

Проблемы женского здоровья и пути их преодоления

Вопросы репродуктивного здоровья имеют большое значение для нашей страны с учетом неблагоприятных демографических показателей. Об этом свидетельствуют последние высказывания президента и решения правительства.

Проблемы со здоровьем начинаются с рождения и даже до зачатия.

В период младенчества и детства у девочки: вульвиты, аллергические дерматиты, синехии, связанные с погрешностями питания, ухода, увлечения памперсами, низкой санитарной культурой.

Удивляешься тому, что женщина находясь 3 года в декретном отпуске, за ребенком не умеет ухаживать.

Подростковый период «самый благоприятный» для возникновения серьезных проблем в сфере женского здоровья: воспалительные заболевания и нарушения менструального цикла.

Ранние половые связи приводящие к:

- заболеваниям передающимся половым путем
- абортам

Вредные привычки (курение, алкоголь, наркомания и т.д.)

Психологические проблемы

- нарушение семейного климата ;
- психологические травмы(ЕГЭ, развод родителей, концентрация внимания на внешнем виде т. е. диеты с потерей критической массы тела, дисморфофобии — неудовлетворенность своими физическими данными).

Имеет значение воспитание молодежи в семье и в школе, т. к. родители не умеют воспитывать а школа не хочет — проблемы усугубляются.

Ранний репродуктивный возраст (20-35 лет) являются продолжением проблем подросткового периода. Последствия «бурной молодости» сказываются не только на самой женщине (воспалительные заболевания, невынашивание беременности, внематочная беременность), но и на здоровье их детей.

В итоге: здоровыми, по последним данным, рождается не более 10 % детей.

Например: воспалительные заболевания связанные с ЗППП и как следствие-осложнения в течение беременности и родов (хламидиоз, трихомониаз, генитальный герпес и банальные инфекции) соответственно проблемные дети.

Поздний репродуктивный возраст(35-45 лет) Возможно поражение шейки матки начиная с дисплазий и до рака при наличии вируса папилломы человека.

Дисгормональные нарушения связанные с гиперэстрогенией из-за невыполнения женщиной прямых функций: деторождение и кормление грудью (миомы матки, гиперплазии эндометрия, эндометриозы и онкология. Например: рак молочной железы развивается у нерожавших, малорожавших и некормивших грудью женщин. Для оптимального функционирования организма, женщина должна родить не менее четверых детей и кормить не менее одного года).

Пожилый возраст - продолжают дисгормональные нарушения, полипы и гиперплазия эндометрия, рак матки и т. д. наслаивающиеся на сахарный диабет,

гипертоническую болезнь и ожирение (связанные с малоподвижным образом жизни и неправильным питанием).

Пути преодоления вышеназванных проблем.

Для здоровья будущей девочки необходимо планировать данную беременность.

Планирование беременности позволяет будущим родителям подготовиться к предстоящим изменениям в укладе жизни, уделить внимание собственному здоровью, исключить или уменьшить воздействие факторов риска, произвести зачатие в наиболее благоприятный для семьи период.

Преграavidарная подготовка-это создание оптимальных условий для созревания яйцеклеток и сперматозоидов, оплодотворения, плацентации и развития плода

Мероприятия за год до зачатия:

- Привести в норму свой вес. Худеющим девушкам на время оставить все диеты, поправиться, т.к. для зачатия необходимы достаточное количество половых жирорастворимых гормонов. А «пышечкам» рекомендовано ограничить потребление сладкого и мучного, заняться гимнастикой или плаванием, начать больше ходить пешком, чтобы превратить излишки жировой ткани в мышечную. Мышцы при беременности и в родах окажут ощутимую помощь.

- Бросить курить (даме–обязательно).

- Посетить врача-генетика, в случае, если в семье есть дети с нарушением развития, ранее были выкидыши, преждевременные роды или мертворожденные дети, когда возраст будущей матери больше тридцати пяти лет, а также, когда близкие родственники страдают наследственными заболеваниями (психические, сахарный диабет, болезни крови, глухота и др.);

Помните, что с возрастом возможность рождения ребенка с синдромом Дауна увеличивается, например, в 25 лет вероятность составляет 1:1 400, а в 45 лет – 1: 30.

За полгода:

- Провести вакцинацию от гриппа, краснухи, гепатита С и др.
- За три месяца до момента зачатия все прививки не рекомендуются.

За три месяца:

- Пройти обследование на наличие инфекций, передающихся половым путем (ИППП). Эти инфекции могут себя не проявлять, но очень неблагоприятно влияют на детей, порой вызывая внутриутробное уродство плода, замершую беременность, выкидыши. При выявлении ИППП паре необходимо пролечиться, поэтому зачатие откладывается на несколько месяцев позже.

- Сдать анализ крови (норма Нв 120 г/л). При наличии низкого уровня гемоглобина в крови необходимо добиваться его повышения.

Достичь этого можно диетой (мясо, печень, гранаты, зеленые яблоки, черная смородина, клюква и т.д.) или железосодержащими препаратами. При желании можно придерживаться специальной диеты, которая способствует рождению ребёнка определенного пола. Первобеременным не рекомендуется планировать пол будущего ребенка. Но существуют и медицинские показания для планирования пола ребенка, в частности, гемофилия.

Следует посетить стоматолога и терапевта. Ликвидировать очаги инфекций в организме: хронический тонзиллит, бронхит, кариес и др. Эти заболевания могут инфицировать будущего ребенка. Хроническим больным можно съездить в санаторий, дом отдыха, на море подлечиться, оздоровиться, успокоиться!

За месяц до зачатия:

Исключить прием антибактериальных препаратов и по возможности всех других медикаментов. Антибиотики и сульфаниламиды выводятся из организма в течение суток. Барбитураты и антидепрессанты задерживаются до двух недель. Женщину, планиующую беременность, надо настроить на исключение всех видов медицинских препаратов.

- Желательно прекратить работу с вредными факторами: в химических цехах, с парами ацетона и бензина, ядохимикатами. Ограничить сменные и вахтовые работы, излишне не увлекаться компьютерами.

- Научиться контролировать свои эмоции, быть спокойнее, поскольку любой стресс может помешать запланированному зачатию!

- Консультация психолога, о стадии супружеских отношений наиболее благоприятных для зачатия и рождения психически здорового ребенка

Перестроить режим питания. Нет – сухоямке, сосискам, газировке, конфетам. Да – творогу, кураге, орехам, свежим овощам и фруктам.

Начать прием поливитаминов обоим будущим родителям. Параллельно следует усовершенствовать диету. Для профилактики уродств плода рекомендуется фолиевая кислота (витамин В 9), которая содержится в следующих продуктах: хлеб из злаков, гречневая и овсяная каши, зеленый лук, фасоль, цветная капуста, соя, печень, творог, сыр, икра, грибы.

- По возможности ограничить употребление спиртных напитков обоим супругам.

- Прекратить прием гормональных противозачаточных таблеток, удалить ВМС.

За 3-4 дня до зачатия

(середина цикла у женщины): рекомендуется половое воздержание для возможности созревания полноценных, здоровых мужских половых клеток — сперматозоидов.

Не забывать и про мужчин:

Цикл развития сперматозоидов 72 дня. Поэтому, за это время исключить все вредные факторы: курение, алкоголь, химическое производство, медикаменты, ограничить работу с компьютером. Женам алкоголиков и наркоманов не рекомендуем планировать зачатие до излечения мужей (1-1,5 года), а тем более не рекомендуем беременеть с надеждой, что появление ребенка, изменит образ жизни мужа в лучшую сторону.

В день зачатия: устроить особую романтическую атмосферу праздника – цветы, ужин при свечах (без вина), сексуальное белье, шелковые простыни.

С этого момента в вашей семье может появиться новый праздник – день зачатия здорового малыша.

Врач акушер-гинеколог

ГБУ РМЭ «Перинатальный центр» Николаева Е.С.