



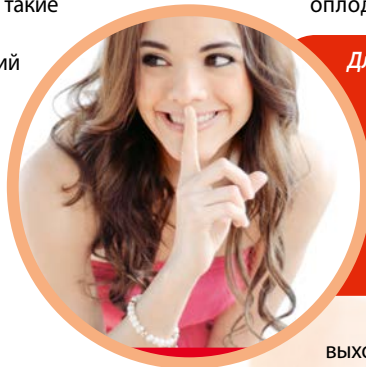
# Женщине о женщине

«Должна быть в женщине какая-то загадка, должна быть тайна в ней какая-то», — проникновенно пела в преддверии Нового года очаровательная «чародейка»... Во все времена мужчины стремились разгадать эту загадку, восхищаясь и воспевая ее. Однако нередко женская загадочность подвергалась «булавочным уколам» мужской иронии. Не особо жалуя «слабый пол», по примеру Оскара Уайльда некоторые мужчины утверждали, что женщины созданы отнюдь не для того, чтобы их понимали, да и вообще, нет большей загадки для женщины, чем она сама

## TERRA INCOGNITA

Когда сильный пол злословит, мы с гордо поднятой головой мысленно декламируем «Незнакомку». Но вот когда врачи «бьют в набат», говоря о том, что девушки и женщины XXI века не знают строения своего тела и имеют весьма смутное представление о процессах, которые происходят в их организме, — это уже серьезно.

С целью развеять миф о женской «безграмотности» мы решили провести мини-опрос среди коллег и знакомых. Каково же было наше удивление, когда оказалось, что мы, такие современные и образованные, знающие 5 правил нанесения макияжа, 10 тенденций сезона осень-зима и 100 рецептов для мультиварки, совсем не знаем о том, что происходит в собственном организме! Подведя неутешительные итоги нашего опроса, мы решили популярно рассказать «женщине о женщине» для того, чтобы все мы стали на один шаг ближе и понятнее для самих себя.



## ТАЙНЫ ЦИКЛА

Женщина не только загадочна, но и уникальна — только в ней могут биться два сердца. Четкое понимание циклических процессов, которые происходят в женском организме, помогает сохранить здоровье и во многих ситуациях способствует наступлению желанной беременности.

Несмотря на известное высказывание Симоны де Бовуар о том, что женщиной не рождаются, а становятся, яичники новорожденной девочки содержат около двух миллионов яйцеклеток. К началу периода полового созревания их количество уменьшается до 300–500 тыс., из которых в течение жизни лишь 400–500 смогут развиться в зрелые яйцеклетки.

Каждый месяц под действием гормонов в организме женщины происходят одни и те же циклические явления — менструальный цикл, биологическое значение которого состоит в подготовке к возможной беременности. Отсчет менструального цикла начинается

с первого дня кровотечения, а его продолжительность в норме составляет от 21 до 35 дней. Менструальный цикл делится на три фазы (фолликулярную, овуляторную, лютеиновую).

Первая фаза цикла (фолликулярная) начинается в первый день менструального кровотечения. Ее длительность составляет в среднем 13–14 дней. Во время этой фазы развивается фолликул, из которого выйдет яйцеклетка, а также происходит подготовка матки к развитию плодного яйца (если произойдет оплодотворение).

*Длительность овуляции составляет от 16 до 48 ч. Важно помнить, что период овуляции может различаться у разных женщин. Даже у одной женщины возможны колебания в сроке овуляции из месяца в месяц. Определить момент овуляции можно, измеряя базальную температуру (об овуляции сигнализирует ее резкий подъем выше 37 °С). Некоторые женщины в момент овуляции могут ощущать кратковременную боль внизу живота*

Фолликулярная фаза завершается разрывом фолликула и выходом зрелой яйцеклетки в маточную трубу — овуляцией (овуляторная фаза). Во время овуляции созревшая яйцеклетка (готовая к оплодотворению) высвобождается из фолликула в брюшную полость и движется по маточным трубам к матке.

Овуляция — центральное событие цикла по своей значимости, поскольку именно в это время яйцеклетка может встретиться с мужской половой клеткой (сперматозоидом) и дать начало новой жизни.

## СКОЛЬКО ЖИВУТ СПЕРМАТОЗОИДЫ?

Как мы уже выяснили, возможность наступления беременности напрямую связана с процессом овуляции. При этом важным фактором является время жизни сперматозоидов. По последним данным, попав в половые пути женщины, сперматозоиды могут сохранять способность к оплодотворению в течение 120 ч, т.е. до 5 сут! Соответственно беременность может

наступить даже в тех случаях, когда половой контакт произошел за несколько дней до наступления овуляции.

### ЕЩЕ НЕ ВРЕМЯ

Планируя беременность или выбирая средство контрацепции, следует помнить совет древних греков, которые утверждали, что женщина, как и правило, во многих случаях имеет исключение.

В ситуациях, когда женщина понимает, что время становится мамой еще не пришло, дополнительная осведомленность позволит избежать наступления нежелательной беременности.

Как ни печально об этом говорить, но (увы и ах!) «безопасные дни» практически невозможно спрогнозировать со стопроцентной вероятностью. Другими словами, с той или иной степенью вероятности забеременеть можно практически в любой день цикла, т.к. овуляция, как и женщина, ветреная и романтична, «приходит на 2 дня, но при этом без точного расписания», а иногда происходит несколько раз в месяц!

Дополнительная овуляция возможна при больших эмоциональных нагрузках (романтическая страсть) и стрессах, которые провоцируют изменения гормонального фона. В результате за один менструальный цикл созревает не одна, а две яйцеклетки. Об этом следует помнить, выбирая тот или иной способ контрацепции.

Романтическая страсть может стать причиной не только созревания «лишней» яйцеклетки, но и заставить забыть о мерах предосторожности в «момент X».

Если по тем или иным причинам женщина не готова к появлению в ее жизни ребенка, то после незащищенного полового контакта можно прибегнуть к так называемой экстренной контрацепции (ЭК).

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА 40 ЖЕНЩИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 17 ДО 46 ЛЕТ:

5% не знают, когда может наступить беременность

70% не знают о связи зачатия с овуляцией

95% не знают, сколько живут сперматозоиды

82,5% верят в «безопасные дни»

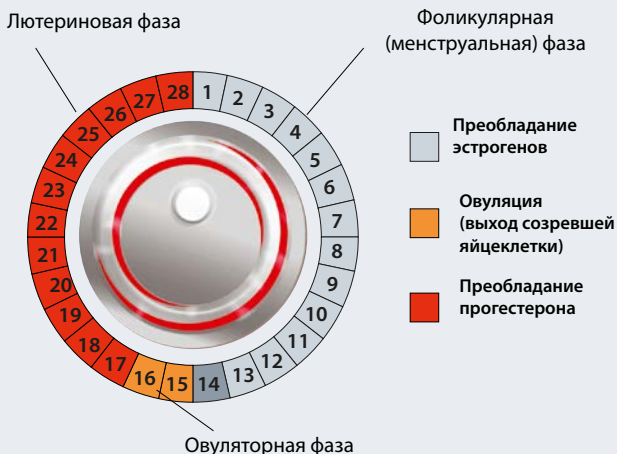
20% считают спринцевания эффективным средством предохранения

32,5% не знают о существовании экстренной контрацепции

80% из тех, кто знает о существовании конкретных средств ЭК, назвали левоноргестрел

### Фазы менструального цикла

(стандартное распределение дней)



### КАЛЕНДАРЬ НАСТРОЕНИЯ

1-2-й день:		ноющая боль внизу живота, возможны головная боль, раздражительность
3-6-й день:		стабилизация настроения и физического состояния (уровень эстрогенов начинает повышаться)
7-11-й день:		отличное настроение, жизнь прекрасна и удивительна
12-15-й день:		усиливается половое влечение, возникает неосознанное желание быть женственной и хорошо выглядеть (уровень эстрогенов достигает своего пика — природа зовет!)
18-22-й день:		прилив сил на фоне отличного самочувствия (уровень эстрогенов постепенно снижается, повышается уровень прогестерона)
23-28-й день:		неустойчивое настроение, раздражительность, депрессия, плаксивость

### ВОЗ РЕКОМЕНДУЕТ

В настоящее время «золотым стандартом» ЭК является применение препаратов, содержащих левоноргестрел. ВОЗ рекомендует в качестве ЭК использовать таблетки левоноргестрела в разовой дозе 1,5 мг в течение 3 дней после незащищенного полового контакта [1]. При этом чем раньше после полового акта будет принят препарат, тем выше будет его эффективность.

Прием таблетки левоноргестрела при ЭК предотвращает беременность путем предупреждения или задержки овуляции. Левоноргестрел 1,5 мг не может прервать возникшую беременность или нанести вред развивающемуся эмбриону [1]. Другими словами, это ни в коем случае не таблетки для аборта!

ЭК — это запасной выход в нестандартной ситуации. Однако следует понимать, что лучше планировать все заранее. Для этого рекомендуем обязательно подобрать плановый метод контрацепции. Сегодня имеется достаточно широкий выбор плановой контрацепции. И пусть вам поможет в этом консультация врача гинеколога, а не подружки!

*В заключение хочется напомнить о том, что понимание женщиной собственной сущности важно не только для сохранения физического здоровья. Помните, когда вы последний раз повздорили с близким человеком или разрыдались над разбитой чашкой? Вполне вероятно, что эти события совпали с последними днями вашего менструального цикла. Таким образом, знание своего «женского календаря» позволяет планировать не только такие важнейшие процессы, как беременность, но и события «помельче» — поездки, деловые встречи и, конечно же, романтические свидания!*

*Не только мы — женщины — индивидуальны, но и каждый наш цикл может быть неповторим!*

### Литература

1. ВОЗ: Экстренная контрацепция. Информационный бюллетень № 244. — 2012 г. <http://www.who.int/bulletin/volumes/88/4/10-077446/ru/>