



# Женское здоровье берегите смолоду

**Крепкая семья, как известно, - залог стабильности и процветания общества. 2024 год указом Президента РФ от 22 ноября 2023 года объявлен Годом семьи.**

К приоритетам государства в отношении семьи относятся не только обеспечение поддержки семейного воспитания, содействие формированию ответственного отношения родителей или законных представителей к воспитанию детей, но и обеспечение условий для повышения социальной, коммуникативной и педагогической компетентности родителей. Также государство поддерживает сохранение, укрепление и продвижение традиционных семейных ценностей.

## Женская красота идет изнутри

На репродуктивное здоровье человека влияет множество факторов.

В первую очередь, - это **образ жизни**. Алкоголизм, табакокурение и наркомания приводят к невынашиванию беременности и рождению тяжелобольных детей. Инфекции, передающиеся половым путем, приводят к бесплодию и инфицированию будущего ребенка. Раннее начало половой жизни и, как следствие этого, аборты у нерожавших женщин являются причинами бесплодия и развития многих заболеваний, как самой репродуктивной системы, так и всего организма в целом.

Воспитание у девушки целомудренного поведения, то есть девственного вступления в брак, и сегодня прямо влияет на сохранение женского здоровья.

Давно доказано, что болезнь легче предотвратить, чем затем заниматься ее лечением. Поэтому и **профилактика заболеваний женских половых органов**, состоящая из комплекса определенных действий, должна проводиться **каждой женщиной на разных возрастных этапах**.



**Елена Сергеевна РЯКИШЕВА,**  
фельдшер первой  
квалификационной  
категории  
КГБУЗ «Городская  
поликлиника №3,  
г.Барнаул»,  
член АРОО ПАСМР  
с 2016 года

Как показывают результаты исследований и житейская практика, даже самые простые меры позволяют существенно сократить риск большинства серьезных гинекологических заболеваний, повысить качество интимной жизни, сохранить гормональное равновесие и улучшить общее самочувствие.

Многие женщины любят посещать салоны красоты, проводить омолаживающие комплексы и использовать возможности аппаратной косметологии.



# Советы медицинской сестры



Такие воздействия, безусловно, играют важную роль и способны улучшить внешний вид женщины, но настоящая красота идет, прежде всего, изнутри.

## Диспансеризация

В рамках диспансеризации по ОМС, которая проводится бесплатно с 18 лет - раз в три года, а с 40 лет - каждый год, **современная женщина может пройти необходимые обследования:**

- анкетирование, антропометрию,
- измерение артериального давления,
- определение уровней общего холестерина и глюкозы в крови,
- определение индекса массы тела: ИМТ= вес (кг) разделить на квадрат роста (м). Пример расчета: вес женщины равен 55кг, рост - 166см, таким образом  $55 : (1,66 \times 1,66) = 20$ . Определение значений: к норме относятся показатели ИМТ от 18,5 до 25, соответственно, если ИМТ ниже 18,5, можно говорить об дефиците массы тела, если ИМТ от 25 до 30 - об избыточной массе тела, выше 30 - об ожирении,
- флюорографию,
- маммографию, которая проводится женщинам в возрасте от 40 до 75 лет раз в два года,
- осмотр фельдшером, врачом-гинекологом - ежегодно с 18 до 39 лет,
- взятие мазка с шейки матки, цитологическое исследование для жен-

щин в возрасте от 18 до 64 лет - раз в три года,

► определение относительного (в 18-39 лет) и абсолютного (в 40-64 лет) сердечно-сосудистого риска,

► осмотр у врача-терапевта.

## Профилактика женских заболеваний

Профилактика женских заболеваний заключается не только в **посещении и осмотре специалистами**. Большое значение имеет **самообследование и соблюдение личной гигиены**.

Проводить самообследование молочных желез нужно регулярно с 5-го по 12-й дни от начала менструации в установленный вами день (например, на 5-й день от начала менструации).

*Не менее раза в год посещайте врача-маммолога.* Регулярное выполнение ультразвуковой и рентгеновской маммографии позволяет выявить мастопатию на раннем этапе формирования, предотвратить ее дальнейшее развитие и переход в сложные для лечения формы, а также в онкологию.

## Женские правила здоровья

Можно выделить несколько обязательных правил в жизни каждой женщины.

### ПОСЕЩЕНИЯ ГИНЕКОЛОГА

**Посещения врача-гинеколога - основа заботы о своем здоровье.**

В детском и подростковом возрасте желательно посещение детскогогинеколога - один раз до первого года жизни, затем - перед дошкольным учреждением, потом - перед школой (в 6-7 лет), затем в 12-13 лет, а с 14 лет - осмотр должен быть ежегодным.

При этом **обязательно сдавать мазок на онкоцитологию**, желательно проходить кольпоскопию и сдавать мазки для микробиологических исследований. Это поможет выявить инфекционные заболевания, онкологические процессы и другие нарушения еще на ранней стадии.

**Регулярное выполнение ультразвуковой и рентгеновской маммографии позволяет выявить мастопатию на раннем этапе формирования, предотвратить ее дальнейшее развитие и переход в сложные для лечения формы, а также в онкологию.**



## **РЕГУЛЯРНАЯ ПОЛОВАЯ ЖИЗНЬ**

Для женщины желательны регулярные половые отношения.

Так, при половом акте значительно активизируется кровообращение в матке и яичниках, улучшается лимфоотток и отток межклеточной жидкости, в которой содержатся продукты жизнедеятельности клеток, бактерии, вирусы.

## **ГИГИЕНА ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ**

Особое внимание женщине следует уделять гигиене половой жизни.

Коварность половых инфекций заключается в их возможном бессимптомном носительстве или же не ярко выраженной симптоматике.

Для профилактики инфекций, передаваемых половым путем, следует **использовать презерватив**. Его необходимо надевать **до** начала полового акта, то есть до контакта с наружными половыми органами.

Зачастую инфекции, передаваемые половым путем (хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, гарднереллез, кандидоз, генитальный герпес, генитальные бородавки, гонорея, трихomonоз) со временем становятся причиной воспалительных заболеваний органов малого таза, бесплодия.

После незащищенного секса или при подозрении на наличие половой инфекции необходимо провести **углубленное обследование**.

## **ГИГИЕНА ТЕЛА**

Женщине необходимо выполнять гигиенические процедуры **не реже одного раза в день**.

**Наружные половые органы омывают в направлении от входа во влагалище к заднему проходу** (не наоборот!), чтобы содержимое заднепроходного отверстия не попало на половые органы.

**Спринцеваться** (вымывать влагалище) **не следует**, так вымываются молочнокислые бактерии - естественная защитная микрофлора, отсутствие которой снижает местный (во влагалище) иммунитет и сопровождается развитием бактериального вагиноза.

Необходимо следить за **чистотой нижнего белья**. Трусы должны быть



из натуральных материалов. Менять нательное белье нужно **ежедневно**.

Женщине необходимо иметь отдельную мочалку, полотенце.

## **МЕНСТРУАЦИИ**

Во время менструаций необходимо особенно тщательно заботиться о чистоте. В это время канал шейки матки расширяется и становится доступным для проникновения болезнетворных бактерий, вирусов, простейших, а иммунная резистентность (защитные силы организма) снижается.

Во время менструаций необходимо **омывать наружные половые органы** по необходимости, но **не менее двух раз в день**.

Следует **ограничить физические нагрузки**, связанные с натуживанием, вращением и наклонами туловища, висами вниз головой, тренировкой мышц брюшного пресса - во избежание заброса крови в маточные трубы (профилактика эндометриоза).

**Не принимать общую ванну** (то есть не находиться в ванне с водой во избежание затекания воды во влагалище), **не посещать сауну**.

**От половой близости желательно воздержаться**, так как в период менструации слизистая оболочка влагалища и матки наиболее восприимчивы к проникновению инфекций.

## **ПРЕДОХРАНЕНИЕ ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ**

Женщине в репродуктивном возрасте необходимо предохраняться от нежелательной беременности.

**Коварность половых инфекций заключается в их возможном бессимптомном носительстве или же не ярко выраженной симптоматике.**



# Советы медицинской сестры

Метод контрацепции подбирается **индивидуально** для каждой женщины на основании осмотра врачом-гинекологом и проведения необходимого обследования.

Предохранение от нежелательной беременности - профилактика аборта. Он приносит женщине душевные страдания, снижает качество ее жизни, нарушает менструальную функцию, повышает риск возникновения воспалительных заболеваний (сальпингита, сальпингофорита, перитонита) и бесплодия.

## УПРАЖНЕНИЯ

В более зрелом возрасте необходимо освоить **упражнения для тренировки вагинальных мышц**, чтобы улучшить и поддерживать хорошее кровообращение в малом тазу, предотвратить развитие опущения и выпадения матки. Опущение и выпадение матки обусловлены слабостью интимных мышц и связок матки.

Такие упражнения помогают повысить тонус и силу вагинальных мышц, позволяют женщине научиться сознательно сокращать интимные мышцы (сжимать-разжимать).

## ТУАЛЕТ

**Необходимо вовремя опорожнять мочевой пузырь и кишечник.**

Привычка сдерживать позывы к мочеиспусканию и дефекации приводит к нарушению положения матки (загибу) и ухудшает кровообращение в органах малого таза.

## ПИТАНИЕ

Подумайте о рационе своего питания. **Употребляйте в достаточном количестве овощи и фрукты:** они чистят и стимулируют кишечник. При ограниченном потреблении овощей и фруктов употребляйте витаминные средства.

Не забывайте, что избыточное количество углеводов (пирожных, шоколада, хлебобулочных изделий из дрожжевого теста) ведет к возникновению и рецидиву молочницы (дрожжевого кольпита).

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Полезно заниматься легкими видами спорта и физкультурой, но необходимо избегать переутомления и за-



**нятий, связанных с подъемом и перемещением более трех килограммов,** так как это может привести к опущению или даже выпадению матки.

В качестве общеукрепляющей меры выберите скакалку, вращение обруча, плавание или бег трусцой. Полезны и прогулки пешком, быстрым шагом, но минимум 30 минут в день. Их можно совмещать, например, с необходимостью добираться на работу и с работы.

**При «сидячей» работе регулярная физическая нагрузка обязательна** в противовес умственной нагрузке, малоподвижности, психоэмоциональному стрессу, нервному истощению, и, наконец, для сохранения изящной талии, легкой походки и чувства удовлетворенности своим телом.

Старайтесь каждые полчаса осознанно менять положение тела. Не вставая со стула, можно двигать плечами, сводить лопатки, втягивать и вытягивать шею, вращаться на стуле, держась руками за крышку стола, сжимать и расслаблять ягодицы и мышцы бедер.

**Помните, милые женщины, что ваше здоровье - это здоровье и благополучие вашей семьи!** ☺

**Метод контрацепции подбирается индивидуально для каждой женщины на основании осмотра гинеколога и проведения необходимого обследования.**



**КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН**  
Алтайской региональной Профессиональной ассоциации средних медицинских работников:  
**(8-3852) 34-80-04**

E-mail: [pasmr@mail.ru](mailto:pasmr@mail.ru) сайт: [www.pasmr.ru](http://www.pasmr.ru)

На правах рекламы

ЗДОРОВЬЕ АЛТАЙСКОЙ СЕМЬИ



