



ПРОФИЛАКТИКА ПРОГРЕССИРОВАНИЯ ОПУЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Худоярова Дилдора Рахимовна

д.м.н., проф. Зав.каф. Акушерства и гинекологии №1 СамГМУ

Туразода Мафтуна Улугбек кизи

магистр 1го года обучения, каф. Акушерства
и гинекологии №1 СамГМУ

Самарканд, Узбекистан

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14625536>

ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 01-Yanvar 2025 yil

Ma'qullandi: 06-Yanvar 2025 yil

Nashr qilindi: 10-Yanvar 2025 yil

KEY WORDS

пролапс тазовых органов,
тазовое дно, цистоцеле,
ректоцеле, эпидемиология,
репродуктивный возраст,
менопауза, бессимптомные
формы, Womens Health Initiative
Study, диагностика

ABSTRACT

Данная статья посвящена проблеме пролапса тазовых органов (ПТО) — патологическому состоянию, характеризующемуся опущением тазового дна и органов малого таза. Рассматривается терминология, связанная с различными формами генитального пролапса, такими как цистоцеле и ректоцеле. Описываются причины, влияющие на распространенность ПТО, которая колеблется от 2,9% до 53%, в зависимости от наличия бессимптомных форм. Анализируются данные исследования Womens Health Initiative Study, указывающие на высокую частоту выявления различных типов пролапса у женщин перименопаузального возраста. Особое внимание уделяется клиническому значению диагностики бессимптомных форм, которые могут достигать 50% случаев. Результаты подчеркивают важность ранней диагностики и профилактики ПТО для улучшения качества жизни женщин.

Введение. Опушение внутренних половых органов (или пролапс) представляет собой состояние, при котором органы малого таза (матка, влагалище, мочевого пузырь, прямая кишка) смещаются из своего нормального положения. Пролапс тазовых органов (ПТО)** представляет собой патологический процесс, характеризующийся опущением тазового дна и органов, расположенных в области малого таза. Десценция тазового дна может быть описана как грыжевое выпячивание в области входа во влагалище. Для более точной диагностики различных форм генитального пролапса используется следующая терминология: цистоцеле — это изолированное опущение передней стенки влагалища, тогда как ректоцеле обозначает опущение задней стенки влагалища.

Этиология заболевания. ПТО является распространенным состоянием, но точные данные о его распространенности трудно определить. Согласно международным исследованиям, уровень распространенности варьируется от 2,9% до

53%, что объясняется наличием большого числа бессимптомных случаев. Тазовая десценция может возникать уже в репродуктивном возрасте и часто прогрессирует, особенно с наступлением менопаузы. Например, в исследовании Womens Health Initiative Study, проведенном среди 16,616 женщин перименопаузального возраста, было установлено, что частота выявления маточного пролапса составляет 14,2%, цистоцеле — 34,3%, а ректоцеле — 18,6%. Значительные различия в показателях распространенности генитального пролапса объясняются такими факторами, как дизайн исследований, критерии включения, ключевые симптомы, а также большое количество бессимптомных форм. Исследования, основанные на регистрации субъективных симптомов, сообщают о распространенности симптомной стадии тазовой несостоятельности в диапазоне от 2,9% до 8,3%. В то же время, важно учитывать бессимптомные случаи тазовой десценции, которые могут составлять до 50%, включая минимальные анатомические изменения, выявляемые при гинекологическом осмотре, но не проявляющиеся симптоматически.

ПТО может привести к различным физическим и психоэмоциональным страданиям. Профилактика прогрессирования данного состояния играет важную роль в поддержании женского здоровья. В данном материале рассмотрим основные причины, симптомы, диагностику и методы профилактики опущения внутренних половых органов.

Причины опущения внутренних половых органов

- Возрастные изменения: С возрастом уровни эстрогена снижаются, что может ослабить поддерживающие ткани.
- Роды: Множественные беременности и роды могут повредить мышцы и связки, поддерживающие органы.
- Избыточный вес: Лишний вес создает дополнительное давление на органы малого таза.

- Физическая активность: Тяжелая физическая нагрузка, поднятие тяжестей.
- Генетические факторы: Наследственные слабости соединительной ткани.

Симптомы опущения внутренних половых органов

- Ощущение тяжести или давления в области таза.
- Неудобства или боли во время половой жизни.
- Проблемы с мочеиспусканием или с кишечником (например, запоры).
- Изменения в форме или размерах влагалища.

Диагностика

Для диагностики опущения органов малого таза могут использоваться следующие методы:

- Анализ симптомов: Сбор анамнеза, обсуждение симптомов.
- Физикальное обследование: Клиницист может провести осмотр для оценки степени пролапса.
- Специальные тесты: Уродинамическое исследование может помочь определить функциональные нарушения.

Методы профилактики

1. Физическая активность: Регулярные упражнения, особенно те, которые укрепляют мышцы тазового дна, помогают поддерживать здоровье органов малого

таза.

- Кегель-упражнения: Упражнения на укрепление мышц тазового дна. [Как правильно выполнять упражнения Кегеля?](<https://www.healthline.com/health/kegel-exercises-for-women>)

2. Контроль веса: Поддержание нормального веса снижает давление на органы малого таза. [Полезные советы по коррекции веса](https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html)

3. Правильное питание: Сбалансированное питание с достаточным количеством клетчатки помогает предотвратить запоры, которые могут ухудшать состояние [Рекомендации по здоровому питанию](<https://www.choosemyplate.gov/>)

4. Избегание напряжения: Уменьшение усилий при поднятии тяжестей и предотвращение хронического кашля также важны для профилактики. [Упражнения для предотвращения

запоров](<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5983696/>)

5. Регулярные медицинские осмотры: Посещение гинеколога для регулярных проверок может помочь в раннем выявлении и предотвращении прогрессирования состояния. [Значение регулярных осмотров у гинеколога]

(<https://www.acog.org/womens-health/faqs/annual-gynecologic-exam>)

Разработка конкретных первичных мер профилактики пролапса гениталий будет способствовать уменьшению вероятности заболевания в будущем. Бережное ведение родов имеет большое значение в последующих рисках генитального пролапса у женщин. Снижение частоты оперативного влагалищного родоразрешения (вакуум-экстракция плода, наложение выходных акушерских щипцов, экстракция плода за тазовый конец), выполнение эпизиотомии, особенно у женщин группы высокого риска пролапса гениталий, будут способствовать улучшению их качества жизни в последующем, так как снизит риски развития данного заболевания.

Заключение. Профилактика прогрессирования опущения внутренних половых органов включает в себя различные подходы, начиная от укрепления мышц тазового дна и заканчивая контролем веса и сохранением активного образа жизни. Женщинам важно быть внимательными к своему здоровью, своевременно обращаться за медицинской помощью и следовать рекомендациям специалистов. Правильный подход к профилактике может существенно улучшить качество жизни и предотвратить развитие осложнений.

Список литературы:

1. Healthline. (n.d.). Kegel Exercises for Women: How to Do Them Right. Retrieved from <https://www.healthline.com/health/kegel-exercises-for-women>
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (n.d.). Losing Weight. Retrieved from https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/index.html
3. ChooseMyPlate.gov. (n.d.). Dietary Guidelines for Americans. Retrieved from <https://www.choosemyplate.gov/>
4. Shopulotova Z. A., Zubaydilloeva Z. K. PERINATAL CARDIOLOGY: PREGNANCY AND
5. CONGENITAL HEART DEFECTS //Евразийский журнал академических исследований 2023. – Т. 3. – №. 9. – С. 55-59.

6. Shopulotova Z., Kobilova Z., Shopulotov S. NEW OPPORTUNITIES FOR THE TREATMENT OF HYPERACTIVE BLADDER SYNDROME //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. D12. – С. 770-773.
7. Shopulotova Z., Kobilova Z., Shopulotov S. INFLUENCE OF PREECLAMPSIA ON SOMATIC DISEASES //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. D12. – С. 778-780.
8. National Center for Biotechnology Information (NCBI). (2018). Physical Activity for the Prevention of Constipation in Older Adults: A Randomized Controlled Trial. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5983696/>
9. American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG). (n.d.). Annual Gynecologic Exam. Retrieved from <https://www.acog.org/womens-health/faqs/annual-gynecologic-exam>
10. Шопулотова З. А., Зубайдиллоева З. Х. ПЕРИНАТАЛЬНАЯ НЕФРОЛОГИЯ: ПРОФИЛАКТИКА ОСЛОЖНЕНИЙ У БЕРЕМЕННЫХ С ХРОНИЧЕСКИМ ПИЕЛОНЕФРИТОМ //Центральноазиатский журнал образования и инноваций. – 2023. – Т. 2. – №. 9. – С. 79-82.
11. Берг П. А. и др. Пропалс органов малого таза: факторы риска и возможности профилактики //Медицинский вестник Башкортостана. – 2022. – Т. 17. – №. 1 (97). – С. 83-88.
12. Shopulotova Z., Shopulotov S., Kobilova Z. MODERN ASPECTS OF HYPERPLASTIC PRO //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. D12. – С. 787-791.
13. Быченко В. В. Пропалс тазовых органов у женщин-скрытая угроза (обзор литературы) //Вестник Сыктывкарского университета. Серия 2. Биология. Геология. Химия. Экология. – 2021. – №. 2 (18). – С. 73-80.
14. Худоярова Д. Р., Шопулотова З. А. БЕСПЛОДИЕ: ПРИЧИНЫ И ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ //Eurasian Journal of Medical and Natural Sciences. – 2024. – Т. 4. – №. 9. – С. 124-128.
15. Казакова А. В. и др. Пропалс тазовых органов: современные стратегии диагностики и лечения. – 2024.
16. Shopulotova Z., Kobilova Z., Shopulotov S. INFLUENCE OF PREECLAMPSIA ON SOMATIC DISEASES //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. D12. – С. 778-780.
17. Shopulotova Z., Kobilova Z., Shopulotov S. URINATION DISORDERS IN PREGNANT WOMEN //Science and innovation. – 2023. – Т. 2. – №. D12. – С. 774-777.
18. Паламаренко М. А., Соколова Е. С. Пропалс тазовых органов //Аллея науки. – 2022. – Т. 1. – №. 1. – С. 64.