



Medexpress, 2016-12-08 11:30

8 najczęstszych przyczyn poronień



Najczęstszą przyczyną utraty ciąży są wady genetyczne, w dalszej kolejności zaburzenia hormonalne, choroby autoimmunologiczne czy wiek.

1. Wada genetyczna zarodka

Człowiek składa się z podwójnej nici DNA, po jednej od każdego z rodziców. Badania dowodzą, że największy odsetek poronień spowodowany jest przez nieprawidłowości w strukturze kodu DNA czy liczbie chromosomów. Wadliwe geny odpowiadają za 60-80 proc. wczesnych poronień. Zaburzenia te mogą być dziedziczne lub powstawać zaraz po zapłodnieniu. Dziecko materiału genetyczny otrzymuje w połowie od mamy – w komórce jajowej, a w połowie od taty – w plemniku.

– Wraz z wiekiem pacjentek zwiększa się ryzyko poronień związanych z wadami genetycznymi. W trakcie naszego życia materiał genetyczny ulega zmianom pod wpływem naturalnych procesów, jak i niekorzystnych czynników zewnętrznych m.in. jedzenia, powietrza, stresu czy używek, które są pomnażane, dlatego nietrudno o pojawienie się błędu. Do poronienia może doprowadzić też uszkodzenie potencjalnie prawidłowego zarodka poprzez zewnętrzne czynniki teratogenne działające we wczesnych fazach rozwoju – mówi Robert Kulhawik, lekarz ginekolog.

Jeśli chodzi o mężczyzn, głównym czynnikiem sprzyjającym fragmentacji DNA plemników jest nadmiar

reaktywnych form tlenu (RFT), a także niewydolność mechanizmów antyoksydacyjnych (chroniących komórki przed ich nadmiarem). Powstawanie RFT nasilają stany zapalne organizmu, otyłość oraz nieprawidłowa dieta (bogata w tłuszcze). Dlatego tak ważne jest zadbanie o jak najlepszą jakość plemników. Na rynku dostępne są preparaty poprawiające jakość spermy i regulujące fragmentację DNA plemników.

WARTO PRZECZYTAĆ



[Cukrzyca w ciąży - jak nowocześnie monitorować i leczyć?](#)

2. Wiek kobiety

W dzisiejszych czasach coraz więcej kobiet decyduje się na późne macierzyństwo. Spadek płodności u kobiet rozpoczyna się po ukończeniu 30. roku życia i wzrasta wraz z wiekiem. Zaczynają się wtedy pojawiać cykle bezowulacyjne. Częstotliwość utraty wczesnych ciąży zwiększa się u kobiet po 35 roku życia, a u kobiet po 40. może osiągnąć nawet 50%. Ryzyko poronienia rośnie również w zależności od tego, czy jest to pierwsza, czy kolejna ciąża. Jeśli kobieta już wcześniej rodziła, jest ono tylko nieznacznie większe, niż u pierworódek.

3. Bakteryjne lub wirusowe infekcje

W ciąży dochodzi zazwyczaj do obniżenia odporności. Może to skutkować remisją przewlekłych chorób autoimmunologicznych (sklerodermia, toczeń układowy itp.) oraz zwiększoną podatnością ciężarnych na infekcje. Ryzyko poronienia wzrasta u pań zakażonych wirusem HIV, toksoplazmą, cytomegalią, różyczką, ospą, wirusem opryszczki czy chlamydią. Na samoistne poronienia mogą wpływać też zakażenia wywołane przez drobnoustroje takie jak: *Escherichia coli*, *Gardnerella vaginalis*, *Chlamydia trachomatis*, *Ureaplasma urealyticum*, *Trichomonas vaginalis* czy *Mycoplasma*, a także grzyby z rodzaju *Candida*.

4. Złe nawyki żywieniowe, w tym czynniki toksyczne

Niedobory lub nadmiary niektórych składników żywieniowych w diecie ciężarnej mogą sprzyjać poronieniom. Duży wpływ na ciążę ma także prowadzenie niezdrowego stylu życia, w tym palenie papierosów (również biernego) i spożywanie alkoholu.

Zbyt mała ilość folianów i jodu w diecie mamy, zwiększa ryzyko wystąpienia wad wrodzonych, poronień czy śmierci okołoporodowej dziecka. Podobnie jest z witaminą A w diecie. Jej niedobór może doprowadzić np. do przedwczesnego pęknięcia błon płodowych.

- Liczne obserwacje potwierdzają, że palenie podczas ciąży (również e-papierosów!) powoduje wiele niekorzystnych zmian w organizmie rozwijającego się dziecka. Zmiany te dotyczą obumierania komórek lub nieprawidłowego tworzenia nowych, co również może prowadzić do poronień. Obecnie nikt nie ma wątpliwości, że picie alkoholu podczas ciąży (także niskoprocentowego!) zwiększa ryzyko występowania Płodowego Zespołu Alkoholowego, czyli licznych wad i nieprawidłowości w organizmie dziecka, których istnienie może zakończyć się poronieniem. Dlatego też mając na uwadze dobro swojego maleństwa lepiej nie eksperymentować z najmniejszymi nawet ilościami - komentuje Anna Pasternak-Winiarska, dietetyk, twórczyni autorskich warsztatów żywieniowych „Szkoła Żywienia Świadomych Rodziców”.

Kobiety planujące macierzyństwo powinny także unikać wykonywania niektórych zawodów, w których mogą być narażone na niebezpieczne substancje np. pracy z pacjentami onkologicznymi, gdzie

wykorzystywane są izotopy promieniotwórcze.

5. Stres psychiczny

Najnowsze badania dowodzą, że nie ma związku między poronieniami, a zwykłym codziennym niepokojem i frustracją. Istnieje jednak druga strona medalu. Według zespołu amerykańskich naukowców, stres dotyczący kobiety w pierwszych trzech tygodniach ciąży, zwiększa prawdopodobieństwo utraty dziecka aż trzykrotnie. Winę za ten stan ponosi kortyzol – hormon stresu, który może być interpretowany przez nasz organizm jako sygnał alarmowy, że panujące warunki są niekorzystne dla utrzymania ciąży i w związku z tym, należy się jej naturalnie pozbyć. Jednocześnie kortyzol ma zdolność obniżania poziomu progesteronu – hormonu, który przygotowuje macicę do implementacji zapłodnionego jajeczka.

- Idealnie by było, gdyby przyszła mama żyła bezstresowo, ale dzisiejsze czasy nie sprzyjają takim wyidealizowanym warunkom. Nawet jeśli kobieta odczuwa stres to nie znaczy, że nie urodzi zdrowego dziecka. Nasze ciała są biologicznie zaprojektowane tak, aby radzić sobie z codziennymi bólaczkami. Dodatkowo istnieją sposoby pomagające radzić sobie z lękiem, depresją i stresem w ciąży. Najlepiej nauczyć się ich już podczas planowania ciąży oraz zadbać o spokój w kolejnych fazach oczekiwania na dziecko – mówi Anna Jerzak, psycholog, autorka bloga Psychonomia.

6. Podłoże immunologiczne

Zdarza się, że przeciwciała matki zaczynają odrzucać płód. Dzieje się to, gdy żeński układ odpornościowy nie rozpoznaje męskiego nasienia i odczytuje je jako obce białko, wysyłając w jego stronę przeciwciała. Dochodzi wtedy do uszkodzenia plemników już w szyjce macicy. Niekiedy też męski układ odpornościowy atakuje wytworzone przez własny organizm plemniki. Nasienie lub komórka jajowa mogą zostać potraktowane jako zagrożenie, z którym organizm musi się zmierzyć, przyczyniając się tym samym do poronienia.

Przykładem poronień o podłożu immunologicznym jest tzw. konflikt serologiczny. Może do niego dojść, gdy krew matki ma czynnik Rh- a dziecka Rh+.

7. Czynniki anatomiczne

Nieprawidłowa budowa macicy, guzy jajników, endometrioza czy mięśniaki macicy mogą znacząco zmniejszyć przestrzeń, w której dojrzewa nowe życie, uniemożliwiając czasem donoszenie ciąży. Po zabiegach takich jak łyżeczkowanie czy cesarskie cięcie mogą pojawić się zrosty wewnątrzmaciczne, czyli nieprawidłowe połączenia tkanki łącznej powstające w wyniku gojenia, uniemożliwiając w ten sposób rozwój embrionu.

8. Nierównowaga hormonalna

Kobiety z zaburzeniami hormonalnymi, częściej doświadczają problemów z poczęciem i znajdują się grupie podwyższonego ryzyka związanego z poronieniami. Kluczowym hormonem wpływającym na prawidłowy przebieg ciąży, a zwłaszcza jej podtrzymania jest progesteron. Jego główną funkcją jest przygotowanie endometrium, czyli błony śluzowej macicy, do implantacji zapłodnionej komórki jajowej. Niewydolność ciała żółtego i mała produkcja progesteronu mogą uniemożliwić zagnieżdżenie zapłodnionej komórki jajowej lub zaburzyć wczesny rozwój ciąży.

Poszukując hormonalnych przyczyn poronień, należy także przyjrzeć się bliżej tarczycy. Gruczoł ten odgrywa bardzo ważną rolę w równowadze metabolicznej i hormonalnej całego organizmu. Gdy dojdzie do zaburzenia jego funkcjonowania, konsekwencje mogą odbić się również na płodności.

Wśród innych czynników powodujących poronienia znajdują się także: urazy mechaniczne związane z wypadkami, czy zdarzenia losowe.

- Obciążenia cywilizacyjne, styl życia, stres, zła dieta, coraz gorsza jakość plemników... to wszystko wpływa na płodność i może się przyczyniać do poronienia. Gdy zachodzi konieczność, powinniśmy

wzmocnić organizm wyrobami medycznymi i suplementami diety, które u mężczyzn wzmocnią kondycję i poprawią jakość nasienia, a u kobiet odpowiednio przygotowują ciało do zapłodnienia, zwiększając tym samym prawdopodobieństwo poczęcia i urodzenia dziecka – przekonuje Monika Juszczyk, przedstawicielka marki dr Bocian.

Poronienie to poważny problem medyczny i psychiczny osób starających się o dziecko, jednak w wielu przypadkach istnieją sposoby na to, by zmniejszyć lub zniwelować ryzyko straty ciąży. Znając przyczyny poronienia, zyskujemy cenną wiedzę, która wspólnie z odpowiednio podjętymi krokami, stanowi oręż w walce o pojawienie się na świecie upragnionego potomka.

Źródło: materiały prasowe