

Они могут вызвать бесплодие: СПКЯ и эндометриоз

Существуют заболевания, которые наносят вред репродуктивному здоровью женщин. Одними из самых распространенных являются синдром поликистозных яичников (СПКЯ) и эндометриоз.

Синдром поликистозных яичников (СПКЯ) – распространенное полиэндокринное расстройство, часто встречается у женщин репродуктивного возраста.

СПКЯ может привести к бесплодию.

Часто СПКЯ у женщин «сочетается» с лишним весом, что, помимо нарушения репродуктивной функции, повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа и пр.

Основные симптомы СПКЯ:

- нарушение менструального цикла (в основном это отсутствие менструации в течение нескольких месяцев, полугод);
- быстрое увеличение веса;
- гирсутизм, т.е. чрезмерный рост волос над верхней губой, на подбородке, в области груди, спины и пр.;
- угревая сыпь.

Эндометриоз – это гинекологическое заболевание, при котором эндометрий (слизистая оболочка матки) растет не только внутри матки, но и за ее пределами: в маточных трубах, во влагалище, яичниках и т.д.

Эндометриоз наиболее часто встречается у девушек и женщин репродуктивного возраста и может стать причиной бесплодия.

Основные симптомы эндометриоза:

- сильные боли во время менструации;
- обильные выделения во время менструации;
- нарушения менструального цикла;
- проблемы с зачатием.

Профилактика СПКЯ и эндометриоза

1. Важно помнить: далеко не всегда болезнь сразу дает о себе знать. Она может протекать **бессимптомно**. А когда вы начнете ощущать тревожные симптомы, то драгоценное время может быть упущено. Именно поэтому необходимо регулярно, **не реже 1 раза в год, посещать гинеколога, даже если вас ничего не беспокоит**. Болезнь, выявленная на ранней стадии, гораздо успешнее поддается лечению, с сохранением репродуктивного здоровья.
2. При изменениях в работе репродуктивной системы, появлении тревожных симптомов, болей в низу живота во время или между менструациями, изменениях менструального цикла и пр. – обращайтесь к гинекологу. **Не медлите, не ждите, что это «пройдет само» и не занимайтесь самолечением.**
3. Следуйте принципам правильного питания.
4. Ежедневно поддерживайте умеренный уровень физической активности.
5. Высыпайтесь и избегайте стрессов.
6. Откажитесь от вредных привычек.
7. Контролируйте массу тела, избегайте появления лишнего веса, поскольку лишний вес может стать причиной возникновения многих сопутствующих заболеваний.
8. **Проходите диспансеризацию:** в возрасте 18-39 лет – 1 раз в 3 года, старше 40 лет – ежегодно; или профилактический медицинский осмотр ежегодно с 18 лет.