

ПОСТКОВИДНЫЙ СИНДРОМ И ПРЕГРАВИДАРНАЯ ПОДГОТОВКА: АНАЛИЗ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Рахманова Гулирано Шавкатовна

*магистр кафедры акушерства и гинекологии
Ташкентская медицинская академия,
Республика Узбекистан, г. Ташкент
E-mail: guliraxmonova@gmail.com*

POST-COVID SYNDROME AND PRECONCEPTION PREPARATION: ANALYSIS AND RECOMMENDATIONS

Gulirano Rakhmanova

*Master's degree Department of Obstetrics and Gynecology,
Tashkent Medical Academy,
Republic Uzbekistan, Tashkent*

АННОТАЦИЯ

В данном обзоре литературы рассматривается взаимосвязь между постковидным синдромом и подготовкой к беременности. Он анализирует потенциальное влияние постковидного синдрома на здоровье перед беременностью и предоставляет рекомендации на основе существующих исследований. В обзоре изучаются соответствующие исследования с целью выявления потенциальных осложнений, проблем и аспектов, которые следует учитывать для лиц, планирующих беременность после перенесенного COVID-19.

ABSTRACT

This literature review explores the intersection between post-COVID syndrome and pre-pregnancy preparation. It analyzes the potential impact of post-COVID syndrome on pre-pregnancy health and provides recommendations based on existing research. The review examines relevant studies to identify potential complications, challenges, and considerations for individuals planning pregnancy after experiencing COVID-19.

Ключевые слова: постковидный синдром, подготовка к беременности, планирование беременности, здоровье, рекомендации

Keywords: post-COVID syndrome, pre-pregnancy preparation, pregnancy planning, health implications, recommendations.

Введение. В декабре 2019 года мир столкнулся с началом пандемии COVID-19, вызванной коронавирусом SARS-CoV-2. Эта пандемия оказала огромное влияние на глобальное здравоохранение, экономику и повседневную жизнь людей [1-3]. Среди населения, на которое COVID-19 оказал значительное воздействие, особое место занимают женщины, в том числе и в контексте репродуктивного здоровья. Исследования показывают, что инфекция может иметь различные краткосрочные и долгосрочные последствия для женщин, включая изменения в менструальном цикле, ухудшение хронических заболеваний и увеличение риска осложнений во время беременности [4-6].

Одним из наиболее тревожных аспектов COVID-19 является развитие постковидного синдрома, или так называемого «долгого COVID», который характеризуется продолжительными симптомами после первоначального выздоровления от инфекции [7-11]. Клинические проявления постковидного синдрома могут включать усталость, диспноэ, суставные и грудные боли, когнитивные нарушения, и многие другие симптомы, серьезно влияющие на качество жизни.

Для женщин, планирующих беременность, наличие постковидного синдрома представляет собой особую проблему, поскольку состояние может повлиять на фертильность, течение беременности и здоровье плода [12-16].

В этом контексте прегравидарная подготовка, подразумевающая комплекс мероприятий и консультаций, направленных на оценку и улучшение здоровья женщины перед зачатием, приобретает особую значимость. Цель прегравидарной подготовки — не только обеспечить здоровье будущей матери, но и создать оптимальные условия для развития и рождения здорового ребенка. В условиях пандемии и распространения постковидного синдрома, задача прегравидарной подготовки становится еще более актуальной и требует индивидуального подхода, учитывающего возможные риски и осложнения, связанные с последствиями COVID-19 [17-20].

Цель данного обзора заключается в анализе существующих данных о влиянии постковидного синдрома на прегравидарную подготовку женщин

и разработке комплекса рекомендаций для оптимизации подготовки к беременности в контексте этого состояния.

Патофизиология постковидного синдрома и его потенциальное влияние на репродуктивную систему женщин

Постковидный синдром, также известный как синдром длительного COVID-19, характеризуется продолжительными симптомами, которые сохраняются после первоначального периода инфекции COVID-19. Эти симптомы могут включать утомляемость, одышку, суставные боли и когнитивные нарушения. Патофизиология постковидного синдрома еще не полностью понята, но предполагается, что он может включать хроническое воспаление, нарушение иммунной регуляции и сосудистые повреждения. Существуют опасения, что длительное воспаление и иммунные нарушения, связанные с постковидным синдромом, могут оказывать влияние на репродуктивную систему женщин, потенциально приводя к нарушениям менструального цикла, фертильности и иным репродуктивным проблемам.

Исследования показывают, что беременные женщины, заразившиеся COVID-19, могут иметь повышенный риск тяжелого течения заболевания по сравнению с небеременными женщинами того же возраста. Кроме того, инфекция COVID-19 во время беременности может повысить риск преждевременных родов, необходимости в проведении кесарева сечения и рождения детей с низким весом при рождении. Тем не менее, необходимы дополнительные исследования для более глубокого понимания долгосрочных последствий COVID-19 на беременность и исходы родов.

Прегавидарная подготовка включает меры, направленные на улучшение здоровья женщины до наступления беременности для обеспечения оптимальных условий для зачатия и развития плода.

Влияние долгосрочных последствий COVID-19 на фертильность и прегавидарную подготовку

Долгосрочные последствия COVID-19 могут включать усталость, дыхательные проблемы, суставные боли и когнитивные нарушения, известные как постковидный синдром или длительный COVID. Эти симптомы могут повлиять на общее состояние здоровья женщин, влияя на их фертильность и способность к зачатию. Прегавидарная подготовка в этом контексте должна включать оценку общего состояния здоровья и возможного влияния постковидного синдрома на репродуктивную функцию. Важно учитывать необходимость дополнительного медицинского наблюдения и поддержки для женщин с постковидным синдромом, планирующих беременность.

Индивидуальный подход в оценке здоровья женщины перед беременностью

Индивидуализация оценки здоровья женщины перед беременностью является ключевым аспектом оптимизации прегавидарной подготовки. Это включает в себя тщательный анализ медицинской истории,

текущего состояния здоровья, образа жизни и потенциальных рисков, связанных с беременностью. Важно учитывать факторы, такие как возраст, наличие хронических заболеваний, генетические предрасположенности и предыдущие репродуктивные исходы, для создания комплексного плана подготовки к беременности, который будет способствовать здоровому зачатию и течению беременности.

Профилактические меры и укрепление здоровья для минимизации рисков постковидного синдрома

Профилактические меры и укрепление здоровья играют важную роль в минимизации рисков постковидного синдрома в контексте прегавидарной подготовки. Это может включать управление стрессом, поддержание здорового веса, регулярные физические упражнения и сбалансированное питание. Рекомендуется также вакцинация против COVID-19 для снижения риска заражения и тяжелого течения заболевания. Такие меры помогают укрепить иммунную систему, улучшить общее физическое и психологическое состояние, что важно для здорового зачатия и беременности.

Роль витаминов и добавок в подготовке к беременности после COVID-19

Витамины и добавки играют значимую роль в подготовке к беременности, особенно после перенесенного COVID-19. Фолиевая кислота, витамин D, железо, кальций и омега-3 жирные кислоты являются важными нутриентами, которые могут поддерживать репродуктивное здоровье и способствовать здоровому развитию плода. Консультация с врачом поможет определить индивидуальные потребности в добавках и исключить возможные взаимодействия с другими лекарственными средствами, обеспечивая тем самым наилучшие условия для здоровья будущей мамы и ребенка.

Психологическая поддержка и консультирование

Психологическая поддержка и консультирование являются неотъемлемой частью прегавидарной подготовки, особенно после перенесенного COVID-19. Многие женщины могут испытывать тревогу или депрессию из-за пандемии или постковидного синдрома, что может негативно сказаться на их репродуктивном здоровье. Психологическая поддержка может включать консультации с психотерапевтом, участие в поддерживающих группах и разработку стратегий справления со стрессом. Такой подход способствует улучшению эмоционального благополучия и созданию благоприятной среды для зачатия и беременности.

Заключение. В обзоре было рассмотрено влияние постковидного синдрома на прегавидарную подготовку, а также представлены рекомендации по оптимизации подготовки к беременности в условиях после COVID-19. Выделены важные аспекты, такие как необходимость индивидуализированного подхода к оценке здоровья женщины, профилактика

и лечение симптомов постковидного синдрома, а также психологическая поддержка. Также подчеркивается роль витаминов и добавок в укреплении здоровья и подготовке к зачатию. Комплексный подход к подготовке к беременности после перенесенного COVID-19 является ключевым для обеспечения здоровья и благополучия как матери, так и будущего ребенка. Этот подход должен включать не только медицинское обследование и лечение, но и укрепление физического здоровья, психологическую

поддержку, а также образовательные программы для женщин и их партнеров. Такая комплексная подготовка поможет минимизировать риски, связанные с постковидным синдромом, и увеличить шансы на успешное зачатие и здоровую беременность. Важно, чтобы медицинское сообщество и общественность были осведомлены о потенциальных вызовах и внимательно относились к нуждам женщин, планирующих беременность в постковидную эпоху.

Список литературы:

1. Адамян Л.В., Азнаурова Я.Б., Филиппов О.С. COVID-19 и женское здоровье (обзор литературы) // Проблемы репродукции. 2020;26(2):6–17.
2. Гумилевский Б.Ю., Москалев А.В., Гумилевская О.П., и др. Особенности иммунопатогенеза новой коронавирусной инфекции // Вестник Российской военно-медицинской академии. 2021. Т. 23, № 1. – С. 187-198.
3. Гончарова М.А., Петров Ю.А. Новая коронавирусная инфекция SARS-CoV-2: влияние на течение беременности // Главный врач Юга России, 2020. № 4 (74). С. 27-31.
4. Доброхотова Ю.Э., Гуменюк Л.Н., Пучкина Г.А., Михайличенко В.Ю. Осложнения и исходы беременности у женщин с COVID-19. Акушерство и гинекология. 2022; 3: 32-38
5. Жуковец И.В., Андриевская И.А., Кривошекова Н.А., Смирнова Н.А., Петрова К.К., Харченко М.В., Никачало Д.А. Первые последствия пандемии COVID-19: осложнения беременности, здоровье новорожденных и ожидаемые репродуктивные потери // Бюллетень физиологии и патологии дыхания. 2022. Вып. 84. С. 77–85.
6. Косолапова Ю.А. Влияние COVID-19 на исходы беременности и состояние новорожденных (обзор литературы) / Акушерство и гинекология: новости, мнения, обучение. 2021. Т. 9, № 4. С. 63–67.
7. Н.В. Долгушкина, Ю.С. Драпкина, Л.В. Кречетова и др. Вак-цинация Гам-Ковид-Вак (Спутник V) не оказывает негативного влияния на овариальный резерв у женщин репродуктивного возраста / // Акушерство и гинекология. – 2021. - № 7. – С. 81-86.
8. Рузметова Н.Ф., Шукуров Ф.И. Цитокиновый статус женщин с неразвивающейся беременностью, ассоциированной с COVID-19 // Вестник Ташкентской медицинской академии. 2023. №6. С. 127-129.
9. Рузметова Н.Ф., Шукуров Ф.И. Коррекция нарушений менструальной функции у женщин с COVID-19 // Материалы конгресса «XVII международный конгресс по репродуктивной медицине» М., 2023 –С. 141-142.
10. Рузметова Н.Ф., Шукуров Ф.И. Оценка клинико-диагностических критериев неразвивающейся беременности у женщин с COVID-19// Материалы конгресса «XVII международный конгресс по репродуктивной медицине» М., 2023 –С. 80-81.
11. Mamajonova Diyorakhon., Shukurov F.I. Cytokine Status in Pregnant Women Vaccinated Against COVID-19// Journal of Educational Scientific Medicine, №3(2), 2022.С. 90-94.
12. Diyorakhon M.Mamajonova., Farkhad Shukurov. Features State of The Fetoplacental System in Pregnant Women Vaccinated Against COVID-19//American Journal of Medicine and Medical Sciences 2022, 12(6): 682-685.
13. Mamajonova Diyorakhon., Shukurov F.I. Clinical and laboratory features of vaccination against COVID-19 in pregnant women//Journal of Educational Scientific Medicine, № 2, 2022. С. 32-37.
14. Allotey J., Stallings E., Bonet M., et al. Clinical manifestations, risk factors, and maternal and perinatal outcomes of coronavirus disease 2019 in pregnancy: living systematic review and meta-analysis. BMJ. 2020;370:m3320.
15. Bulut C., Kato Y. Epidemiology of COVID-19 // Turk. J. Med. Sci. - 2020. - Vol. 50, № SI-1. - P. 563-570.
16. Craig AM, AM, Hughes BL, Swamy GK. Coronavirus disease 2019 vaccines in pregnancy. American Journal of Obstetrics and Gynecology MFM. 2021;3(2):100295.
17. Liang H., Acharya G. Novel corona virus disease (COVID-19) in pregnancy: What clinical recommendations to follow? // Act. Obstet. Gynecol. Scand. – 2020. – Vol. 99. – №4. – P. 439–442.
18. Liu D., Li L., Wu X., Zheng D., Wang J., Yang L. Zheng C. Pregnancy and perinatal outcomes of women with coronavirus disease (COVID-19) pneumonia: a preliminary analysis. AJR Am. J. Roentgenol. 2020; Mar 18: 1-6.
19. Li N., Han L., Peng M., Lv Y., Ouyang Y., Liu K. et al. Maternal and neonatal outcomes of pregnant women with COVID-19 pneumonia: a case-control study. Clin. Infect. Dis. 2020; Mar 30. pii: ciaa352.
20. Mangtani P., Neuzil K., Nohynek H., Pless R., Lambach P., Zuber P. Safety of immunization during pregnancy: a review of the evidence of selected inactivated and live attenuated vaccines. Vaccine. 2014; 32(52):7057-7064.