Репродуктивное здоровье — это не только состояние здоровья органов, отвечающих за репродукцию, но и общее физическое, психическое и социальное благополучие человека. Ведь все это также напрямую влияет на перспективы продолжения рода, гармонию в семейных отношениях и, следовательно, демографию. Поэтому сейчас о репродуктивном здоровье мужчины и женщины заботятся не только доктора, но и психологи и социологи.
           Основными критериями репродуктивного здоровья является показатели рождаемости, а также материнской и детской смертности. В современном мире долгие годы сохраняется тенденция к снижению рождаемости, ухудшению качества оказания медицинской помощи в акушерско-гинекологических стационарах (из-за резкого снижения финансирования). Репродуктивному здоровью женщины уделяется особое внимание, так она рождается с набором зачатков яйцеклеток, которые постепенно будет созревать. Они очень чувствительны к действию вредных факторов, под влиянием которых в яйцеклетках могут проходить мутации.
Факторы, разрушающие репродуктивное здоровье женщины:
- вредные привычки (курение, наркомания, злоупотребление алкоголем);
- заболевания, передающиеся половым путем (ВИЧ, хламидии, гонорея, сифилис);
-экологические факторы (загрязнение атмосферы, воды, почвы);
- беспорядочное половое поведение;
-  аборты, которые влияют на психологическое и репродуктивное здоровье.
           Усугубляет ситуацию и то, что большинство людей не спешат к врачу, даже когда появились симптомы заболеваний. А своевременная медицинская помощь способна сохранить репродуктивное здоровье женщины и мужчины.
Симптомы, с которыми следует обратиться к врачу:
o  нарушения месячного цикла у женщин,
o  травмы половых органов,
o  воспалительные процессы в половых органах.
             Нарушение репродуктивной функции - это неспособность супружеской пары к зачатию при регулярных половых сношениях без предохранения в течение 1 года. Примерно у 35-40% бесплодных пар причиной его является мужчина, в 15-20% имеет место смешанный фактор нарушения репродуктивной функции.
Одной из причин снижения репродуктивной функции у мужчин является гипогонадизм, который обусловлен недостаточной выработкой андрогенов. Андрогены играют ключевую роль в развитии и поддержании репродуктивной и половой функции у мужчин. Уровень тестостерона в крови уменьшается в процессе старения.
           Для сохранения репродуктивного здоровья нужно соблюдать ряд несложных правил:
- Старайтесь вести правильный (то есть здоровый) образ жизни и откажитесь от алкоголя и табака.
- Занимайтесь спортом, а если сил и времени не хватает, то давайте себе хотя бы минимальные физические нагрузки в домашних условиях. Логика проста: упражнения улучшают кровообращение в целом, во всем организме и в органах малого таза в частности, а это хороший, хоть и косвенный фактор, улучшающий репродуктивные функции. Правильный образ жизни поддерживает здоровье всех органов и систем человеческого организма.
- Регулярно сдавайте анализы и следите за здоровьем половой системы.
- Соблюдайте соотношение отдыха и труда, проводите время на природе, старайтесь избегать стрессов и быть в нормальном психоэмоциональном состоянии. В суматохе современной жизни учитесь находить время для спокойного отдыха.