**Всероссийский конкурс «Будьте здоровы» (для студентов- медиков)**

**Статья. Тема материала: Бесплодный брак**

Соболева Татьяна Викторовна – обучающаяся ЕТЖТ- филиал РГУПС

Куратор: Бокарева Зоя Николаевна– преподаватель высшей категории ЕТЖТ - филиал РГУПС, город Елец, Липецкой области

Во все времена и у всех народов рождение ребенка отмечается как одно из самых знаменательных и радостных событий. Новая жизнь, воплотившая в себе частичку отца и матери, плод их любви — явление, действительно, уникальное. Тревожно и сладостно замирая, прислушивается женщина к первым признакам жизни своего еще не родившегося ребенка. И потом, с первых дней жизни, мы постоянно ощущаем внимание, заботу, ласку и любовь самого дорогого человека на Земле — нашей мамы.

Испокон веков от семьи ждали наследников. Отсутствие их всегда воспринималось как самое большое несчастье, которое только может выпасть на долю человека. Сегодня проблема бесплодного брака в мире становится всё более актуальной. Бесплодие затрагивает миллионы людей репродуктивного возраста во всём мире и оказывает неблагоприятное воздействие на их семьи. Заболевание бесплодия из-за высокой распространенности и тяжелых последствий для состояния здоровья населения представляют собой важнейшую медицинскую и социальную проблему. С каждым годом эта проблема становится насущной, так как возрастает количество случаев заболевания.

Бесплодие — это состояние, которое нельзя относить к одному человеку, это проблема пары, и правильно будет говорить не о бесплодии, а о бесплодном браке. Раньше врачи не занимались обследованием супружеской пары пока "стаж" их бездетного брака не достигал 4-х лет, затем срок сократился до 3-х, далее до 2-х лет. Сегодня, брак считается бесплодным, если беременность не наступает при регулярной половой жизни в течение года без использования контрацепции.

 Даже маленький ребенок знает, что детей рожает женщина. Поэтому она несравненно чаще, чем мужчина, подвергается гонениям за бесплодие в браке, хотя, следует отметить — еще со времен Аристотеля было известно, что «больные, пьяницы и «изношенные» мужчины не могут иметь детей». По современным данным, доля вины супругов в бесплодном браке одинакова и составляет по 30%. На оставшиеся 40%, согласно мировой статистике, приходятся идиопатическое бесплодие, а также состояния и заболевания, диагностируемые у обоих супругов одновременно.

Основным признаком бесплодия у женщин и мужчин является отсутствие беременности при регулярной половой жизни без применения методов контрацепции. Также бесплодие проявляется симптомами тех заболеваний, из-за которых беременность не наступает.

**При воспалительных заболеваниях и инфекционных процессах у женщин появляются** неприятные выделения из половых путей; боли в животе; зуд и дискомфорт в наружных половых органах; повышение температуры тела. **При миоме матки и эндометриозе:** боли внизу живота и при половых актах; обильные менструации; нарушения менструального цикла — менструации продолжительностью более 7 дней и чаще, чем через 21 день. **При гормональной дисфункции и заболеваниях органов, вырабатывающих гормоны:** нарушения менструального цикла; перерывы между менструациями более 35 дней или отсутствие менструации.

У мужчин внешние симптомы возникают, когда патология сопряжена с каким-либо врожденным или приобретенным заболеванием, травмой. Признаки мужского бесплодия могут проявляться в виде: различных сексуальных проблем; болевых ощущений и отечности в области яичек; патологического роста грудных желез; выпадения волос, замедленного роста растительности на лице и теле; затрудненного мочеиспускания; зуда, жжения и покраснения половых органов; тянущих приступообразных болей и расширенных вен в районе мошонки.

Забота о собственном здоровье, внимание к изменениям в самочувствии и своевременное обращение к специалистам помогает снизить вероятность развития заболеваний. Справедливо это и по отношению к распространенной среди супружеских пар проблеме бесплодия. Поскольку проблемы с зачатием — это не только «женская», но и «мужская» проблема, то заботиться о своем репродуктивном здоровье необходимо обоим супругам.

Снизить риск развития проблем с репродуктивной системой возможно, если вести здоровый образ жизни, своевременно проходить профилактические осмотры у врачей, обращаться к специалистам при ухудшении самочувствия.

Профилактика женского бесплодия заключается в предупреждении заболевания половых органов, исключении беспорядочных половых связей, соблюдении здорового образа жизни. Остановимся подробнее на самых действенных способах профилактики нарушений репродуктивного здоровья:

* профилактика детских заболеваний, влияющих на формирование половой системы и вызывающих воспаления;
* отслеживание нарушений в физическом развитии в подростковом возрасте;
* отказ от раннего начала половой жизни;
* выбор правильной одежды, исключающей переохлаждения половых органов;
* планирование семьи, отказ от абортов, способных вызвать развитие спаечных процессов в придатках;
* выявление нарушений менструального цикла;
* регулярное посещение гинеколога с обязательным обследованием;
* использование средств защиты от болезней, передающихся половым путем;
* отказ от употребления алкоголя и курения;

Главная мера профилактики женского бесплодия – своевременное обследование. Регулярное посещение гинеколога позволяет на раннем этапе выявить заболевания женской половой сферы. Продуктивное взаимодействие со специалистом необходимо для устранения патологических состояний до того, как они начнут угрожать репродуктивной системе пациентки. Кроме прочего, гинеколог помогает планировать семью, исключить незапланированную беременность и аборты, спланировать желанную и успешную беременность.

Здоровье мужчины не менее важно для успешной беременности. Запущенные заболевания органов мочеполовой системы, употребление большого количества алкоголя, ожирение, стрессы – все это способствует развитию мужского бесплодия. Существует несколько способов профилактики бесплодия у мужчин. Все они касаются нормализации функции сперматогенеза для выработки здоровой спермы с активными и морфологически правильными сперматозоидами:

* посещение специалиста в детском возрасте для исключения аномалий в развитии половых органов;
* занятия умеренными физическими нагрузками для улучшения кровообращения в органах таза;
* отказ от алкогольных застолий, курения, жирных блюд, употребление пищи и специальных добавок, полезных для сперматогенеза;
* полноценный сон, избегание стресса;
* недопущение перегрева половых органов из-за неудобного белья, злоупотребления походами в баню и т.д.;
* соблюдение интимной гигиены, своевременное лечение заболеваний мочеполовой системы, профилактика болезней, передающихся половым путем;

Главная мера профилактики мужского бесплодия – своевременное обращение к врачу. Грамотная диагностика и вовремя назначенное лечение предотвратят многие проблемы с репродуктивным здоровьем в будущем. Это особенно актуально при воспалительных процессах, инфекциях, передающихся половым путем, а также эректильной дисфункции. Внешний осмотр, анализ гормонов и эякулята, УЗИ помогут выявить заболевание и предостеречь его развитие, способное привести к бесплодию.

Бесплодный брак вызывает беспокойство не только из-за медицинских проблем – ведь они в большинстве случаев решаемы консервативным или хирургическим лечением. Наибольшая проблема бесплодного брака – психологические конфликты на фоне этой проблемы. Практически все партнеры, сталкивающиеся с проблемой бесплодного брака, испытывают очень сильный психологический стресс. В первую очередь он связан с переживаниями по поводу своей виновности в бесплодии, переживаниями о судьбе своего партнера. Очень часто эти переживания перерастают в конфликты и приводят к распаду семьи, так как самостоятельно многие пары не в состоянии справиться со своими проблемами.

Женщина, планирующая стать матерью должна культивировать в себе положительные эмоции, стараться избегать стрессов, не давать воли отрицательным эмоциям. Будущему отцу нужно относиться с нежностью и вниманием к своей жене, потому что её тревоги, переживания и обиды обязательно отразятся на физическом и психическом здоровье репродуктивной системы.

Специалисты утверждают, что ребенок укрепляет взаимные чувства родителей, усиливает их любовь, уменьшает опасность распада семьи. Естественно, чем больше детей в семье, тем выше ответственность родителей за ее благополучие и счастье, прочнее и глубже их чувства.

Сегодня серьезность вопроса бесплодного брака уже осознана многими государствами, в результате чего появляется все больше и больше специализированных центров по бесплодию и планированию семьи. Современная медицина достигла значительных успехов в диагностике, терапии и оперативном лечении бесплодия, что в 95% случаев гарантированно дает свой результат.

Литература:

1.Сестринский уход в акушерстве и гинекологии: учеб. пособие/ И.К.Славянова. − Изд.2-е; −Ростов н/Д: Феникс,2019.−395с.: ил.− (Среднее медицинское образование).

2.Репродуктивное здоровье и планирование семьи. учеб. пособие /И.Б.Назарова. −Изд.4-е; −Санкт-Питербург: Лань,2022.−280с.

3.Бесплодие в паре Диагностика и лечение/Н.И.Волкова, Х.С.Ибишев, Ю.С.Дегтярева. − Москва: Гэотар-Медиа,2022.−144с.