

ПРОФИЛАКТИКА РАССТРОЙСТВ ЗДОРОВЬЯ У ЖЕНЩИНЫ

- Бесплодие
- Нарушение менструального цикла
- Климактерический период у женщины

Бесплодие (лат. **Ste**

rilitas) — в медицине — неспособность лица детородного возраста к воспроизводству потомства.



Супружескую пару считают бесплодной, если беременность у женщины не наступает в течение года регулярной половой жизни (половые контакты не реже 1 раза в неделю) без использования средств и методов контрацепции. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения «...около 8 % супружеских пар в течение репродуктивного периода жизни сталкиваются с проблемой бесплодия». У человека различают абсолютное бесплодие, предопределённое неизлечимыми изменениями в половом аппарате мужчины или женщины (дефекты развития, оперативное удаление половых желёз, травмы), и относительное, причины которого могут быть устранены. Бесплодие называют первичным, если беременности никогда не было, и вторичным, если раньше у женщины была хотя бы одна беременность, чем бы она не закончилась (родами, внематочной беременностью, выкидышем и т.д.).

Факторы риска:

- 1) **Непроходимость или отсутствие маточных, или фаллопиевых труб**
- 2) **Спаечный процесс в малом тазу** (перитонеальный фактор бесплодия) является следствием операций, воспалительного процесса, эндометриоза.
- 3) **Эндокринные (гормональные) нарушения**
- 4) **Патология или отсутствие матки**
- 5) **Эндометриоз**, который выражается в разрастании слизистой матки (эндометрия) за ее пределами
- 6) **Иммунологическое бесплодие** — связано с наличием у женщины антител к сперматозоидам (антиспермальных антител).
- 7) **Хромосомная патология** может приводить к стерильности женщины.
- 8) **Психологическое бесплодие** рассматривается как результат осознанного или неосознаваемого нежелания женщины иметь ребенка. Иногда это страх перед беременностью и родами, иногда нежелание иметь ребенка от данного мужчины, иногда сопротивление изменениям внешности, к которым может привести беременность, и т.д.

Первичная профилактика

- раннее выявление и лечение инфекционных заболеваний мочеполовой системы, в том числе инфекций, передающихся преимущественно половым путем;
- коррекция сахарного диабета;
- отказ от вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- исключение профессиональных вредностей: ионизирующего излучения, контакта с анилиновыми красителями, пестицидами, тяжелыми металлами;
- ежегодное посещение гинеколога
- оперативных вмешательств на органах малого таза, должны быть излечены, так как в противном случае могут возникнуть в последующем спаечные процессы в придатках матки и нарушить проходимость труб.
- Ранняя половая жизнь



Нарушения менструального цикла

- Нормальным менструальным циклом считается цикл продолжительностью от 28 до 35 дней, с менструальным кровотечением от 3 до 7 дней. Нарушение менструального цикла — это любые отклонения от общепринятых норм.



Факторы риска:

- Гормональные изменения (нарушение полового созревания, климактерический период, патология щитовидной железы).
- психические заболевания.
- Вредные привычки
- анорексия.
- ожирение
- воспалительные заболевания органов малого таза.
- Генетические аномалии.
- Заболевания печени
- Аборты
- Заболевания ссс
- Гинекологические операции
- Гипертермия /перегревание/ вследствие посещения бани, сауны, приема горячей общей ванны, нахождения в жарком климате и т.д.; инсоляция /нахождение под солнцем и в солярии/; гипотермия /переохлаждение/; смена климатических и часовых поясов.
- Алиментарная недостаточность (дефицит питания: количественный и качественный), в том числе как следствие нерациональных диет.

Первичная профилактика:

- Избегание стрессов
- Избегание аборт
- Психоэмоциональная устойчивость: не углубляться в себя и собственные переживания
- Умеренная физическая нагрузка.
- Контроль и поддержка оптимальной массы тела .
Жировая ткань ведет себя как больших размеров гормональная железа — в ней синтезируются женские половые гормоны, избыток которых не менее вреден, чем их нехватка при дефиците массы тела .
- Витаминизированное питание.
- Проведение 2 раза в год (как правило, в сентябре и марте) профилактической программы физиотерапии, направленной на стабилизацию гормонального фона (т.е. функций желез внутренней секреции — щитовидной, надпочечников, яичников).

Вторичная профилактика:

- Прием поддерживающих функции яичников гомеопатических и фитотерапевтических средств при смене климата, часовых поясов, повышенной физической и психоэмоциональной нагрузке.
- Соблюдение рекомендаций врача
- Посещение гинеколога
- Устранение причин появления



Климактерический период у женщины



- Климакс -физиологический период жизни человека, в течение которого на фоне возрастных изменений организма доминируют инволюционные процессы в репродуктивной системе.

Климактерический период можно разделить на следующие стадии:

- 1. Перименопауза, которая охватывает период 45 - 55 лет.
- 2. Менопауза – 50-52 года.
- 3. Ранняя постменопауза, которая наступает сразу после менопаузы, и длится 5 лет.
- 4. Поздняя менопауза - охватывает все остальное время.

- Симптомы климакса. Перестройка организма часто сопровождается «приливами»: ощущение жара, головная боль, раздражительность, бессонница; понижением работоспособности, повышением кровяного давления и т. п. Эти явления отмечаются в течение одного - двух лет, и постепенно проходят. Возрастная перестройка заканчивается прекращением менструации. В организме устанавливается равновесие; женщина снова чувствует себя здоровой.



- Такой фактор как курение приближает наступление менопаузы. Стрессы могут вызвать так называемый синдром истощения яичников, тогда все признаки климакса могут наступить еще в репродуктивном, то есть детородном возрасте женщины (такое может наблюдаться даже у женщины в 30 лет). Очень быстро нарушаются функции яичников при голодных диетах, причем нарушения эти необратимы. Это случается с молоденькими девочками, одержимыми идеей усовершенствовать свою фигуру по примеру какой-нибудь супермодели.

- Первичная профилактика патологического климакса у женщин предполагает :
своевременное обращение к врачу(как правило 2 раза в год), нормализацию режима труда и отдыха, правильное питание, дозированную физическую нагрузку, создание максимально благоприятного психологического климата, применение при необходимости гормональных препаратов, назначаемых врачом.

Вторичная профилактика:

