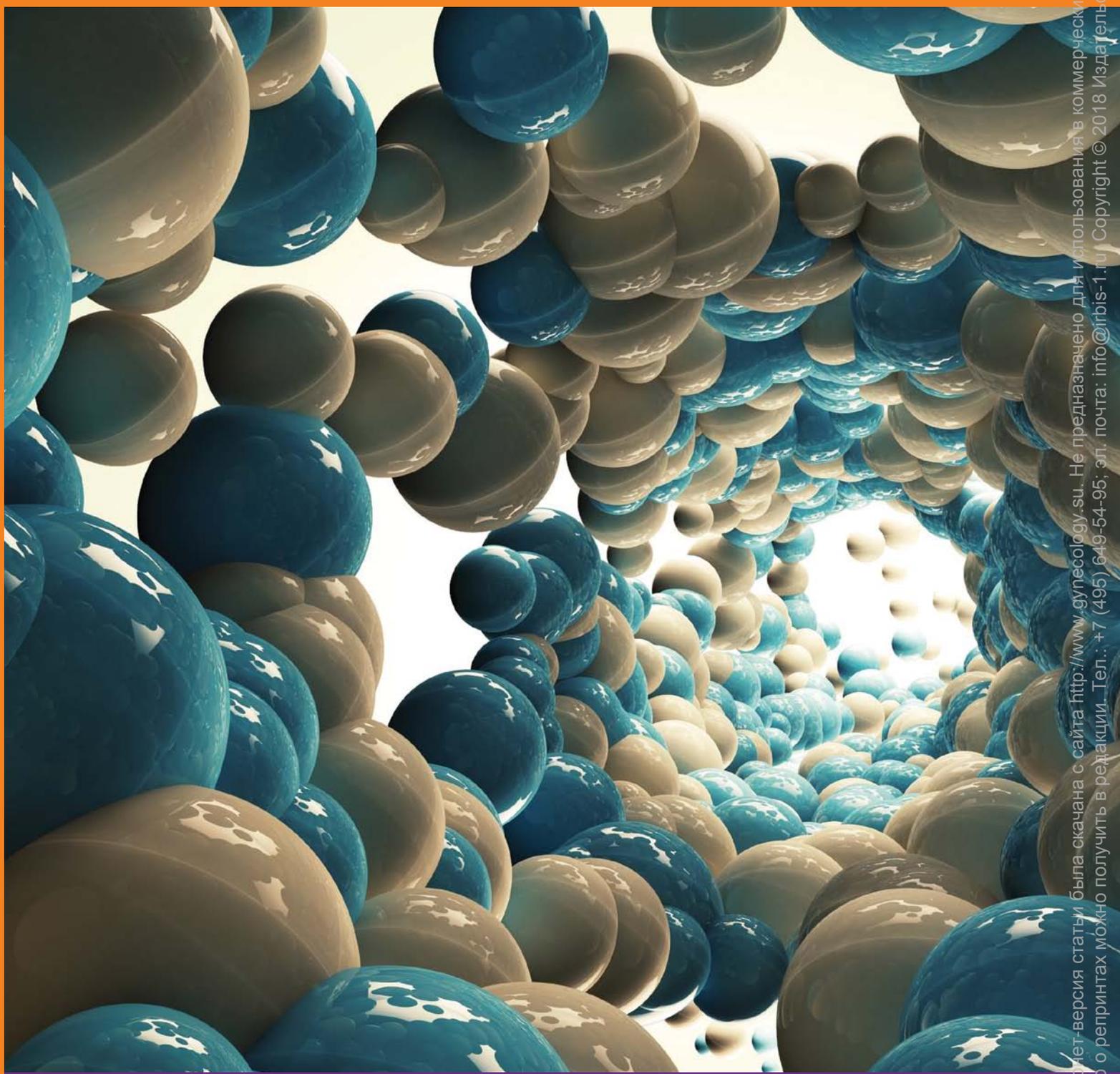


АКУШЕРСТВО ГИНЕКОЛОГИЯ РЕПРОДУКЦИЯ

Включен в перечень ведущих
рецензируемых журналов и изданий ВАК

2018 • Том 12 • № 3



OBSTETRICS, GYNECOLOGY AND REPRODUCTION

ISSN 2313-7347

2018 Vol. 12 No 3

www.gynecology.su

Данная интернет-версия статьи была скачана с сайта <http://www.gynecology.su>. Не предназначено для использования в коммерческих целях. Информацию о репринтах можно получить в редакции. Тел.: +7 (495) 649-54-95; эл. почта: info@irbis-1.ru; Copyright © 2018 Издательство ИРБИС. Все права охраняются.

Ученые назвали самые полезные витамины для женщин

Как известно, всем людям необходимо достаточное количество витаминов, питаясь здоровой едой. Однако ученые выяснили, что потребности женщин в питании отличаются от мужчин.

Группа исследователей, представляющих Институт Солка в Калифорнии (США), опубликовала список витаминов, которые нужны представительницам прекрасного пола; перечень составлен на основе анализа, охватившего женщин в возрасте от 9 до 50 лет.

Первые позиции заняли витамин А (600-700 мкг в сутки), витамин С (45-75 мкг), витамин К (60-90 мкг), ниацин (12014 мкг), холин (425-3345 мкг), фолиевая и пантотеновая

кислоты. Специалисты отмечают, что доза увеличивается с возрастом. Также в списке указаны витамины группы В, рибофлабин, витамины Е и D.

Ученые объяснили, что с возрастом из-за различных болезней или смены часовых поясов циркадные ритмы сбиваются, и организм оказывается не в состоянии самостоятельно регулировать периоды, в которые нужно переваривать пищу или поддерживать функции метаболизма. Данный сбой в итоге приводит к возникновению различных болезней, связанных не только с системой пищеварения.

По материалам MIGnews.ru

Некоторым женщинам стоит пересмотреть свое отношение к средствам контрацепции

Отечественные ученые выяснили: у 3% российских женщин встречается мутация в гене FV (мутация Лейдена). Это изменение в структуре ДНК может провоцировать венозный тромбоз у представительниц прекрасного пола, пользующихся оральными контрацептивами.

При венозном тромбозе в просвете сосудов образуются патологические

сгустки крови, которые могут попасть в легочные артерии и вызвать их закупорку. Это опасное состояние нередко приводит к смерти. Мутации в гене FV повышают риск тромбоза примерно в 10 раз.

Российские специалисты в течение 3 месяцев обследовали 1166 женщин на предмет наличия мутации Лейдена.

Возраст участниц варьировал от 20 до 45 лет. Ученые обнаружили, что женщинам с этой мутацией стоит отказаться от приема оральных контрацептивов: препараты из данной группы создают у них дополнительный риск развития венозного тромбоза.

По материалам Meddaily.ru

Витамин Д помогает забеременеть и предотвращает выкидыши

Оказывается, нехватка витамина Д опасна не только для костей. Ученые из Национальных институтов здравоохранения США обнаружили, что у женщин, планирующих забеременеть после выкидыша, больше шансов зачать и нормально родить, если в их организме достаточно витамина Д.

Специалисты проанализировали данные примерно 1200 женщин. Уровень витамина Д в крови участниц измеряли

до зачатия и на 8-й неделе беременности. Недостатком витамина Д считался его уровень ниже 30 нг/мл крови. У женщин с нормальной концентрацией витамина Д вероятность беременности оказалась на 10% выше, а вероятность рождения живого ребенка – на 15% выше, чем у участниц с дефицитом витамина.

Повышение концентрации витамина Д на каждые 10 нг/мл у беременных-

ших женщин было связано со снижением риска выкидыша на 12%. Концентрация витамина Д на 8-й неделе беременности не влияла на вероятность выкидыша. Авторы исследования отметили, что выявленная связь не является причинно-следственной. По мнению ученых, необходимы дальнейшие исследования.

По материалам Meddaily.ru

Прием рыбьего жира во время беременности критически важен

Дети женщин, которые принимали во время беременности рыбий жир, быстрее набирают здоровый вес (без лишних жировых отложений) в первые 6 лет жизни. Исследование Университета Копенгагена (Дания) показывает пользу от приема рыбьего жира на последних сроках беременности.

Наблюдения за животными говорят о том, что рыбий жир может влиять на развитие жировых клеток. Ученые собрали группу из 736 беременных, попросив их принимать рыбий жир или оливковое масло каждый день с 24 недели беременности и до первой недели после родов. У родившихся детей оценивали рост, вес, объемы талии и головы 11 раз, начиная с рождения и до возраста 6 лет.

Оказалось, дети, чьи матери принимали рыбий жир, имели выше индекс массы тела, но это не было связано с большим процентом жира. У этих детей фиксировали больше мышечной, костной и жировой массы в целом, т.е. имелся общий эффект стимуляции роста.

По материалам Medlinks.ru

Родившим женщинам жизненно необходимо кормить ребенка грудью

Грудное вскармливание, как известно, полезно для ребенка. Но последние исследования говорят о чрезвычайной пользе вскармливания для матери. Вскармливание может снизить риск инсульта у матери в долгосрочной перспективе, и это преимущество увеличивается пропорционально времени кормления. Таковы выводы по итогам исследования данных 80191 женщины в возрасте наступления постменопаузы. Все участницы исследования имели одного или нескольких детей, и 58% сообщили об истории грудного вскармливания. Из них 51% кормили грудью полгода, 22% – 7-12 месяцев, 27% – более 13 месяцев.

Оказалось, риск инсульта был тем ниже, чем дольше женщины кормили грудью. По сравнению с женщинами, которые не кормили грудью вовсе, женщины, кормившие грудью 1-6 месяцев, имели сниженный риск инсульта на 19%. Риск у кормивших более 13 месяцев падал на 26%.

По материалам Meddaily.ru

Ученые советуют женщинам, желающим зачать ребенка, быть активными

Новое исследование, проведенное в Массачусетском университете (США), показало, что представительницам прекрасного пола, которые хотят завести ребенка, следует уделять 4 часа в неделю интенсивным физическим нагрузкам. Исследователи выяснили, что 240 минут интенсивной физической активности могут повысить фертильность у женщин, переживших выкидыш.

В исследовании приняли участие 1200 женщин в возрасте от 18 до 40 лет, которые в течение 6 менструальных циклов пытались завести ребенка. Все женщины пережили минимум 1 выкидыш. Оказалось, что физические упражнения существенно увеличивали у них вероятность зачатия. Специалисты полагают: дело в том, что физическая активность влияет на фертильность на молекулярном уровне.

Эффект зависел от индекса массы тела женщин. Так, участникам с избыточным весом забеременеть помогли регулярные прогулки в течение всего 10 минут. Этим женщинам не обязательно было выполнять упражнения высокой интенсивности. Вероятность зачатия благодаря прогулкам возросла на 82%. Дальнейший анализ показал: у всех женщин, уделявших физической активности минимум 4 часа, шансы забеременеть оказались выше на 69%.

По материалам Daily Mail

Осложнения во время беременности зависят от пола ребенка

Ученые из Кембриджского университета (Великобритания) считают, что по полу будущего ребенка можно предсказать риск тех или иных осложнений. Так, девочки повышают вероятность преэклампсии (осложнения, характеризующегося повышением артериального давления и появлением белка в моче), а мальчики – задержки внутриутробного развития плода, связанной с необходимостью кесарева сечения и неврологическими расстройствами у ребенка.

Специалисты изучили образцы плацент и крови около 4000 матерей. Ученые обнаружили: генетические профили плаценты отличались в зависимости от пола ребенка. Один из генов, активность которого была связана с полом, контролировал уровень важного метаболита – спермина. У женщин, беременных девочками, этого метаболита было больше, а у участниц, которые были беременны мальчиками, меньше. Кроме того, клетки плаценты женщин, беременных мальчиками, оказались восприимчивее к токсическим эффектам препарата, блокирующего производство спермина. По уровню метаболита можно было определить риск осложнений. Высокий уровень спермина был связан с преэклампсией, а низкий – с задержкой развития плода.

По материалам Meddaily.ru

Сила электричества поможет вылечить женщин от сексуальных расстройств

Сексуальная дисфункция у женщин затрагивает до 45% всех представительниц прекрасного пола. Проблема становится особенно актуальной по мере старения. Дисфункция может проявляться по-разному – от невозможности добиться возбуждения, сниженного либидо до отсутствия оргазмов. Лечение подобных проблем крайне затруднительно.

Университет Мичигана (США) предлагает использовать нервную стимуляцию (подобное уже применяют для ле-

чения дисфункции мочевого пузыря). Речь идет о еженедельной нервной стимуляции. Она улучшает сигнальную активность и функционирование нервов в мышцах, контролирующих мочевой пузырь. Нервы, отвечающие за контроль органов таза, исходят из одной зоны в спинном мозге, разветвляясь по телу.

Но электроды для стимуляции помещаются не в область спины, а рядом с большеберцовым нервом в лодыжке. Стимуляцию опробовали на мышцах и

добровольцах. У животных стимуляция (через 15-30 минут после начала сессии) давала мощный приток крови к половым органам. Для клинических испытаний пригласили 9 женщин с сексуальным расстройством. Каждая проходила стимуляцию в течение 12 часов. В итоге у 8 отметили улучшение показателей возбуждения, увлажнения влагалища и достижения оргазма.

По материалам Meddaily.ru

Медики определили самый полезный продукт для беременных

Куриные яйца обязательно должны быть в рационе будущих мам. Яйца снижают риск развития депрессии во время беременности, преждевременных родов и рождения детей с низким весом. К таким выводам пришли эксперты, изучив 18 различных исследований, посвященных рациону питания во время беременности.

Автор изыскания, диетолог Корделия Вудворд говорит: «Яйца – это полезный белок, естественный источник биодоступных питательных веществ и витамина Д, которые являются жизненно важными во время беременности».

«Яйца содержат, пусть и в небольшом количестве, длинноцепочечные жирные кислоты (обычно встречающиеся в морских продуктах), которые связаны с поддержанием здорового веса плода, снижением риска преждевременных родов и развития депрессии у матери. Железо, содержащееся в яйцах, также играет важную роль при беременности, во время которой высока вероятность развития анемии. При этом прием железосодер-

жащих пищевых добавок может спровоцировать запор», – уточняет К. Вудворд.

Согласно выводам ученых, 2 яйца в день обеспечат организм будущей мамы витамином В₁₂, который помогает поддерживать здоровье нервных клеток и эритроцитов, а также участвует в синтезе ДНК; повысят уровень фолатов (соединения фолиевой кислоты), которые участвуют в формировании полноценной плаценты и предотвращают развитие дефектов нервной трубки, таких как расщепление позвоночника, которое происходит в 1 случае на 1000 родов; обеспечат четверть рекомендуемой ежедневной нормы йода; обеспечат 3,7 мкг витамина Д (для беременных ежедневная рекомендованная норма витамина Д составляет 10 мкг), недостаток которого повышает риск развития преэклампсии, гестационного диабета и кесарева сечения.

По материалам Med2.ru