

Бесплодие - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Бесплодие – невозможность размножения половым сношением людей, достигших детородного возраста. Бесплодной пару принято считать, если в течении года, при регулярных половых актах (хотя бы раз в неделю) без использования и приема контрацепции не наступила беременность.

Ключевые слова: Бесплодие, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Бесплодие бывает как у женщин, так и у мужчин. Рассмотрим причины возникновения у каждого.

Причины женского бесплодия:

- отсутствуют маточные или фаллопиевые трубы (либо они непроходимы);
- генетический фактор;
- спайки в органах малого таза (они могут образоваться после перенесенных гинекологических операций, быть следствием различных воспалений, из-за эндометриоза);
- нарушения гормонального (эндокринного) характера;
- отсутствует матка или присутствует какая-то ее патология (например, у взрослой женщины недоразвита матка и по своим параметрам она схожа с детской);
- эндометриоз;
- у женщины присутствуют антитела к сперматозоидам (это называют иммунологическим бесплодием);
- стерильность женщины, которая может возникнуть при патологиях на хромосомном уровне;
- психологический фактор, так называемое психологическое бесплодие (при нем женщина на психологическом уровне не желает иметь детей, иногда, неосознанно), проявляется в виде различных страхов (родов, набора веса, потери привлекательности, нежелание родить ребенка от какого-то конкретного мужчины).

Причины мужского бесплодия:

- расстройства сексуального характера (эякуляторные расстройства или дисфункция);
- проблемы с мочеполовыми органами;
- анатомические патологии и изменения детородных органов у мужчин (гипоспадия, проблемы с семявыводящими протоками, муковисцидоз, повышенная густота выделений, оперативные вмешательства);
- повышенный (пониженный) уровень тестостерона, эндокринологические заболевания (гиперпролактинемия, гипогонадизм);

- наследственность;
- воздействие радиации, химиотерапии, токсинов, высокой температуры;
- травматизм половых органов;
- водянка яичек;
- болезни, передающиеся половым путем, различные воспаления;
- нет спермы (сперматозоидов) или есть, но в малом количестве;
- малое количество движущихся сперматозоидов и повышенное число ненормальных сперматозоидов;
- лейкоциты в сперме в большем количестве от нормы (такие нарушения возникают после перенесения воспалительных процессов).

К общим причинам бесплодия следует отнести избыточный вес обоих представителей (жировые отложения давят на мочеполовые органы и как следствие различные проблемы с ними) или же, наоборот, чрезмерная худоба (у женщин начинаются проблемы с менструальным циклом, сохнут все органы, у мужчин – понижается активность сперматозоидов).

Еще одной важной причиной бесплодия является несовместимость партнеров. Она наблюдается у 5-7% пар, у которых появляются дети с другими «вторыми половинками», причем в очень скором времени после расставания с бывшими любимыми. Это причина бесплодия непонятного генеза.

Также, бесплодие может быть комбинированным (от данной болезни страдают оба партнера), сочетанным (у женщины/мужчины присутствуют несколько факторов или причин бесплодия, например, у одной женщины непроходимы трубы и эндометриоз). Еще бесплодие бывает первичным (женщина не разу не беременела) и вторичным (наступает после рождения одного или нескольких детей от воздействием различных факторов или сбоев в организме, также ставится этот диагноз если женщина беременела, но не родила по каким-либо причинам, например, случился выкидыш).

Бесплодие – это не приговор и не обреченность, оно может быть временным, тем более с каждым днем улучшаются технологии и методика лечения болезни.

Полезные продукты при бесплодии

Важную роль в борьбе с этой проблемой играет питание. Оно должно быть полноценным, дробным и здоровым.

- **Мужчинам** стоит употреблять больше фруктозы [1] (она помогает созреть сперматозоидам). Ее источником хорошо служат: апельсины [2], яблоки [3] сладких сортов (особенно желтые), грейпфруты, шоколад, лимоны [4].

Более активными их сделают морские продукты: особенно мясо крабов, кальмары, креветки (они богаты на цинк, молибден, селен [5-7]).

Улучшить качество сперматозоида поможет медь [8], источником которой являются разные лесные ягоды. Таким же свойством обладают: семечки (тыквенные, подсолнечника, кунжута), орехи (особенно кешью и фисташки), бобовые культуры.

Полезны помидоры [9] (они богаты на ликопен, который убирает воспалительные процессы [10] и увеличивает концентрацию сперматозоидов).

Не стоит забывать и о роли белка [11] в организме мужчины. Бразильские ученые считают, что кофеин помогает активизировать сперматозоидов.

- Для **женщин** необходимы такие полезные вещества, как: фосфор [12], который помогает созреть яйцеклетке (наибольшее количество содержится в морской рыбе жирных сортов), витамин группы U (белокочанная капуста [13] в любом виде стимулирует маточную активность и помогает восстановить менструации и наладить их течение), витамин С, Е, В, [14-16] магний [17] (орехи, семечки, бурый рис, овсянка, цитрусовые, хлеб с отрубями, бобы).
- **Обоим полам** стоит есть: сухофрукты, молочные продукты (лучше домашние), больше овощей и фруктов, заправку для салатов делать из подсолнечного, льняного, тыквенного, кукурузного, кунжутного масел, есть мясо не жирных сортов, сухофрукты (особенно инжир, курагу, чернослив, финики [18] и изюм), сахар заменить медом [19], пить соки и компоты, ростки пшеницы, всю зелень и пряности (базилик [20], шафран, тимьян [21], анис, имбирь [22]).

Средства народной медицины при бесплодии:

1. Пить свежевыжатый сок айвы [23] перед сном по столовой ложке. Лечится стоит начиная с молодого месяца пока не станет он на 2/3.
2. Пить отвары, настои из зверобоя, горичвета, шалфея, подорожника [24], водного перца, спорыша, хризантемы, липовых цветов, горца, донника, мать-и-мачехи [25], золототысячника, календулы [26], ромашки [27] и крапивы [28]. Также, принимать с ними ванны. Хорошим средством лечения является розовая и белая розы (для женщин) и темно-красная роза (для мужчин). Из них можно делать настои, сиропы, масла и добавлять в ванну, втирать в кожу.
3. В русском народе знахари советовали бесплодным женщинам носить рубашки из льна.
4. Усыновить (удочерить) ребенка или хотя бы принять в дом маленького бездомного и беспомощного животного (наблюдалось, что через некоторое время у пар появлялись свои дети).
5. Вдыхать дым зверобоя и окурить жилое помещение и одежду – это древнерусское средство борьбы со сглазом и бесплодием.

Опасные и вредные продукты при бесплодии

- жирные, наваристые бульоны из мяса;
- грибы;
- копчености, консервы, колбасы, сыр;
- редиска [29], редька, репа, брюква;
- рис (белый), макароны, произведенные из муки высшего сорта, соя, манка, крахмал [30];
- алкоголь, кофе, сладкие газированные напитки;
- большое количество соли и сахара;
- мороженное;
- острые и жаренные блюда;
- фаст-фуд, еда с кодом «Е», полуфабрикаты.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Фруктоза – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.24
2. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Апельсиновый сок—натуральный источник здоровья, молодости и долголетия. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(22), 22-28. DOI: 10.59316/.vi22.208
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки—польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
4. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus limon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2022). Цинк (Zn)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 5-15. DOI: 10.59316/.vi19.152
6. Елисеева, Т. (2022). Молибден (Mo)—значение для организма и здоровья, где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 54-62. DOI: 10.59316/.vi20.178
7. Елисеева, Т. (2022). Селен (Se)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 55-64. DOI: 10.59316/.vi19.160
8. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2022). Медь (Cu)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 68-76. DOI: 10.59316/.vi19.162
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Томаты (*Solanum lycopersicum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (3), 31-40. DOI: 10.59316/.vi3.15
10. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2021). Еда против воспалений. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(16), 25-30. DOI: 10.59316/.vi16.102
11. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2019). Белок - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 54-78. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.6
12. Елисеева, Т. (2022). Фосфор (P)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
13. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. *Brassica*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
14. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
15. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
16. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
17. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Магний (Mg, Magnesium)—описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91

18. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Финики (Phoenix dactylifera). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 38-50. DOI: 10.59316/.vi14.89
19. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
20. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Базилик (лат. Ócimum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(12), 25-37. DOI: 10.59316/.vi12.72
21. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Чабрец (Thýmus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
22. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Имбирь (лат. Zíngiber). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 22-34. DOI: 10.59316/.vi7.36
23. Елисеева, Т. (2022). Айвовый сок—ценный источник витаминов и полезных веществ. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(22), 2-6. DOI: 10.59316/.vi22.204
24. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Подорожник (лат. Plantágo). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(2), 31-42. DOI: 10.59316/.vi2.11
25. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Мать-и-мачеха (Tussilágo). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 11-20. DOI: 10.59316/.vi5.22
26. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. Caléndula). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
27. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Ромашка (Matricária). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 51-60. DOI: 10.59316/.vi1.6
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtíca). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
29. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Редис (лат. radix). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 13-24. DOI: 10.59316/.vi9.47
30. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Крахмал – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (8). DOI: 10.59316/j.edpl.2019.8.19

[HTML версия статьи](#)

Получено 03.02.2021

Infertility - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Infertility is the inability of people of childbearing age to reproduce through sexual intercourse. A couple is considered infertile if during a year, with regular sexual intercourse (at least once a week) without the use and acceptance of contraception has not become pregnant.