

• Чрезмерные физические нагрузки

Большое давление, передаваемое по позвоночнику на несформировавшиеся и податливые кости таза в период полового созревания, ношение тесных брюк могут привести к неправильному развитию таза и нарушению его формы.

Сотрясения тела, резкие движения, наличие беговых упражнений и прыжков при слабом тонусе связочно-мышечного аппарата, резкое повышение внутрибрюшного давления могут нарушить правильное соотношение органов малого таза и привести к загибам матки (ретрофлексии), что значительно снижает репродуктивную способность женского организма.

Быть мамой - важнейшая и прекраснейшая миссия женщины.

Будь благоразумной сегодня, чтобы стать счастливой завтра!

Полезная информация:

консультацию педагога-психолога девочки-подростки могут получить в ГБУ "Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины".

Адрес: г. Курган, ул. Советская, 81.

Телефон доверия: (3522)23-82-57.

Обложка: картина Виктории Кирдий



vk.com/kocmp



med-prof.kurgan-med.ru



mz.kurgan-med.ru

Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»



«Важнейшая миссия»

памятка для девочек по профилактике
репродуктивного здоровья

12+

Репродуктивное здоровье женщин – это способность к продлению рода, т.е. к зачатию, вынашиванию и рождению полноценного ребёнка.

Что может навредить твоему репродуктивному здоровью?

● *Инфекции, передаваемые половым путём*

Инфекции, передаваемые половым путём, приводят к хроническим заболеваниям женских половых органов, затрудняющих возникновение и развитие беременности, течение родов.

Возбудители некоторых инфекций оказывают повреждающее воздействие на половые клетки, увеличивая риск рождения детей с различными аномалиями.

● *Алкоголь*

Продукт метаболизма алкоголя – ацетальдегид – способен повреждать ДНК и увеличивать частоту мутаций в половых клетках, что может привести к рождению ребёнка с различными физическими дефектами. Даже однократное употребление спиртных напитков или наркотиков оказывает повреждающее действие на половую клетку, готовую к оплодотворению.

● *АбORTы*

По данным исследований, через год после искусственного аборта нарушения в репродуктивной системе обнаруживаются у 15% женщин, а через 3-5 лет – у каждой второй.

• Нерациональное питание

Низкое содержание жиров в пище (меньше 0,7 г на кг нормальной массы тела) в течение 2-3 месяцев и более приводит к снижению уровня половых гормонов и репродуктивной способности организма в целом, к нарушению менструального цикла.

Рацион питания с калорийностью ниже 1000 ккал в течение месяца и более может привести к обратному развитию органов репродуктивной сферы вплоть до необратимых последствий. Неконтролируемое увлечение трансгенными продуктами и напитками (сухие завтраки, Snickers, Twix, MilkyWay, Nesquik, Coca-cola, Sprite, Pepsi и др.), при производстве которых используются генетически модифицированные компоненты, может иметь самые непредсказуемые последствия в будущем.

● *Гиподинамия*

Гиподинамия у девочек подросткового возраста способствует застойным явлениям в органах малого таза, что повышает риск развития воспалительных заболеваний женских половых органов.

Длительные статические позы приводят к снижению выработки половых гормонов, задерживают рост яичников и половое развитие девочки.

● *Курение*

Курение у молодых женщин сопоставимо с удалением одного яичника. Содержащиеся в табачном дыме полициклические ароматические углеводороды запускают процесс гибели яйцеклеток.

✓ У курящих женщин значительно снижается уровень эстрогенов в крови, что приводит:

✓ к формированию незрелых яйцеклеток, неспособность дать начало новой жизни;

✓ недостаточной подготовке матки к вынашиванию плода;

✓ нарушению менструального цикла.

Курение сокращает продолжительность репродуктивного возраста.

Компоненты табачного дыма оказывают повреждающее воздействие на генетический аппарат зрелых и незрелых яйцеклеток, что повышает в будущем риск рождения детей с умственными и физическими дефектами.

Курение ослабляет защитные свойства органов репродуктивной сферы, что увеличивает вероятность развития воспалительных заболеваний с развитием хронической патологии и снижением репродуктивной способности организма.

У курящих молодых женщин шанс забеременеть ниже на 10-40%, риск бесплодия выше в 2 раза, чем у некурящих.