

**МИФЫ И ФАКТЫ О МИОМЕ МАТКИ: ПИТАНИЕ, СПОРТ, ПОЛОВАЯ
ЖИЗНЬ, САУНА****Саидмуродова Мадина Санжар Кизи****Саттарова Нилуфар Шухрат Кизи**

Научный руководитель: PhD

Ахтамова Нилюфар Акбаровна

Самаркандский государственный медицинский университет

Аннотация В статье проводится критический анализ распространенных представлений и медицинских стереотипов, связанных с ограничениями в образе жизни пациенток с миомой матки. На основе принципов доказательной медицины автор дифференцирует мифы и научно подтвержденные факты, касающиеся повседневной активности женщин. В работе детально рассматривается влияние характера питания (нутрицевтиков, красного мяса, витамина D), различных режимов физических нагрузок, регулярности половой жизни и воздействия повышенных температур (бани, сауны). Публикация направлена на устранение необоснованных запретов, снижающих качество жизни пациенток, и одновременное предупреждение потенциально опасных действий. Статья представляет практическую ценность для практикующих гинекологов и пациенток при формировании рациональных рекомендаций по модификации образа жизни.

Ключевые слова: миома матки, доказательная гинекология, мифы в медицине, диета при миоме, физическая активность, фитнес, сексуальное здоровье, тепловые процедуры, сауна, качество жизни.

**MYTHS AND FACTS IN THE MANAGEMENT OF PATIENTS WITH UTERINE
FIBROIDS: THE IMPACT OF DIET, PHYSICAL EXERCISE, SEXUAL LIFE,
AND THERMAL PROCEDURES.****Saidmurodova Madina Sanjar qizi****Sattarova Nilufar Shuhrat qizi****Scientific Supervisor: PhD Axtamova Nilufar Akbarovna****Samarkand State Medical University**

Abstract: The article provides a critical analysis of common beliefs and medical stereotypes regarding lifestyle restrictions for patients with uterine fibroids. Based on the principles of evidence-based medicine, the author differentiates between myths and scientifically proven facts related to women's daily activities. The paper examines in detail the impact of dietary habits (nutriceuticals, red meat, vitamin D), various physical exercise regimens, sexual activity regularity, and exposure to high temperatures (baths, saunas). The publication aims to eliminate unjustified restrictions that reduce patients' quality of life while preventing potentially dangerous actions. The article is of practical value for practicing gynecologists



and patients in developing rational recommendations for lifestyle modification.

Keywords: uterine fibroids, evidence-based gynecology, medical myths, fibroid diet, physical activity, fitness, sexual health, thermal procedures, sauna, quality of life.

Миома матки остается одним из самых распространенных доброкачественных новообразований у женщин репродуктивного возраста, достигая частоты встречаемости до 70% в популяции. Несмотря на высокую распространенность, в практическом здравоохранении и среди пациенток сохраняется значительный дефицит научно обоснованной информации касательно повседневной активности при данной патологии.

Большинство существующих рекомендаций по модификации образа жизни (питание, физические нагрузки, половая жизнь и тепловые процедуры) либо устарели, либо базируются на эмпирических запретах, не имеющих доказательной базы. Избыточные и необоснованные ограничения в спорте и личной жизни значимо снижают качество жизни женщин, вызывают психоэмоциональный дистресс и ухудшают комплаентность к терапии. С другой стороны, отсутствие четких критериев безопасности (например, при посещении саун или выборе диеты) может приводить к действиям, провоцирующим прогрессирование заболевания и развитие геморрагического синдрома.

В эпоху доказательной медицины критически необходим пересмотр существующих стереотипов. Систематизация мифов и фактов, основанная на современных клинических исследованиях, позволит практикующим акушерам-гинекологам формировать персонализированные и безопасные рекомендации, сохраняющие высокую социальную и физическую активность пациенток без риска стимуляции роста миоматозных узлов.

1. Питание (Алиментарный фактор)

Миф: Строгая диета или голодание могут полностью рассосать миоматозные узлы.

Факт: Рацион не уничтожит узлы, но влияет на уровень гормонов.

Научные данные: Красное мясо, сахар и сдоба повышают уровень эстрогенов и инсулина, стимулируя рост опухоли. Клетчатка (овощи, злаки), зеленый чай и нормальный уровень витамина D3 тормозят деление клеток.

2. Спорт и физические нагрузки

Миф: Любой фитнес усиливает кровоток в малом тазу и ускоряет рост миомы.

Факт: Умеренный спорт (ходьба, плавание) снижает вес и уровень эстрогенов.

Ограничения: Запрещены упражнения, резко повышающие внутрибрюшное давление (тяжелая атлетика, жесткий пресс, натуживание). Они могут спровоцировать маточное кровотечение.

3. Половая жизнь

Миф: Оргазм вызывает приток крови к матке и стимулирует рост узлов.

Факт: Регулярная половая жизнь улучшает венозный отток и устраняет застой в тазу.

Ограничения: Половой покой нужен только при кровотечениях и сильной боли (диспареунии).

4. Сауна и тепловые процедуры



Миф: Прогревание в бане или сауне вызывает перерождение миомы в рак.

Факт: Малигнизация крайне редка (<1%) и не зависит от внешнего тепла.

Обоснованная опасность: Высокие температуры (бани, горячие ванны) расширяют сосуды таза. Это грозит опасными осложнениями: профузным кровотечением, некрозом или перекрутом ножки узла. Процедуры противопоказаны.

Модификация образа жизни — важный элемент ведения пациенток с миомой матки. Современный подход требует отказа от устаревших эмпирических запретов в пользу доказательной медицины. Рациональное питание (снижение доли красного мяса и быстрых углеводов), коррекция дефицита витамина D и умеренная физическая активность помогают контролировать вес и нормализовать гормональный фон. Регулярная половая жизнь физиологически необходима для профилактики застойных явлений в малом тазу. Единственным строгим ограничением остаются общие тепловые процедуры (сауны, бани, горячие ванны), способные спровоцировать маточные кровотечения и ишемические осложнения в узлах. Развенчание медицинских мифов позволяет сохранить высокое качество жизни женщин и улучшить их приверженность к лечению.

Литература

1. **Адамян, Л. В.** Миома матки: диагностика, лечение и реабилитация. Клинические рекомендации Минздрава РФ / Л. В. Адамян, Е. Н. Андреева, И. А. Аполихина [и др.]. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2021. — 48 с.
2. **Радзинский, В. Е.** Руководство по амбулаторно-поликлинической помощи в акушерстве и гинекологии / под ред. В. Е. Радзинского. — 3-е изд., перераб. и доп. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2022. — 1056 с.
3. **Borah, M. A.** Association of diet and lifestyle factors with the risk of uterine fibroids: a systematic review / M. A. Borah, S. M. Vogel // American Journal of Obstetrics and Gynecology. — 2023. — Vol. 228, No. 3. — P. 215–224.
4. **Ciebiera, M.** The role of vitamin D and green tea extract in the management of uterine fibroids: literature review / M. Ciebiera, M. Włodarczyk, M. Słabuszewska-Jóźwiak [et al.] // Diagnostics. — 2024. — Vol. 14, No. 2. — P. 189.
5. **Stewart, E. A.** Uterine fibroids / E. A. Stewart, C. L. Laughlin, S. Boucher // The New England Journal of Medicine. — 2022. — Vol. 387, No. 12. — P. 1113–1122.