УДК 618.2/.3:613.65

**ПРЕГРАВІДАРНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК З ГІПОКІНЕЗІЄЮ**

Старкова І.В., Лазуренко В.В., Каліновська О.І.

Харківський національний медичний університет,

м.Харків, starkovkina@ukr.net

Алєксєєва С.А.\*

Харківський регіональний перинатальний центр,

м.Харків\*

 Гіпокінезія – несприятливий фактор в житті сучасної жінки, зумовлений перебудовою трудового процесу з широким впровадженням комп'ютерних технологій. Обмеження обсягу м'язової активності негативно впливає на організм, торкаючи практично всі органи та системи. На особливу увагу заслуговує вплив цього фактора на органи статевої системи, оскільки від їх стану і функціонування залежить реалізація репродуктивних можливостей жінки.

 Вагітність – складний етап у житті жінки, спрямований на виношування і народження дитини. Щоб уникнути різних проблем під час вагітності, пологів та післяпологового періоду, жінка повинна мати значний потенціал, забезпечений прегравідарної підготовкою. Для цього проводиться всебічна оцінка факторів ризику несприятливого перебігу вагітності та заходи, спрямовані на їх усунення або зниження негативного позначення.

 Метою роботи було вивчення зміни рівня прогестерону під впливом обмеження обсягу м'язової активності й розробка комплексу заходів, спрямованих на стабілізацію показників цього гормону.

 Під нашим спостереженням перебувало 80 жінок, трудова діяльність яких проходила в умовах гіпокінезії 8-9 годин на добу протягом 5-7 років, які розподілені на дві клінічні групи. Першу групу склали пацієнтки, що знаходилися під впливом обмеження об’єму м'язової активності, котрим проводилися розроблені нами заходи, які включали застосовування протягом 6 місяців десятихвилинного комплексу статичних фізичних вправ, що зачіпали великі суглоби рук і ніг. Вказане фізичне навантаження проводилося двічі на день. В другу групу долучені жінки з гіпокінезією та відсутністю будь-яких додаткових фізичних навантажень. Контролем виступив результат обстеження сорока пацієнток, обсяг м'язової активності яких протягом робочого дня був звичайним і розподілявся рівномірно (третя група).

 Всі жінки груп спостереження були віком 25-33 роки, ідентичні по акушерсько-гінекологічного анамнезу, мали фізіологічний менструальний цикл, нормостенічний тип статури, задовільні харчування і соціально-побутові умови, відзначали відсутність запальних процесів внутрішніх статевих органів і ендокринних порушень. Спортом поза роботою ніхто з пацієнток не займався, впливу інших несприятливих факторів – не підпадав.

 Ми визначали рівень прогестерону в сироватці крові вранці натщесерце на 21 день менструального циклу методом ІФА за допомогою тест-системи ELISA kit.

 Результат дослідження показав, що найбільш низьким вміст прогестерону було у жінок другої групи та становило 1,7 ± 0,1 нг/мл. У першій і контрольній групах показники визначені вище і склали відповідно 21,3 ± 0,1 нг/мл та 25,4 ± 0,2 нг/мл. Ми визначили вірогідну різницю між показниками рівня прогестерону в трьох групах (р<0,01). Однак, варто зазначити, що будь-який варіант помірного фізичного навантаження підвищує вміст прогестерону в сироватці крові, в той час, як вплив гіпокінезії опускає його до нижньої межі норми. Задовільні показники дослідження свідчать про те, що дизайн дослідження являли собою здорові жінки.

 Таким чином, гіпокінезія призводить до суттєвого зниження вмісту прогестерону в сироватці крові, що може призвести до патологічного перебігу вагітності з ранніх термінів. Для прегравідарної підготовки слід використовувати статичні фізичні вправи протягом шести місяців, що сприяє підвищенню рівня прогестерону і зможе позитивно впливати на розвиток вагітності.