

Безусловно, вести здоровый образ жизни и быть приверженцем ЗОЖ для сохранения и укрепления здоровья необходимо всегда. Однако, в жизни женщин есть два периода, когда ЗОЖ крайне необходим-это прегравидарная подготовка к беременности и сама беременность. В данном проекте будут рассмотрены женщины с ожирением, страдающие бесплодием и сопутствующими экстрагенитальными заболеваниями, которые на фоне ведения здорового образа жизни не просто похудели и сбросили лишние килограммы, но сумели преодолеть бесплодие и смогли благополучно выносить беременность и родить здорового ребёнка. Ожирение в большинстве случаев возникает из-за неправильного образа жизни и нерационального питания. Модификация образа жизни и соблюдение правильного питания приводит в норму не только вес, но и соматическое здоровье в целом и репродуктивное здоровье в частности. Ожирение является самостоятельным фактором риска развития осложнений беременности и родов. Женщины с ожирением страдают бесплодием, чем выше индекс массы тела, тем дольше длится бесплодие. При наступлении беременности у женщин с ожирением высока вероятность развития гестационного диабета, артериальной гипертензии, эклампсии, выкидыша, преждевременных родов, тромбоэмболических осложнений. Снижение массы тела у женщин с ожирением, планирующих беременность и соответственно уменьшение акушерских и перинатальных рисков являются важными задачами акушеров-гинекологов. Для снижения массы тела необходимо проводить модификацию образа жизни, который состоит из двух мероприятий: снижения калорийности рациона и увеличения физической нагрузки.