**Поздний токсикоз беременных**

Как только не называли это явление в медицине! Гестоз, преэклампсия и эклампсия, нефропатия, токсемия... Изменялась значимость и смысловая нагрузка этих терминов, изменялись и взгляды на природу самого явления. Мы, в этой публикации, будем называть его общим термином "поздний токсикоз" как наиболее удобоваримым для будущих мам, не имеющих медицинского образования.

Прежде чем рассказывать об этом явлении, будет уместно привести один интересный факт: больше 20 лет назад один из авторитетнейших в акушерской проблематике медицинских журналов США опубликовал обещание: воздвигнуть памятник у колоннады Чикагского университета исследователю, который откроет природу позднего токсикоза беременности. Так вот, место у колоннады пустует и по сей день.

Сегодня медицине известны многие факторы, от которых зависит появление и тяжесть течения позднего токсикоза беременности. Это наследственная предрасположенность, иммунный конфликт между матерью и плодом, нарушения в работе почек, изменения в балансе гормонов и других биологически активных веществ, болезни женщины (например, сахарный диабет или артериальная гипертония), стрессовые нагрузки, возраст беременной (риск выше для женщин моложе 20 или старше 35 лет), количество беременностей. Тонкие механизмы взаимовлияний этих факторов друг на друга, а в конечном итоге - на органы беременной женщины до конца не изучены. Но чрезвычайная сложность природы позднего токсикоза очевидна.

Поздний токсикоз проявляет себя в третьем триместре беременности. В силу действия многих причинных факторов в организме будущей матери нарушается обмен воды и солей. Попытки организма "наладить" этот обмен приводят к повышению кровяного давления и нарушению кровообращения в органах женщины (в том числе - и в головном мозге). Клинические симптомы позднего токсикоза: отеки (в том числе - и скрытые), головная боль и головокружение, шум в ушах, мелькание "мушек" перед глазами, тошнота и рвота, боли в области желудка и подреберья, а также масса других нарушений. При этом зачастую повышается артериальное (кровяное) давление, появляется белок в моче.

Эти нарушения без лечения могут усиливаться и приводить к эклампсии (крайне тяжелому состоянию с судорогами, потерей сознания вплоть до комы). Эклампсия - это следствие отека мозга. Возможны кровоизлияния в мозг, отек легких, поражения печени и другие грозные осложнения. Такое тяжелое течение позднего токсикоза отмечается реже чем при одной из ста беременностей, однако угроза жизни и здоровью будущей матери и плода очень серьезна.

Именно поэтому раннему выявлению возможного начала позднего токсикоза отводится первостепенное значение. Сложность положения заключается в том, что многие клинические признаки токсикоза могут быть вызваны другими, менее опасными причинами. Эта имитация затрудняет раннюю диагностику токсикоза только по клинической симптоматике. Для того, чтобы избежать возможных ошибок, Ваш врач в третьем триместре беременности будет измерять Ваше кровяное давление и исследовать содержание белка в моче при каждом посещении. Регулярное взвешивание также помогает вовремя заподозрить начало позднего токсикоза (если вес увеличивается на 2 кг в неделю, причем внезапно - то это скорее всего вызвано острой задержкой жидкости, т.е. "скрытыми" отеками).

Рано начатое лечение позволяет избежать грозных последствий для матери и плода. В арсенале современной медицины имеется достаточно большое количество средств для терапии позднего токсикоза. Нормализация работы органов и систем беременной женщины, предупреждение и купирование недостаточности в системе "мать-плацента-плод" достигается в подавляющем большинстве случаев.

Вам необходимо помнить следующее: наилучшие результаты всегда дает профилактический подход к любой медицинской проблеме. Поэтому проанализируйте с помощью врача свои факторы риска в плане развития позднего токсикоза (лучше это сделать еще до наступления беременности).

Если Ваши мама, бабушка или родная сестра переносили поздний токсикоз во время беременностей - значит, такой риск есть и у Вас. Если поздний токсикоз отмечался у Вас самой при предыдущих беременностях - выводы аналогичные.

Обязательно поставьте в известность врача о Ваших хронических заболеваниях (если таковые имеются).

Строго следуйте плану медицинского наблюдения, который составит Ваш врач. Не секрет, и , к сожалению, не редкость - несерьезное отношение некоторых будущих мам к наблюдению в женских консультациях. Неявка на очередной прием - обычное дело. А медицинская статистика свидетельствует - среди беременных женщин, хотя бы частично игнорирующих медицинскую диспансеризацию, грозные осложнения во время беременности и родов встречаются значительно чаще (при полном отказе - в 1000 раз!).

Помните - стрессы Вам нужны менее всего. Избегайте их на работе и дома. Зачастую это бывает трудно сделать, поскольку эмоциональное состояние беременной женщины предрасполагает к этому, а домочадцы и сослуживцы не всегда подходят к данному вопросу с должным пониманием. Проконсультируйтесь с психологом, сходите с мужем на занятия Школы материнства, в сложных случаях - используйте услуги психотерапевта. Хороший режим труда и отдыха ( в частности - сон или постельный отдых в положении на левом боку) не только уменьшает стрессовую нагрузку, но и способствует улучшению работы внутренних органов и систем.

В очередной раз возвращаемся к важности рационального питания. Сбалансированный по основным нутриентам (белкам, углеводам, жирам, витаминам и микроэлементам, природным волокнам) рацион поможет избежать или уменьшить тяжесть позднего токсикоза.

И наконец - если у Вас (три раза сплюнем и постучим по деревянной поверхности) в третьем триместре появились головные боли, "мелькание мушек перед глазами" или другие нарушения зрения, головокружения и шум в ушах, тошнота, отеки, повышенное кровяное давление и другие признаки позднего токсикоза (см. выше) - срочно посетите своего врача. Вовсе не обязательно, что Вы уйдете от него с диагнозом "поздний токсикоз", но разбираться в этом должен врач, а не кто-то другой.

Итак, помните, что несмотря на многие сложности в понимании природы этого сложного явления, медицинский контроль над поздним токсикозом достаточно эффективен. Следуйте указанным выше советам - и "все у Вас получится".