Ежегодно [28 мая](https://www.calend.ru/day/5-28/) отмечается **Международный день защиты женского здоровья** (International Day of Action for Women Health), или **Международный день действий по охране здоровья женщин**. Решение об учреждении даты было принято на V Международном совещании по поводу женского здоровья, которое проходило в Коста-Рике в 1987 году.

Хотя в обществе под термином «женское здоровье» чаще всего подразумевается репродуктивное здоровье женщин, но все же это понятие намного шире и должно интерпретироваться, по мнению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов». Ведь женщины – не только матери, но еще и девочки, подростки, пожилые женщины. И каждая из них нуждается в защите здоровья – в каждом возрасте женщинам необходимо заботится о профилактике различных заболеваний, беречь и укреплять организм.

По мнению специалистов, самыми распространенными проблемами женского здоровья являются: опухоли молочной железы, расстройство менструального цикла и репродуктивных функций, эндокринные заболевания, ожирение или дефицит веса, болезни органов пищеварения, инфекционные заболевания.

Но в первую очередь внимание сегодняшней даты, все же, обращено на репродуктивное здоровье женщин, от которого в будущем будет зависеть здоровья ее детей. В последнее годы специалисты отмечают ухудшение репродуктивного здоровья женщин разных возрастов, а также прогнозируют дальнейший рост числа бесплодных женщин. По данным ВОЗ, за последние 10 лет этот показатель уже увеличился почти вдвое, а число бесплодных пар во всем мире достигает 5%. Хотя часто бесплодие можно предотвратить при своевременном обращении к гинекологу и эндокринологу. Именно поэтому в Международный день защиты женского здоровья, в первую очередь, говорят о необходимости регулярных профилактических обследований у специалистов, чтобы своевременно выявить заболевания репродуктивной системы и гормональные нарушения.

Также важно сказать, что эта работа должна быть комплексной и поддерживаться на всех уровнях – от международного и государственного, когда на уровне каждой страны должны работать программы по доступности медицинской помощи и консультирования женщин, до индивидуального, чтобы каждая женщина с детства знала о необходимости поддержания своего здоровья и профилактики различных заболеваний.

Поэтому основная цель Дня – напомнить всей широкой общественности, что здоровье – одна из фундаментальных ценностей человечества, а здоровье женщины имеет огромное значение для будущего любой нации.

Причем врачи не только рекомендуют регулярно посещать специалистов, но и напоминают, что для укрепления здоровья представительницам женского пола важно соблюдать несколько основных правил:

• вести здоровый образ жизни и заниматься физическими упражнениями,
• позаботиться о [сбалансированном питании](https://www.calend.ru/holidays/0/0/2760/), избегая изнуряющих диет,
• употреблять достаточное количество чистой питьевой воды,
• соблюдать правила личной гигиены (гигиенические процедуры, правильное нижнее белье),
• соблюдать правила полового поведения ([контрацепция](https://www.calend.ru/holidays/0/0/2547/) и контроль половых связей),
• следить за [состоянием нервной системы](https://www.calend.ru/holidays/0/0/86/) (не допускать депрессивных, угнетенных состояний, [высыпаться](https://www.calend.ru/holidays/0/0/2721/), избегать стрессов и эмоциональных перегрузок).