Здоровье - качество жизни

Женское здоровье: советы на каждый день

Женское здоровье - вещь не только важная, но и хрупкая. Сохранить его непросто, а потому и следить нужно не меньше, чем за внешностью.

Ведь именно от здоровья женщины во многом зависит счастье.

Несколько важных советов, которые помогут сохранить женское здоровье и будут актуальны в любом возрасте.

Совет первый: регулярно посещайте гинеколога

Многие женщины полагают, что если ничего не болит, то нет смысла обращаться к специалисту.

Это позиция крайне опасна. Следить за состоянием своей половой системы важно, потому что только так можно вовремя предотвратить развитие тех или иных нарушений и быстро их устранить.

Посещать врача-гинеколога необходимо минимум раз в год (а лучше каждые полгода) даже при хорошем самочувствии. Помимо планового осмотра, врач должен взять мазки на цитологию и общий анализ.

Любая проблема - это всего лишь основание для внеочередного визита в гинекологический кабинет. Для профилактического осмотра лучше приходить примерно в середине цикла, между периодами критических дней.

С помощью современных технологий диагностика проходит быстро, комфортно и максимально эффективно.

Совет второй: обратите внимание на выделения

Как показывает практика, женщины не всегда знают, какие влагалищные выделения являются нормой, а какие могут означать, что уже есть патологический процесс.

Между тем, характер выделений меняется и в зависимости от фазы менструального цикла, и в случае развития какого-либо заболевания.

К примеру, заметив у себя увеличенное количество выделений через несколько дней после менструации, паниковать не стоит, это говорит лишь о том, что наступила овуляция. А вот если выделения стали белые творожистые, желтые или зеленоватого цвета, густые, пенистые, имеют неприятный запах, появился зуд - необходимо срочно обратиться к врачу. Подобные отклонения могут быть симптомами заражения: грибковая инфекция, молочница, трихомониаз, гонорея.

Только внимательно отслеживая характер выделений, можно заметить первые признаки недуга и устранить его до того, как будет нанесен значительный урон организму.

Совет третий: отдавайте предпочтение безопасному сексу

Если дорожите своим здоровьем, позаботьтесь о средстве защиты самостоятельно - предохраняйтесь! Пренебрегать безопасным сексом не стоит даже в случае полной уверенности в своем партнере. Самый простой и доступный способ защитить себя от заболеваний, передающихся половым путем, и нежелательной беременности - это презерватив. Он дает защиту, приближающуюся к 100%, а противопоказаний и побочных эффектов практически не имеет (исключая 3% людей с аллергией на латекс).

С помощью предварительной вакцинации можно защитить себя от очень серьезной инфекции, передающейся половым путем, - гепатита В. Профилактическая прививка делается в три этапа, а каждые 10-12 лет ее необходимо повторять.

Также с помощью прививки можно обезопасить себя (или уже своего ребенка) от вируса папилломы человека - потенциальной причины рака шейки матки. Вакцинация рекомендуется девочкам 9-14 лет (до начала ведения половой жизни). Если вдруг случился незащищенный секс, а со временем появились симптомы, которые беспокоят, - не надо бояться обратиться к специалисту.

Совет четвертый: никогда не занимайтесь самолечением

К сожалению, лечение тяжелых форм гинекологических заболеваний, возникших в результате самодиагностики и самолечения пациентов, - повсеместные будни врачей.

Большинства этих случаев можно было бы избежать. А потому настоятельное требование: при первых симптомах, вызывающих подозрение, сразу идти к гинекологу, не лечиться самостоятельно!

К примеру, спровоцировать воспалительный процесс и такую инфекцию, как вагиноз, могут даже популярные и "безобидные", по мнению многих женщин, спринцевания. Во время этих процедур из влагалища вымываются полезные микроорганизмы - лактобактерии, а численность патогенных микробов увеличивается в разы.

Нельзя также выбирать метод лечения, основываясь на опыте подруг, родственников или на информации в СМИ.

Только обращение к врачу сразу после появления первых симптомов поможет избежать серьезных осложнений и перехода воспалительного процесса в хронический.

Так как двух одинаковых людей не бывает, схема лечения всегда назначается индивидуально с учетом особенностей организма, показателей обследования, наличия у женщины заболеваний других органов, возможных аллергических реакций, состояния иммунитета. Также не стоит забывать, что хронические заболевания очень трудно поддаются лечению и избавиться от них можно только с помощью высококвалифицированного специалиста.

В противном случае неизбежны рецидивы и осложнения, которые нередко опаснее самой болезни.

Совет пятый: осторожно выбирайте средства интимной гигиены

Популярные на сегодняшний день продукты с пометкой "для интимной гигиены" (парфюмированные присыпки, гели, салфетки, интимные духи, а также ароматизированные средства для принятия ванн) могут нанести серьезный вред здоровью, нарушая естественную защитную флору влагалища и провоцируя аллергические реакции. Поэтому, если после применения нового геля для душа или соли для ванны появилось раздражение слизистой влагалища, без сожаления нужно избавиться от такой "полезности".

Совет шестой: следите за нагрузкой

Необходимо помнить, что женский организм в силу своего анатомического строения не предназначен для поднятия тяжестей и серьезных силовых нагрузок. Повышение давления в брюшной полости, возникающее при нагрузках, негативно сказывается на связочном аппарате, который удерживает матку в малом тазу. Со временем это может привести к развитию опущения внутренних половых органов и, как следствие, недержанию мочи и проблемам с половой жизнью.

Именно поэтому необходимо дозировать нагрузку и в обычной жизни (стараться не носить тяжелые сумки, не поднимать подросших детей), и при занятиях в спортзале (больше всего это касается силовых упражнений, поднятия тяжестей).

Совет седьмой: следите за весом

Контролировать свой вес важно для профилактики целого ряда заболеваний, в том числе и для здоровья женской половой сферы. Вес должен быть не только оптимальным, но и стабильным. Если вес постоянно "скачет", то уровень гормонов в организме нарушается, все это сказывается на менструальном цикле и общем самочувствии. А избыточный вес не только влияет на работу органов и систем, но и может служить причиной бесплодия.

Совет восьмой: прививайте детям культуру половой жизни

Мама, несмотря на деликатность проблемы, обязательно должна обсуждать со своей дочкой вопросы половой жизни и контрацепции (особенно, когда девочке исполнится 12-13 лет).

Даже современным родителям порой сложно преодолеть психологический барьер. Однако это сделать совершенно необходимо. Информация, почерпнутая со стороны, может оказаться крайне некомпетентной и даже губительной для ребенка. Стоит посоветовать дочери хорошего гинеколога, возможно, даже сопроводить на прием.

Также необходимо объяснить, что, заботясь о сохранении своего здоровья, девочка не должна слепо следовать современной моде: мини-юбки, джинсы в обтяжку, стринги из синтетических тканей, слишком короткие зимние куртки - все эти вещи могут навредить, так как способствуют переохлаждению половых органов.

Следует рассказать, почему нельзя носить мокрый купальник и сидеть на каменных ступенях, особенно во время менструаций.

Разумеется, нужно с детства приучить девочку к соблюдению правил личной интимной гигиены.

Такая забота поможет юной представительнице прекрасного пола избежать многих "женских проблем" в будущем.

Л.Л. ИЗОТЕНКОВА,
ГБУЗ КО "КОЦОЗиМП"

Публикуется при финансовой поддержке Министерства цифрового развития, связи и массовых коммуникаций Российской Федерации