



## Репродуктивное здоровье и возраст

Оптимальный возраст для зачатия — 25 лет, с возрастом детородная функция угасает (у женщин — после 35 лет, у мужчин — после 45)

**НЕ УПУСТИТЕ ВРЕМЯ!**





Гос  
об  
и м



takzdorovo.ru

## Репродуктивное здоровье и вес

Для женщин и излишняя худоба  
и тучность — причина нарушений  
в эндокринной системе

Для мужчин с избытком жировой  
ткани возможны проблемы с  
балансом половых гормонов

## СЛЕДИТЕ ЗА СОБСТВЕННЫМ ВЕСОМ!





## Репродуктивное здоровье и спорт

Физическая активность не только  
гарантия хорошего самочувствия,  
но и залог правильной работы  
эндокринной системы

**БУДЬТЕ АКТИВНЫМИ!**







## Репродуктивное здоровье и инфекционные заболевания

Особенную опасность представляет вирус паротита (свинка), поражающий слюнные железы и яички и в 50% случаев приводит к бесплодию

**СВОЕВРЕМЕННО ДЕЛАЙТЕ  
ПРИВИВКИ!**





## Репродуктивное здоровье и барьерные контрацептивы

Частые смены половых партнёров, несоблюдение гигиенических норм приводят к заражению инфекциями передающимися половым путём и часто становятся причиной бесплодия у обоих полов

**НЕ ПРЕНЕБРЕГАЙТЕ  
БАРЬЕРНЫМИ  
КОНТРАЦЕПТИВАМИ!**





## Репродуктивное здоровье и переохлаждение

Актуально для женщин — при переохлаждении развиваются воспалительные заболевания органов малого таза (цистит, воспаление придатков матки)

**В ХОЛОДНУЮ ПОГОДУ ОДЕВАЙТЕСЬ  
ТЕПЛЕЕ, НЕ ЖЕРТВУЙТЕ СВОИМ  
ЗДОРОВЬЕМ!**







## Репродуктивное здоровье и перегревание

Актуально для мужчин — температура в мошонке в среднем на 2,5 градуса ниже температуры тела, что оптимально для работы яичек

**ИЗБЕГАЙТЕ ЧРЕЗМЕРНО ГОРЯЧИХ ВАНН,  
ДОЛГОГО НАХОЖДЕНИЯ В САУНЕ/ БАНЕ,  
НОШЕНИЯ ТЕСНОЙ ИЛИ ИЗЛИШНЕ ТЁПЛОЙ  
ОДЕЖДЫ!**





## Репродуктивное здоровье и регулярное посещение гинеколога и уролога

Своевременное посещение врача, регулярные профилактические осмотры предупредят развитие большинства заболеваний и поддержат здоровье репродуктивной системы

**РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАЙТЕ ГИНЕКОЛОГА  
И УРОЛОГА!**







## Репродуктивное здоровье и аборты

Аборт с большой вероятностью может спровоцировать появление эндометриоза — тяжёлого и практически неизлечимого заболевания

**ИЗБЕГАЙТЕ АБОРТОВ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
КОНТРАЦЕПТИВЫ!**





## Репродуктивное здоровье и вредные привычки

Алкоголь, никотин разрушительно действуют на репродуктивную систему. Особенно это касается женщин, имеющих в отличие от мужчин, сформированный запас половых клеток с рождения

**БРОСАЙТЕ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ!**

