Свери биологичния си часовник!

KOGA.BG

ИНФОРМИРАЙ СЕ

КОГА е подходящо да СТАНЕШ РОДИТЕЛ

ПРОЕКТ НА

Искам бебе ФОНДАЦИЯ

Проект „Кога.БГ?2025“ се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община - Програма „Европа“ 2025 от фондация „Искам бебе“, в партньорство с БЧК - Столична организация, СО - Район „Люлин” и СО-Район „Банкя”

Въведение

КАКЪВ Е ПРОБЛЕМЪТ?

Анализ на статистическите данни за репродуктивното здраве в България

Репродуктивното здраве е важен показател за общото здраве и благополучие на населението. Анализът на статистическите данни показва, че България се сблъсква със значителни предизвикателства в тази област. Нека разгледаме основните проблеми, свързани с репродуктивното здраве, въз основа на наличната статистика.

01 ОТРИЦАТЕЛЕН ПРИРАСТ НА НАСЕЛЕНИЕТО

Население на България: През 2023 година населението на България е



Отрицателен годишен прираст: За 2023 год. България има отрицателен прираст от



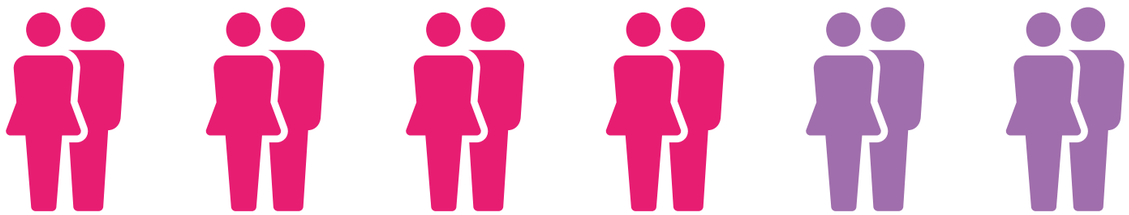
Това означава, че броят на починалите значително превишава броя на родените.

Този негативен прираст е сериозен индикатор за демографската криза, която страната изпитва. Ниската раждаемост и високата смъртност водят до намаляване на населението, което може да има дългосрочни икономически и социални последици.

02 ПРОБЛЕМИ С РЕПРОДУКТИВНОТО ЗДРАВЕ

- **Брой двойки с репродуктивни проблеми:** По данни на фондация „Искам бебе“ и „Алфа Рисърч“, за 2021 година над 145,000 двойки в България имат репродуктивни проблеми.

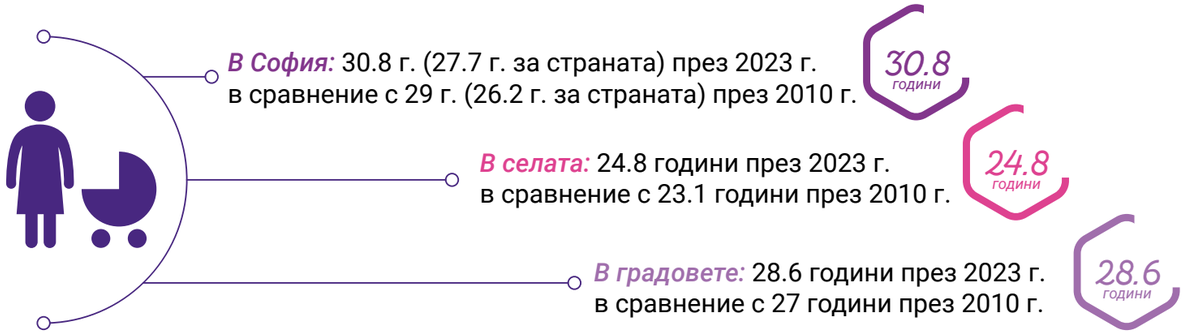
Тези данни показват, че значителен процент от населението изпитва трудности при зачеването. Това може да се дължи на различни фактори, включително здравословни проблеми, начин на живот и възраст.

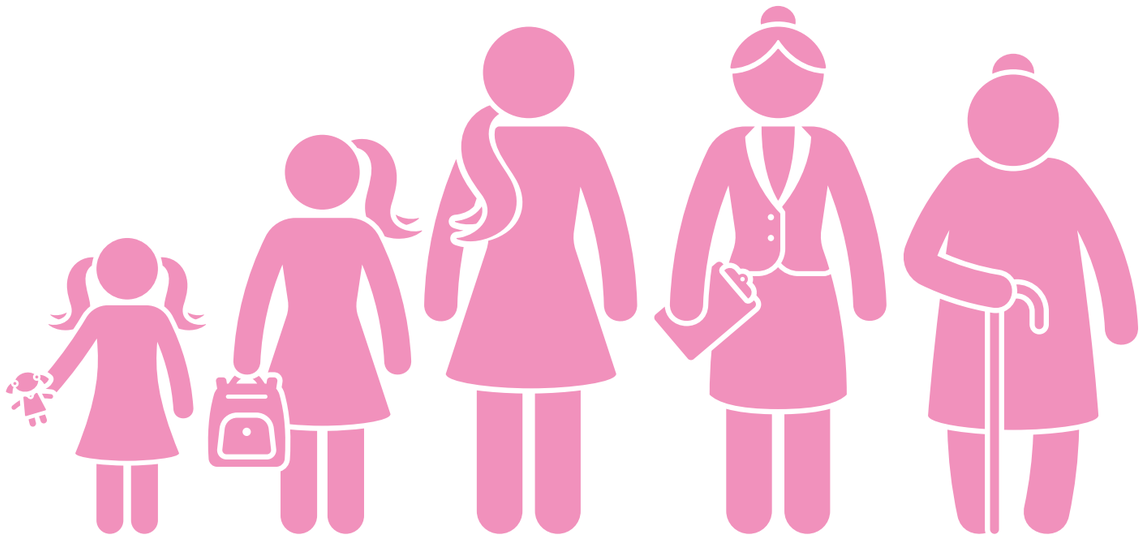


03 УВЕЛИЧАВАНЕ НА ВЪЗРАСТТА ЗА РАЖДАНЕ

- **Средна възраст на майката при раждане на първо дете:**

Тенденцията за увеличаване на възрастта на майките при раждане на първо дете е видима както в градовете, така и в селата. Това може да се дължи на различни социални и икономически фактори, като кариера, образование и финансови съображения. Въпреки че отлагането на родителството може да има положителни аспекти, то също така може да доведе до намаляване на репродуктивните възможности и увеличаване на риска от генетични аномалии при децата.





04 ПРОБЛЕМНО ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ ПОРАДИ ОТЛАГАНЕ НА РОДИТЕЛСТВОТО

- **Финансирани инвитро процедури според възрастта на жената:** По данни на Центъра за асистирана репродукция, броят на финансираните инвитро процедури нараства с възрастта на жените. Това показва, че много жени отлагат родителството за по-късен етап от живота си, което води до по-големи трудности при забременяване.

ЕЖЕГОДНО **УВЕЛИЧАВАНЕ НА ВЪЗРАСТТА** ЗА РАЖДАНЕ

Средна възраст на майката при ражданена 1-во дете в София и страната по години

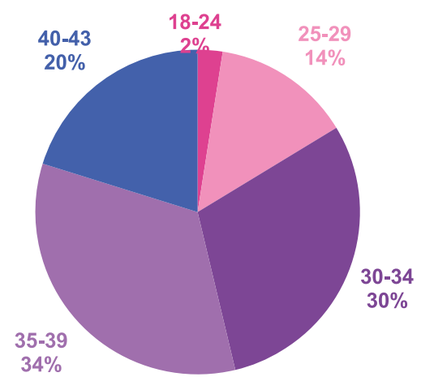


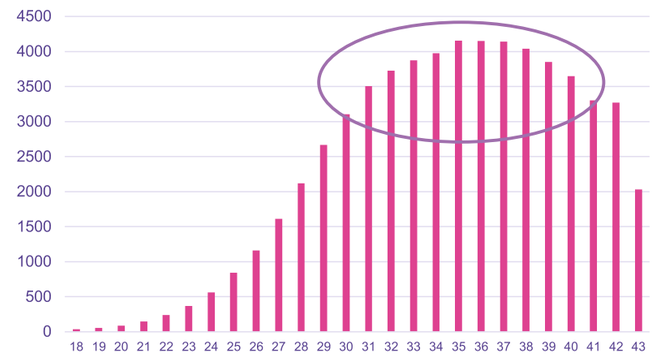
Средна възраст на майката при раждане на 1-во дете в страната по години



Тези данни показват значително увеличение на броя на инвитро процедурите с нарастване на възрастта. Това потвърждава, че отлагането на родителството често води до необходимост от асистирани репродуктивни технологии за зачеване.

ПРОБЛЕМНО ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ ПОРАДИ ОТЛАГАНЕ НА РОДИТЕЛСТВОТО





Заключение

Статистическите данни ясно показват, че България се сблъсква с редица предизвикателства в областта на репродуктивното здраве. Намаляващото население, проблемите с репродуктивното здраве и увеличаването на възрастта за раждане са само част от факторите, които оказват влияние върху демографската ситуация в страната.

За да се справим с тези предизвикателства, е необходимо да се предприемат мерки за повишаване на информираността относно репродуктивното здраве, да се насърчат здравословните начини на живот и да се предостави по-добър достъп до медицински грижи и асистирани репродуктивни технологии. Подкрепата на младите хора в техните репродуктивни планове и осигуряването на подходяща медицинска помощ са ключови за подобряване на демографската ситуация в България

КРАТКО ПРЕДСТАВЯНЕ НА **ЦЕЛИТЕ НА БРОШУРАТА**

Тази брошура е създадена специално за млади хора на възраст от 15 до 20 години. Нашата цел е да ви предоставим необходимата информация и знания, които ще ви помогнат да вземате информирани решения относно вашето здраве и благополучие. Разбирането на вашето тяло и как то функционира е ключово за поддържането на здравословен и щастлив живот.

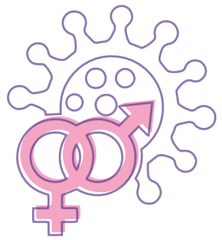
ВАЖНОСТТА НА ИНФОРМИРАНОСТТА ОТНОСНО СЕКСУАЛНОТО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

Информираността относно сексуалното и репродуктивно здраве е от съществено значение по няколко причини:

ПРЕВЕНЦИЯ НА ПОЛОВО ПРЕДАВАНИ ИНФЕКЦИИ (ППИ):

01

Знанието как да се предпазвате от ППИ е жизненоважно за вашето здраве. ППИ могат да имат сериозни последици, ако не се лекуват навреме, включително засягане на репродуктивните органи и възможността за забременяване.



ПРЕДОТВРАТЯВАНЕ НА НЕЖЕЛАНА БРЕМЕННОСТ:

02

Информираността относно методите на контрацепция ви дава контрол над вашите репродуктивни планове и ви помага да избегнете нежелана бременност. Разбирането на фертилния прозорец и как да използвате контрацептивите ефективно е важно за планиране на вашето бъдеще.



МЕТОДИ ЗА КОНТРАЦЕПЦИЯ:



ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВОСЛОВНИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ:

03

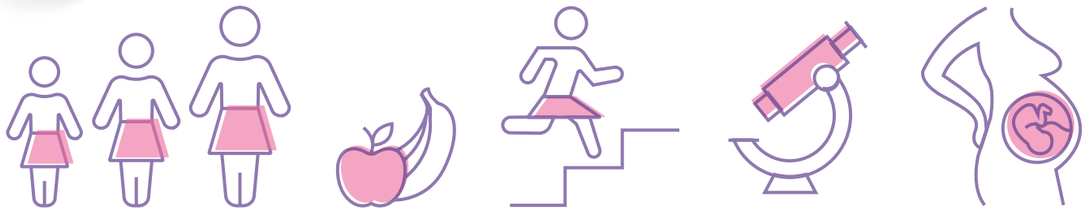
Знанието как да изградите и поддържате здравословни и взаимно уважителни взаимоотношения е основа за емоционално благополучие. Отворената комуникация с партньора и разбирането на границите и съгласието са ключови за една здрава връзка.



ОСИГУРЯВАНЕ НА РЕПРОДУКТИВНОТО ЗДРАВЕ:

04

Разбирането на факторите, които влияят на репродуктивното здраве, като възраст, начин на живот и здравословни навици, ви помага да поддържате своята плодовитост и да планирате по-добре бъдещето си. Информираността за редовните медицински прегледи и ранната диагностика на проблеми е от съществено значение за превенция и успешно лечение.



ПСИХИЧЕСКО И ЕМОЦИОНАЛНО БЛАГОПОЛУЧИЕ:

05

Сексуалното здраве не е само физическо, но и емоционално. Познаването на собствените желания и нужди, както и способността да говорите открито за тях с партньорите и медицинските специалисти, е важно за вашето психическо и емоционално здраве.



Тази брошура е вашият пътеводител към по-здравословен и информиран живот. Ние вярваме, че всяка млада личност заслужава достъп до точна и полезна информация, която ще й помогне да взема правилните решения за своето тяло и бъдеще. Затова сме събрали цялата необходима информация на едно място, за да ви подкрепим във вашето пътуване към здравословно и щастливо бъдеще.

КАКВО Е СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ?



СЕКСУАЛНО ЗДРАВЕ

Сексуалното здраве обхваща физическото, емоционалното, психическото и социалното благополучие във връзка със сексуалността. За да бъдете сексуално здрави, е важно да разбирате и приемате своята сексуалност, както и да се чувствате комфортно с нея. Основните аспекти на сексуалното здраве включват:



ФИЗИЧЕСКО ЗДРАВЕ:

Това означава да поддържате тялото си здраво чрез редовни медицински прегледи, включително скрининг за полово предавани инфекции (ППИ) и други сексуални проблеми. Също така включва практикуването на безопасен секс чрез използването на презервативи и други контрацептиви.



ЕМОЦИОНАЛНО ЗДРАВЕ:

Емоционалното здраве включва разбирането и управлението на своите чувства и емоции, свързани със сексуалността. Това включва способността да изразявате своите желания и граници с партньорите, както и да се справяте със стреса и тревожността, които могат да възникнат във връзка със сексуалния живот.



СОЦИАЛНО ЗДРАВЕ:

Социалното здраве обхваща взаимоотношенията с партньорите и обществото като цяло. Това включва изграждането на здравословни и взаимно уважителни отношения, както и разбирането и приемането на разнообразието в сексуалната ориентация и идентичност.



ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ:

Психичното здраве е неразривно свързано със сексуалното здраве. Това включва самоприемането, увереността в себе си и положителното възприятие за своето тяло. Също така включва способността да се справяте с предизвикателствата и проблемите, свързани със сексуалността.



РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ

Репродуктивното здраве обхваща всички аспекти на репродуктивната система и процесите, свързани с нея. За да бъдете репродуктивно здрави, е важно да разбирате и да се грижите за своята репродуктивна система. Основните аспекти на репродуктивното здраве включват:



ПЛАНИРАНЕ НА СЕМЕЙСТВОТО:

Това включва разбиране на различните методи за контрацепция и избор на подходящите за вашите нужди и начин на живот. Планирането на семейството също включва информираните решения за броя на децата, които искате да имате, и интервалите между ражданията.



БРЕМЕННОСТ И РАЖДАНЕ:

Репродуктивното здраве включва грижата за жената по време на бременността, раждането и следродилния период. Това включва редовни прегледи при гинеколог, здравословно хранене, физическа активност и емоционална подкрепа.



ГРИЖА ЗА НОВОРОДЕНОТО:

Грижата за новороденото е важна част от репродуктивното здраве. Това включва осигуряване на необходимите медицински грижи, кърмене, хранене и цялостна грижа за здравето и благополучието на бебето.



ГЕНЕТИЧНИ ВЪПРОСИ:

Репродуктивното здраве включва също и осведомеността за генетичните фактори и възможните рискове за наследствени заболявания. Това може да включва генетично консултиране и изследвания за идентифициране на потенциални проблеми.



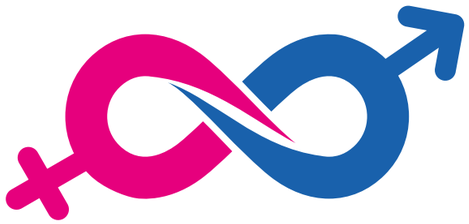
ПРЕВЕНЦИЯ И ЛЕЧЕНИЕ НА РЕПРОДУКТИВНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ:

Важна част от репродуктивното здраве е превенцията и лечението на заболявания като синдром на поликистозните яйчници, ендометриоза, инфекции на половите органи и други репродуктивни проблеми.

СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ОБРАЗОВАНИЕ:

Осведомеността и образованието относно сексуалното и репродуктивното здраве са ключови за вземането на информирани решения. Това включва достъп до надеждна информация и ресурси, както и подкрепа от здравни специалисти и организации.

Сексуалното и репродуктивното здраве са неразривно свързани и играят ключова роля за общото благополучие и качество на живот на всеки човек. Чрез информираност, грижа и подкрепа, вие можете да поддържате своето здраве и да вземате правилни решения за вашето бъдеще.



5 ПРОСТИ ПРАВИЛА
ЗА ПОСТИГАНЕ НА ДОБРО СЕКСУАЛНО ЗДРАВЕ

Постигането и поддържането на добро сексуално здраве е важен аспект от общото ви благополучие. Ето пет прости правила, които могат да ви помогнат да се чувствате добре, да се предпазите и да поддържате здравословни взаимоотношения.

01 ЦЕНЕТЕ СЕБЕ СИ

Вашето тяло и вашата сексуалност са ценни. Определете своите лични ценности, желания и граници. Тези граници могат да се променят в различните етапи от живота ви, но е важно да се чувствате комфортно с решенията, които вземате. Ето някои съвети за самоуважение:



- **Познавайте себе си:** Разберете какво ви прави щастливи и какви са вашите желания.
- **Уважение към тялото:** Грижете се за своето тяло чрез здравословно хранене, редовна физическа активност и достатъчно сън.
- **Емоционална грижа:** Бъдете наясно със своите емоции и търсете подкрепа, когато имате нужда от нея.

02 ПРАКТИКУВАЙТЕ БЕЗОПАСЕН СЕКС

Безопасният секс е важен за предпазване от полово предавани инфекции (ППИ) и нежелана бременност. Ето как да го направите:



- **Използвайте презервативи:** Презервативите са ефективни за предпазване както от ППИ, така и от нежелана бременност. Уверете се, че знаете как да ги използвате правилно.
- **Контрацепция:** Използвайте надеждни методи за контрацепция, които са подходящи за вас. Консултирайте се с лекар за най-добрия избор.
- **Регулярни прегледи:** Посещавайте лекар за редовни прегледи и изследвания за ППИ.

03 ИЗБЕРЕТЕ ПОДХОДЯЩ ПАРТНЬОР

Вашият сексуален партньор трябва да уважава вашите граници и желания. Взаимното уважение е основа за здравословни взаимоотношения. Ето няколко съвета:



- **Комуникация:** Винаги говорете открито за своите желания и граници с партньора си.
- **Уважение:** Изберете партньор, който ви уважава и подкрепя.
- **Взаимно съгласие:** Уверете се, че и двамата партньори са съгласни и комфортни с всяко решение, което вземате заедно.

04 ИЗГРАДЕТЕ ДОБРИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Здравословните взаимоотношения са важни за вашето сексуално здраве и общо благополучие. Те трябва да бъдат базирани на взаимно уважение, доверие и открита комуникация. Ето как:



- **Открити разговори:** Говорете открито за вашите желания, очаквания и притеснения с партньора си.
- **Взаимно уважение:** Уважавайте мнението и чувствата на вашия партньор.
- **Съвместно вземане на решения:** Вземайте решения заедно и подкрепяйте взаимно вашите избори и действия.

05 ПОСЕЩАВАЙТЕ РЕДОВНО ЛЕКАР ЗА ПРОФИЛАКТИЧНИ ПРЕГЛЕДИ

Редовните прегледи при лекар са важни за поддържане на доброто сексуално здраве. Те могат да помогнат за ранно откриване и лечение на потенциални проблеми. Ето какво трябва да правите:



- **Гинекологични прегледи за жени:** Посещавайте гинеколог поне веднъж годишно за профилактичен преглед и изследвания като ПАП тест и изследвания за ППИ.
- **Урологични прегледи за мъже:** Посещавайте уролог за профилактични прегледи и изследвания за ППИ.
- **Общ медицински преглед:** Редовно се консултирайте с личния си лекар относно всякакви здравословни проблеми и притеснения.

Следвайки тези пет прости правила, можете да поддържате добро сексуално здраве и да се наслаждавате на здравословен и удовлетворяващ сексуален живот. Важно е да бъдете информирани и активни в грижата за вашето здраве и благополучие.

КАК ВЪЗНИКВА **БРЕМЕННОСТТА?**

Бременността е резултат от сложен, но удивителен процес, който започва с оплождането на яйцеклетката и завършва с раждането на нов живот. За да разберем как възниква бременността, е важно да знаем основните етапи на този процес.

01 МЕНСТРУАЛЕН ЦИКЪЛ

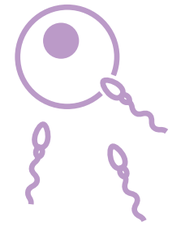
Менструалният цикъл е ежемесечен процес, който подготвя женското тяло за бременност. Той се състои от няколко етапа:



- **Фоликуларна фаза:** В началото на менструалния цикъл хормонът FSH (фоликулостимулиращ хормон) стимулира растежа и развитието на фоликул в един от яйчниците. Фоликулът съдържа яйцеклетка.
- **Овулаторна фаза:** Към средата на цикъла, обикновено около 14-ия ден при 28-дневен цикъл, нивата на хормона LH (лутеинизиращ хормон) рязко се повишават и предизвикват овулация. Фоликулът се пуква и освобождава зрелата яйцеклетка в маточната (фалопиевата) тръба.
- **Лутеална фаза:** След овулацията, останалата част от фоликула се трансформира в жълто тяло, което произвежда прогестерон. Прогестеронът подготвя маточната лигавица за евентуална имплантация на оплодената яйцеклетка.

02 ОПЛОЖДАНЕ

Оплождането е процесът, при който сперматозоидът прониква в яйцеклетката, създавайки зигота. Ето как се случва това:



- **Еякулация:** При еякулацията мъжът освобождава милиони сперматозоиди във влагалището на жената. Сперматозоидите започват своето пътуване през шийката на матката и маточната кухина към фалопиевите тръби.
- **Среща на сперматозоидите и яйцеклетката:** Във фалопиевата тръба сперматозоидите могат да преживеят до пет дни. Ако яйцеклетката е освободена (овулирана), сперматозоидите имат шанс да я оплодят. Само един сперматозоид прониква в яйцеклетката, след което тя става непроницаема за други сперматозоиди.
- **Сливане на генетичния материал:** Сперматозоидът и яйцеклетката сливат своите ядра, създавайки зигота с комбиниран генетичен материал от двамата родители.

03 ДЕЛЕНИЕ НА КЛЕТКИТЕ И ФОРМИРАНЕ НА ЕМБРИОН

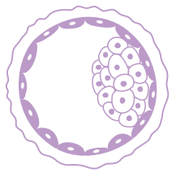
След оплождането зиготата започва да се дели на множество клетки, докато пътува към матката. Този процес включва:



- **Митотично деление:** Зиготата започва бързо да се дели чрез митоза, образувайки бластомери.
- **Морула:** До третия ден след оплождането, зиготата се трансформира в структура, наречена морула.
- **Бластоциста:** Около петия ден, клетките се организират в бластоциста, която съдържа вътрешна клетъчна маса (бъдещ ембрион) и външен слой (трофобласт), който ще се развие в плацента.

04 ИМПЛАНТАЦИЯ

Имплантацията е процесът, при който бластоцистата се прикрепя към маточната лигавица. Това се случва около шест до десет дни след оплождането:



- **Прикрепяне:** Бластоцистата се прикрепя към ендометриума (маточната лигавица).
- **Внедряване:** Бластоцистата започва да прониква в ендометриума, където получава хранителни вещества и започва да се развива.

05 РАЗВИТИЕ НА ПЛАЦЕНТА И ЕМБРИОН

След имплантацията, плацентата започва да се формира, осигурявайки връзка между майката и развиващия се ембрион:



- **Формиране на плацента:** Плацентата се формира от трофобласта и служи за транспорт на хранителни вещества и кислород от майката към ембриона, както и за отстраняване на отпадъчните продукти.
- **Развитие на ембриона:** Ембрионът започва да се развива интензивно, преминавайки през различни етапи на растеж и диференциация.

Ако яйцеклетката не бъде оплодена или ако оплодената яйцеклетка не успее да се имплантира, маточната лигавица се отделя и настъпва менструация, след което цикълът започва отначало.

Разбирането на тези етапи може да помогне да се обяснят неуспешните опити за забременяване и да предостави информация за възможните лечения и интервенции при проблеми с плодовитостта.



ФАКТОРИ, ВЛИЯЕЩИ ВЪРХУ РЕПРОДУКТИВНИТЕ ВЪЗМОЖНОСТИ

Репродуктивните възможности на човек могат да бъдат повлияни от различни фактори, които могат да се контролират или не. Тук ще разгледаме основните фактори, които играят роля в плодовитостта както при мъжете, така и при жените.

01 ВЪЗРАСТ

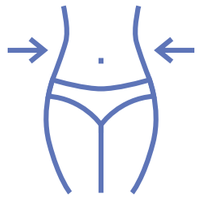
Възрастта е един от най-важните фактори, които влияят върху репродуктивните възможности:



- **Жени:** Плодовитостта при жените започва да спада след 30-годишна възраст и значително намалява след 35 години. До 40-годишна възраст, вероятността за забременяване е около 5% на месец. Възрастта също увеличава риска от генетични аномалии при плода.
- **Мъже:** Въпреки че мъжете произвеждат сперма през целия си живот, качеството на спермата също намалява с възрастта. След 45-годишна възраст, има повишен риск от спонтанен аборт и генетични проблеми при децата.

02 ТЕЛЕСНО ТЕГЛО И ИНДЕКС НА ТЕЛЕСНА МАСА (ИТМ)

Телесното тегло и индексът на телесна маса (ИТМ) играят значителна роля в репродуктивното здраве:



- **Наднормено тегло:** Жените с наднормено тегло могат да имат нередовни менструални цикли и проблеми с овулацията. При мъжете наднорменото тегло може да доведе до намалено производство и качество на сперматозоидите.
- **Поднормено тегло:** Жените с поднормено тегло могат да имат проблеми с овулацията и да отнемат повече време за забременяване. Мъжете с поднормено тегло също могат да имат проблеми с качеството на спермата.

Балансираното хранене и поддържането на здравословно тегло могат да подобрят шансовете за забременяване. Дори умерена загуба на тегло може значително да повиши плодовитостта.

03 ВРЕДНИ НАВИЦИ

Определени навици могат да имат сериозно негативно въздействие върху репродуктивното здраве:



- **Тютюнопушене:** Пушенето може да увреди яйцеклетките и сперматозоидите, като намалява шансовете за забременяване и увеличава риска от спонтанен аборт.
- **Алкохол:** Прекомерната употреба на алкохол може да понижи плодовитостта както при мъжете, така и при жените. Алкохолът може да повлияе на хормоналния баланс и да намали качеството на спермата.
- **Кофеин:** Умереното потребление на кофеин обикновено не влияе значително на плодовитостта, но прекомерната консумация може да има отрицателен ефект.
- **Трева и наркотици:** Употребата на марихуана и други наркотици може да намали плодовитостта и да влоши качеството на спермата.
- **Вредна козметика:** Някои козметични продукти съдържат химикали, които могат да нарушат хормоналния баланс и да повлияят негативно на репродуктивното здраве.
- **Прекомерни тренировки:** Прекомерното физическо натоварване може да доведе до хормонални нарушения, които да затруднят забременяването.
- **Стегнато бельо:** Носенето на стегнато бельо може да увеличи температурата в областта на тестисите, което може да влоши качеството на спермата.
- **Стероиди и стимуланти:** Употребата на стероиди и други стимуланти може да наруши хормоналния баланс и да намали плодовитостта.

04 ХРАНЕНЕ И НАЧИН НА ЖИВОТ

Здравословното хранене и активният начин на живот са от ключово значение за поддържане на добра репродуктивна функция:

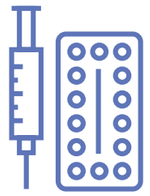


- **Балансирано хранене:** Балансираното хранене поддържа хормоналния баланс, подобрява качеството на яйцеклетките и сперматозоидите и поддържа здравословно телесно тегло, което е ключово за репродуктивното здраве. Консумацията на разнообразни храни, богати на важни хранителни вещества, и избягването на вредни навици увеличават шансовете за успешно зачеване и износване на здраво дете. Особено важни са витамини като фолиева киселина, витамин D и антиоксиданти.

- **Физическа активност:** Редовната физическа активност помага за поддържане на здравословно тегло, хормоналния баланс и подобрява общото здраве. Прекомерните или недостатъчните тренировки обаче могат да имат обратен ефект, затова е важно да се поддържа умереност.

05 ЗДРАВОСЛОВНИ СЪСТОЯНИЯ

Различни здравословни състояния могат да влияят върху плодовитостта:



- **Ендометриоза:** Това състояние може да предизвика болки и сраствания, които затрудняват забременяването.
- **Синдром на поликистозните яйчници (СПЯ):** СПЯ може да доведе до нередовна овулация и менструални цикли.
- **Заболявания на щитовидната жлеза:** Както хипотиреоидизмът, така и хипертиреоидизмът могат да понижат плодовитостта.

06 ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ФАКТОРИ

Стресът и психическото здраве също могат да влияят на репродуктивните възможности:



- **Стрес:** Високите нива на стрес могат да повлияят на хормоналния баланс и да затруднят зачеването.
- **Психологическа подкрепа:** Подкрепата от терапевт или консултант може да помогне на двойките да се справят със стреса и да подобрят шансовете за забременяване.

07 ИЗЛАГАНЕ НА ТОКСИНИ

Излагането на токсини в околната среда и на работното място може да има отрицателен ефект върху плодовитостта:



- **Химикали и пестициди:** Излагането на определени химикали и пестициди може да повлияе на качеството на яйцеклетките и сперматозоидите.
- **Тежки метали:** Излагането на тежки метали като олово и живак може да доведе до репродуктивни проблеми.

08 ГЕНЕТИЧНИ ФАКТОРИ

Генетичните фактори могат да играят роля в репродуктивното здраве:

- **Наследствени заболявания:** Определени генетични условия могат да повлияят на плодовитостта. Генетичните изследвания могат да помогнат за идентифициране на тези рискове.



Заключение

Разбирането и контролирането на факторите, които влияят върху репродуктивните възможности, могат да помогнат на двойките да планират и осъществят своите репродуктивни планове. Редовните медицински прегледи, здравословният начин на живот и информираността за потенциалните рискове са ключови за поддържане на добра репродуктивна функция.



ПРОЦЕДУРИ ПРИ ИНВИТРО ОПЛОЖДАНЕ (IVF)

ИНВИТРО ОПЛОЖДАНЕ (IVF)

Инвитро оплождането (IVF) е процес, при който оплождането на яйцеклетката се извършва извън тялото на жената, в лабораторни условия. Тази процедура е една от най-често използваните методи за лечение на безплодие и включва няколко основни стъпки:

01 ПОДГОТВИТЕЛНА И СТИМУЛАЦИОННА ФАЗА



ПОДГОТОВКА НА ОРГАНИЗМА

Първата стъпка от лечението има за цел да подготви организма за хормоналното стимулиране. Обикновено се използват хормони за регулиране на менструалния цикъл на жената, така че моментът на овулацията и събирането на яйцеклетките да може да се контролира външно. Лекарите използват медикаменти като агонисти и антагонисти на GnRH, които действат върху хипофизната жлеза, за да потиснат естественото производство на FSH и LH хормони.

СТИМУЛАЦИЯ НА ЯЙЧНИЦИТЕ

Стимулацията на яйчниците има за цел да предизвика едновременното развитие на няколко фоликула, което увеличава шансовете за събиране на повече годни за оплождане яйцеклетки. Тази фаза продължава между 9 и 13 дни, като пациентката ежедневно получава инжекции с FSH и понякога LH.

02 РАЗВИТИЕ И СЪБИРАНЕ НА ЯЙЦЕКЛЕТКИ



ПРОСЛЕДЯВАНЕ НА РАЗВИТИЕТО

По време на стимулацията развитието на фоликулите се следи чрез ултразвукови прегледи и изследвания на нивата на хормоните в кръвта. Това помага да се определи най-доброто време за събиране на яйцеклетките.

ПУНКЦИЯ

Когато фоликулите достигнат размер от 17-18 мм, прилагането на FSH се прекратява и се прилага hCG (човешки хорионгонадотропин), който стимулира финалното узряване на яйцеклетките и овулацията. Около 36 часа след инжектирането на hCG се извършва пункция, при която яйцеклетките се събират с помощта на игла под ултразвуков контрол. Процедурата се извършва под обща анестезия или леко седиране.

03 ОБРАБОТКА И ПОДГОТОВКА НА СЕМЕННА ТЕЧНОСТ

СЪБИРАНЕ НА СЕМЕННА ТЕЧНОСТ

Сперматозоидите се събират чрез мастурбация в специално помещение. Ако това не е възможно, може да се използват методи като MESA или TESE за добиване на сперматозоиди директно от надсеменника или тестисите.

ОБРАБОТКА НА СЕМЕННАТА ТЕЧНОСТ

В лабораторията сперматозоидите се обработват и подбират, като се концентрират най-жизнеспособните сперматозоиди и се премахват нежеланите съставки.

04 ОПЛОЖДАНЕ И КУЛТИВИРАНЕ НА ЕМБРИОНИТЕ

ОПЛОЖДАНЕ

Оплодените яйцеклетки и сперматозоидите се смесват в лабораторна чинийка и се култивират в инкубатор при оптимални условия. Развитието на ембрионите се следи ежедневно от ембриолозите.

КУЛТИВИРАНЕ

Култивирането на ембрионите продължава между 3 и 5 дни. В зависимост от качеството и броя на ембрионите, те се подготвят за трансфер в матката.

05 ТРАНСФЕР НА ЕМБРИОНИ

ЕМБРИОТРАНСФЕР

Трансферът на ембриони се извършва в матката с помощта на тънък катетър. Обикновено се трансферират един или два ембриона, за да се намали рискът от многоплодна бременност. Останалите качествени ембриони могат да се замразят за бъдеща употреба.

ДОПЪЛНИТЕЛНИ МЕТОДИ ПРИ ЛЕЧЕНИЕ НА БЕЗПЛОДИЕ

ОЦЕНКА НА ЕМБРИОНИТЕ

ОЦЕНКА ПОД МИКРОСКОП

Ембриолозите оценяват развитието на ембрионите под микроскоп, за да изберат най-жизнеспособните за трансфер. Това включва наблюдение на клетъчното делене и морфологията на ембрионите.

СЪВРЕМЕННИ ИНКУБАТОРИ

Някои инкубатори са снабдени с камери, които непрекъснато записват развитието на ембрионите. Това позволява по-прецизна оценка без необходимостта от изваждане на ембрионите от инкубатора.

ИНТРАЦИТОПЛАЗМЕНО ИНЖЕКТИРАНЕ НА СПЕРМАТОЗОИД (ICSI)

ПРОЦЕДУРА

ICSI е метод, при който единичен сперматозоид се инжектира директно в яйцеклетката с помощта на микроскопична игла. Тази техника се използва при случаи на мъжки фактор на безплодие, когато сперматозоидите не могат самостоятелно да проникнат в яйцеклетката.

ПРЕДИМПЛАНТАЦИОННА ГЕНЕТИЧНА ДИАГНОСТИКА (PGD)

ДИАГНОСТИКА

PGD е метод за генетично тестване на ембриони преди имплантацията. Това позволява откриване на генетични аномалии и избор на здрави ембриони за трансфер.

КРИОСЪХРАНЕНИЕ

ЗАМРАЗЯВАНЕ НА ЕМБРИОНИ, ЯЙЦЕКЛЕТКИ И СПЕРМАТОЗОИДИ

Криосъхранението позволява запазване на излишни ембриони, яйцеклетки или сперматозоиди за бъдеща употреба. Това е полезно за двойки, които планират да отложат бременността или искат да имат допълнителни опити за зачеване.

ЛАПАРОСКОПИЯ И ХИСТЕРОСКОПИЯ

ЛАПАРОСКОПИЯ

Лапароскопията е минимално инвазивна хирургична процедура, използвана за диагностика и лечение на репродуктивни проблеми, като ендометриоза, кисти и сраствания. Процедурата се извършва под обща анестезия, като се използва тънка тръбичка с камера (лапароскоп), която се въвежда през малък разрез в корема.

ХИСТЕРОСКОПИЯ

Хистероскопията е процедура, при която тънка тръбичка с камера (хистероскоп) се въвежда през влагалището и шийката на матката, за да се изследва маточната кухина. Тази процедура може да открие и лекува аномалии като полипи, миоми и сраствания.

ВЪТРЕМАТОЧНА ИНСЕМИНАЦИЯ (IUI)

ПРОЦЕДУРА

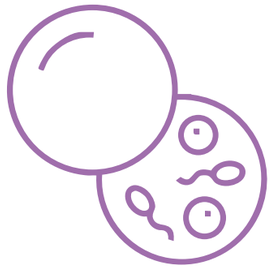
IUI е метод, при който обработени сперматозоиди се въвеждат директно в матката с помощта на катетър. Този метод е подходящ при случаи на намалена подвижност на сперматозоидите или имунна реакция срещу тях.

ХОРМОНАЛНА ТЕРАПИЯ

ЛЕЧЕНИЕ

Хормоналната терапия може да помогне при хормонални нарушения, които затрудняват овулацията и забременяването. Лекарствата стимулират производството и освобождаването на хормони, които са от съществено значение за узряването на яйцеклетките и овулацията.

Тези методи и процедури предоставят различни възможности за двойки, които се сблъскват с проблеми при забременяването. Всяка двойка трябва да обсъди с лекаря си най-подходящите методи за тяхната конкретна ситуация.



РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЕ - ЗАЩО Е ВАЖНО ОЩЕ ОТ УЧИЛИЩЕ?

Въведение

Кой мисли за деца, когато си още на училище? Всъщност, това, което правиш сега, се отразява на бъдещото ти здраве и способността да имаш деца. Разбирането на репродуктивното здраве от ранна възраст може да помогне за предотвратяване на бъдещи проблеми и за вземане на информирани решения.

ВЪЗМОЖНОСТ ЗА ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ

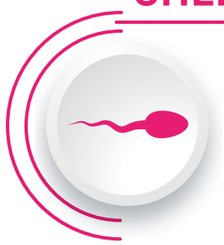
Възможността за забременяване съществува всеки месец в рамките на около 6 дни, обикновено в средата на менструалния цикъл. Ето как работи:

ОВУЛАЦИЯ:



Момичетата имат около 24 часа след отделянето на яйцеклетката от яйчника, за да се оплоди от сперматозоид, преди тя да се разпадне.

СПЕРМАТОЗОИДИ:

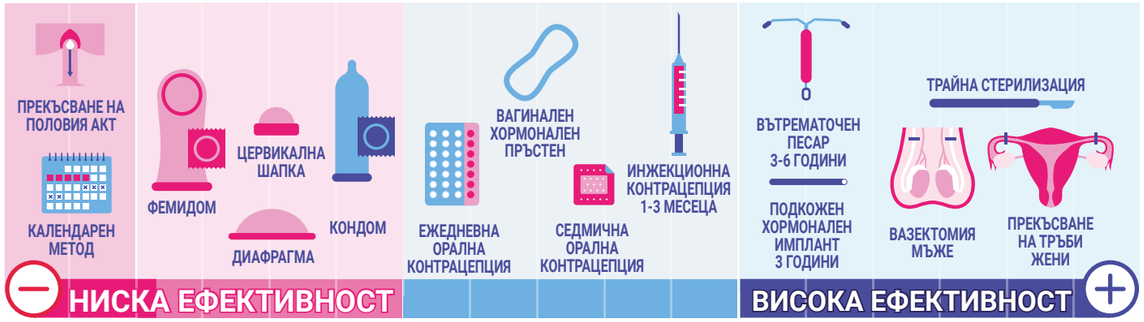


Сперматозоидите могат да оцелеят около 5 дни в женското тяло. Затова овулаторният прозорец е 6 дни в 28-дневен период между две менструации.

Зависимо от продължителността на цикъла и момента на овулация, е възможно да забременееш дори по време на цикъл. Продължителността на менструалния цикъл и моментът на овулация могат да се променят в различните месеци, когато си млада. Затова трябва да имаш предвид, че можеш да забременееш по всяко време.

СТРИКТНА КОНТРАЦЕПЦИЯ

Контрацепцията представлява методи и средства за предпазване от нежелана бременност и контрол върху репродуктивната способност. Изборът на контрацептивен метод зависи от здравословното състояние, възрастта, желанието за бъдеща бременност и личните предпочитания. Консултация с лекар е важна за избор на най-подходящ метод. Тя може да бъде разделена на няколко основни категории с различна степен на ефективност:



01 ПРИРОДНИ МЕТОДИ (НИСКО ЕФЕКТИВНИ):

- **Метод на базалната температура** – Следене на базалната телесна температура за определяне на дните с най-висока фертилност.
- **Метод на цервикалната слуз** – Наблюдаване на промените в цервикалната слуз за разпознаване на плодородните дни.
- **Прекъснат полов акт** – Прекъсване на половия акт преди еякулация.

02 БАРИЕРА КОНТРАЦЕПЦИЯ:

- **Презервативи** – Мъжки или женски презервативи, които предотвратяват навлизането на сперматозоиди в матката. Ефективен метод за предпазване и от полово предавани инфекции.
- **Диафрагма и цервикални шапчици** – Устройства, които се поставят във влагалището и блокират шийката на матката.

03 ХОРМОНАЛНА КОНТРАЦЕПЦИЯ:

- **Хапчета** – Противозачатъчни таблетки, които съдържат хормони (естроген и прогестерон) и предотвратяват овулацията.
- **Пръстен** – Гъвкав вагинален пръстен, който се поставя във влагалището и освобождава хормони.
- **Пластири** – Пластир, който се залепва на кожата и освобождава хормони през нея.
- **Инжекции** – Хормонални инжекции, които предпазват от бременност за период от няколко месеца.
- **Хормонални импланти** – Малки импланти, поставени под кожата, които освобождават хормони за дълъг период от време.
- **Спешна контрацепция** - хормонална таблетка – приема се до 72 часа след незащитен секс за предотвратяване на бременност.

04 ВЪТРЕМАТОЧНИ СРЕДСТВА (СПИРАЛИ):

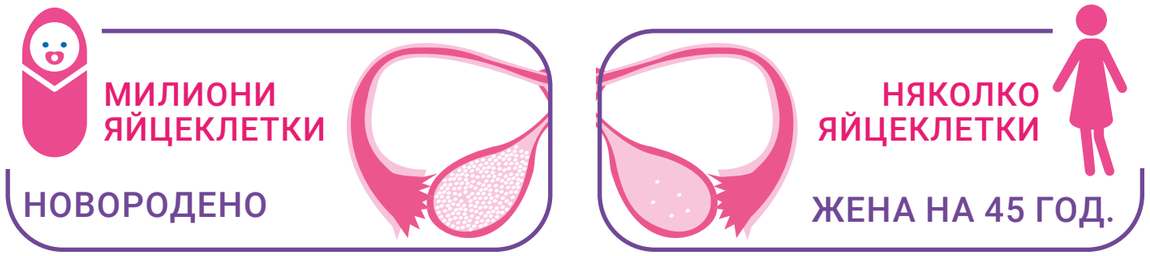
- **Медни спирали** – Нехормонални средства, които променят средата в матката и затрудняват оплождането.
- **Хормонални спирали** – Освобождават малки количества хормони и предотвратяват овулацията и оплождането.

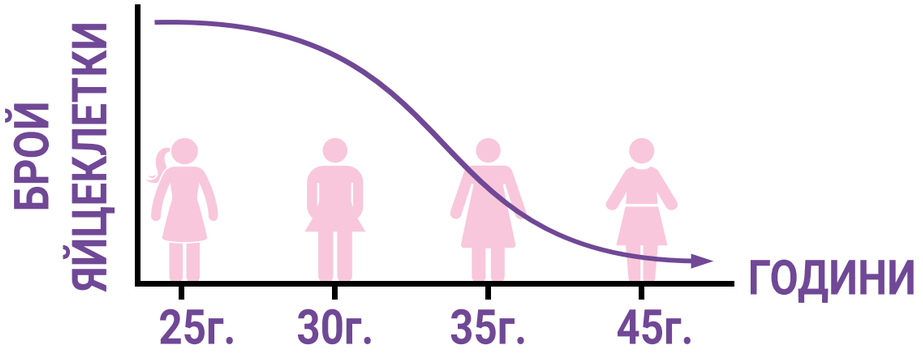
05 ХИРУРГИЧНА КОНТРАЦЕПЦИЯ (СТЕРИЛИЗАЦИЯ):

- **Тубарна стерилизация** – При жените, се блокират маточните тръби, за да се предотврати преминаването на яйцеклетката.
- **Вазектомия** – При мъжете, семепроводите се прекъсват, за да се предотврати еякулацията на сперма.
- **Отстраняване на половите жлези (яйчници или тестиси)** – при някои ракови заболявания лечението изисква отстраняването им. Ако репродуктивните функции не са завършени се препоръчва **криоконсервация**.

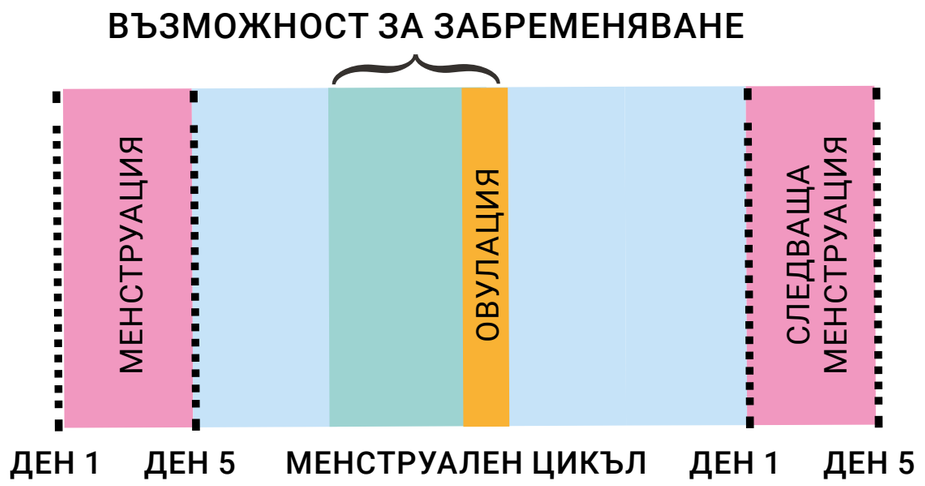
ВЪЗРАСТ И РЕПРОДУКТИВНИ ВЪЗМОЖНОСТИ

Когато решиш да имаш деца, трябва да знаеш, че периодът на овулация е важен. С възрастта става все по-трудно да забременееш. Момичетата се раждат с определен брой яйцеклетки, които намаляват с течение на времето. Броят на яйцеклетките и качеството им намаляват с възрастта.





ФЕРТИЛЕН ПРОЗОРЕЦ



ЯЙЧНИКОВ РЕЗЕРВ

След 35 годишна възраст нивото на яйчниковия резерв (АНТИМЮЛЕРОВ ХОРМОН - AMX) намалява значително.



ШАНСОВЕ ЗА ЗАБРЕМЕНЯВАНЕ

Шанс за забременяване всеки месец



жени под 30 г.
около 20%



жени над 40 г.
около 5%



ИНВИТРО ОПИТИ

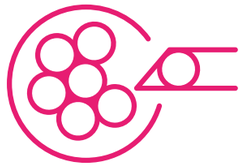
Шансът за успех при инвитро



жени под 35 г.
30%



жени между
40 и 44 г.
10%



ВЛИЯНИЕ ВЪРХУ ФЕРТИЛИТЕТА

Лоши навици като пушене и алкохол могат да намалят броя и качеството на яйцеклетките. Лошото хранене и наднорменото тегло също влошават качеството на яйцеклетките. Сперматозоидите също могат да бъдат засегнати от вредни навици като цигари, трева, наркотици, обездвижване и вредна храна.



ПОДДЪРЖАНЕ НА ЗДРАВОСЛОВНО ТЕГЛО

Да имаш здравословно тегло и да спортуваш редовно увеличава шанса за забременяване.



ИЗБЯГВАНЕ НА ВРЕДНИ НАВИЦИ

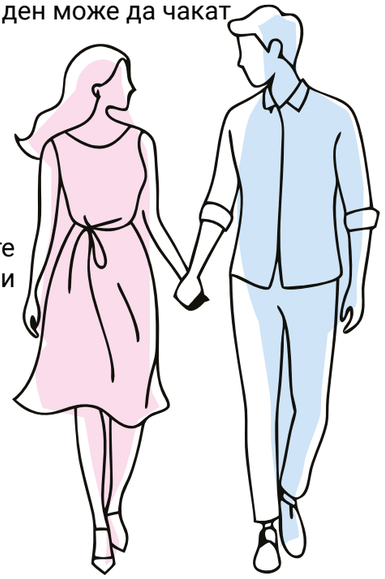
Пушенето, трева, наркотици, прекомерната консумация на алкохол и кафето, както и лошото хранене могат да намалят фертилитета.

БЪДЕЩИ ПРОБЛЕМИ

Всички тези вредни навици могат да създадат големи проблеми, когато дойде време за създаване на семейство. Те може да не осъзнават, че чакайки още 5 години преди да опитат да имат деца, може да означава, че ще е твърде късно. Един ден може да чакат пред кабинет в инвитро клиника, чудейки се защо никой не ги е предупредил, докато бяха млади в училище.

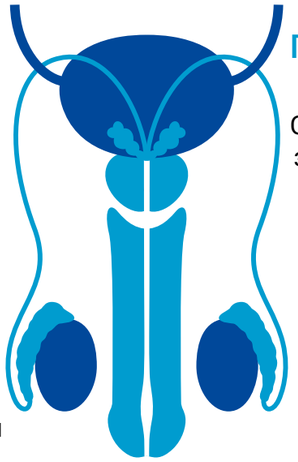
Заключение

Вашето репродуктивно здраве е нещо, за което трябва да мислите от рано. Начинът на живот, който водите сега, може да има голямо влияние върху способността ви да имате деца в бъдеще. Бъдете информирани и правете здравословни избори, за да запазите своето репродуктивно здраве.



ГРИЖА ЗА ЗДРАВЕТО НА ТЕСТИСИТЕ: ВСИЧКО, КОЕТО ТРЯБВА ДА ЗНАЕТЕ

Вероятно не прекарвате много време, мислейки за своите тестиси. Може би ги наричате „топки“ или „орехи“, но знаете ли, че те имат две наистина важни функции?



ПРОИЗВОДСТВО НА ТЕСТОСТЕРОН

Тестостеронът е хормон – химически пратеник, който предава сигнали в нашето тяло и влияе върху много процеси. Той може да повлияе на настроението, стимулира растежа на мускулите и костната плътност и дори подпомага растежа на брадата.

Ние произвеждаме тестостерон през целия си живот, но нивата му се увеличават по време на пубертета и достигат своя връх около средата на 20-те години.

ПРОИЗВОДСТВО НА СПЕРМАТОЗОИДИ

Сперматозоидите са необходими за създаването на потомство. Те се произвеждат непрекъснато през целия зрял живот, но един пълен цикъл на производство отнема около три месеца. Това е важно да се знае, ако някога решите да имате дете.

Сперматозоидите се освобождават при еякулация – те са малки подвижни клетки, чиято задача е да пренесат генетичната информация до яйцеклетката.

ЗАЩО Е ВАЖНО ДА СЕ ГРИЖИТЕ ЗА ТЕСТИСИТЕ СИ?

Може би си мислите, че ако не искате да имате деца (или просто още не сте готови за това), няма нужда да се притеснявате за здравето на тестисите си. Истината е, че репродуктивното здраве и цялостното здраве са тясно свързани. Ето защо е важно да се грижите както за себе си, така и за тях.

Това включва:



РЕДОВНА ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ



БАЛАНСИРАНО И ЗДРАВОСЛОВНО ХРАНЕНЕ



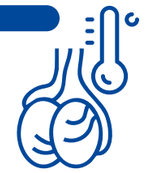
ЗАПОЗНАВАНЕ С ТОВА КАК ИЗГЛЕЖДАТ И СЕ УСЕЩАТ ТЕСТИСИТЕ ВИ В НОРМАЛНО СЪСТОЯНИЕ



РЕДОВНИ САМОПРЕГЛЕДИ ЗА НЕОБИЧАЙНИ ПРОМЕНИ

НАЙ-ДОБРИТЕ СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВИ ТЕСТИСИ

01 ПОДДЪРЖАЙТЕ ГИ ХЛАДНИ



Тестисите се намират извън тялото в скротума, защото оптималната температура за производството на сперматозоиди е няколко градуса под телесната температура.

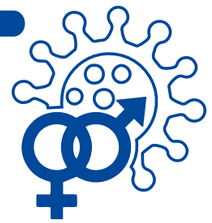
- Избягвайте дълго излагане на топлина, като горещи вани;
- Носете по-свободно бельо и избягвайте тесни панталони;
- Не използвайте лаптопа директно върху скута си за продължителен период.

02 ИЗБЯГВАЙТЕ ВРЕДНИТЕ ВЕЩЕСТВА



- Анаболните стероиди могат да нарушат хормоналния баланс и да спрат производството на сперматозоиди;
- Тютюнопушенето, вейпингът, употребата на наркотици и прекомерният алкохол също могат да имат негативен ефект върху репродуктивното здраве;
- Контактът с химикали като разтворители, бои и лепила може да навреди на фертилността, затова използвайте маски и работете в добре вентилирани помещения.

03 ПРЕДПАЗВАЙТЕ СЕ ОТ ИНФЕКЦИИ



- Полово предаваните инфекции (ППИ) могат да засегнат фертилността, затова винаги използвайте презерватив при полов контакт;
- Избягвайте незащитен секс, освен ако не сте готови за деца.

04 ПОДДЪРЖАЙТЕ ЗДРАВОСЛОВНО ТЕГЛО

Наднорменото тегло може да повлияе на работата на тестисите, така че останете активни и поддържайте балансирана диета с много пресни плодове и зеленчуци.

02 РЕДОВНО ПРОВЕРЯВАЙТЕ ТЕСТИСИТЕ СИ

- При достигане на зряла възраст, всеки тестис обикновено е с размерите на чери домат;
- Нормално е единият тестис (обикновено левият) да виси малко по-ниско от другия;
- Ако усетите необичайна твърдост, подутина или оток, потърсете лекар;
- Обърнете внимание на болка, дискомфорт при уриниране или еякулация, както и на странен секрет от пениса.

Ако изпитвате болка в тестисите, обикновен удар може да е причината, но ако болката не отшуми след един-два часа почивка и прием на обезболяващи, потърсете медицинска помощ незабавно.

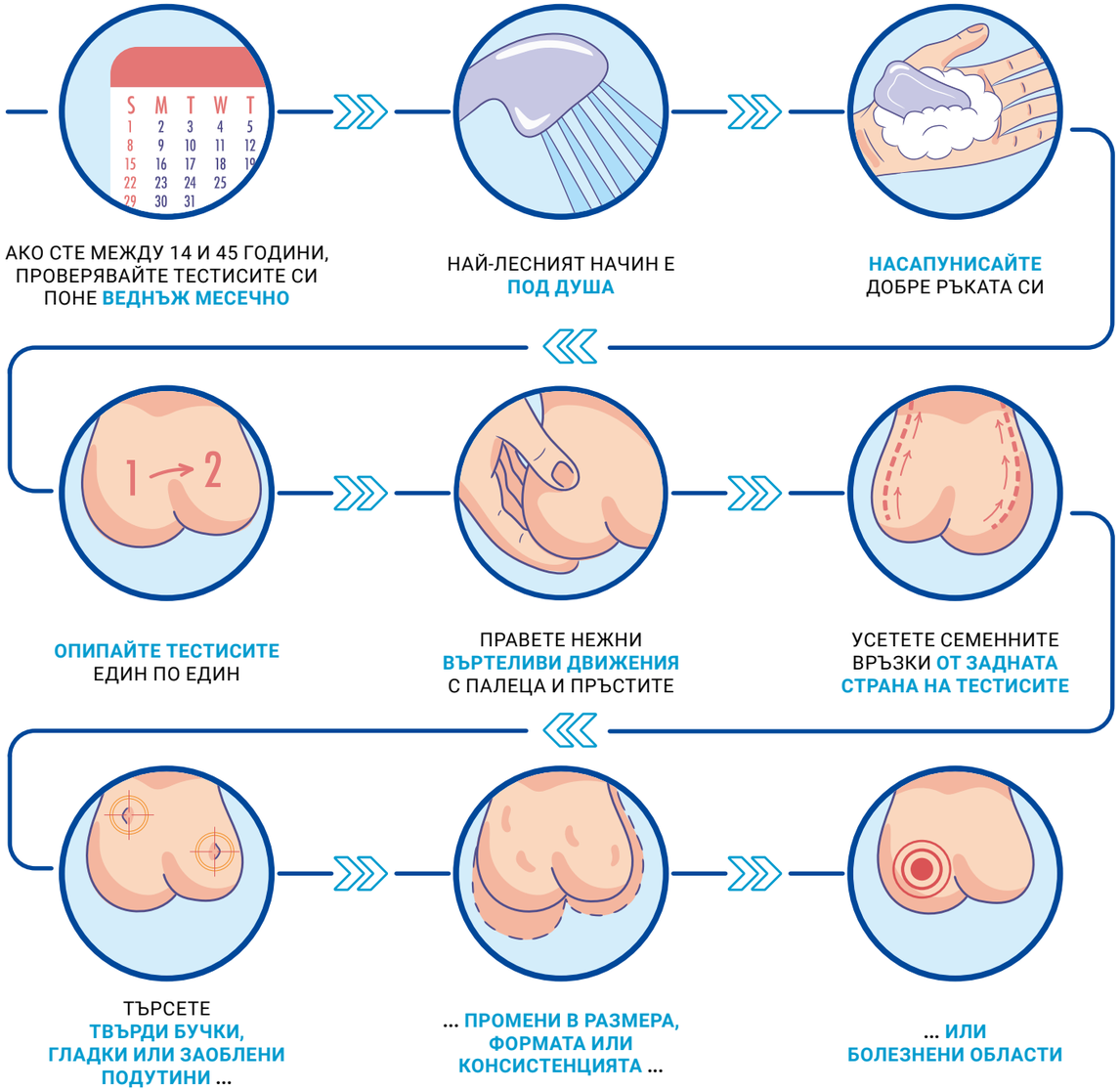
Заключение

Грижата за тестисите ви е важна, независимо дали планирате да имате деца или не.

Запомнете – редовните проверки и здравословният начин на живот са ключът към дълготрайното ви благополучие.

Следете нашите материали за повече информация и полезни съвети относно мъжкото здраве!

КАК ПРАВИЛНО ДА ПРЕГЛЕДАТЕ ТЕСТИСИТЕ СИ



ПРИЧИНИ ЗА БОЛКА В ТЕСТИСИТЕ



ГАЙД ЗА РЕПРОДУКТИВНОСТТА

1

ЖЕНИТЕ СЕ РАЖДАТ

с всички яйцеклетки, които имат. Женската плодовитост намалява значително до 35 години. До 37-годишна възраст 90% от яйцеклетките са изчезнали. От пубертета мъжете произвеждат сперма през целия си живот, но качеството на спермата намалява с възрастта.

2

ПО ВРЕМЕ НА ЕДНА ЕЯКУЛАЦИЯ

мъжете произвеждат около 100 милиона сперматозоиди. Веднъж месечно една жена произвежда една яйцеклетка – овулира само около 500 яйцеклетки в нея за целия живот.

3

ЖЕНИТЕ И МЪЖЕТЕ

трябва да се стремят да бъдат възможно най-здрави, преди да започнат да правят опити за бебе. Да имаш здравословно тегло, да не пушиш, да ограничаваш алкохола и кафето и редовното спортуване увеличават шанса за бременност. Също така е важно и за дългосрочното здраве на децата Ви.

4

ЗАБРЕМЕНЯВАНЕТО

е възможно само от около пет дни преди овулацията до деня на овулация – фертилен прозорец. Изобилието на секс през тези дни увеличава шанса за бременност.

5

РЕПРОДУКТИВНОСТТА

е възрастово ограничена! По-добре е да започнете да опитвате по-рано отколкото по-късно. Жените под 30 години имат окол о 20% шанс за забременяване всеки месец, но той спада до около 5% на 40-годишна възраст. Когато мъжът е на възраст над 45 години има повишен риск от спонтанен аборт.

6

ПОВЕЧЕТО ЖЕНИ

забременяват в рамките на една година. Ако опитите продължат 12 месеца или повече (шест месеца, ако сте жена по-възрастна от 35) без успех, е време да поговорите с Вашия лекар относно репродуктивните Ви възможности.

7

ИНФЕКЦИИ, ПРЕДАВАНИ ПО ПОЛОВ ПЪТ

(включително спин, генитална туберкулоза), човешки папилома вирус, заушка през пубертета, поликистозен яйчник, ендометриоза, нарушения на менструален цикъл, някои замърсители на околната среда могат да повлияят на плодовитостта. Ако имате притеснения, говорете с Вашия лекар.

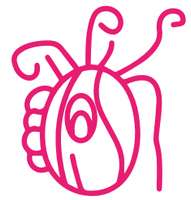
8

ИНВИТРОТО

не може да направи чудеса. Шансът да имаш бебе след един опит за инвитро е около 30% за жени на възраст под 35 години и само около 10% за жени на възраст между 40 и 44 години, а над 45 години почти е нула.

10 ОТ НАЙ-ЧЕСТИТЕ ПОЛОВО ПРЕДАВАНИ ИНФЕКЦИИ

01



ТРИХОМОНИАЗА

Полово предавана инфекция, причинена от **паразита** *Trichomonas vaginalis*. Често протича без симптоми, но може да предизвика сърбеж, парене при уриниране и необичаен вагинален или пенисен секрет, често е свързана с неприятна миризма, особено при жените.
Тя може да предизвика пенлив, жълто-зелен вагинален секрет с неприятна миризма, сърбеж и парене. Нелекувана, може да увеличи риска от други инфекции и да доведе до усложнения при бременност. Диагностицира се чрез лабораторни тестове, а лечението се извършва с антибиотици.

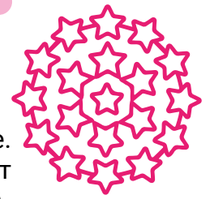
02



ГЕНИТАЛЕН ХЕРПЕС

Полово предавана инфекция, причинена от **вируса** на херпес симплекс (HSV), най-често тип 2. Симптомите включват болезнени ранички с малки мехурчетс в гениталната област, сърбеж и дискомфорт, но инфекцията може да протече и безсимптомно. След първоначалната инфекция вирусът остава в тялото и може да се активира периодично. Лечението с антивирусни лекарства помага за контролиране на симптомите, но не лекува вируса напълно.
Използването на презервативи и антивирусни медикаменти може да намали риска от предаване.

03



HPV (ЧОВЕШКИ ПАПИЛОМА ВИРУС)

Полово предаван **вирус**, който може да зарази кожата и лигавиците. Съществуват над 100 различни типа, някои от които могат да причинят **брадавици** по кожата (най-често около половите органи и ануса), а други да доведат до рак с различни локации, най-често **рак на шийката на матката**. Често инфекцията протича безсимптомно и изчезва сама, но някои видове HPV могат да останат и да причинят усложнения. Методите за диагностика включват:

PAP-тест (Папаниколау тест) – Използва се главно при жени за откриване на клетъчни промени в шийката на матката, които могат да бъдат причинени от HPV.

HPV-тест – Това е специфичен ДНК-тест за откриване на наличието на вируса в клетките на шийката на матката.

Колпоскопия – Ако има анормални резултати от PAT- теста и/или HPV-теста, може да се извърши колпоскопия, което представлява детайлен преглед на шийката на матката под увеличителен микроскоп за откриване на колпоскопски атипизъм.

Биопсия – Ако се установят подозрителни изменения при колпоскопията, може да се вземе малка проба тъкан (биопсия), за да се потвърди дали има преканцерозни или ракови клетки.

Ваксините срещу HPV в България са част от националната програма за превенция на рака на шийката на матката. Тя е препоръчителна за момичета на възраст между 9 и 14 години и се прилага в две дози. Ваксините са най-ефективни, ако се приложат преди началото на полов живот. Ваксинацията е безплатна за момичета на 12 и 13 години в България. Момчетата също могат да се ваксинират за да се предпазят от асоциираните с вируса рак на ануса, устата, гърлото и пениса, както и от генитални брадавици.

04

HIV (ВИРУС НА ЧОВЕШКИЯ ИМУНОДЕФИЦИТ)



Вирус, който атакува имунната система и може да доведе до СПИН (синдром на придобита имунна недостатъчност). Той се предава чрез кръв, сперма, вагинални течности и кърма, най-често при незащитен секс или споделяне на игли. HIV отслабва имунната система, което прави организма уязвим към инфекции и болести. Лечението с антиретровирусни лекарства може да контролира вируса и да предотврати развитието на СПИН.

Ранното откриване и лечение са ключови за поддържане на добро здраве. Съвременната терапия за СПИН, известна като антиретровирусна терапия (АРТ), не лекува заболяването, но значително контролира HIV вируса. Тя намалява количеството на вируса в организма до неоткриваеми нива, което позволява на заразените хора да живеят дълъг и здравословен живот и да предотвратяват предаването на вируса на други. Въпреки това, HIV остава в тялото и лечението трябва да се продължава през целия живот. Текущите изследвания се насочват към откриване на пълно излекуване, но все още няма утвърдена терапия, която да премахва вируса напълно.

05

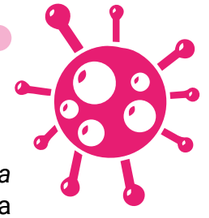
ХЕПАТИТ В



Вирусна инфекция, която засяга черния дроб и се предава чрез контакт с кръв или телесни течности, най-често при незащитен секс или споделяне на игли. Може да бъде остра или хронична, като хроничната форма води до сериозни усложнения като чернодробна цироза или рак на черния дроб. Ваксината срещу хепатит В е ефективен начин за предпазване от инфекцията. Може да причини усложнения по време на бременност и да повлияе върху здравето на плода.

06

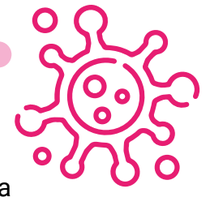
ХЛАМИДИЯ



Полово предавана **бактериална** инфекция, причинена от *Chlamydia trachomatis*. Често протича безсимптомно, но може да предизвика болка при уриниране и необичаен генитален секрет. Нелекувана, хламидията може да доведе до сериозни усложнения като възпалителни заболявания на таза и ***безплодие***. Диагнозата се поставя чрез тестове на урина или секрет, а лечението включва антибиотици. Редовното тестване и използването на презервативи могат да помогнат за предпазване от инфекцията.

07

ИНФЕКЦИЯ С *UREAPLASMA*



Полово предавана **бактериална** инфекция, която често протича безсимптомно. В някои случаи може да предизвика възпаление на пикочо-половите пътища, болка при уриниране и дискомфорт. При нелекувани случаи може да доведе до усложнения като възпалителни заболявания на таза и проблеми с репродукцията (чест причинител на ***спонтанни аборти***). Диагностицира се чрез лабораторни тестове, а лечението обикновено включва антибиотици.

08



ИНФЕКЦИЯ С *MYCOPLASMA GENITALIUM*

Полово предавана **бактериална** инфекция, която често протича без симптоми. Може да причини уретрит, възпалителни заболявания на таза и усложнения при репродукцията, включително безплодие.
Диагностицира се чрез лабораторни тестове, а лечението включва специфични антибиотици, тъй като бактериите са устойчиви на някои медикаменти.

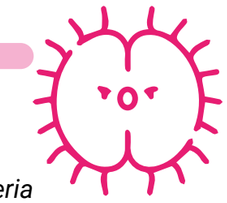
09



СИФИЛИС

Полово предавана инфекция, причинена от **бактерията** *Treponema pallidum*. Протича на етапи, като в началото се появяват безболезнени рани, а по-късно може да се развият обриви, треска и увреждания на органи. Без лечение може да доведе до сериозни усложнения като увреждане на нервната система и сърдечно-съдови проблеми.
Диагностицира се чрез кръвни тестове и се лекува успешно с антибиотици. Ранното откриване е ключово за предотвратяване на дълготрайни последици.

10



ГОНОРЕЯ

Полово предавана инфекция, причинена от **бактерията** *Neisseria gonorrhoeae*. Тя се предава чрез незащитен вагинален, анален или орален секс. Симптомите на гонорея могат да се различават при мъжете и жените, а в някои случаи инфекцията може да протече безсимптомно.

Ето основните симптоми при двата пола:

При мъжете:

- ***Болка или парене при уриниране*** – Често срещан и ранно появяващ се симптом.
- ***Гнойно течение от пениса*** – Жълто-зеленикав или бял секрет.
- ***Болка или подуване на тестисите*** – Може да се прояви при по-сериозна инфекция.
- ***Чести позиви за уриниране.***

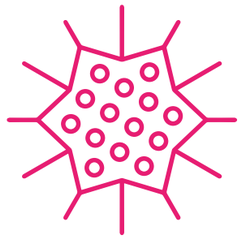
При жените:

- ***Необичаен вагинален секрет*** – Жълт или зелен, често с неприятна миризма.
- ***Болка или парене при уриниране*** – Често объркване с инфекция на пикочните пътища.
- ***Болка в долната част на корема*** – Понякога придружена от болка по време на полов акт.
- ***Междуменструално кървене*** – По-често при жени, които не приемат контрацептиви.

И при двата пола:

- ***Анална инфекция*** – Ако инфекцията засяга ануса, може да има анален секрет, сърбеж или болка.
- ***Гонорея на гърлото*** – При орален секс може да доведе до възпаление на гърлото, но често е безсимптомно.
- ***Конюнктивит*** – Ако бактерията попадне в очите, може да причини зачервяване, болка и гной.

Диагнозата се поставя чрез лабораторни тестове на проби от урината или засегнатите области. Лечението обикновено включва антибиотици, но нелекувана може да доведе до сериозни здравословни проблеми като ***безплодие***.



ПЛАНИРАНЕ НА БРЕМЕННОСТ

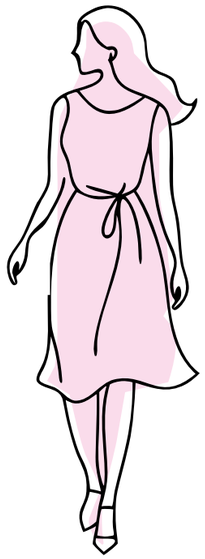
При планиране на бременност е препоръчително да се направят определени изследвания, които помагат за оценка на здравословното състояние на бъдещите родители и за ранното откриване на потенциални проблеми. Редовните профилактични прегледи и правилната подготовка преди забременяване са от ключово значение за здравето на майката и детето.

ОБЩИ МЕДИЦИНСКИ ИЗСЛЕДВАНИЯ,
които може да Ви бъдат назначени от **личния лекар** за двамата бъдещи родители:

- **Пълна кръвна картина (ПКК)** – Оценява нивата на хемоглобин, червени и бели кръвни клетки, и тромбоцити, за да се установи евентуална анемия или инфекция.
- **Кръвна група и Rh фактор** – Важно е да се знае съвместимостта на Rh фактора на майката и бащата, за да се избегне рискът от Rh несъвместимост, която може да повлияе на бъдещата бременност.
- **Изследване на глюкоза** – За оценка на риска от гестационен диабет.
- **Изследване на щитовидната жлеза (TSH, FT4)** – За проверка на функцията на щитовидната жлеза, която е важна за правилното протичане на бременността.

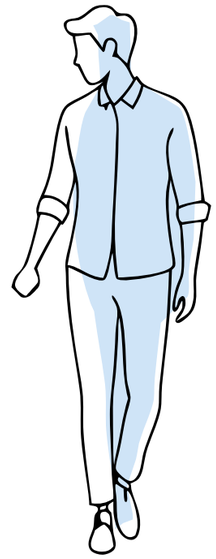
ГИНЕКОЛОГИЧНИ ИЗСЛЕДВАНИЯ за жени,
които може да Ви бъдат назначени от **лекар специалист по акушерство и гинекология:**

- **Гинекологичен преглед и ехография** – За оценка на здравето на репродуктивните органи.
- **PAP-тест (цитонамазка)** – За изследване на шийката на матката и откриване на евентуални предракови изменения.
- **Изследване за полово предавани инфекции (ППИ)** – Тестове за хламидия, гонорея, сифилис, HIV, хепатит B и C, HPV и трихомониаза.
- **Изследване на овулацията** (фоликулометрия, хормонални тестове).
- **Проходимост на маточни тръби.**
- **Хормонални изследвания** - FSH, LH, естрадиол, прогестерон, както и AMH (Антимюлеров хормон).



ИЗСЛЕДВАНИЯ ЗА МЪЖЕ,
които може да Ви бъдат назначени от **лекар специалист по андрология и урология:**

- **Спермограма** – Оценява качеството и количеството на сперматозоидите, подвижността и морфологията им, за да се определи фертилитетът на мъжа.
- **Изследване за полово предавани инфекции (ППИ)** – Тестове за хламидия, гонорея, сифилис, HIV, хепатит B и C.



ИЗСЛЕДВАНИЯ ЗА ГЕНЕТИЧНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ,
които могат да Ви бъдат назначени от **лекар специалист по медицинска генетика:**

- **Генетичен скрининг** – За откриване на наследствени генетични мутации, които могат да повлияят на здравето на бъдещото дете (напр. муковисцидоза, таласемия, хемофилия).
- **Кариотип** – Генетичен тест за установяване на хромозомни аномалии при двамата родители.
- **ДНК-тест** при фамилна обремененост с генетични заболявания.

ИЗСЛЕДВАНИЯ ЗА ИНФЕКЦИИ,
които може да Ви бъдат назначени от **личния лекар** за двамата бъдещи родители:

- **Токсоплазмоза, рубеола, цитомегаловирус (CMV)** – За установяване на имунитет срещу тези инфекции, които могат да бъдат опасни по време на бременност.
- **Варицела** – Ако жената не е имала варицела, може да се препоръча ваксинация преди забременяване.
- **Антитела срещу рубеола и варицела** – За да се установи дали жената е защитена срещу тези заболявания.
- **Антитела срещу хепатит B и C, HIV, сифилис** – Важно за предотвратяване на заразяване по време на бременността.

РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ

Амбулаторен
Отнася се до лечение без прием в болница (обратното на „болничен“).

Андрогени
Мъжки полови хормони.

Асистирано „излюпване“ - хетчинг
Изтъняване на външната обвивка на ембриона, например с лазер, с цел улесняване на имплантацията му в маточната лигавица.

Вътрематочна инсеминация (осеменяване) - IUI
Инсеминация е преносът на сперматозоиди в матката с помощта на технически средства-катетър. При тази процедура предварително обработените сперматозоиди се въвеждат в маточната кухина възможно най-близо до яйцеклетката.

Гамети
Термин използван за мъжките и женските полови клетки, които имат само един комплект хромозоми (т.е. хаплоиден набор) преди оплождане.

Гонадотропин-освобождаващ хормон - GnRH
От гръцките думи „gonos“ („произвеждащ“) и „trop“ („действие върху“). Хормон, който предизвиква отделянето на LH и FSH. Различаваме: Агонисти на GnRH и Антагонисти на GnRH, които определят различията в протоколите за хормонална стимулация.

Гонадотропини
Общо название на гонадотропните хормони на предния дял на хипофизната жлеза, плацентата или ендометриума, които стимулират и контролират растежа на гонадите (половите жлези, в които се развиват половите клетки - гамети).

Ембрион
След като ДНК от сперматозоида и яйцеклетката се слее, се използва терминът „ембрион“. От 13-та гестационна седмица нататък развиващото се бебе започва да се нарича „плод“.

Ендометриоза
От гръцките думи „endon“ („вътре“) и „metra“ („матка“). Честа причина за безплодие. Ендометриозата е заболяване, при което тъкан на маточната лигавица расте извън маточната кухина и може да причини натрупване на съединителна тъкан на тези места.

Ендометриум (маточна лигавица)
Добре кръвоснабден вътрешен слой на маточната кухина, който търпи циклични фазови промени. Ембрионът се имплантира в ендометриума.

Естроген
От латински, „oestrus“ („разгонване“ при женските животни), „деп“ („създавам“). Естрогенът е женски полов хормон образуван в яйчниците, който отговаря за разрастването на маточната лигавица и развитието на всички структури, притежаващи съответните естрогенови рецептори.

Жълто тяло
Това, което остава от фоликула след овулацията; натрупва жълт пигмент и така се формира жълто тяло, произвеждащо прогестерон.

Извънматочна (ектопична) бременност
Имплантация на ембриона извън маточната кухина (напр. в маточна тръба).

Инвитро оплождане (IVF)
Оплождане извън тялото.

Интрацитоплазмено инжектиране на сперматозоид (ICSI)
Метод за асистирана репродукция, при който с помощта на остра игла в яйцеклетката се инжектира единичен сперматозоид.

Криосъхранение
От гръцката дума „кгуо“ („студен, леден“). Криосъхранението е замразяването и съхраняването на яйцеклетки, сперматозоиди или ембриони.

Лапароскопия
Ендоскопия на коремната кухина и органи. Използва се за изследване на положението, размера и състоянието на коремните органи, а при инфертилитет - конкретно на органите в малкия таз.

Лутеинизиращ хормон (LH)
Хормон, който предизвиква овулация.

Матка
Крушовиден орган, в който се износва бебето. Матката се състои от шийка (цервикс) и тяло на матката (корпус). Двете маточни (фалопиеви) тръби са свързани с матката.

Миома
Доброкачествен тумор в матката, изграден от мускулна тъкан. Миомите понякога са причината за дългосрочно безплодие или спонтанен аборт.

Овулация
Когато яйцеклетката напусне яйчника при пукването на фоликула.

Плацента
Орган, който доставя хранителни вещества, пренос на газове и осигурява имунологична защита на развиващия се плод. При раждане плацентата се отделя от маточната стена след раждането на плода.

Прогестерон
От латинските думи „pro“ („за“) и „gestatio“ („бременност“). Прогестеронът се отделя от жълтото тяло и подготвя ендометриума за имплантацията на ембриона.

Пролактин
От латинската дума „lactis“ („мляко“). Хормон, който се синтезира в хипофизата. Пролактинът стимулира производството на кърма.

Синдром на поликистозните яйчници
От гръцките думи „poly“ („много“) и „kytis“ („киста“). Яйчник с множество малки кисти. Събиране на яйцеклетки

Събирането на яйцеклетки,
известно също и като „фоликуларна пункция“, представлява пробиване на фоликула с много тънка игла с лумен, за да се аспирират яйцеклетките.

TESE/ MESA
Ако в еякулата няма сперматозоиди, възможно е те да се добият директно от тестисите - TESE (извличане на сперматозоиди от тестисите = testicular sperm extraction) или от надсеменника - MESA (microsurgical epididymal sperm aspiration).

Трансфер на ембриони
Трансфер на ембриони в матката след оплождане извън тялото.

Фалопиеви (маточни)тръби
Свързващи канали, по които сперматозоидите достигат до яйцеклетката, а оплодените яйцеклетки стигат до маточната кухина.

Фоликули
Пълни с течност мехурчета, съдържащи яйцеклетки. Фоликули в различен стадий на развитие се намират в яйчниците двустранно.

Фоликулостимулиращ хормон - FSH
Стимулира растежа и развитието на фоликулите.

HIV инфекция
Заразяването с вируса на човешката имунна недостатъчност (HIV) може да доведе до 60 СПИН (Синдром на придобитата имунна недостатъчност).

Хормонално потискане
Използване на лекарства за потискане на естественото отделяне на хормони в организма.

Хормони
Вещества, които се образуват на точно определено място в организма и подбуждат/ потискат дейността на други органи и системи.

Хромозоми
Съставни части на клетъчното ядро и носители на генетична информация. Хромозомите се състоят предимно от ДНК (дезоксирибонуклеинова киселина), която е същинският генетичен материал. По време на деленето на клетките тя се възпроизвежда в дъщерните клетки. Хората имат 23 двойки хромозоми (т.е. общо 46 хромозоми). 22 от двойките хромозоми не участват в определянето на пола на бебето. 23-тата двойка - половите хромозоми са различни при мъжете и жените. Жените имат две Х-хромозоми във всяко ядро, докато мъжете имат една Х-хромозома и една У-хромозома във всяко ядро. Хромозомата на сперматозоида, който достигне и оплоди яйцеклетката, определя пола на бебето.

Човешки хорионгонадотропин (hCG)
От латински, „chorion“ - мембраната около плода, „gonaden“ - полови жлези, „trop“ - засягам. Хормон, който се използва като лекарство за предизвикване на овулация. hCG се получава от урината на бременни жена или се произвежда изкуствено с биотехнологични средства.

Яйчници

Чифтни женски органи, всеки с размерите на орех, в които се произвеждат годните за оплождане яйцеклетки. Яйчниците образуват хормоните естроген и гестаген (gestatio - бременност; gen - създавам).

Опитай нов вид упражнение 	Остави дигиталните си устройства поне 1 час преди лягане	Планирай личното си време извън работа 	Редувай по-често седнало и изправено положение на тялото през деня	Опитай нов плод 
Подготви вечеря, използвайки наръчник за здравословно хранене	Намери си фитнес партньор 	Запази си час за профилактичен преглед	Прекарвай време за забавление и любими хобита 	Създай си график за тренировки и упражнения
Пусни си любимата музика и танцувай 	Прави упражнения за дишане по няколко пъти на ден, в продължение на 2 мин.	KOGA BG	Изготви си меню за хранене за предстоящата седмица	Открий своя идеален режим за сън и го спазвай 
Излез на разходка без телефон и слушалки, и виж как ще се почувстваш	Замрази храната, която не можеш да изядеш за друг ден 	Задай си краткосрочна или дългосрочна цел за трениране	Създай си релаксираща рутина преди лягане 	Практикувай умерено и балансирано хранене
Опитай нова пълнозърнеста храна 	Избягвай обилното хранене, тежки храни и алкохол поне 2-3 часа преди лягане	Упражнявай се, докато гледаш телевизия 	Изследвай репродуктивните си показатели	Опитай нов зеленчук 

Проект „Кога.БГ?2025“ се изпълнява с финансовата подкрепа на Столична община - Програма „Европа“ 2025 от фондация „Искам бебе“, в партньорство с БЧК - Столична организация, СО - Район „Люлин“ и СО-Район „Банкя“