)

**Информацию подготовила:** заведующий ООМП — ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ольга Васильевна Кирьянова