

ISSN 2313-7347 (print)

ISSN 2500-3194 (online)

АКУШЕРСТВО ГИНЕКОЛОГИЯ РЕПРОДУКЦИЯ

Включен в перечень ведущих
рецензируемых журналов и изданий ВАК

2019 • Том 13 • № 2

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.

OBSTETRICS, GYNECOLOGY AND REPRODUCTION

2019 Vol. 13 No 2

www.gynecology.su

Попытки отоспаться на выходных могут привести к сдвигам в менструальном цикле и изменениям в предменструальном синдроме

Попытки отоспаться на выходных могут привести к сдвигам в менструальном цикле и изменениям в предменструальном синдроме (ПМС), в частности, возможно усиление болей. Ученые из Фармацевтического университета Мэйдзи (Япония) установили на примере 150 женщин графики сна и менструации. Ученые вводили понятие социального джетлага: когда на выходных срединная

точка сна приходилась на час позже обычного. Если кто-то спал в будний день с 23:00 до 07:00, срединной точкой было 03:00. Если же в выходной день человек спал с 00:00 до 10:00, точкой было 05:00 (получается джетлаг в 2 ч).

Оказалось, более чем у 3/4 женщин был джетлаг. И у них боли, вздутие, изменения поведения в рамках ПМС проявлялись сильнее. Чем сильнее

джетлаг, тем больше выражалось усугубление симптоматики. Специалисты связывают выявленные особенности со сбоем в работе внутренних часов (циркадных ритмов). Они могут спровоцировать сдвиги в гормональных циклах, регулирующих менструацию, и усилить воспаление.

По материалам Meddaily.ru

Ежедневный прием рыбьего жира во время беременности может снизить риск преждевременных родов

Ежедневный прием рыбьего жира во время беременности может снизить риск преждевременных родов на 42 %. Секрет – в жирной кислоте омега-3. По словам ученых, все беременные должны принимать БАДы с рыбьим жиром, начиная с 12-й недели беременности.

Анализ 70 исследований показал: повышение в рационе уровня жирных кислот уменьшало вероятность родов ранее 37-й недели на 11 %, ранее 34-й недели – на 42 %, а риск рождения ребенка с малым весом – на 10 %. В центре внимания

специалистов были 2 типа жирных кислот – эйкозапентаеновая и докозагексаеновая. Они работают, вероятно уменьшая воздействие отдельных гормонов и продлевая тем самым период беременности. По словам специалистов, нет никаких рисков, связанных с передозировкой жирными кислотами. Главное при выборе БАДов – приобретать средства, содержащие от 500 до 1000 мг омега-3.

По материалам Meddaily.ru

Если женщина становится матерью довольно рано, это запускает процесс ускоренного старения ее организма

Сотрудники Гавайского университета (США) доказали: если женщина становится матерью довольно рано, это запускает процесс ускоренного старения ее организма. Ученые сделали этот вывод, исследовав данные 1000 женщин из разных стран.

В отчете ученых говорится: «Родившие до 20 лет женщины подвергаются риску ранней менопаузы на 43 % чаще, чем другие представительницы их пола. В частности, рано родившие женщины чаще других проходят через гистерэктомию – гинекологическую процедуру по удалению матки».

Плюс было установлено, что у женщин из бедных стран менопауза наступает в 45 лет, а у жительниц более развитых и финансово благополучных стран – примерно на 10 лет позже. Эксперты дополняют: «Серьезным фактором раннего климакса могут быть эмоциональные страдания, пережитые в детском возрасте. Среди респонденток, которые испытали в детстве подобные травмы, ранняя менопауза наблюдалась у каждой второй».

По материалам Meddaily.ru

Желающим забеременеть женщинам нужно похудеть

Перед тем, как забеременеть и сразу поправиться, женщина должна похудеть. Врачи настоятельно рекомендуют это будущим мамам, которые хотели бы уберечь детей от ожирения. Желающим завести ребенка женщинам необходимо похудеть перед тем, как они забеременеют. Особенно это касается тех представительниц прекрасного пола, у которых уже имеется изрядный объем лишнего веса. Дело в том, что ожирение мамы намного увеличивает вероятность развития ожирения у ребенка, как показывают многочисленные исследования. Именно поэтому Королевский колледж акушерства и гинекологии (Великобритания) издал новую рекомендацию для врачей общей практики, которые будут советовать

подобным женщинам садиться на диету еще до зачатия.

И для этих советов есть все необходимые причины, поскольку статистика показывает, что почти половина беременных, посещающих врачей общей практики, имеют слишком большой объем лишнего веса. Число женщин с ожирением, ожидающих ребенка, составляет шокирующие 22 %, т. е. их больше, чем каждая пятая. Всем этим будущим мамам грозит намного более высокий риск опасных для жизни осложнений при родах, здоровье их будущих детей также оказывается под угрозой. Малышей ожидают в будущем ожирение и диабет второго типа. Ранее врачи общей практики из Великобритании должны были настоятельно убеждать будущих мам не следо-

вать легкомысленному правилу «есть за двоих» во время беременности, так как оно является ничем иным, как опасным мифом.

Ожирение и большие объемы лишнего веса у беременных повышают опасность осложнений для них и будущих детей. К числу подобных рисков относятся тромбы в ногах и легких или тромбозы, гестационный диабет, повышенное артериальное давление беременных или преэклампсия, а также серьезные нарушения психического здоровья. Такие женщины чаще сталкиваются с выкидышем, мертворождениями, преждевременными родами, им чаще требуется экстренное кесарево сечение.

По материалам Medikforum.ru

Прием витамина С курящими беременными защищает легкие детей

Исследования, проведенные специалистами Орегонского университета (США), показали, что прием витамина С женщинами, которые курят во время беременности, защищает здоровье их детей. В частности, оказалось, что дети курящих беременных, принимавших большое количество витамина С, впоследствии реже страдают от болезней легких.

В рамках данного исследования велось наблюдение за примерно 300 курящими беременными. Одна группа беременных курильщиц следовала совету о регулярном приеме высоких доз витамина С – в 5 раз больше стандартного количества. Другая группа принимала плацебо. Через 3 месяца после родов выяснилось, что дети, рожденные женщинами, принимавшими витамин С, имеют более здоровые легкие. В частности, легкие этих малышей прокачивали на 7–9 % больше воздуха в сравнении с детьми женщин из группы «плацебо».

Сила овуляции

Овуляция делает женщин особенно придирчивыми при выборе сексуального партнера. Однако какими критериями руководствуются при этом представительницы прекрасной половины человечества, и правда ли, что в зависимости от дня цикла у женщины могут меняться политические предпочтения?

«Есть такие дни, когда мужчины предпочли бы иметь под рукой инструкцию по эксплуатации женщин: они не могут понять, что происходит в голове партнерши. Все было бы гораздо легче, взгляни они на уровень тех или иных гормонов в такие моменты: женщины больше мужчин подвержены эмоциональным спадам и подъемам, связанным с гормональными колебаниями. Коктейль гормонов в крови женщины претерпевает изменения в соответствии со стадией ежемесячного цикла. То главенство берет на себя сильно женский эстроген, то к нему примешивается прогестерон, и все это влияет не только на физиологию, но и на женскую психику», – констатирует журналистка Хайке Клен.

В период овуляции, когда уровень эстрогена, а вместе с ним фертильность достигают своего пика, женщина становится напористой, у нее отмечается отличное настроение, она выглядит наиболее привлекательно. Эти изменения можно даже зафиксировать на фотографии, как выяснили ученые из Университета Берна (Швейцария). Исследователи продемонстрировали мужчинам фотографии женщин, сделанные в период овуляции и вне его. «Мужчины ухватили тончайшие нюансы и указали как наиболее привлекательных и заботливых как раз женщин, снятых на фото в период овуляции. А вы говорите, мужчины ничего не заме-

чают!» – восклицает журналистка.

Изменение уровня тех или иных гормонов в период овуляции не только делает женщину более сексуальной, но может влиять на ее покупательские предпочтения. «Многие женщины предпочитают в этот период приобретать соблазнительные платья и косметику. Они подсознательно хотят не просто выглядеть более привлекательными для мужчин, но и затмить конкуренток в лице других женщин».

Согласно результатам исследования, проведенного Университетом Йювяскюля (Финляндия), женщина в период овуляции посылает мужчине не только визуальные, но и обонятельные сигналы. «82 женщины, участвовавшие в эксперименте, в течение 2 ночей не меняли футболку. Затем 32 мужчинам и 12 женщинам было предложено оценить запах, оставшийся на одежде. Лишь мужчины смогли распознать запах находящихся на пиже фертильности женщин – их футболки пахли особенно соблазнительно», – утверждают авторы исследования.

Овуляция делает движения женщины особенно плавными, продолжает Хайке Клен. Стриптизерши в этот период получают в среднем на 150 долларов больше чаевых, выяснил психолог и биолог Джеффри Миллер из Университета Нью-Мексико (США) еще в 2007 г. При этом их коллеги, принимавшие противозачаточные таблетки, получали в течение месяца примерно один и тот же размер чаевых.

Прием оральных контрацептивов, говорится в статье, приводит к тому, что организм путает свое состояние с беременностью – женщина в таком состоянии выбирает, как правило, тех мужчин, которые «генетически наиболее с ней схожи», что может негативно отразиться

По словам ученых, исследование, проводившееся ранее, также продемонстрировало защитный эффект для легких детей, связанный с приемом витамина С курящими беременными. Было установлено, что через 72 ч после рождения дети тех матерей, которые курили во время беременности и принимали 500 мг витамина С, имели лучшие показатели состояния органа дыхания.

Эксперты полагают, что защитный эффект от приема витамина С связан с его способностью соединяться с никотином и восполнять уровень аскорбиновой кислоты, который снижен в организме курящих. Одновременно с этим они отмечают, что «прием витамина С хотя и может в какой-то мере защитить легкие детей курящих беременных, эти дети по-прежнему подвержены большому риску ожирения, поведенческих расстройств и другим проблем со здоровьем».

По материалам Medikforum.ru

ся на потомстве. «Вполне вероятно, что если женщина перестанет принимать противозачаточные таблетки, она в буквальном смысле перестанет выносить своего партнера на дух – ее нос "снова будет знать", с кем ей стоит заводить здоровое потомство». Все дело в продукте распада мужского гормона тестостерона – андростеноне, выделяемом с потом мужчины и привлекающем женщину в период овуляции.

Американский психолог Кристина Дуранте и ее коллеги предположили, что в зависимости от дня цикла могут меняться и политические предпочтения женщины. После проведенного в 2012 г. исследования ученые сделали вывод о том, что «одинокие женщины в период овуляции предпочитают выбирать либералов, а женщины, находящиеся в отношениях, напротив, голосуют за представителей консервативного лагеря». Ученые сделали смелое предположение, связав свою гипотезу с тем, что женщины в период овуляции настроены на секс и открыты новому – одиночки могут удовлетворить эти потребности, а семейные, чтобы не ставить на кон свой брак, отчаянно цепляются за консервативные ценности и религиозные постулаты. Подобные выводы, отмечает автор статьи, вызвали неоднозначную оценку в академическом сообществе.

Так это или нет, в любом случае важно, чтобы сама женщина знала особенности своего цикла и использовала их. «Мы ведь можем выиграть от позитивных эффектов, которые несет с собой овуляция, более критически отнестись к использованию оральных контрацептивов и наслаждаться сексуальными порывами!» – призывает Хайке Клен.

По материалам Inopressa.ru