ЗНАЧЕНИЕТО НА ЙОГАТА ЗА НИВАТА НА ТРЕВОЖНОСТ ПРИ ПАЦИЕНТИ СЛЕД НЕУСПЕХ ОТ ПРОЦЕДУРА ПО IN VITRO ОПЛОЖДАНЕ (IVF). И МОЖЕ ЛИ ЙОГАТА ДА ПОВИШИ НИВАТА НА БРЕМЕННОСТ СЛЕД ИНВИТРО ОПИТ?

ЗНАЧЕНИЕТО НА ЙОГАТА ЗА НИВАТА НА ТРЕВОЖНОСТ ПРИ ПАЦИЕНТИ СЛЕД НЕУСПЕХ ОТ ПРОЦЕДУРА ПО IN VITRO ОПЛОЖДАНЕ (IVF). И МОЖЕ ЛИ ЙОГАТА ДА ПОВИШИ НИВАТА НА БРЕМЕННОСТ СЛЕД ИНВИТРО ОПИТ?

MARTINI A. ET AL. AND NAYAR ET AL.

IN THIS ISSUE

By FERTILITY AND STERILITY, Jan 2017

Повтарящите се неуспехи от IVF процедурите могат да доведат до безпокойство и депресивни състояния. Редица проучвания показват негативен ефект на стреса върху резултата от IVF процедурите. Целта на проучването е да се установи дали йога сесиите редуцират стреса при пациенти с неуспешни IVF опити и дали online заниманията са ефективни като заниманията с инструктор.

В проучването са включени пациенти с поне един неуспешен опит или спонтанен аборт след успешен цикъл.

Група 1 - 90-минутен fertility yoga class и дискусия, един път седмично за шест седмици.
Група 2 - online йога сесии, 45 минути, един път седмично за шест седмици.
Когато се сравняват резултатите от двете групи, се установява, че няма сигнификантна разлика спрямо метода на провеждане на заниманията.
Установява се значително намаляване нивата на стрес при пациентите.
Анализа на данните показва значителна редукция на нивата на стрес при двете групи.

Друго проучване е да се проследи ефекта на йога заниманията върху нивата на бременност при жени подложени на размразен трансфер (FRET) след неуспешен свеж ембриотрансфер.
Включени са жени с инфертилитет от над 5 години, с неуспешен първи IVF опит и предстоящ FRET.
Пациентките са разпределени на случаен принцип в 2 групи:
Group A (N=52) включва жени, които посещават 3 месеца занимания по йога (упражнения и регулирано дишане) преди да бъдат подложени на процедура.

Group B (N=53) включва жени, които не посещават занимания по йога.

Всички жени от група А попълват Hamilton Depression rating Scale (HAM- D), Hamilton Anxiety Ratin g Scale (HAM-A) and FertiQol в началото на заниманията

и 3 месеца след започване на йогата.

Получените резултати показват значително по-висок процент на клинични бременности и по-ниски нива на депресия в групата, посещавала йога заниманията.

Стресът повлиява негативно изхода от АРТ-процедурите и заниманията по йога могат да подобрят нивата на клинична бременност при пациенти, подложени на такива процедури.

Източник: **БИОтийм™**, болница „Д-р Щерев“, София