

СЕКСУАЛНО ПРЕДАВАНИ ИНФЕКЦИИ

От втората половина на XX век човечеството заживя с усещането, че медицината е всесилна, а венерическите болести са само кошмарен спомен от миналото. Антибиотиците и противозачатъчните средства освободиха хората от страха, както от полово предавани инфекции, така и от забременяване. Свободният секс и честата смяна на партньорите станаха масова практика. Полово предавани се наричат болестите, които се предават чрез полов контакт. Те са много, но по-разпространените сред тях са : гонорея / трипер /, сифилис, хламидиоза, генитален херпес, кандидоза, трихомоназа и др. СПИН също се разпространява предимно по полов път.

СИФИЛИС

Сифилисът се причинява от едноклетъчен микроорганизъм и се предава предимно по полов път, от заразна кръв и от бременна майка на плода. В редки случаи се предава при битов контакт, целувка и др. Първият признак на заболяването е появяване на малка, неболезнена язва на мястото на инфектирането – най-често по половите органи, устата или ануса, която се появява от 3 до 5 седмици след заразяването. След около седмица се увеличават най-близките лимфни възли. Тези симптоми са характерни за първия стадий на заболяването. През втория стадий се появяват обриви по цялото тяло, които са неболезнени, несърбящи и силно заразни, придружени от общи симптоми – отпадналост, главоболие и температура. Ако не се проведе своевременно лечение през първите два стадия, болестта преминава в латентна форма – 3 до 15 год. след заразяването / третичен сифилис/. Тогава у болния се наблюдават различни по големина възловидни изменения / гуми / по кожата, костите, черния дроб, сърдечно-съдовата система и централната нервна система.

Сифилисът се лекува резултатно само в първи и втори стадий. Лечението на третичния сифилис е трудно, продължително и не винаги успешно. Болестта не създава имунитет – възможни са повторни заболявания.

ТРИПЕР

/

ГОНОРЕЯ

Триперът е силно заразна болест, която се причинява от бактерия, наречена гонокок. Инкубационния период е кратък – 3 до 5 дни след половия контакт. При мъжете заболяването протича със силна болка и парене при уриниране, мътна урина или гнойно течение. При жените тези остри симптоми могат да липсват. Течението е по-оскъдно, паренето при уриниране е леко, някои жени имат болка

ниско

в

корема.

Ако не се лекува или лечението е неправилно след 2 – 3 седмици болестта преминава в хроничен стадий. Уврежда се тежко пикочно-половата система и се стига до стерилитет както при мъжете, така и при жените. В хроничния стадий болните са особено опасни, защото са постоянен източник на зараза.

ТРИХОМОНАЗА

Трихомоназата е широко разпространена инфекция на пикочно-половата система. Първите симптоми се появяват 1-2 седмици след заразяването. При

жените се появява обилно воднисто пенесто течение от влагалището, с неприятен дъх, придружено с парене и болки при уриниране. При мъжете оплакванията са по-незначителни – сърбеж и парене при уриниране.

КАНДИДОЗА

Заболяването е гъбично и заразяването става предимно по полов път. Инкубационния период варира от 4 дни до 2 месеца. Началният симптом е влагалищно течение с вид на пресечено мляко, последвано от силен сърбеж, парене, зачервяване и белезникави наледи по половите органи. При мъжете най-често се възпалява главичката на половия член и пикочния канал, а при жените – влагалището и външните полови органи. След спонтанно преминаване на оплакванията или след неправилно лечение, инфекцията хронифицира, но може да бъде провокирана и да се появи отново, напр. след лечение с антибиотици.

ХЛАМИДИАЗА

Хламидиазата е инфекция, която се предава главно по полов път и предизвиква различни заболявания на половите органи, а понякога – очни, ставни, белодробни и чернодробни увреждания. Начални симптоми в повечето случаи липсват. При жените оплакванията са влагалищно течение, парене при уриниране, болезнен полов контакт. При мъжете заболяването протича като остро възпаление на пикочния канал и простатната жлеза. Хламидиалната инфекция е една от най-честите причини за стерилитет при жените.

ГЕНИТАЛЕН

ХЕРПЕС

Заболяването е остро или хронично. Причинителят е вирус. Първите симптоми са парене, болка при уриниране и болка при полов акт. По-късно се появяват малки мехурчета, които се пукат и се превръщат в болезнени повърхностни ранички. Лимфните възли в ингвиналната област са подути и болезнени. Сексуалните контакти през този период крият голям риск от заразяване на партньора. Веднъж придобита, инфекцията с вируса на гениталния херпес, може при определени обстоятелства да се прояви отново – рецидивиращ генитален херпес.

Необходима е консултация със специалист и своевременно лечение, особено когато се касае за бременна жена, защото заболяването може да се предаде на плода.

ХИВ/СПИН не означава непременно смъртна присъда

Вирусът ХИВ уврежда имунната система и може да доведе до заболяване от СПИН. Трябва да се прави разлика между СПИН и ХИВ: с първото обозначаваме болестта Синдром на придобитата имунна недостатъчност, а ХИВ е самото инфектиране с вируса.

ХИВ се предава посредством контакт с телесни течности на заразен човек - сперма, вагинална течност - по полов или кръвен път.

През последните 40 години СПИН се превърна от смъртоносна в хронична болест, с която човек може да живее със съответната терапия и медикаментозно лечение. От 1996 година се използват и антиретровирусни медикаменти, които се вземат ежедневно и до живот. Те предотвратяват

разпространението на вирусите в тялото и намаляват опасността от развиване на СПИН.

Основните начини за предпазване от заразяване са: избягване на случайните полови контакти и употребата на презерватив. Средствата срещу забременяване – контрацептивни таблетки, спирали, спермицидни кремове и свещички не предпазват от ППИ и СПИН. Полово предаваните инфекции създават сериозни здравни проблеми, могат да разрушат удоволствието от секса и са причина за безплодието в много семейства.

При най-малко съмнение за заразяване с инфекция, предавана по полов път е наложително да се потърси специализирана медицинска помощ – консултация с личен лекар, специалист по кожни болести или гинеколог.

Избягвайте консумацията на алкохолни напитъци

Консумацията на алкохол се свързва с намалена способност за забременяване. Приемът на по-големи количества алкохол през ранната бременност, когато най-често още не знаете за нея, може да предизвика увреждания или забавено развитие на бебето. Препоръчително е жените, които се опитват да забременеят, да не консумират алкохол. Ако консумират алкохолни напитки, това да бъде в ограничени количества: не повече от една или две единици алкохол един-два пъти седмично. Една единица е равна на малка чаша вино, или една чаша бира, или 25 мл концентриран алкохол (водка, ракия, уиски).

Постигнете здравословно тегло преди бременността

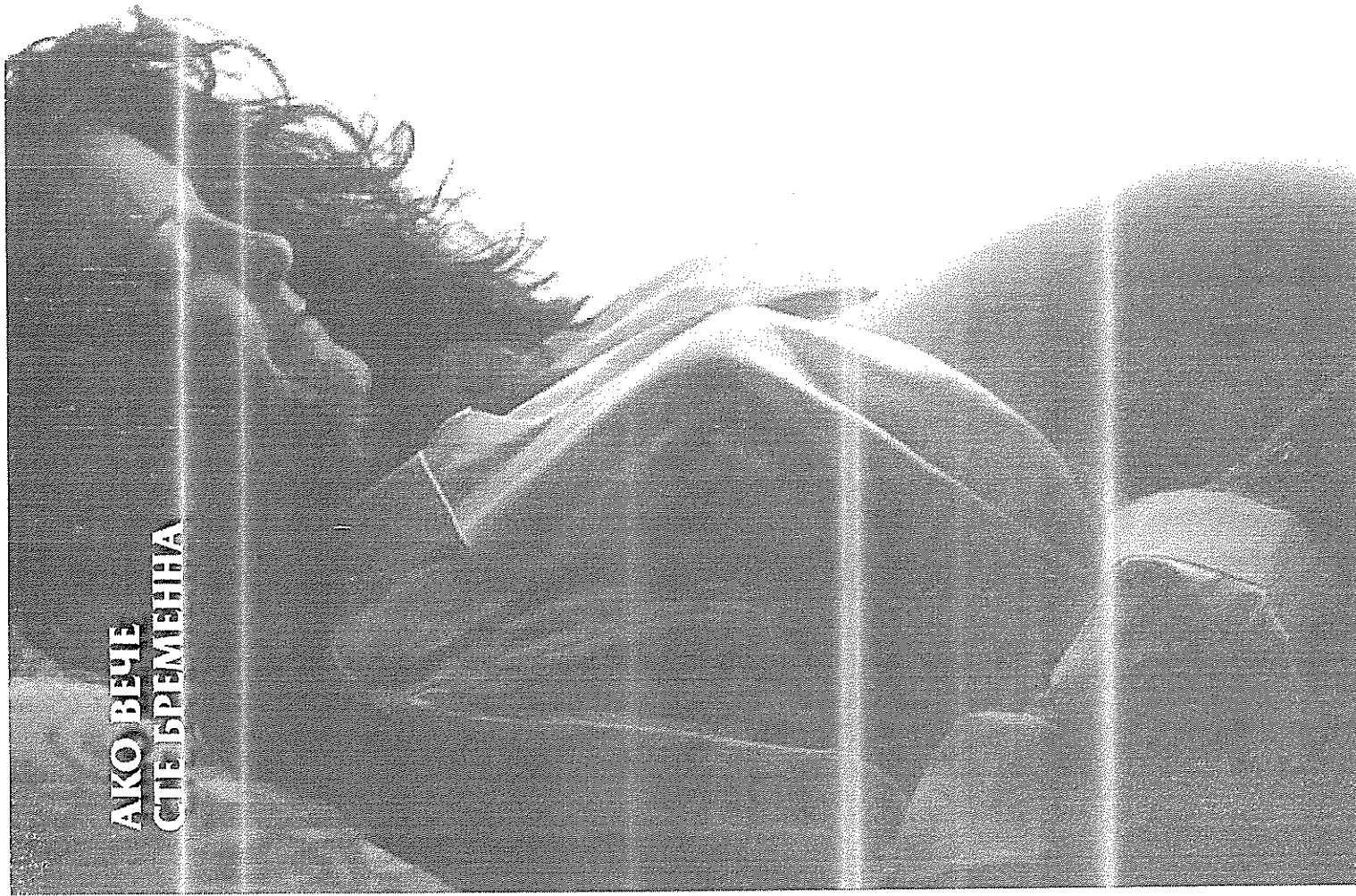
Ако сте с наднормено тегло или имате затлъстяване, опитайте да намалите теглото си достатъчно време преди забременяване. Диетите за отслабване обикновено са нискокалорични, което създава рискове за хранителни дефицити. Постигнете желаното тегло достатъчно рано преди бременността, за да имате време да изградите запасите си от витамини и минерали. Опитайте се поне три месеца преди евентуалната бременност да не спазвате диетата.

Оставете интервала между бременностите си

Поднорменото тегло увеличава риска от раждане на бебе с поднормено тегло. Опитайте се да увеличите теглото си преди забременяване. Това ще Ви гарантира осигуряването на всички хранителни вещества, необходими на плода през първите месеци.

Бременността и раждането на бебе изчерпва запасите на жената от хранителни вещества и трябва време да бъдат възстановени отново преди друга бременност. Честите раждания, през кратки интервали, може да се отразят неблагоприятно върху здравето на жената и върху следващата бременност. Затова, дайте си време между бременностите.

АКО ВЕЧЕ СТЕ БРЕМЕННА



Увеличаване на теглото по време на бременността



Здравето на Вашето бебе се влияе от здравето и теглото Ви и от храната, която консумирате. Ако вече сте бременна, можете още от днес да започнете да се храните по най-здравословния възможен за Вас начин.

Подходящото увеличаване на теглото помага да се осигури здравословен изход от бременността за майката и детето. Малкото наддаване на тегло по време на бременността може да доведе до забавяне на развитието и ниско тегло на бебето при раждане. Бебета с ниско тегло при раждане (под 2500 грама) са изложени на по-голям риск от заболявания през първия месец от живота си, в сравнение с тези с нормално тегло.

За да се регулира увеличаването на теглото по време на бременността, трябва да се вземат предвид теглото, ръстът, възрастта и хранителните навици преди бременността. Дали теглото Ви преди забременяването е нормално, поднормено или наднормено може да оцените чрез Индекса на телесна маса (ИТМ), който се основава на две измервания – ръст и тегло. $\text{ИТМ} = \text{тегло (kg)} / \text{ръст (метри)}^2$. Например, при тегло 52 kg и ръст 1,60 м, $\text{ИТМ} = 52: (1,6)^2 = 52: 2,56 = 20,3$. Увеличение на теглото с 11,5 до 16 kg се счита за желателно при зрява жени с нормално тегло (ИТМ 18,5 до 24,99). Съветът към жени с поднормено тегло (ИТМ < 18,5) при забременяване е да наддават около 12,5 – 18 kg. Жени с наднормено тегло (ИТМ 25 до 29,99) би трябвало да прибавят не повече от 7 до 11 kg. Жените със затлъстяване (ИТМ 30 и повече) с увеличаване на теглото от 6 до 8 kg могат да имат успешна бременност и зрява бебета. Ограничаването на калориите по време на бременност се асоциира с намалено тегло при раждане, така че жените със затлъстяване не трябва да имат за цел наддаване по-малко от 6 kg. Жените със затлъстяване имат нужда от индивидуални консултации за храненето си по време на бременността. Много ниските жени трябва да си поставят цели за увеличаване на теглото към долните граници от описаните дотук.

Младите момичета следва да повишават теглото си до горната препоръчана граница за техния ИТМ.

Не е необходимо да се яде за двама

Потребностите преди бременност са около 2500 kкал за физически активните жени и около 2000 kкал за жени, водещи заседнал начин на живот. Противно на широко разпространеното мнение, че бременната жена трябва да "яде за двама", бременните жени нямат нужда от увеличаване на хранителния си прием. Такава практика води до извършено голямо наддаване на теглото, което може да доведе до усложняване и усложнения на раждането, задържане на свръхтегло на жената в след родения период.

Бременната жена се нуждае от около 300 kкал на ден във втория триместър и 500 kкал дневно през третия триместър в повече от това, което е приела преди бременността, за да поддържа бързия растеж на плода, увеличаването на матката, плацентата и други тъкани, свързани с бременността. Необходимите допълнително 300 калории дневно през 2-ия триместър са равни на тези, които се доставят от 2 ½ чаши обезмаслено мляко или хлебче със сирене "Крема", или сандвич с риба тон.

Бременната жена има нужда от повече белтък

Потребностите от белтък по време на бременност са увеличени както във връзка с увеличените нужди на бременната жена, така и за нуждите на развиващият се плод. Белтъците са ключов компонент на новосинтезираните тъкани. Растежът на плода, плацентата и матката зависи от достатъчния прием на белтък.

Допълнителното количество белтък може да се получи от около 50 г месо или 1 ½ чаша мляко. Потребностите червени месо (телешко, агнешко, говеждо, свинско, козе), птичето месо, рибата, яйцата, бобът, лещата, ядките и сиренето са добри източници на белтък. Тъй като голяма част от българското население приема обичайно повече белтък от определените средни потребности съобразно възрастта и пола, при много жени по време на бременността



Бременната жена се нуждае от повече фолиеви киселина

менност няма необходимост от значително увеличаване консумацията на храни, богати на белтъци.

Приемът на 400 мкг фолиеви киселина дневно в продължение поне на 3 месеца преди бременността ще осигури минимален риск от спина бифида и други дефекти на невралната тръба на детето, тъй като ще имате добър статус на витамини при евентуална бременност. Първият месец от бременността, когато се формира невралната тръба на плода е критичен за развитието на спина бифида, затова приемът на фолиеви киселина по 400 мкг дневно е задължителен през този период и е препоръчително да продължи поне до края на първия триместър.

Дефицитът на фолиеви киселина през бременността може да бъде причина също за отлеждане на плацентата и спонтанен аборт, забавено развитие на плода, преждевременно раждане, поднормено тегло на бебето при раждане, сериозни здравни проблеми при бременната жена (напр. прееклампсия). Тъй като е трудно да се удовлетворят само с храната високите потребности от витамини, препоръчително е да се приема фолиеви киселина като хранителна добавка по време на цялата бременност. Заедно с това, консумирайте повече храни, богати на фолати, натуралната форма на витамини. Те се намират главно в листните тъмнозелени зеленчуци, боб и леща, цитрусовите плодове и сокове, пълнозърнестия хляб, ядките. Добър принос дават мюсли и други зърнени закуски, обогатени с фолиеви киселина. Черният дроб също е богат на фолат, но неговата честта консумация не се препоръчва при бременност, тъй като той съдържа големи количества витамин А, които могат да имат неблагоприятен ефект върху плода.

Калий и витамин D

Бременните жени имат нужда от калий и витамин D за запазване на структурата и плътността на костите си и за осигуряване на скелетното развитие на плода. Жени, които не са бременни, обикновено консумират само около 70% от препоръчаното количество калий, така че бременните

трябва да обогатят храненето си с храни, добри източници на калий. Приемът на необходимите количества калий е много важен за всички жени, включително и за бременни под 30 години, при които повишаването на плътността на костите все още не е приключило.

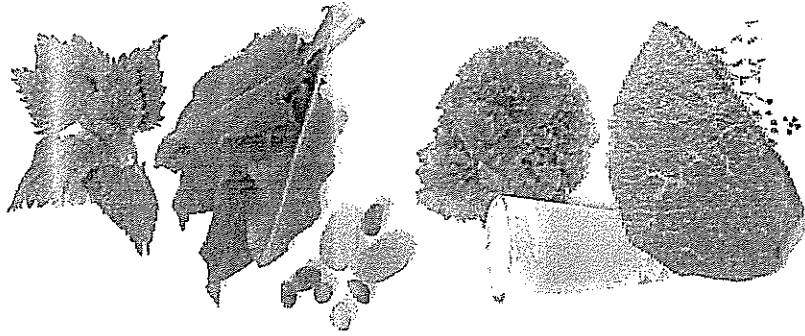
Киселото и прясното мляко и сиренето са най-добри източници на високоусвояем калий. Обезмаслените и нискомаслени млечни продукти оставят в същите количества калий, но с по-малко калории в сравнение със същите продукти с висока масленост. Киселото мляко има специален ефект върху здравето. Млечнокиселите бактерии подобряват храносмилането, стимулират перисталтиката на червата и намаляват запек, който е често явление по време на бременност. Бременните жени трябва да консумират поне две-три чаши нискомаслено кисело или прясно мляко или сирене (около 100 г) всеки ден.

Зелените листни зеленчуци и консервираната риба (с костите) са друг добър източник на калий. Храни, обогатени с калий, като някои сокове и зърнени закуски, също оставят значителни количества калий, особено при жени, които не обичат млечни продукти.

Калий има също в боба и лещата, в пълнозърнестия хляб, но от него в червата се всмуква малка част. Усвояването на калия от растителните храни се подобрява при консумация на плодове и натурални плодови сокове от съдържащите се в тях плодови киселини.

Витамин D е необходим за всмукването и усвояването на калия от храната. Той се съдържа в мазни риби, например сардина, в обогатени с витамини зърнени закуски, мляко и маргарини. Основен източник на витамин D е образуването му в кожата под въздействие на ултравиолетовите лъчи. Жени, които малко се разхождат на открито са с риск за дефицит на витамин D. За някои жени може да бъде подходящо да приемат хранителни добавки, съдържащи калий и витамин D.

Желязо



По време на бременност жените се нуждаят от допълнителен прием на желязо. Желязото е съставна част на хемоглобина на червените кръвни клетки (еритроцитите), който доставя кислород до всички тъкани в организма. По време на бременност количеството на еритроцитите е увеличено поради нарастналите нужди от кислород и съответно потребностите от желязо са повишени.

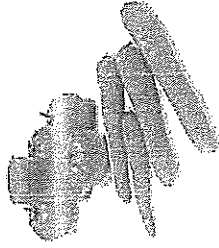
Бременните жени трябва да знаят кои храни са богати на желязо и да ги консумират редовно. Червените меса (телешко, говеждо, свинско, агнешко, овче, козе месо) са особено богати на желязо. Добри източници на желязо са птичето месо и рибата. Желязо се осигурява и от пълнозърнест хляб и други зърнени продукти, зелени листни зеленчуци (коприва, спанак, лапак, салати), бобови храни (боб, леща, соя), яйца и сухи плодове.

Желязото от яйцата и растителните храни не се усвоява толкова добре, както желязото от червените меса, рибата и месото на птиците. Всмукването на желязо от тези храни се подобрява, когато те се консумират заедно с храни, богати на витамин С, например портокалов сок или когато се поднасят заедно с известно количество месо, риба или пилешко.

Някои жени обичайно имат нисък прием на желязо преди забременяване и са изложени на риск от анемия. Желязодефицитната анемия по време на бременността може да повиши риска за раждане на бебе с ниско тегло и то да развие желязен дефицит още през първия месец от живота си. На тези жени заедно със здравословното хранене, през втория и третия триместър на бременността се препоръчва да взимат хранителни добавки с ниски дози желязо след консултация с лекар. Желязото от хранителните добавки се усвоява най-добре, когато се приемат между храненията заедно с плодов сок, като се избягва комбинация с други хранителни добавки.

Някои вещества в кафето, чая и млякото пречат на всмукването на желязото, поради което е най-добре да не се консумират заедно с храни или хранителни добавки, източници на желязо.

Витамин А



Витамин А е от особено голямо значение за доброто здраве. Големият прием на този витамин по време на бременността обаче, може да предизвика увреждания на бебето.

Бременните жени не трябва да вземат хранителни добавки, съдържащи витамин А, освен ако не са специално посъветвани за това от лекар.

Черният дроб и продукти от черен дроб могат да съдържат големи количества витамин А, затова консумацията им също трябва да бъде ограничена.

Вие може да консумирате обаче, без всякакви ограничения моркови, домати и други оранжево-червени зеленчуци и плодове, богати на бета-каротен, от който в организма се образува витамин А.

Хранете се Балансирано

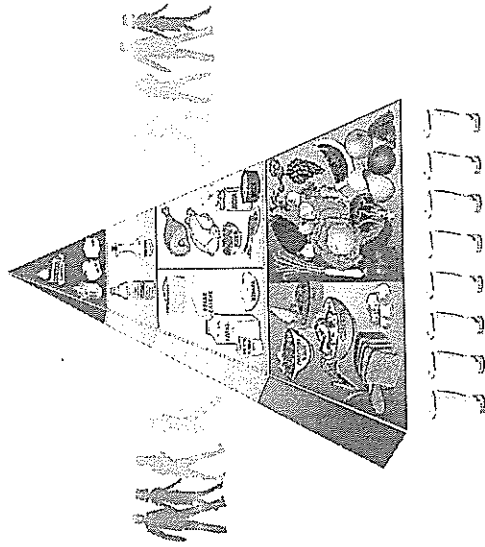
Изискванията към храненето по време на бременност не се различават значително от тези за нормално добре балансирано хранене.

Нуждите от хранителни вещества са по-големи, но общите принципи на здравословното хранене – разнообразие, балансираност и умереност важат и тук.

Няма "идеални" храни, осигуряващи всички необходими хранителни вещества, от които се нуждае бременната жена. Тя трябва да яде разнообразни храни през деня или в течение на няколко дни, за да получи необходимото количество калории, белтъци, витамини и минерали.

По време на бременност, както и през целия живот, трябва да се наслаждаваме на храненето. Бременните жени могат да продължат да се радват на любимите си храни, но да не прекаляват с тях. Ако внимавате с голямината на порциите и честотата на хранене може да си позволите всяка предпочитана храна от време на време, а едновременно с това да контролирате общия прием на калории.

Пирамидата за здравословно хранене представя картинно изобразение на основните препоръки за хранене и може да помогне на бременната жена да планира храненето си.



Пирамидата е разделена на сектори, които включват отделните групи храни и отразява основния принцип на здравословното хранене – разнообразието на хранителния прием, който се постига чрез ежедневна консумация на представителни от всички групи храни.

Полемината на секторите съответстват на съотношението на препоръчаните количества за консумация на храните от отделните групи.

Някои жени със специален режим на хранене, предимно тези, които са пълни вегетарианки и не консумират храни от животински произход ще срещнат трудности при уловяването на потребностите си от пълноценен белтък, някои витамини и минерали и по-специално витамин B2, витамин B12, калций, желязо и цинк. За да се осигури прием на пълноценен белтък, трябва да се консумират разнообразни растителни продукти, добри източници на белтък. Запомнете следната формула:

Бобови храни + зърнени храни + яйца + семена = добροкачествен белтък
(боб, леща, соя)



Осигуряването на достатъчно желязо за предотвратяване на желязодефицитна анемия по време на бременността е сериозно предизвикателство при вегетарианките, тъй като високоусвояемо желязо постъпва само от месото и рибата. Консумирайте повече растителни храни, богати на желязо – пълнозърнест хляб, овесени ядки, варено жито, боб, леща, соя, спанак, коприца, ланат, грах, ядки, сушени плодове, какао, заедно с плодове и зеленчуци, богати на витамин С, който подобрява усвояването на желязото от растителните храни. Следете редовно нивата на хемоглобина си, препоръчително е взимането на хранителни добавки, съдържащи желязо след консултация с лекар.

Витамин B12 се съдържа само в продуктите от животински произход. В съединенията има известно количество витамин B12, но 90% от него е в неактивна форма. Затова пълните вегетарианки е най-добре да взимат допълнително витамин B12 под формата на хранителни добавки.

Вода



При бременност е препоръчително да се пият от 8 до 12 чаши течности на ден, за да се поддържа увеличеният обем на кръвта на бременната жена. Млякото, соковете, водата и други напитки допринасят за увеличаване приема на течности.

Алкохол



Консумацията на алкохол по време на бременност може да увреди плода, затова на бременните жени не се препоръчва да консумират алкохолни напитки. Ако консумират алкохол, за осигуряване на минимален риск за бебето, бременните жени могат да приемат не повече от 1 чаша вино или бира, или 25 мл концентриран алкохол веднъж седмично.

Безопасна ли е консумацията на кофеин по време на бременност?

Тъй като кофеинът преминава през плацентата и влияе на плода, бременните трябва да консумират в умерени количества напитки, съдържащи кофеин. Пиенето на повече от две-три чаши кафе на ден (приблизително шест чаши чай или безалкохолни напитки с кофеин) увеличава вероятността за раждане на бебе с ниско тегло.

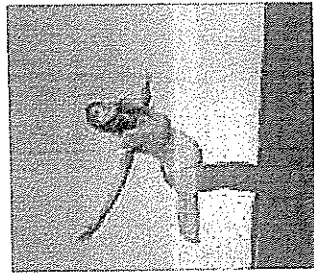
Може ли да се употребяват изкуствени подсладители по време на бременност?

Изкуствените подсладители могат да се използват от жени с диабет или затлъстяване, които трябва да контролират приема на калории. Тъй като бременността е период на повишени нужди от енергия (калории) за повечето жени, не се препоръчва прием на напитки и храни с изкуствени подсладители.

Трябва ли да се ограничи приемът на натрий по време на бременността?

Потребностите от натрий по време на бременността са същите, както при жени, които не са бременни. Натрият, осигуряван от средната диета на българското население е доста висок, така че препоръката за намаляване консумацията на сол е важна и по време на бременност. Високият прием

Физическа активност



на сол се свързва с увеличаване на риска за високо кръвно налягане и ограничаването на консумацията на сол е един от подходите за намаляване честотата на хипертонията.

Поддържането на физическа активност по време на бременност е важно за поддържане на здравето и доброто психическо състояние при жените. Редовните упражнения по време на бременност подпомагат подобряването или поддържането на физическа форма и добрия вид на тялото.

Препоръчва се бременните жени да продължат нормалната си физическа активност, докато се чувстват комфортно и да се опитват да бъдат физически активни ежедневно, например чрез ходене пеша. Особено подходящо е плуването.

Спортове, които са свързани с риск от сблъсък с други хора или падане трябва да се избягват.

Бременните трябва да се предпазват от обезводняване, умора или преявяване.

Общи състояния

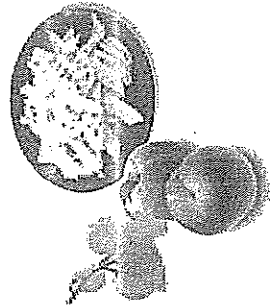
Храните, които избирате и начина, по който ги консумирате могат да Ви помогнат при често срещаните оплаквания при бременност. Сутрешното гадене, лошото храносмилане, запекът и умората могат да бъдат повлияни благоприятно от хранителния режим.

● Гадене и повръщане (сутрешно гадене)

В ранната бременност може да страдате от стомашен дискомфорт и повръщане. Може да Ви е лошо по всяко време на деня. Може да се почувствате по-добре след 12-та седмица на бременността, но понякога това трае и по-дълго.

Чувството за гадене може да бъде облекчено с консумация на нискомаслени, лесносмилеми въглехидратни храни, като сух препечен хляб, обикновени бисквити, зърнени храни, макарони, ориз или плодове. При гадене и повръщане по-лесно се понасят малки количества храни, приемани през по-малки интервали от време.

Пържените храни, храни, които образуват газове



или съдържат много подправки могат да причинят дискомфорт. Течностите обикновено се понасят по-добре, когато се приемат между храненията, отколкото по време на хранене. Малка закуска преди ставане или преди лягане може също да помогне. Ако проблемът не може да бъде преодолян или се влошава, жената трябва да потърси лекарска помощ.

● Запек

Запекът е често срещан при бременност и може да е резултат на забавена чревна перисталтика, характерна за второто и третото тримесечие. Дакже ако се чувствате зле, не използвайте разхлабителни, освен ако лекарят не Ви ги препоръча. Разхлабителните могат да увредят бебето Ви. Приемът на повече течности като вода, мляко, плодови сокове, супи и консумацията на храни, богати на растителни влакнини, например плодове и зеленчуци, пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти могат да облекчат запек.

● Лошо храносмилане

Лошото храносмилане се изразява в парене в горната част на стомаха. Можете да го чувствате през цялата бременност. Ще си помогнете като се храните 4-5 пъти дневно с по-малки количества вместо 2-3 пъти да приемате големи количества храна. Печете или задушавате храната вместо да я пържите. Препоръчва се след хранене да направите разходка, да пиете течности след или между храненията, да ядете по-малко подправени и мазни храни, да не пиете газирани и съдържащи кофеин напитки.

