

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

У курящих женщин бесплодие диагностируют чаще, чем у их некурящих ровесниц. Одна из причин — влияние никотина на синтез половых гормонов, а значит, и на развитие яйцеклеток у женщины.

Кроме того, никотин сильно сужает сосуды – в том числе и в малом тазу женщины, нарушая кровообращение и ухудшая способность к зачатию.

Еще более опасен для женского репродуктивного здоровья алкоголь. Регулярно принимаемое спиртное повреждает генетическую информацию в яйцеклетках и приводит к их нежизнеспособности. Кроме того, алкоголь становится причиной перерождения тканей яичников и внутреннего слоя стенки матки – эндометрия.

ПЛАНИРУЙТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ

Планирование семьи не является синонимом контрацепции, планирование семьи – это ответственное отношение к будущему зачатию и рождению ребенка. Речь идет о здоровом образе жизни и правильном питании, отказе от вредных привычек и посещении врачей. Все эти правила работают как для женщин, так и для мужчин.

Нередко результатом отсутствия знаний о том, как надо предохраняться, либо нежелания это делать, становится незапланированная беременность, которая может закончиться абортom.

Прерывание беременности – одна из серьезнейших причин развития бесплодия у женщин. По мнению специалистов, аборт – это сильная травма, после него обостряются все воспалительные процессы и нарушается гормональная регуляция в организме. После аборта каждая вторая женщина не может забеременеть.

Помните, что сохранение верности партнеру – также основа планирования семьи.

Еще один фактор развития женского бесплодия — позднее планирование беременности (на период ближе к 40 годам). По подсчетам ученых, к этому возрасту шансы забеременеть снижаются почти в два раза. Даже среди 35-летних женщин треть тратит на попытки забеременеть больше года.

Нередко одной из причин бесплодия после 30 становятся хронические стрессы и переутомление. Ведь откладывают рождение ребенка, как правило, женщины, увлеченные работой и построением карьеры.



ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

Репродуктивное здоровье женщины в большинстве случаев зависит от нее самой.

Для этой цели женщины должны ежегодно проходить профилактические осмотры у гинеколога, на которых доктор определяет наличие инфекционной и воспалительной патологии, уточняет наличие регулярного менструального цикла и другие аспекты гинекологического здоровья.

При необходимости проводят дополнительные обследования, а также подбирают тактику лечения. Все эти меры направлены на предупреждение нарушений репродуктивного здоровья и обеспечение возможности зачать и родить желанного ребенка.

СОХРАНЯЙТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Для психологического здоровья женщины у нее должны быть:

- счастливые и доверительные взаимоотношения с партнером;
- близкие отношения с партнером, в которых женщина может быть такой, какая есть;
- умение находить компромисс между собственными потребностями и требованиями общества;
- умение избегать стрессов.



Центр медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ»,
г. Киров, ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17
<http://prof.medkirov.ru>, <https://vk.com/cmpkirov>

Подготовлено с использованием:

- материалов сайта <http://www.takzdorovo.ru>

- материалов заведующей Центром планирования семьи Кировского областного перинатального центра Катковой Г.Г.



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ



Бесплодие – одна из самых серьезных проблем, с которой сталкиваются многие семьи. В половине случаев проблемы с зачатием вызваны различными нарушениями в половой сфере женщин. Можно ли их избежать? Есть несколько правил, заметно снижающих риск возникновения бесплодия.

ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ

Чаще всего женское бесплодие вызывается хроническим воспалением женских половых органов. Одна из его причин – регулярное переохлаждение из-за неправильного выбора одежды, которое чаще всего происходит в подростковом возрасте.

Слишком короткая юбка или куртка, низко посаженные джинсы или просто пробежка без верхней одежды на морозе приводят к воспалительным заболеваниям, на которые девушки чаще всего не обращают внимания. И не печат их, тем самым переводя в категорию хронических.

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Привычка неполноценно питаться вызывает дефицит массы тела у девочек и у взрослых женщин. А слишком низкий вес – одна из причин гормональных нарушений в организме, заканчивающихся сбоями менструального цикла и бесплодием.

Чаще всего фактором возникновения таких проблем становится недостаток поступления белка, необходимого для нормальной работы желез внутренней секреции. Это встречается как среди вегетарианцев, если они не умеют правильно сбалансировать свой рацион, так и среди приверженцев низкокалорийных и монодиет.

Избыточный вес тоже способен стать причиной бесплодия. Один из уже известных его механизмов – развитие поликистоза яичников из-за чрезмерного потребления жирной и сладкой пищи.

СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ

УХОД ЗА НАРУЖНЫМИ ПОЛОВЫМИ ОРГАНАМИ.

Женщина должна обязательно подмываться утром и вечером, предварительно тщательно вымыв руки. Сначала обмывают наружные половые органы, потом кожу внутренней поверхности бедер и в последнюю очередь – область заднего прохода. Производить подмывание непосредственно в тазике недопустимо. Во время менструации половые органы более восприимчивы к инфекции в связи с некоторым понижением защитных сил организма и наличием раневой поверхности слизистой оболочки матки. Поэтому в эти дни особенно важно следить за чистотой тела и белья, не реже 2 раз в день обмывать наружные половые органы. Рекомендуется пользоваться специальными гигиеническими прокладками и тампонами. Если вы используете тампоны, обязательно меняйте их каждые 4-6 часов. Оставляя тампон слишком долго, вы можете подвергнуться риску синдрома токсического шока. Признаки синдрома токсического шока развиваются внезапно, и болезнь может быть фатальной. Болезнь связана с лихорадкой, шоком и проблемами с функцией ряда органов.

Девушкам, как и женщинам, следует ежемесячно проводить самообследование молочных желез для своевременного обнаружения образований, уплотнений, покраснений, выделений. Самообследование проводят на 6-12 день цикла.

При нормальном течении менструации занятия и образ жизни не меняются. Занятия физкультурой разрешаются, но при этом следует воздерживаться от прыжков и тяжелых физических упражнений, а также некоторых видов спорта (езда на велосипеде, плавание). Участие в соревнованиях лучше отложить.



ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОЛОВЫХ ИНФЕКЦИЙ

Еще одна причина развития воспаления в органах малого таза – половые инфекции. В первую очередь, ЗППП – заболевания, передающиеся половым путем, появляются из-за пренебрежения барьерными способами контрацепции и отсутствия привычки регулярно показываться гинекологу.

Как считают специалисты, самый первый случай такого инфицирования вызывает в организме женщины целый круг проблем. Из-за вызванного им воспаления закрываются маточные трубы, появляются спайки, нарушается менструальный цикл. И это уже факторы, приводящие к бесплодию.

Что вызывает эти заболевания?

ЗППП чаще всего вызываются вирусами и бактериями, но есть болезни из этой категории, развитие которых провоцируют грибки или паразиты.

Первые симптомы ЗППП

Симптомы ЗППП различны, но наиболее распространены следующие:

- болезненность и зуд в районе половых органов,
- необычные прыщи, корочки, покраснения или язвы,
- боль при мочеиспускании,
- необычные выделения из половых органов.

Если вы подозреваете, что у вас есть ЗППП, следует немедленно обратиться к врачу, т.к. для эффективного лечения требуется определить точный тип инфекции и подобрать антибактериальный препарат, действующий именно на него. Самолечение может привести к бесплодию и заражению партнера.