**Стресс и репродуктивное здоровье**.

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП №37.**

Термин «стресс» произошёл от английского слова stress, которое переводится как давление, напряжение. Сегодня под термином стресс подразумевается специфическая реакция организма на чрезвычайные раздражители. Последние обозначены как стрессоры. Системы противодействия организма этим раздражителям направлены на сохранение внутренней среды организма – гомеостаза. Однако избыточный стресс может стать основой различных заболеваний (психических, эндокринных, сердечно-сосудистых и т.д.). Т.к. стресс обладает общим иммунодепрессивным эффектом, доказана связь стресса с развитием инфекционных и аутоимунных заболеваний, а также возникновением опухолей.

**Регуляции репродуктивной системы.**

 Нормальный овуляторный менструальный цикл — результат взаимодействия пяти функционально активных уровней регуляции женской репродуктивной системы:

1. Cтруктур и коры головного мозга;

2. Гипоталамуса;

3. Передней доли гипофиза (аденогипофиз);

4. Яичников;

5. Органов-мишеней, имеющих рецепторы к половым гормонам.

Точно скоординированное взаимодействие всех пяти уровней, а также органов-мишеней, имеющих рецепторы к половым гормонам, обеспечивает регулярность менструальных циклов и овуляций.

 Во время стресса женщины (девушки) испытывают функциональную нагрузку на ось гипоталамус-гипофиз-яичники, что постепенно истощает физиологические возможности и разбалансирует гормональную регуляцию циклических процессов в репродуктивной системе.

**Нарушения менструального цикла:**

* первичная аменорея: (отсутствие менструаций в 15 лет (при наличии вторичных половых признаков) или отсутствие менструаций через 3 года после развития молочных желез или отсутствие вторичных половых признаков и менструаций к 13 годам);
* вторичная аменорея: (отсутствие менструаций в течение 3 месяцев при ранее регулярном цикле или отсутствие менструаций в течение 6 месяцев при ранее нерегулярном цикле);
* олигоменорея - редкие менструации (менструальный цикл более 38 дней через 2 года после менархе и/или менее 9 менструаций в год).

 Нарушения менструации, так же как и состояние постменопаузы, приводит к дефициту эстрогенов (гипоэстрогения). Последствия гипоэстрогении – атрофия молочных желез, уменьшение размеров матки и яичников, истончение тканей и изменение среды влагалища - что ведет к воспалению, сухости и травматизации слизистой, присоединению инфекций.

 Набор костной массы происходит в детском и подростковом возрасте, достигая максимума к 20-30 годам. Нарушения цикла и длительное состояние гипоэстрогении нарушает набор костной массы и приводит к её разрежению, из-за чего встречается ранний остеопороз у пациенток репродуктивного возраста. Согласно клиническим рекомендациям по аменорее/олигоменорее от 2021 **г.** при отсутствии менструаций у пациентки 6 месяцев и более, необходимо проводить денситометрию для оценки минеральной плотности костной ткани.

 **Функциональная гипоталамическая аменорея** (ФГА)

 Синоним — центральная аменорея - не имеет органических причин, в основе лежит нарушение активности гонадотропин-рилизинг-гормонов вследствие стресса, чрезмерной физической нагрузки, нарушений пищевого поведения, которое приводит к снижению выработки гонадотропинов в гипофизе, вследствие чего не происходят овуляторные пики лютеинового гормона и нормальный рост фолликулов в яичниках.

Лечение этого состояния начинается с коррекции психопатологических расстройств и нормализации рациона.

**Предменструальный синдром. (ПМС)**

 ПМС – комплекс симптомов разной степени тяжести, которые начинаются в течение 2-ух недель до менструации и исчезают вскоре после начала менструации, и снижают качество жизни женщин. Самые распространённые симптомы – раздражительность, перепады настроения, беспокойство, импульсивность, агрессивность, снижение концентрации внимания, болевые ощущения разной локализации, усиление аппетита, прибавка массы тела, расстройство стула.

При любых нарушениях репродуктивной системы, вне зависимости от причин возникновения, необходимо обратиться к врачу гинекологу!

Врач акушер – гинеколог

отделения специализированной

 помощи ДПО №12

октябрь 23г.