



Женщина мегаполиса: как быть здоровой

Памятка главного акушера-гинеколога Москвы, заведующего Перинатальным центром Городской клинической больницы № 24, к.м.н. **Антон Оленев**

Наблюдение у гинеколога

- » Наблюдение у врача-гинеколога
 - Регулярное (не реже раза в год), а не только при появлении тревожных симптомов
 - Лучшее время для осмотра – 5-7 день от первого дня менструации (то есть, первые чистые дни после окончания менструации)
 - В течение суток перед осмотром следует избегать секса без презерватива
 - Перед посещением врача следует опорожнить мочевой пузырь
- » Следует как можно быстро обратиться к врачу если у вас появились следующие симптомы
 - Задержка или отсутствие менструации
 - Боли при половом акте
- Изменился объем и характер выделений (цвет, запах)
- Межменструальные кровянистые выделения
- Учащенное мочеиспускание
- При появлении высыпаний в области наружных половых органов
- Боли в нижней части живота

» Стоит обсуждать с гинекологом

- Выбор метода контрацепции
- ПМС и болевой синдром при менструациях
- Планирование беременности и ее ход
- Характер родов (место и условия проведения, партнерский характер и др.)
- Применение современных репродуктивных технологий

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП)

- » Заражение: половой акт любого рода, контакт с выделениями и кожей (для некоторых заболеваний)
- » Защита: презервативы (90%), бактерицидные средства, ограниченность круга доверенных партнеров
- » Заболевания: СПИД, сифилис, гонорея, хламидиоз, генитальный герпес, трихомониаз, остроконечные кондиломы, лобковый педикулез, чесотка, кандидоз, гепатит В, цитомегаловирусная и папилломовирусная инфекции и др.
- » Последствия невылеченных ИППП: бесплодие, нарушения сексуальной жизни, вред плоду, летальный исход (СПИД и гепатит), и др.
- » Необходимы регулярные обследования даже в отсутствие симптомов (некоторые ИППП протекают бессимптомно)
- » В случае обнаружения болезни – обязательное лечение, но только по назначению врача. После лечения – повторное обследование
- » Симптомы ИППП
 - Слизистые, гнойные выделения из влагалища или анального отверстия
 - Ощущение жжения и боли при мочеиспускании
 - Сыпь на половых органах или во рту: язвочки, ранки, пузырьки, бородавки или ссадины
 - Раздражение вокруг гениталий или на них
 - Отечность в области половых органов
 - Жжение, боль и выделения из прямой кишки
 - Отечность или краснота в горле
 - Лихорадка, озноб, боли различной локализации
 - Необычные выделения или запах из влагалища
 - Боль в области таза – между пупком и половыми органами
 - Жжение и зуд вокруг влагалища
 - Кровянистые выделения из влагалища в период между менструациями
 - Боль в глубине влагалища при половом акте

Сопровождение беременности

- » Обязательное обследование при планировании беременности. После полного обследования получение рекомендаций от врача по возможным мерам профилактики рисков при беременности.
- » При подготовке к беременности рекомендуется провести вакцинопрофилактику ряда инфекций (грипп, корь, краснуха)
- » Ранняя постановка на учет в женскую консультацию
- » Обязательное проведение пренатальных скрининговых обследований
 - В 11-14 недель беременности (позволяет оценить риск наличия хромосомной патологии у ребенка, риск развития осложненной беременности)
 - В 18-21 неделю беременности
 - 30-34 недели беременности
- » При необходимости — прохождение медико-генетического консультирования, цели которого
 - Выявить вероятность рождения ребенка с наследственной патологией
 - Рассчитать риск повторения болезни в семье
 - Определить наиболее эффективный способ профилактики
 - Помочь принять решение на основании имеющейся информации

Заболевания молочной железы

- » Основные болезни: рак молочной железы (самая опасная), мастопатия, фиброаденома молочной железы, кисты молочной железы, внутритротоковые папилломы
- » Профилактика
 - Ограничение воздействия прямых солнечных лучей на область молочной железы
 - Следование правилам кормления ребенка грудью, недопущение послеродовых маститов
- » Основные факторы риска рака молочной железы
 - Наследственность — по материнской линии
 - Позднее рождение первого ребенка (или не рождение вовсе), отказ от кормления грудью
 - Травмы молочной железы
 - Гормональные нарушения (и для других болезней молочной железы)
 - Возраст старше 45 лет
 - Ранние месячные (ранее 10 лет) и поздняя менопауза (после 55 лет)
- » Необходимы самообследования
 - Проводить регулярно на 6-12-й день цикла (после менопаузы — в определенный календарный день)
- » Встать перед зеркалом, сначала подняв руки, а потом — поставив их на пояс, с поворотом направо, затем налево
- » Тщательно ощупать ткань молочной железы можно под душем намыленными подушечками пальцев
- » Ощупывание молочной железы повторить лежа
- » Необходимо регулярное медицинское обследование
 - Самообследование не может заменить диагностические процедуры
 - УЗИ молочных желез 1 раз в год
 - Маммография в 35 лет, в 35-50 лет — 1 раз в 2 года, старше 50 лет — 1 раз в год
- » Симптомы для обращения к врачу
 - Твердое уплотнение в ткани молочной железы
 - Выделения из соска (надавить на сосок двумя пальцами)
 - Пятна на белье
 - Асимметрия молочных желез
 - Усталость кожи, по неровности напоминающий апельсиновую корку
 - Покраснение, отечность молочной железы

Менопауза

- » Сроки индивидуальны. У большинства женщин 48-54 года.
- » Единственным симптомом может быть отсутствие менструаций
- » Патологические симптомы: приливы жара, ночная потливость, нервозность, плаксивость, забывчивость, расстроенный менструальный цикл, сердцебиения, чувство постоянной усталости, нарушения сна, морщины, проблемы с суставами, непроизвольное мочеиспускание
- » Другие проблемы: ослабление «эстрогенного щита» — риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, тромбозов, остеопороза
- » Современное лечение: заместительная гормональная терапия (только по назначению врача!)
- » Факторы особого риска негативных эффектов менопаузы
 - Наследственные (случаи тяжелого остеопороза по женской линии)
 - Прием ряда лекарств — особенно мочегонных и кортикостероидов
 - Недостаток физических нагрузок

Афишу и запись мероприятий можно найти на сайте
Департамента здравоохранения города Москвы
<http://begukvrachu.mosgorzdrav.ru>

Вопросы и предложения отправляйте по адресу begukvrachu@mos.ru