



Нутрицевтическая поддержка красоты и здоровья женщины

Сегеда Светлана Ивановна,
врач акушер-гинеколог
высшей категории, г. Липецк

ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

цикл онлайн-встреч

Арт Лайф

*«У женщины, как опыт учит
нас, здоровье с красотой
неразлучны...»*

Лопе де Вега

Что мы можем сделать сами, чтобы сохранить красоту и здоровье?

- Позитивно мыслить.
- Адекватно питаться.
- Ежедневно поддерживать свою физическую форму.
- Повышать ментальный уровень.
- Своевременно давать нутрицевтическую поддержку своему организму на протяжении всего жизненного цикла.

Нутрицевтики

Это пищевые продукты, которые, с одной стороны, обеспечивают пользу для здоровья с точки зрения содержания рациона, а с другой – обладают лечебными возможностями для профилактики и предупреждения прогрессирования болезней.

В России используется и нормативно и законодательно закрепленный термин БАД.

Нутрицевтики в лекарственной форме (БАД)

- Это продукты фармацевтического производства (лекарственная форма), где в качестве действующего вещества используются ингредиенты, полученные из лекарственных растений, предоставляющих дополнительные преимущества для здоровья.
- В зависимости от юрисдикции, нутрицевтики в лекарственной форме могут быть признаны и использованы, как лекарственные средства (например, витамины).

Нутрицевтики делятся по направлению действия:

- Поддерживают структуру тканей
 - предотвращение хронических заболеваний и их прогрессирование
 - поддержание здоровья и уровня работоспособности
- Поддерживают функцию органов
 - повышение репродуктивного здоровья
 - торможение процессов старения
 - увеличение продолжительности жизни

Нутритивные расстройства, как уважаемые заболевания, имеющие «российское гражданство»

МКБ-10

- E50- E64. Другие виды недостаточности питания.
- E50. Недостаточность витамина А
- E54. Недостаточность аскорбиновой кислоты
- E55. Недостаточность витамина D
- E58. Алиментарная недостаточность кальция
- E63. Физические и умственные перегрузки.

Гинекологические заболевания и клинические синдромы, потенциально требующие метаболической нутриентной поддержки

- Предменструальный синдром, депрессия
- Обильные менструации
- Хронические воспалительные заболевания
- СПКЯ
- Тазовая боль (эндометриоз, дисменорея)
- Заболевания молочных желез
- Менопаузальный синдром

Предменструальный синдром

Факторы риска:

- хронический стресс
- эмоциональное, умственное перенапряжение
- физические травмы
- субклиническая гипогликемия
- психовегетативные нарушения в пубертатном или послеродовом периоде
- гиперпролактинемия

Предменструальный синдром и депрессия

Взаимосвязь ПМС и депрессии была доказана для дефицита таких микронутриентов, как:

- железо
- магний
- ЦИНК
- комплекс витаминов группы В
- омега-3 ПНЖК
- триптофан



Циклическая масталгия

Это ежемесячно повторяющиеся боли в молочной железе во вторую фазу цикла.

Такое состояние ассоциировано с недостаточностью:

- витамина D
- омега -3 ПНЖК
- железа и ферритина
- витамина B12



Обильные менструации

Средний объем кровопотери составляет от 40 до 150 мл. Причины обильных месячных у здоровых женщин:

- психоэмоциональные перегрузки
- смена климата
- физические перегрузки
- пубертатный возраст
- идиопатическая гиперменорея

Требуется восполнение железа и ферритина.



Комплексы для профилактики рецидива хронического бактериального вагиноза



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Хронические воспалительные заболевания женских репродуктивных органов



- цервицит
- эндометрит
- аднексит

Хронический эндометрит

«Доказана прямая связь хронического эндометрита с нарушением микробиоты кишечника (более 120 метаболитов выявлено в ходе исследований)».

Профессор Герасимов А.М.

- **Диагностика**
- **Лечение**
(фармпрепараты + «Пробинорм», «Комплекс ферментов Биокаскад»).
- **Длительная реабилитация**
(«Ивлаксин», «Пробинорм», «Младомастон», «Олеопрен Генез»).

Эта схема позволила стать мамами женщинам с эндометриальной формой бесплодия



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Как влияет микробиота кишечника на климактерический симптомокомплекс



1. Вегетососудистые и психоэмоциональные расстройства.
2. Расстройство сна.
3. Урино-генитальный синдром.
4. Остеопороз и болезнь Альцгеймера.

Предгравидарная подготовка



Это комплекс лечебно-диагностических мероприятий, направленных на оценку состояния здоровья и подготовки пары к зачатию, вынашиванию беременности и деторождению

Читаем протокол



При ПП коррекция дефицита нутриентов у будущей матери достоверно положительно влияет на соматическое здоровье, когнитивные способности и продолжительность жизни ее будущего ребенка

Доказательная медицина

17 проспективных рандомизированных исследований (138000 женщин) по влиянию ВМК с железом и фолиевой кислотой на исходы беременности:

- снижение риска рождения маловесного ребенка на 12 %
- на 10% снижается риск ЗВУР
- снижение риска мертворождения на 9%.

Что рекомендуется женщине за 3 месяца до зачатия

- 400 мкг фолиевой кислоты
- 250 мкг йода
- 60 мг железа
- омега-3 ПНЖК 200-300 мг
- витамин D 600-800 МЕ
- поливитаминно-минеральные КОМПЛЕКСЫ



Преконцепционная подготовка при СПКЯ

- отказ от курения
- модификация образа жизни
- прием 400 мкг фолиевой кислоты
- прием витамина D
- прием таурина
- прием инозитола и холина
- прием омега-3 ПНЖК



Таурин.

Доказанные возможности

- Влияет на фертильность
- Борется с ожирением и дислипидемией
- Оказывает антиоксидантное и противовоспалительное действие
- Контролирует апоптоз и онкотрансформацию
- Антимикробные эффекты, защита клеток иммунной системы
- Профилактика ССЗ
- Защита печени и почек



Холин / инозитол: научное портфолио

- Положительное влияние на инсулин-резистентность и фертильную функцию
- Нормализация функции печени
- Нормализация липидного обмена
- Восстановление когнитивных функций и нормальное развитие головного мозга
- Снижение уровня тревожности
- Улучшение функции зрения (рандомизированные контролируемые исследования)



«Лецитиновые» дети



цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ

Дотация кальция на разных этапах жизненного цикла женщины

**В грудничковом возрасте
при прорезывании зубов:**

«Кальцимакс» по 1/2 капсулы 2 раза
в день после кормления

В пубертатном периоде:

«Кальцимакс» по 2 капсулы 2 раза
в день после еды

Во время беременности:

«Кальцимакс» по 2 капсулы 1 раз в день после
еды вечером, с 6 по 8 неделю беременности,
затем с 20 по 36 неделю беременности.



Дотация кальция на разных этапах жизненного цикла женщины

Во время кормления грудью:

«Кальцимакс» по 2 капсулы 2 раза
в день после еды

В менопаузальном периоде:

«Кальцимакс» по 2 капсулы 2 раза
в день после еды 3 месяца, затем
постоянно 2 капсулы вечером после еды.
Контроль остеопороза денситометрией.



Профилактика пролиферативных процессов женской репродуктивной системы

- Миома матки
- Эндометриоз
- Гиперплазия эндометрия
- Дисгормональные заболевания молочных желез

Модификация образа жизни:

- Нормализация питания (исключение жирной, сладкой пищи и пуринов)
- Умеренные физические нагрузки
- Исключение тепловых процедур
- Очистительные программы 2 раза в год и нормализация функции кишечника.
- Прием БАД с доказанной антипролиферативной активностью



Профилактика пролиферативных процессов женской репродуктивной системы

Индол-3 карбинол (индинол) и эпигаллат

- Устраняют эпигенетические модификации
- Снижают вероятность рецидива у пациенток с гиперпластическими заболеваниями
- Имеют благоприятный профиль безопасности даже при длительном применении



Профилактика пролиферативных процессов женской репродуктивной системы

- Антипролиферативный эффект
- Антиоксидантный эффект
- Противовоспалительный эффект
- Гепатопротекторный эффект
- Седативный эффект



«Почетный эскорт» anti-age мероприятий, или метаболическая терапия сопровождения периода менопаузы

Цель: достичь оптимальной концентрации гормонов в крови, которые улучшили бы общее состояние и обеспечили профилактику поздних обменных нарушений, поддержать и восстановить внутриклеточный баланс, «подключить энергию»

- Эстрогены (фитоэстрогены)
- Фолаты
- Липоевая кислота
- Витамин D
- Омега-3 ПНЖК
- Кофермент Q10
- Витамины группы B
- Магний
- Кальций
- Хром
- Таурин
- L-карнитин



Нутрицевтики: вклад в сохранение когнитивных функций в менопаузе

Куркумин (в метаанализ эффективности воздействия куркумина на когнитивные функции у различных категорий людей вошли 6 клинических исследований, 289 участников). Полученные данные указывают на значительное улучшение памяти).

Повысили возраст выхода на пенсию. Идем с подругой на работу — помним, что работаем, но не помним — где...





«Женщине столько лет, на сколько она выглядит по утрам, а мужчине столько, на сколько он может показать себя по ночам»

Что значит «держать лицо» с точки зрения нутрицевтики:



- коллаген
- гиалуроновая кислота
- витамин С
- хондропротекторы
- кремний
- липоевая кислота

цикл онлайн-встреч
ТЕХНОЛОГИИ
ЗДОРОВЬЯ



*«Все в наших руках,
поэтому их нельзя опускать»*

Коко Шанель



Спасибо за внимание!