

## Αυξημένη προλακτίνη:

μια κοινή αιτία υπογονιμότητας

**Υπάρχει μία αρκετά συχνή αιτία υπογονιμότητας στις γυναίκες: τα αυξημένα ποσοστά μιας ορμόνης, της προλακτίνης, η οποία ευθύνεται για το 20% περίπου της γυναικείας υπογονιμότητας και η οποία μπορεί να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά και αρκετά απλά.**

Η προλακτίνη είναι μια ορμόνη που εκκρίνεται από την υπόφυση τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Είναι γνωστή για τον βασικό της ρόλο στην έναρξη και τη διατήρηση της γαλουχίας και την ανάπτυξη των μαστικών αδένων. Δρα επίσης στην έκκριση της προγεστερόνης στις γυναίκες και της τεστοστερόνης στους άνδρες και παίζει ρόλο στη λειτουργία της λίμπιντο. Η υπερβολική έκκριση προλακτίνης, ονομάζεται υπερπρολακτιναιμία.

### Ποιά είναι τα φυσιολογικά επίπεδα προλακτίνης;

Τα αποτελέσματα των επιπέδων της προλακτίνης ποικίλλουν από εργαστήριο σε εργαστήριο, αλλά γενικά το φυσιολογικό επίπεδο κυμαίνεται μεταξύ 5 και 20 ng/ml ενώ μπορεί να φτάσει τα 250 ng/ml στα τέλη της εγκυμοσύνης. Αν και τα πρότυπα διαφέρουν από εργαστήριο σε εργαστήριο, μετά



την εμμηνοπαυση κυμαίνεται μεταξύ 1 και 15 νανογραμμάρια/ml. Οι τιμές αναφοράς με άλλη μονάδα είναι 100 έως 500 mIU/l στις γυναίκες και 85 έως 325 mIU/l στους άνδρες. Το παθολογικό όριο είναι 900 mIU/l. Μερικές φορές η εξέταση επαναλαμβάνεται για να επιβεβαιωθεί το αποτέλεσμα σε ένα έμπειρο εργαστήριο.

### Ποια είναι η αιτία αυτής της διαταραχής της υπόφυσης;

Υπάρχουν διάφορες αιτίες. Μπορεί να υπάρχει ένας μικρός, καλοήθης όγκος που ονομάζεται αδένωμα της υπόφυσης. Στο παρελθόν, η θεραπεία γινόταν με χειρουργική επέμβαση από τη μύτη, δηλαδή με την είσοδο πίσω από τη ρινική κοιλότητα χωρίς να ανοίξει το κρανίο, με οπτικό έλεγχο χάρη σε ένα διόφθαλμο μεγεθυντικό φακό.

### Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/ayximeni-prolaktini-mia-koini-aitia-ypogonimotitas/>

## Παιδικό πάρκο: χαρά και ασφάλεια για τα μικρά σας!

Παρέχετε ασφάλεια στο παιδί σας χρησιμοποιώντας το πάρκο για να προστατεύσετε το μικρό σας από ατυχήματα. Το πάρκο είναι απολύτως κατάλληλο για να εξασφαλίσετε ότι θα μείνει μακριά από τα επικίνδυνα σημεία του σπιτιού. Έτσι, θα είστε σε θέση να διαχειριστείτε εύκολα οποιαδήποτε κρίσιμη κατάσταση. Για παράδειγμα, όσο το παιδί σας βρίσκεται στο πάρκο μπορείτε να μαγειρέψετε χωρίς έγνοια. Με αυτόν τον τρόπο έχετε πάντοτε τη δυνατότητα να προσέχετε το παιδί και παράλληλα να ασχολείστε με κάτι άλλο. Άλλωστε ακόμα και τα μεγαλύτερα παιδιά αρέσκονται στο να χρησιμοποιούν το πάρκο απλά εντάσσοντάς το δημιουργικά στο παιχνίδι τους!

[https://www.ma-trading.eu/en/baby-vivo-playpen-made-of-plastic-with-door\\_98748246\\_2079/](https://www.ma-trading.eu/en/baby-vivo-playpen-made-of-plastic-with-door_98748246_2079/)



# Διαλογισμός:

## οδηγός για αρχάριους

Ο διαλογισμός αποτελεί μια πανάρχαια μέθοδο χαλάρωσης, μέσω της προσοχής και της αυτοσυγκέντρωσης. Ποιο είναι το νόημα του διαλογισμού; Ο διαλογισμός σας επιτρέπει να επανασυνδεθείτε με το μυαλό και το σώμα σας, τη δεδομένη στιγμή και έτσι να βελτιώσετε την αντίληψή σας για εσάς και το περιβάλλον σας.

### Τι είναι ο διαλογισμός ενσυνειδητότητας;

Κάντε μία παύση. Κλείστε τα μάτια σας. Παρατηρήστε τι συμβαίνει μέσα σας. Νιώστε την αναπνοή σας, τις αισθήσεις του σώματός σας, τη ροή των σκέψεων. Κατανοήστε τι υπάρχει γύρω σας: ήχοι, μυρωδιές κ.λπ. Αρκεί απλά να εξασκηθείτε στο να είστε παρόντες και να παρατηρείτε γύρω σας.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/dialogismos-odigos-gia-archarioys/>



## Ωορρηξία:

### το timing της γονιμότητας!

Είναι σημαντικό για μια γυναίκα να γνωρίζει ότι η ωορρηξία της αντιστοιχεί στη φάση της αποβολής ενός ωαρίου από την ωοθήκη, το οποίο είναι έτοιμο να γονιμοποιηθεί από ένα σπερματοζωάριο για να δημιουργήσει τελικά ένα έμβρυο. Ένα κορίτσι γεννιέται με 500.000 ωάρια καταναμημένα στις δύο ωοθήκες του, τα περισσότερα από τα οποία θα εξαφανιστούν. Μόνο 450 από αυτά θα ωριμάσουν και θα αποβληθούν. Μετά την ηλικία των 40 ετών, το απόθεμα των ωαρίων μειώνεται. Η ωορρηξία είναι μια φυσιολογική διαδικασία, η οποία είναι συνεχής: αρχίζει στην εφηβεία και τελειώνει στην εμμηνόπαυση, όπου η δραστηριότητα των ωοθηκών παύει και η γυναίκα δεν έχει πλέον ωορρηξία ή έμμηνο ρύση.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου:

<https://medimall.gr/el/oorrixia-to-timing-tis-gonimotitas/>



## Εξωσωματική γονιμοποίηση:

### πώς να αυξήσετε τις πιθανότητες επιτυχίας σας



Υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν την πορεία της εξωσωματικής γονιμοποίησης και άρα μία επιτυχημένη εγκυμοσύνη. Οι συμβουλές μας θα σας βοηθήσουν να αυξήσετε τις πιθανότητες να μείνετε έγκυος.

### Πριν και μετά την εξωσωματική γονιμοποίηση

#### Υιοθετήστε έναν καλύτερο τρόπο ζωής

- Η ισορροπημένη διατροφή, ο επαρκής ύπνος, η σωματική δραστηριότητα, η διακοπή του καπνίσματος και του αλκοόλ, αλλά και η μείωση του στρες είναι υγιεινές συνήθειες που πρέπει να εφαρμόζετε καθημερινά. Αποφύγετε επίσης τους χώρους

καπνιζόντων, καθώς το παθητικό κάπνισμα είναι επίσης επιβλαβές για την υγεία σας.

- Επιλέξτε συμπληρώματα διατροφής που θα βοηθήσουν το σώμα σας να προετοιμαστεί για την εγκυμοσύνη. Το φολικό οξύ, η βιταμίνη D, τα ωμέγα-3, οι βιταμίνες B6 και B12 αποτελούν συστατικά τα οποία θα σας βοηθήσουν να μείνετε ευκολότερα έγκυος, να προετοιμάσετε το σώμα σας τόσο για την εγκυμοσύνη όσο και για τη μετέπειτα ανάπτυξη του μωρού σας.

Διαβάστε τη συνέχεια του άρθρου: <https://medimall.gr/el/exosomatiki-gonimopoiisi-pos-na-ayxise-te-tis-pithanotites-epitychi-as-sas/>