**Сохранение репродуктивного здоровья молодежи**

Появление малыша в семье – это всегда радостное событие. Основа здоровья будущего ребенка – в состоянии здоровья его будущих родителей, особенно матери.

Сохранение репродуктивного здоровья молодежи является одной из основных задач современного общества. Особо пристальное внимание вызывает молодая семья, которая выступает в роли важной социально-демографической группы населения. Уже с момента планирования беременности, молодая семья начинает закладывать по кирпичику фундамент здоровья своего будущего малыша.

Подростки должны понимать, что курение, употребление алкоголя и наркотиков – это вредные привычки, которые оказывают негативное влияние на человеческий организм, в частности на репродуктивную систему.

Наличие вредных привычек у будущих родителей оказывают пагубное влияние не только на их собственный организм, но и на формирующийся и растущий организм их еще не рожденного ребенка.

Главным агентом курения является никотин – это наркотический яд, оказывающий вредное влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую, нервную системы. Дети, родившиеся от курящих матерей, часто имеют врожденную патологию, слабую нервную систему.

Алкоголь – это биологический яд. Он поражает все органы и системы организма, нарушая их функции. Употребление алкоголя беременной женщиной может отразиться на ее женском здоровье и здоровье ее потомства. Известно, что частой причиной нарушения нервно-психического и физического развития детей, является пьянство их родителей.

Одна из основных черт пагубного действия наркотиков заключается в том, что это болезнь молодого возраста. Настораживает то, что возрастные границы наркомании снижаются до 12-15 летнего возраста. Наркомания –это риск прерывания беременности, задержка роста и развития плода, наличие врожденной патологии.

Формирование здорового образа жизни должно выражаться в закреплении в молодежной среде комплекса оптимальных навыков, умений, жизненных стереотипов, исключающих пагубные привычки, в воспитании у молодежи ответственного отношения к своему здоровью.

Раннее выявление заболеваний во многом зависит от своевременного обращения к врачам. Обращаться за медицинской помощью следует при первых признаках заболевания, чтобы контролировать ситуацию и не допустить затягивания процесса, так как в этом случае необходимо будет принимать лекарственные препараты, что также вредно для будущего малыша.

В связи с вопросом о сохранении и укреплении здоровья будущих родителей, стоит отметить, что надо более ответственно подходить к вопросам питания, к оценке качества употребляемых продуктов (следить за маркировкой, сроком годности, отдавать предпочтение натуральным продукт без красителей и добавок). Питание должно быть сбалансированным, содержащим достаточное количество белков, углеводов, жиров. Следует воздерживаться от жирной пищи, выбирая продукты с низким содержанием жира, от острого и жареного, ограничить потребление соли и сахара. Не стоит увлекаться продуктами, содержащими кофеин (кофе, шоколад, чай).Надо помнить, что избыточная масса тела – риск развития осложнений во время беременности.

Все мы знаем, что движение – это жизнь. Малоподвижный образ жизни всегда считался губительным для состояния здоровья человека.Его последствие – это ожирение, гипертония, диабет.Поэтому необходимы пешеходные и велосипедные прогулки, занятия танцами, активные игры на свежем воздухе, занятия плаванием.

Снижение репродуктивного здоровья девочки в юном возрасте формирует негативную цепочку: больная женщина – больная мать – больной ребенок. Чтобы сегодняшние дети могли стать родителями и произвести на свет здоровых детей, уже сейчас надо приложить много усилий для того, чтобы сохранить их репродуктивное здоровье. Пока будущая женщина еще ребенок, ответственность за ее здоровье лежит на ее матери и на семье, в которой она живет.

Помощник врача – гигиениста

отделения общественного здоровья Голубева Ю.И.