

Date: 13<sup>th</sup> March-2025

## ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ТАЗОВЫХ СТРУКТУР У ЖЕНЩИН РЕПРОДУКТИВНОГО ВОЗРАСТА

Очилдиев Асрор Аброр угли

Самаркандский государственный медицинский университет



**Аннотация:** Нарушения тазового дна у женщин репродуктивного возраста являются актуальной клинико-социальной проблемой, проявляющейся в виде недержания мочи, пролапса тазовых органов, сексуальных расстройств и хронической тазовой боли. Настоящее исследование направлено на обоснование индивидуализированного подхода к профилактике этих состояний с учетом факторов риска, клинических данных и эффективности различных методов коррекции. В работе использованы опросники, инструментальная диагностика и клиническое наблюдение. По результатам выявлено, что ранняя диагностика и индивидуальный выбор профилактической стратегии (тренировки Кегеля, физиотерапия, пессарии) позволяют значительно снизить частоту нарушений тазовых структур у женщин детородного возраста.

**Ключевые слова:** тазовое дно, репродуктивный возраст, профилактика, пролапс, недержание мочи, упражнения Кегеля, физиотерапия.

### Введение

Функциональное состояние тазового дна играет решающую роль в репродуктивном и общем здоровье женщины. Дисфункция тазовых структур может привести к нарушению работы мочеполовой системы, снижению качества жизни и социальной адаптации. Наибольшему риску подвержены женщины репродуктивного возраста, особенно после родов, при ожирении, генетической предрасположенности и сниженной физической активности. В этой связи важна своевременная профилактика и индивидуальный подход к выбору коррекционных мероприятий.

**Материалы и методы.** Исследование проводилось в условиях акушерско-гинекологического отделения городской клинической больницы. Под наблюдением находились 120 женщин репродуктивного возраста (18–45 лет), разделенные на группы:

- 62 женщины после естественных родов,
- 38 женщин после кесарева сечения,
- 20 нерожавших женщин с жалобами на чувство давления в малом тазу и дискомфорт.

Оценка включала:

- клинико-anamnestическое интервью;
- заполнение шкалы PFDI-20;
- физикальное и ультразвуковое исследование тазового дна;
- индивидуальный подбор профилактических мероприятий.

Date: 13<sup>th</sup> March-2025

### **Результаты**

- У 58 женщин (48%) выявлены ранние признаки нарушений тазового дна.
- У 26 женщин (22%) наблюдалось начальное опущение передней стенки влагалища.
- У 18 женщин (15%) зарегистрированы эпизоды стрессового недержания мочи.
- Женщины после кесарева сечения имели более низкий риск дисфункции тазовых структур (12%) по сравнению с женщинами после естественных родов (56%).

Наиболее эффективными профилактическими мерами оказались:

- Упражнения Кегеля (назначались 92% обследованных),
- Физиотерапевтические процедуры и электростимуляция (38%),
- Применение pessaries при начальных стадиях пролапса (17%).

### **Обсуждение**

Полученные данные подтверждают важность ранней диагностики и индивидуального подхода в профилактике нарушений тазового дна. Женщины с анамнезом родов и отягощающими факторами требуют регулярного наблюдения и применения комплексных профилактических мер. Использование физических упражнений и современных вспомогательных средств позволяет стабилизировать мышечный тонус, улучшить кровообращение и снизить риск осложнений.

Также важен образовательный компонент: информирование женщин о первых признаках дисфункции, обучающие программы и мотивация к систематической профилактике.

### **Заключение**

Индивидуализированный профилактический подход у женщин репродуктивного возраста позволяет на раннем этапе выявлять и эффективно корректировать нарушения тазовых структур. Комплексные меры, включающие физические упражнения, физиотерапию и обучение, являются доступными и доказанно эффективными методами в снижении распространенности дисфункции тазового дна.

### **ЛИТЕРАТУРА:**

1. Pardabaevna I. G. et al. Optimization of the outcome of pregnancy and childbirth in women with the threat of premature childbirth //E-conference globe. – 2021. – С. 52-54.
2. Tolqin S. A. K. E. et al. FETAL FIBRONECTIN AS A TRIGGER MECHANISM FOR THE DEVELOPMENT OF PRETERM LABOR //Journal of Modern Educational Achievements. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 117-121.
3. Sattorov A. PREDICTION OF PREMATURE OUTFLOW OF AMNIOTIC FLUID IN PRETERM PREGNANCY //Science and innovation. – 2022. – Т. 1. – №. D7. – С. 297-305.



Date: 13<sup>th</sup> March-2025

4. Саттаров А. Х., Отакулов А. Г. ОСОБЕННОСТИ ФЕТАЛЬНЫЙ ФИБРОНЕКТИН КАК ПУСКОВОЙ МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ РОДОВ //Boffin Academy. – 2023. – Т. 1. – №. 1. – С. 294-302.
5. Саттаров А. Х. и др. ФЕТАЛЬНЫЙ ФИБРОНЕКТИН КАК ПУСКОВОЙ МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ РОДОВ //Journal of Integrated Education and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 32-35.
6. Саттаров А. Х., Отакулов А. Г. ОПТИМИЗАЦИЯ ДИАГНОСТИКИ СИНДРОМА ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ //Science and innovation. – 2023. – Т. 3. – №. 5. – С. 144-159.
7. Саттаров А. Х. и др. ФЕТАЛЬНЫЙ ФИБРОНЕКТИН КАК ПУСКОВОЙ МЕХАНИЗМ РАЗВИТИЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННЫХ РОДОВ //Journal of Integrated Education and Research. – 2023. – Т. 2. – №. 1. – С. 32-35.
8. Sattorov A. X., Yusupova D. M. OPTIMIZATION OF PREGNANCY MANAGEMENT IN THE DEVELOPMENT OF ENDEMIC GOITER //Boffin Academy. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 335-338.
9. Саттаров А., Бахронова Ш., Абдулохотова А. НОВЫЕ МЕТОДЫ МАТЕРИНСКОЙ КРОВИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ РЕЦИДИВА РАННЕЙ ПРЕЭКЛАМПСИИ //Science and innovation. – 2024. – Т. 4. – №. 1. – С. 14-23.
10. Саттаров А., Бахронова Ш., Абдулохотова А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТАТУС БЕСПЛОДНЫХ ЖЕНЩИН //Science and innovation. – 2024. – Т. 4. – №. 1. – С. 4-13.
11. Sattorov A. X. NEW CORONAVIRUS INFECTION SARS-COV-2 PREGNANT WOMEN QIN MICROBIOTA EFFECT //Boffin Academy. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 29-38.
12. Sattorov A. X. BABIES BORN TO MOTHERS WITH CYTOMEGALOVIRUS //Boffin Academy. – 2024. – Т. 2. – №. 1. – С. 13-28.

