Диагноз миома матки - это не приговор, но звоночек задуматься о своем здоровье и о том, как ему помочь. Отличительная особенность этой болезни в том, что первоначально она себя никак не проявляет, протекая без явно выраженных симптомов.

Узнав о доброкачественной опухоли, женщина не только должна разобраться в причинах ее образования и методах лечения, но и знать о том, что есть определенные **противопоказания при миоме матки**.

## Характеристика заболевания миома матки

«Что же это за неприятность – миома матки – и как с ней бороться?» - спрашивают пациентки, которым поставили такой диагноз. Причем женщин с подобным заболеванием достаточно много: восемь из десяти дам старше 30 лет с новообразованием в области матки. Сразу отметим, что миома - это не злокачественная опухоль, поэтому методы лечения достаточно консервативны и в большинстве случаев без хирургического вмешательства.

Миомой матки называют узловую доброкачественную опухоль, состоящую из мышечной ткани. Узел маленького размера, как правило, не ощущается, но если внушительный, то своей величиной сдавливает органы, расположенные возле нее, вызывая дискомфорт, болезненные ощущения, нарушение менструального цикла и бесплодию.

Возникает эта болезнь по ряду причин, но первоначальным толчком обычно является сбой гормональной системы. Так же причинами развития новообразования могут быть воспалительные процессы половых органов, частые аборты и повреждения матки в ходе хирургического вмешательства, а также не стоит исключать плохую экологическую обстановку и малоподвижный образ жизни.

Миоматозный узел имеет тенденцию к росту, поэтому женщина с заболеванием **миома матки** должна знать, какие есть **противопоказания** и ограничения, а также что может спровоцировать увеличение ее размеров.

Сразу скажу, что речь не идет о существенных изменениях в повседневной жизни, полной изоляции или отказа от многого привычного, но игнорировать проявления болезни нельзя, поэтому придется ограничить себя в питании и физической активности.

## Перечень противопоказаний при миоме матки

Женщина **с миомой** матки обязана придерживаться ряда ограничений и противопоказаний, чтобы не провоцировать усилие роста новообразования.

Итак, **что нельзя при миоме матки** или чего избегать.

1. Категорически запрещается поднятие тяжелых предметов, массой выше трех килограмм, а также нежелательна работа «на ногах».
2. Противопоказана чрезмерная физическая деятельность (длительная работа на огороде, занятия в тренажерном зале с поднятием гантелей, кручением обруча и качанием пресса). Не переутомляться!
3. Желательно ограничить себя в употреблении напитков (воды, соков, чая, …) на ночь. В противном случае произойдет отек матки – скопление жидкости в мышечных тканях матки. Лучше скушайте сочное яблочко или апельсин – это и **витамины**, и минимум влаги.
4. Постараться избегать стрессовых ситуаций. Они провоцируют нестабильность гормонального фона, а значит, ускоряют рост опухоли;
5. Принимать контрацептивные или другие гормональные препараты только по назначению врача. Любая самодеятельность в этом вопросе исключается! Предохраняться в таком случае **разрешается** только барьерными средствами – презервативами.
6. Запрещается делать аборт. Дело в том, что прерывание беременности спровоцирует гормональный всплеск, а значит, усилит рост миомы.
7. Противопоказаны лечебные процедуры физиотерапевтического и теплового характера, а именно: горячие ванны, распаривание **в бане** и сауне. Массаж и **миостимуляция – противопоказания при миоме** тоже очевидны! Кстати, **инфракрасная сауна при миоме матки** так же противопоказана. Если для человека без особых патологий они оздоровительны и лечебны, то для пациенток с миомой – чреваты негативными последствиями. Решение по назначению каких-либо процедур принимает лечащий врач – гинеколог.

## Игнорирование заболевания

Есть ряд женщин, которые не только игнорируют **противопоказания при миоме матки,** но и умудряются годами не посещать гинеколога, даже видя постепенно растущий живот. Такое крайне недопустимо! Очень важно определить заболевание на ранних стадиях, регулярно следить за динамикой роста новообразования, посещая доктора и проходя соответствующее лечение. Чем быстрее выявляется заболевание, тем легче с ним справится: опухоль уходит или остается в минимальном размере, а детородные функции женщины - сохраняются! В противном случае миома настолько вырастает, что без операционного вмешательства не справиться, причем приходится удалять даже матку.

## «Что противопоказано при миоме матки?» - в вопросах и ответах

Кроме основных противопоказаний, существует ряд нюансов, которые выясняются в ходе беседы пациентки с гинекологом на тему: «Что можно **при миоме**, а что **нельзя**?»

Остановимся на часто задаваемых вопросах и попробуем дать исчерпывающие ответы:

* **Можно ли** с миомой матки зачать и выносить ребенка? Все зависит от того, где опухоль расположена, ее характерные особенности, в одинарном или множественном числе. **При беременности** миома может увеличиваться, а может оставаться в том же размере.

Следует отметить, что при возникновении опухоли вероятность забеременеть снижается, иногда диагноз миома матки – это как приговор – бесплодие. Причина: механическое препятствие и гормональные нарушения. Если вы узнали прекрасную новость о беременности, то можете не волноваться за малыша: исследования показали, что его внутриутробное развитие проходит благополучно, опухоль не мешает, и женщина может рожать самостоятельно – естественным путем. Вынашивая малыша ведите правильный образ жизни, сбалансировано питайтесь, кушайте **витамины**, гуляйте на свежем воздухе…

* **Можно ли делать иглоукалывание при миоме матки? «**Не можно, а нужно!» - утверждают знатоки традиционной китайской медицины, причем «Чем раньше, тем лучше!».

Ограничением могут быть: возрастной предел (после 60 лет – не рекомендуют), аллергия и т.п. Иглоукалывание (акупунктура) относится к методам консервативного лечения, приводящим к остановке развития опухоли и ее регрессии.

Наблюдаются превосходные результаты, если курс лечения иглоукалыванием пациентка начала проходить на самых ранних стадиях, когда срок новообразования не более семи недель беременности.

* Можно ли обрести прежнее здоровье без традиционной медицины и хирургического вмешательства? Можно! **Мумие** – **лечение миомы** народными средствами.
* **Можно ли быть донором при миоме матки**? «Нельзя!» - утверждают квалифицированные специалисты, объясняя это тем, что сдача крови может спровоцировать рост опухоли, а также другие обострения заболевания.
* Можно употреблять спиртные напитки женщинам с доброкачественной опухолью? Крайне нежелательно! **Миома матки и алкоголь –** понятия несовместимые. Особо вредным является – пиво, в связи с тем, что содержит большое количество эстрогенов, стимулирующих рост новообразования.
* **Какие** напитки можно пить при опухоли в матке? Это очень правильный и актуальный вопрос, так как многие женщины являются настоящими кофеманами, не знаю, что этот ароматный напиток провоцирует развитие опухоли. Лучше всего перейти на употребление зеленого чая, натуральных соков и компотов. Здесь есть и **витамины**, и полезные для здоровья компоненты.
* **Какие физиопроцедуры противопоказаны при миоме матки?** Запрещены практически все согревающие и тепловые и другие процедуры в области таза (живот, ягодицы, бедра и низ спины):

1. Ультразвуковое и лазерное излучение;
2. Ультрафиолетовая физиопроцедура;
3. Миостимуляция;
4. Инфракрасное излучение;
5. Парафиновые процедуры;
6. **Грязелечение;**
7. Косметическая процедура с помощью лимфодренажного аппаратного массажа - **прессотерапия при миоме** запрещается.

«А как же поход **в баню** и сауну?» - спросите Вы. К сожалению, придется отменить! При диагнозе **миома и сауна**, и **баня**, и принятие горячих ванн – строго запрещается! Посещение **возможно** только в том случае, если **не париться, а также** мыться под душем при комфортной, не высокой температуре воды.

## Ограничения в режиме питания при опухоли

Ознакомившись и разобравшись с тем, **что нельзя делать при миоме матки**, немного остановлюсь на том **какие** продукты крайне не рекомендуют кушать при миоме, а какую пищу необходимо включить в режим питания.

Нельзя кушать продукты, стимулирующие кровообращение:

* Жирные блюда;
* Острые блюда с пряностями, перцем красным и черным.

Настоятельно рекомендуют при миоме матки обратить внимание на пищу, богатую на **витамины** и клетчатку, которая снижает количество эстрогена:

* Овощи: морковка, свекла, капуста…
* Фрукты: апельсины, мандарины, яблоки, груши и другие вкусности, содержащие **витамины**.