По мнению врачей, половина всех женщин старше 18 лет страдают от различных гинекологических заболеваний. И виной тому является общее ухудшение здоровья населения, в сочетании с серьёзными физическими
и психологическими нагрузками.

Так как тема «женских» заболеваний крайне тонкая, немногие представительницы прекрасного пола при проявлении симптомов идут к врачу. Женская скромность и стеснительность не позволяют говорить о своих интимных проблемах постороннему человеку, что часто приводит к серьёзным проблемам, которых можно было легко избежать.

Симптомы, характеризующие наличие проблем с «женским» здоровьем:

боли в нижней части живота; кровотечения между менструациями; боли во время мочеиспускания или секса; гнойные или пенистые выделения из влагалища;
жжение или зуд внешних половых органов.

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

г. Кызыл, ул. Дружбы, 44 тел.: 8 (39422) 2-84-67
e-mail: omo.rcmp@mail.ru
www.rcmp17.ru

Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики

КАК СОХРАНИТЬ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ГБУЗ РТ «РЦОЗМП»

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Наиболее часто женщина обращается к врачу по поводу:

- Нарушения менструального цикла
- Болезненные менструации
- Выделения из половых органов, жжение, зуд
- Инфекции, воспаления
- Эрозия шейки матки
- Миома матки
- Эндометриоз
- Гиперплазия эндометрия, полипы

ПРИЧИНЫ ПОВРЕЖДЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Типичные действия, которые повреждают репродуктивное здоровье и приводят к вышеперечисленным состояниям.

Женское здоровье – очень тонко организованная система и на неё сильно влияет образ жизни:

- Стрессы, недосыпание, нарушение ритмов дня и ночи.
- Диеты с резким похуданием, дефицит массы тела.
- Избыточный вес, ожирение.
- Усиленные занятия спортом.
- Малоактивный образ жизни, сидячая работа, и как следствие застой в органах малого таза.
- Раннее начало половой жизни, до 18 лет.
- Смена половых партнеров, не защищенные по-ловые акты.

Нарушение личной гигиены.

Половые акты во время менструации, что может привести к забрасыванию менструальной крови в маточные трубы, брюшную полость, яичники и может привести к развитию эндометриоза.

Аборты, выскабливания полости матки. Выскабливание повреждает эндометрий. И нет ни одного способа его потом восстановить.

Длительное откладывание беременности.

Искусственная контрацепция: гормональ-ная – вызывает нарушения в работе яич-ников, внутриматочные средства – вос-паление в матке и цервикальном канале. Барьерная контрацепция – приводит к нарушению микрофлоры влагалища и как следствие воспалению.

«Дань моде» - узкие джинсы (нарушают кровоснабжение), синтетическое белье не впитывающие влагу (создает парниковый эффект и усиливает выделения), оголенные живот и поясница.

10 СОВЕТОВ ПО СОХРАНЕНИЮ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Нормализация режима дня, желательно ложиться спать до 23:00 часов.
2. Стресс сопровождает нас ежедневно во всех сфе-рах нашей жизни. Изучите методы и техники, которые помогают вам от него избавиться, применяйте их незамедлительно как только чувствуете что чувствуете тревогу или растерянность.
3. Каждой женщине после 30 лет необходимо ежегодно проходить диагностику общего состояния здоровья. Обязательно регулярное посещение кабинета гинеколога. Кроме того, ежегодно сдаются общий анализ крови, анализы на заболевания передающиеся половым путем, УЗИ брюшной полости, а также органов малого таза.
4. Специалисты не перестают нам напоминать, что физические упражнения очень полезны для здоровья. Не стоит гоняться за модными фитнес-тенденциями и изматывать себя чрезмерными нагрузками. Ищите те виды активности, которые будут вам приятны.
5. Если у вас есть избыток или недостаток веса –нормализуйте его.
6. Носите свободную одежду, хорошо закрывающую вашу поясницу, попу, низ живота.
7. Соблюдайте правила личной гигиены. Подмывать-ся нужно под проточной водой, направляя её спереди назад. Обязательно нужно вымыть руки с мылом перед подмыванием.
8. В питании в достаточном количестве должны присутствовать животные жиры и белки. В их состав входит холестерин, он необходим для синтеза половых гормонов. Так же должны присутствовать витамины Е, В6, В12, β-каротин, биофлавоноиды, фолиевая кислота, селен, полиненасыщенная жирная кислота омега-3, пробиотики и пребиотики, клетчатка.
9. Не применять синтетические женские гормоны. Это плохой способ откладывать зачатие, так как гормоны сильно подавляют репродуктивное здоровье.
10. Все вышеперечисленные проблемы с женским здоровьем сопровождаются застоем крови в органах малого таза (матка, яичники и т.д.). Активизировать кровоснабжение помогут: гимнастика, интимная близость, гирудотерапия (пиявки), баня с веником.

Наилучшим способом не беспокоиться о гинекологических заболеваниях является эффективная профилактика.