

Правительство взяло курс на повышение рождаемости. А позволит ли женщинам здоровье откликнуться на этот призыв?



Рассказывает Владислав КОРСАК, профессор, д. м. н., президент Российской ассоциации репродукции человека.

Чиновники считают, что нормой в России должна стать семья с 3 детьми. А какое количество родов врачи считают оптимальным для женского организма?

Понятия нормы в репродукции не существует. Беременность не зря называют пробным камнем организма. Одна женщина может выносить и родить пятерых детей, другая в лучшем случае «осилит» одного. Выяснить это можно только экспериментально. Врачи определили лишь оптимальную периодичность родов - чтобы организм успел восстановиться, перерыв между ними должен быть не менее 2 лет.

### Рано - не здорово

Есть ли болезни девочек, которые ставят крест на возможности родить в будущем?

Такие болезни есть только у мальчиков (это паротит, или свинка). Женская репродуктивная сфера достаточно надёжно защищена, и последствия заболеваний обычно преодолимы. Негативный прогноз дают лишь раннее начало половой жизни и роды в подростковом возрасте. Оптимальный возраст для первых родов - от 18 до 26 лет, когда организм уже полностью сформировался и установился гормональный фон.

Сегодня девочки рано созревают - у некоторых уже в 10 лет начинаются месячные...

В норме половое созревание у девочек должно быть в 12-13 лет. Но наступление месячных и в 10, и в 15-16 лет тоже считается вариантом нормы. Это

# Трое - норма?

## Сколько детей может родить женщина

### Бесплодие: цифры и факты

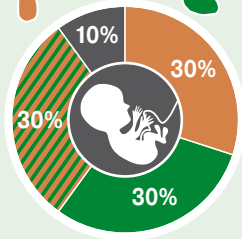
#### Женщины

■ В 20-30 лет самая высокая фертильность.

■ В 35 лет шансы забеременеть в 2 раза ниже, чем в 20 лет. В 40 лет вероятность спонтанной беременности составляет 10% по сравнению с 20-летним возрастом.

■ 40% женщин, обратившихся к врачу по поводу бесплодия, имеют избыточную массу тела.

■ По данным ВОЗ, в последние годы всё чаще встречается психогенная форма бесплодия, которой подвержены женщины «тонкой душевной организации» и бизнес-леди, работающие в режиме постоянного стресса.



#### Бесплодие супружеской пары связано с:

- женскими проблемами,
- мужскими проблемами,
- нарушениями у обоих партнёров,
- необъяснимыми причинами.

#### Мужчины

■ В районе 40 лет фертильность начинает снижаться.

■ Один из новейших методов лечения мужского бесплодия - (ИКСИ) - внутриклеточная инъекция сперматозоида, при котором один сперматозоид вводится иглой непосредственно в яйцеклетку.

■ Если имеет место непроходимость семявыносящих протоков, сперматозоиды, необходимые для процедуры, извлекаются непосредственно из яичка.

Елена Скрынник (53 года), Илзе Лиена (46 лет), ждёт ребёнка Ирина Безрукова (47 лет). Такие примеры окрыляют женщин, откладывая детей «на потом». А до какого возраста возможна беременность?

В Ветхом Завете описана история 100-летнего Авраама и Сары, которая родила в 90 лет - «когда утроба её уже омертвела». Похожие случаи происходят до сих пор. В моей практике была пациентка, которая самостоятельно, без врачебной помощи забеременела и родила в 54 года (после пяти лет менопаузы). Но это редчайшие исключения. Поэтому каждая женщина должна решить сама - ждать ли, когда с ней произойдёт библейское чудо, или рожать, когда положено природой, - до 40 лет.

После заявления главного педиатра о том, что 75% детей, рождённых в результате ЭКО, - инвалиды, многие не спешат прибегать к этой процедуре...

В мире проводились серьёзные исследования, которые убедительно свидетельствуют - технология ЭКО не оказывает патологического влияния на потомство. Но здоровье ребёнка определяется в первую очередь возрастом родителей, а к процедуре ЭКО прибегают обычно пары старшего репродуктивного возраста. После 40 лет риск рождения ребёнка с геномными нарушениями возрастает катастрофически - независимо от того, каким способом он был зачат. К тому же ЭКО-беременность нередко многоплодная. Она чревата преждевременными родами, кесаревым сечением (также негативно сказывается на ребёнке), рождением детей с низкой массой тела, с глазной патологией. Поэтому сейчас во многих странах женщинам государство оплачивает несколько попыток ЭКО - при условии, что они соглашаются на подсадку только одного эмбриона. Там посчитали, что дешевле оплатить процедуры, чем выводить детей после осложнений многоплодной беременности.

Лидия ЮДИНА

## Спросите доктора Агапкина

Доктор Сергей АГАПКИН, ведущий программы «О самом главном», отвечает на вопросы наших читателей о здоровье.



Страдаю панкреатитом. Врачи запретили жареное, жирное, острое. А съела капусту - случилось обострение. Где посмотреть правильную диету?

Г. Сидельник, Новосибирск

Употребление капусты, включая краснокочанную, кольраби, а также сока и отваров из неё при панкреатите противопоказано. Диета, применяемая при панкреатитах, называется «5а». Основные лечебные диеты были разработаны под руководством видного советского терапевта М. И. Певзнера, имеют умеренное обозначение от 0 до 15 и включены в программу комплексной терапии болезней пищеварительной системы, атеросклероза, гипертонии, ревматизма и т. д. Получить вашу диету можно у врача-гастроэнтеролога.

Веду здоровый образ жизни, но появилось необъяснимое чувство тревоги. Боюсь врачей и обследований, по ночам мучают кошмары. Как бороться с такими приступами страха?

В. Жуланов, Пермь

Качество сна меняется с возрастом. Необоснованное тревожное состояние часто связано с изменениями вегетативной нервной системы. Если оно становится навязчивым, нужно обратиться к невропатологу (чтобы исключить заболевания нервной системы), а также к врачу-психотерапевту.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» в 9.45 с понедельника по пятницу выходит программа «О самом главном». Ведущие - доктор Сергей Агапкин и Ольга Будина.

Реклама

WWW.AIF.RU  
на нашем сайте в разделе <http://www.aif.ru/anons>

часы, заведённые природой, повлиять на их ход невозможно.

Есть и такая беда, как ранний климакс (в 35-40 лет). В его наступлении виноваты стрессы, диеты и раннее половое созревание...

У женщины, которая «горит на работе» и истощает себя диетами, действительно могут прекратиться месячные. Но это не имеет никакого отношения к раннему климаксу - месячные обычно восстанавливаются, когда женщина начинает питаться нормально. Ранний климакс (синдром преждевременного истощения яичников) заложен природой. Кому он грозит - можно узнать по анализу крови. У женщин с синдромом истощения яичников высокие показатели гонадотропных гормонов (ФСГ, ЛГ).

В России 15% семей бесплодны. После скольких лет семейной жизни надо бить тревогу?

У женщины только три плодотворных месяца в году. Вероят-

ность наступления беременности в течение года - около 25%. Молодым парам обращаться к врачам мы рекомендуем, если беременность не наступила в течение года регулярной половой жизни. Но, если возраст женщины приближается к 35 годам (и её овуляторный запас истощается), искать причину нужно начинать через 6 месяцев совместной жизни. Большинство причин (гормональные, спаечные) устранимы. Обычно на лечение болезней врачи дают женщине 2 года. Если беременность не наступила, нужно задумываться об ЭКО. И надо спешить! ЭКО после 43 лет в абсолютном большинстве случаев проводится донорскими яйцеклетками, сами потенциальные матери к этому времени уже их не имеют.

### Старородящие

В 2012 году родили бывший министр сельского хозяйства

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ

## Как отдохнуть в праздники, чтобы не было мучительно больно... печени

По статистике после праздников резко возрастает число людей, жалующихся на здоровье своей печени. Неудивительно, ведь печень - это орган, по которому в первую очередь бьют все «прелести» праздничных застолий. А праздников и выходных в нашей жизни немало - Новый год, 23 февраля, 8 Марта, 1 Мая - поэтому каждый должен знать, как сохранить печень в здоровом состоянии, чтобы потом не было мучительно больно...

Для этого лучше всего использовать проверенные растительные средства,

такие как Гепатрин. Гепатрин решает сразу три проблемы: уменьшает риск интоксикации, защищает печень от вредных воздействий, защищает клетки печени от разрушения.

Потому что в уникальном\* составе Гепатрина содержатся сразу три природных компонента для здоровья печени: экстракт расторопши поддерживает работу печени на клеточном уровне, эссенциальные фосфолипиды поставляют в клетки печени необходимый «строительный материал», экс-

тракт артишока стимулирует выработку желчи, не допускает ее застаивания, поддерживая здоровую вязкость.

Действуя вместе, эти компоненты выстраивают тройную защиту печени самым естественным образом, позволяя ей работать в полную силу до, во время и после праздников. При этом Гепатрин не является лекарством, а значит - не имеет побочных действий.

Позаботьтесь о своей печени - принимайте Гепатрин.

Гепатрин - тройная защита печени!



Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте [www.evalar.ru](http://www.evalar.ru). Будьте здоровы!

Спрашивайте в аптеках!

\*Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 454-00-03, 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50.

\* Патент РФ №2418601. ОГРН 1022200553760. СоГР № KZ.16.01.78.003.E.006786.04.11. БАД. Не является лекарством. Имеются противопоказания. Реклама.

ЗАРАБОТАЛА БЕСПЛАТНАЯ ФЕДЕРАЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА ЭКО»

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ  
№ 6, 2013 г. WWW.AIF.RU