

## **Не делим на мужское и женское**

### **Как обследоваться, чтобы не пропустить заболевание и стать счастливыми родителями**

*Даже если нет никаких поводов для беспокойства, жалоб, отсутствуют тревожные симптомы, специалисты рекомендуют не откладывать ежегодный медицинский чек-ап, включая проверку репродуктивного здоровья.*

*Это поможет не пропустить серьезные заболевания и начать лечение на ранней стадии, когда оно наиболее эффективно.*

*Перечень исследований женского здоровья для супружеских пар, которые планируют стать родителями, имеет некоторые особенности. Подробнее об этом рассказал заведующий гинекологическим отделением №2 Городской клинической больницы №40 Екатеринбурга, главный внештатный специалист по гинекологии Министерства здравоохранения Свердловской области Николай Николаевич Потапов.*

### **Плата за плоды цивилизации**

Здоровье репродуктивных органов - еще один пункт регулярного скрининга для каждой женщины. По данным Всемирной организации здоровья, рак шейки матки молодеет и в настоящее время является четвертым по распространенности видом злокачественных опухолей среди женщин во всем мире. Врачи-гинекологи говорят, что предраковые состояния – бич современности.

**- Без регулярного обследования можно не только пропустить онкологию, но и другие болезни, грозящие бесплодием. Все больше молодых пар вынуждены прибегнуть к процедуре ЭКО, чтобы стать родителями. В чем причина, по мнению специалистов?**

- Это общемировой тренд, реалии современности, расплата за плоды цивилизации. Прежде всего такая ситуация связана с нашим образом жизни: снижением подвижности, увеличением среднего индекса массы тела, регулярными психологическими волнениями. Но есть и другое - в медицине изменились подходы к проблеме бесплодия: ей стали уделять больше внимания. Если беременность не наступает в течение 12 месяцев при регулярной половой жизни без предохранения, мы начинаем искать причину, не затягивая до более позднего репродуктивного возраста (38 - 44 года). Активнее рекомендуем воспользоваться возможностями современных технологий. Однако для этого необходимо, чтобы женщина регулярно посещала врача. В целом для пары, решившей стать родителями, важна мотивация углубленного обследования обоих супругов.

Факторов бесплодия много: это и эндокринные, и иммунные, и анатомические нарушения. Очень часто причины сочетаются, и чем их больше, тем сложнее получить беременность. Влияют также и те проблемы, которым порой вообще не придают значения. Например, ожирение, артериальная гипертензия, диабет. Возрастные особенности: природу не

обманешь – рожать нужно осознанно, но не откладывая бесконечно это на потом из-за карьеры или каких-то материальных соображений.

**- Как правило, не в традициях наших семей уделять внимание состоянию организма будущего папы. На самом деле от этого многое зависит?**

- Очень многое. В случае с родительством не стоит делить ответственность за здоровье малыша на женскую и мужскую.

До половины всех проблем, связанных с бесплодием в семье, – мужской фактор.

Будущему отцу тоже следует изначально проверить общее состояние здоровья.

Особенно важно отсутствие острых и хронических инфекционных заболеваний.

Для супружеской пары, которая хочет иметь здорового ребёнка, очень важно планирование беременности. Оно включает целый комплекс диагностических и лечебно-профилактических мероприятий. Даже самая молодая и здоровая пара должна их пройти за два-три месяца до планируемого зачатия. Обоим супругам нужно выявить и устранить все возможные очаги инфекции в организме.

Негативно сказываются на репродуктивном здоровье хронические интоксикации – курение, алкоголь. Это те вредные привычки, которые присутствуют у значимого количества современных юношей и взрослых мужчин.

Вызывая хроническую интоксикацию, курение разрушает и репродуктивную систему. Так, развитие и созревание сперматозоидов происходит в течение достаточно длительного периода. Чтобы оплодотворение проходило «качественным» и «здоровым» биологическим материалом, желательно заблаговременно избавиться от этой пагубной привычки.

Для женщины курение может не только оказать нежелательное воздействие на созревающую яйцеклетку, но и принести значительный вред плоду (если продолжать курить во время беременности).

Покончить с пагубной привычкой сразу после известия о беременности очень сложно даже при железной воле. Если женщина бросает курить на ранних сроках, влияние никотина на плод уже может проявиться. Лучше бросить курить заранее, на стадии планирования.

**Хороший гинеколог важнее косметолога**

**- Какой фактор повышает риск заболевания раком шейки матки?**

- Их несколько, включая генетические. Инфекционные заболевания репродуктивной системы. Невнимание к ним со стороны женщин.

В связи с чем я бы выделил еще один фактор риска – редкое посещение гинеколога. Многие женщины не жалеют времени и средств на уход за собой, но не заботятся о здоровье. Между тем хороший гинеколог для женщины гораздо важнее, чем хороший косметолог. Поэтому мой совет – найти грамотного специалиста с высоким уровнем онконастороженности. И минимум раз в год приходить на профилактический осмотр,

сдавать мазок на цитологию. При наличии жалоб - чаще.

Кроме того, женщинам до 40 лет, даже у которых нет каких-либо симптомов заболевания молочной железы, нужно регулярно проводить самообследование груди на предмет уплотнений.

После 40 лет не забывайте один раз в два года проходить маммографию.

Также если в семейном анамнезе были случаи рака молочной железы, яичников и других новообразований, необходимо проявлять разумную онконастороженность.

Своевременность – определяющий момент в выявлении и лечении онкопатологий.

Рак шейки матки не возникает за полгода. Это длительный процесс, от 3-х до 8-ми лет.

При регулярных осмотрах врач обязательно заметит симптомы заболевания.

Поражения шейки матки также вызывает вирус папилломы человека (ВПЧ). В большинстве случаев ВПЧ протекает совершенно бессимптомно, но раннее выявление инфекции позволит врачу принять необходимые меры по предотвращению развития онкологического заболевания. Они не всегда требуют хирургических вмешательств.

Возможен контроль.

***- Посещение врача-гинеколога для подавляющего большинства женщин является непростым испытанием, поэтому очень часто визит к этому доктору откладывается на потом.***

- Это больше вопрос наших неправильных ментальных установок. Женщины просто боятся идти к врачу, они переживают, что узнают о своем здоровье что-то неприятное, о чем потом будут переживать. Многие пациентки не рассматривают визит к доктору как возможность поправить здоровье или обследоваться с целью предотвратить возникновение какого-то недуга. Как правило, прием у врача-гинеколога ассоциируется с тревогой и страхом, поэтому вместо того, чтобы осознанно подойти к своему здоровью, многие годами не ходят к врачам. Такой подход может привести к очень печальным последствиям.

**- Коронавирус: сказался ли он на репродуктивном здоровье?**

- На мой взгляд, очень негативно сказался. Мы, врачи, сегодня видим это на практике. Дело не только в том, что в периоды локдаунов были сложности получить на должном уровне профилактическую медицинскую помощь. Но и непосредственное влияние последствий перенесенной новой коронавирусной инфекции на организм. Высокая интоксикация во время заболевания, выраженная гипоксия, особенно в случаях с кислородной зависимостью - у пациенток возникали гормональные нарушения, аномальные кровотечения, некое снижение потенциала на зачатие.

Однако хочу сказать совершенно достоверно – непосредственно сам факт перенесенного коронавируса не должен ограничивать планы на беременность. Особенно не стоит затягивать с возрастом родительства.

**Возраст особого внимания**

**- Правда ли, что чем старше становится женщина, тем меньше риск заболеть гинекологическими заболеваниями?**

- Нет. Тот факт, что из-за возраста не может наступить беременность, не означает, что не нужно посещать гинеколога. Специалисты знают, что это наиболее сложный в гинекологическом плане период. Нередко возникают злокачественные процессы. Любые нарушения, болевые симптомы, отклонения требуют углубленного обследования. После 50 лет особенно нельзя пренебрегать диспансеризацией, профилактическими медицинскими осмотрами, дабы исключить и не пропустить множество заболеваний, в первую очередь онкологических.

Нужно следить за собой: любые «первые звоночки», любые изменения привычного внутреннего состояния должны послужить поводом для визита к специалистам.

Во время гормональной перестройки в организме женщины могут наблюдаться различные нарушения, поэтому посещать врача надо обязательно. Сегодня широко распространена менопаузальная гормонотерапия, которая имеет не только лечебный, но и профилактический эффект.

Анжела ГОЛУБЧИКОВА.