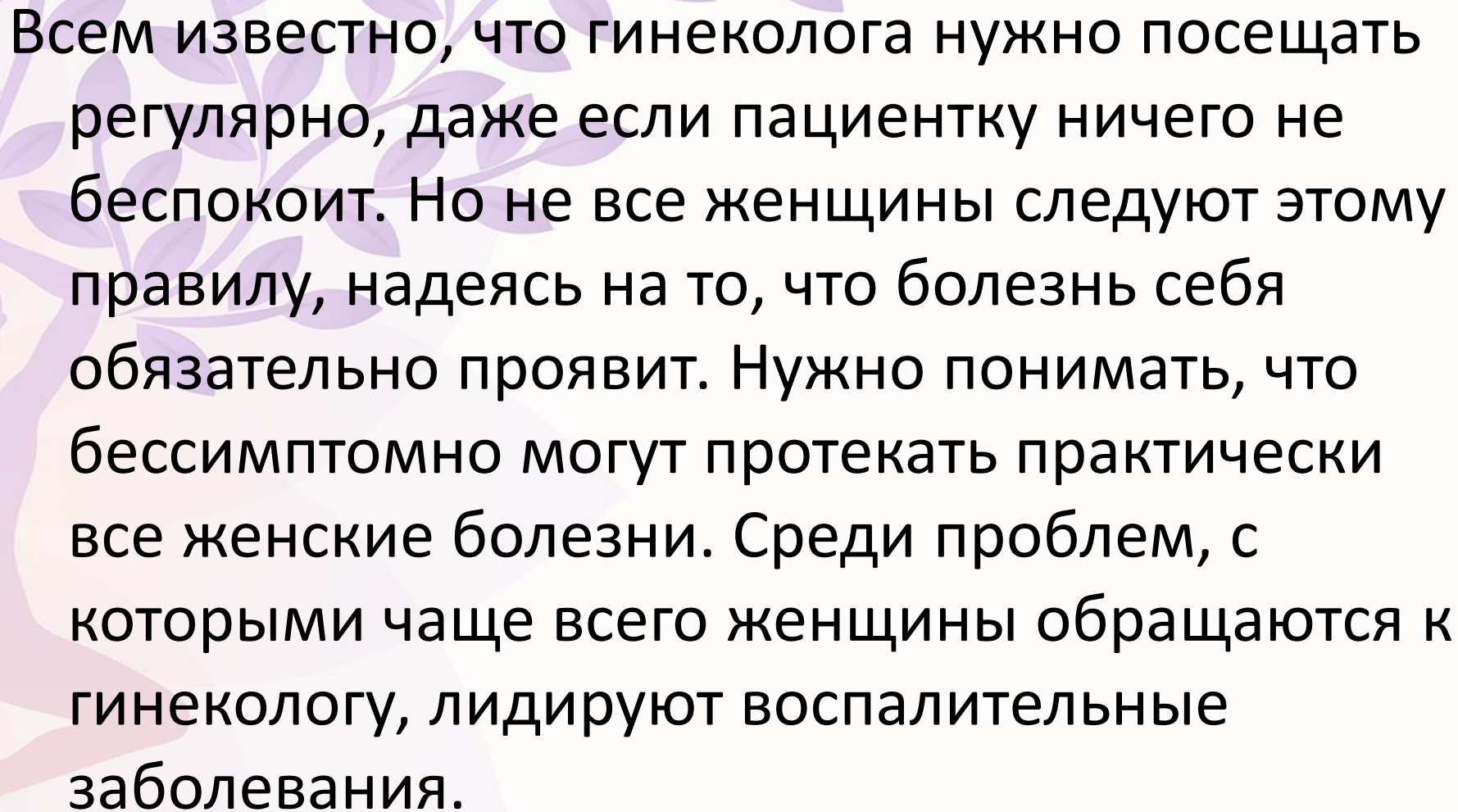


Женское здоровье

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или недугов». Здоровье женщин — это образец здоровья населения, здоровья конкретной популяции.

The background features a decorative pattern of purple leaves and branches in the upper left corner. A faint, light purple silhouette of a woman is visible on the left side of the page. The text is centered and written in a black, sans-serif font.

Всем известно, что гинеколога нужно посещать регулярно, даже если пациентку ничего не беспокоит. Но не все женщины следуют этому правилу, надеясь на то, что болезнь себя обязательно проявит. Нужно понимать, что бессимптомно могут протекать практически все женские болезни. Среди проблем, с которыми чаще всего женщины обращаются к гинекологу, лидируют воспалительные заболевания.

Здоровье женщины



По статистике, основные проблемы женского здоровья – это:

- воспалительные заболевания (аднексит, кольпит, сальпингит и т.д.) и эрозии;
- доброкачественные (мастопатия, миома, кисты и т.д.) и злокачественные (рак матки, яичников, молочной железы и т.д.) опухолевые заболевания;
- эндокринные (гормональные) дисфункции.



Воспалительные заболевания

Специфические (передаются половым путем)

- ВПЧ, герпес, различные виды грибковых болезней, трихомониаз, гонорея, сифилис, туберкулез, ВИЧ, микоплазмоз, хламидиоз.

Неспецифические (не передаются половым путем)

- стрептококки, пептококки, кишечные палочки, дифтероиды и многие другие бактерии, которые уже есть во влагалище в норме, но при воспалении проявляются неприятными симптомами.

Воспалительные заболевания

Наружные половые органы

- Вульва (вульвит);
- Бартолиниевые железы (бартолинит);

Внутренние половые органы

- Влагалище (кольпит);
- Шейка матки (цервицит, эндоцервицит);
- Матка (эндометрит, метроэндометрит);
- Придатков матки (сальпингоофорит, аднексит);
- Серозная оболочка матки (периметрит);
- Околоматочная клетчатка (параметрит);
- Брюшина малого таза (пельвиоперитонит);

ВПЧ один из самых распространенных вирусов. Его носителями являются до 60% населения планеты. Существуют так называемые «онкогенные» типы ВПЧ (16,18,31,33,45,58), которые, при определенных условиях, могут приводить к развитию предраковых заболеваний и рака шейки матки и неонкогенные типы ВПЧ(6,11)- не связаны с раком шейки матки, но вызывают остроконечные кондиломы.

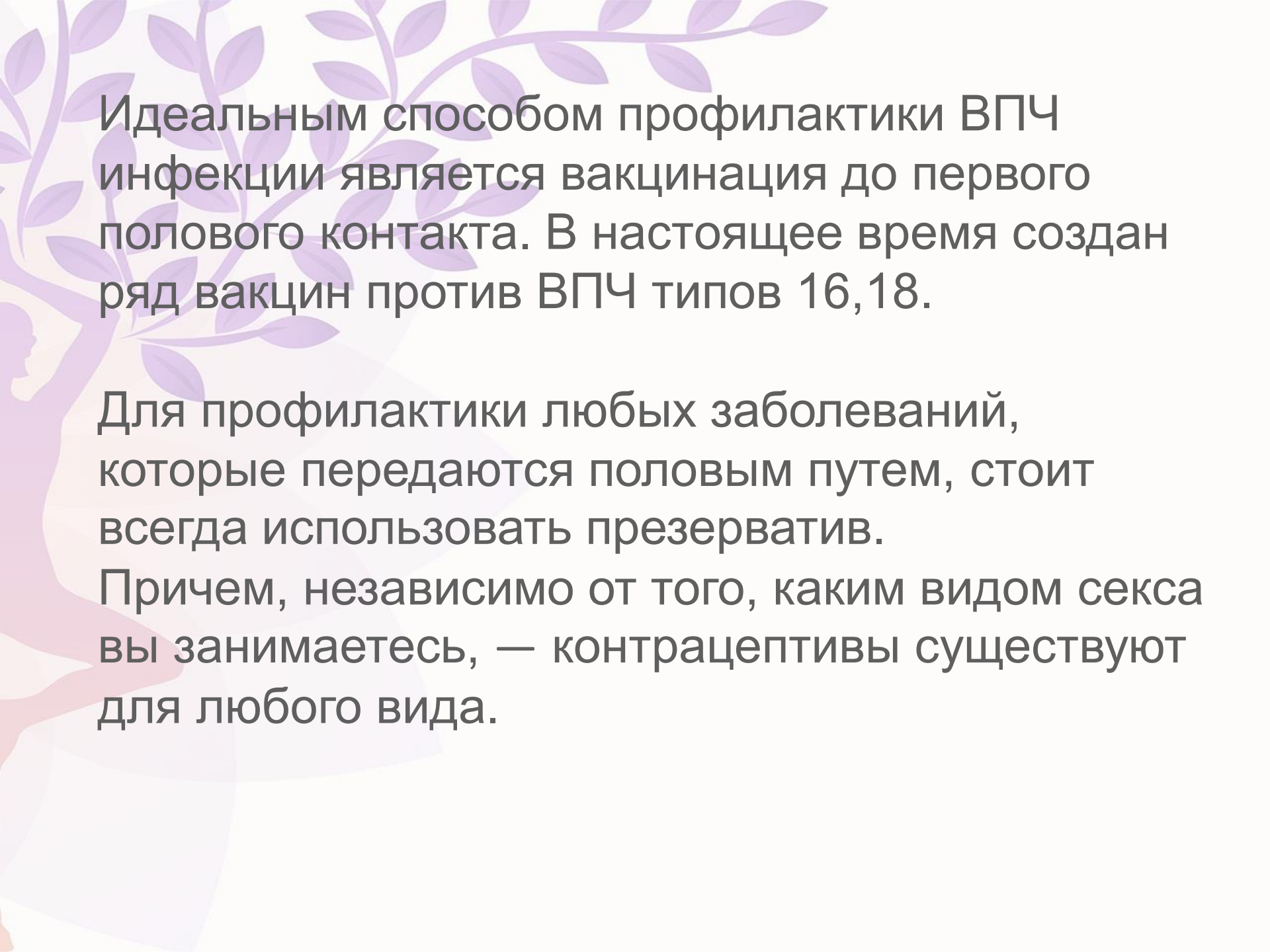
Факторы риска инфекции, вызываемой ВПЧ:

- Ранний возраст начала половой жизни;
- Многочисленные половые партнеры;
- Половые партнеры, имеющие многочисленных половых партнеров;

Однако ВПЧ инфекция не всегда вызывает развитие рака шейки матки.

Кофакторы, способствующие персистенции инфекции, вызываемой ВПЧ, и развитию рака шейки матки возможны следующие:

- Тип вируса;
- Одновременное заражение несколькими онкогенными типами ВПЧ;
- Большое количество вируса (высокая вирусная нагрузка);
- Состояние иммунитета: при иммунодефиците (например, обусловленным ВИЧ) инфекция, вызываемая ВПЧ, носит более упорный характер и быстрее развиваются предраковые заболевания и рак шейки матки;
- Число родов: чем оно больше, тем выше риск рака шейки матки;
- Курение;
- Одновременное заражение ВИЧ или другими ИППП, например вирусом простого герпеса 2 типа, Chlamidia trachomatis или гонореей;



Идеальным способом профилактики ВПЧ инфекции является вакцинация до первого полового контакта. В настоящее время создан ряд вакцин против ВПЧ типов 16,18.

Для профилактики любых заболеваний, которые передаются половым путем, стоит всегда использовать презерватив.

Причем, независимо от того, каким видом секса вы занимаетесь, — контрацептивы существуют для любого вида.

Нарушения менструальной функции

- Гипоменструальный синдром и аменорея;
- Гиперменструальный синдром и дисфункциональные маточные кровотечения (овуляторные и ановуляторные);
- Альгодисменорея
- Метроррагия (кровотечения вследствие доброкачественных и злокачественных опухолей, эндометриоза и др. и не связаны с менструальным циклом).

1. **Гипоменструальный синдром** характеризуется сохранением циклических процессов, но они протекают на низком уровне. Клинически проявляется скудными, короткими и редкими менструациями.

Аменорея- отсутствие менструаций в течение трех и более месяцев.

2. **Дисфункциональные маточные кровотечения**- кровотечения, возникающие вследствие функциональных нарушений в гипоталамо-гипофизарно-яичниковой системе, делятся на овуляторные и ановуляторные.

Овуляторные (двухфазные) – циклические, проявляются гиперменструальным синдромом или меноррагией. Менструации могут быть обильными, длительными и частыми. Характерны для репродуктивного периода.

Ановуляторные (однофазные) носят ациклический характер. Характерны для ювенильного и климактерического периода.

Способы остановки кровотечений:

Гормонотерапия- ювенильный период.

РДВ- репродуктивный и климактерический период.

3. **Альгодисменорея**- болезненные менструации.

Альгоменорея- боли только в гениталиях

Дисменорея- боли в гениталиях сопровождаются головной болью, тошнотой, общим недомоганием и др.

Опухоли наружных половых органов и влагалища

Доброкачественные: фиброма, миома, фибромиома, липома, миксома, гемангиома, лимфангиома, папиллома, гидроаденома. Лечение - оперативное.

Предраковые заболевания: лейкоплакия, крауроз, болезни Боуэна, Педжета.

Лечение заключается в назначении комплекса средств: десенсибилизирующая и седативная терапия; соблюдение режима труда и отдыха; гимнастические упражнения, диета. При отсутствии эффекта от консервативной терапии, либо при появлении участков дисплазии показано хирургическое лечение.

Злокачественные: карцинома, саркома, меланосаркома. Лечение проводят в условиях онкологического диспансера. В зависимости от степени распространения и гистологического варианта опухоли лечение может включать хирургический, химиотерапевтический и лучевой компоненты.

Опухоли тела матки

- **Доброкачественные:** фибромиома, лейомиома, железистая гиперплазия эндометрия. Тактика: динамическое наблюдение, гормонотерапия. По показаниям- хирургическое лечение.
- **Предраковые заболевания:** атипичная железистая гиперплазия эндометрия. Лечение: хирургическое.
- **Злокачественные:** саркома, аденокарцинома, аденосаркома. Лечение проводят в онкологическом диспансере. . В зависимости от степени распространения и гистологического варианта опухоли лечение может включать хирургический, химиотерапевтический и лучевой компоненты.

Опухоли яичников


- **Доброкачественные:** муцинозные, фиброма, дермоидная киста, гранулезоклеточные опухоли, текома, андробластома и др. Лечение: хирургическое. В случае фолликулярной кисты, кисты желтого тела- на первом этапе назначают консервативное лечение.
- **Злокачественные опухоли:**
 1. **Первичные** (недифференцированная карцинома, эмбриональная карцинома, хорионэпителиома, незрелая тератома, гонадобластома)
 2. **Вторичные** - малигнизация доброкачественной опухоли
 3. **Метастатические опухоли**- отдаленные метастазы опухолей желудка или молочной железы.

Лечение проводят в условиях онкологического диспансера.

В зависимости от степени распространения и гистологического варианта опухоли лечение может включать хирургический, химиотерапевтический компоненты.

10 правил, которые помогут сохранить женское здоровье

- **Употребляйте достаточное количество жидкости** – минимум 1,5-2 л в сутки. Желательно, чтобы большую часть из этого объема составляла обычная чистая вода. Не забывая о водном балансе, вы проводите профилактику цистита, отеков, способствуете правильному функционированию всех органов и систем.
- **Своевременно опорожняйте мочевой пузырь** – таким образом, вы снижаете риск возникновения циститов, пиелонефритов.
- **Следите за массой тела.** Для женского здоровья одинаково опасны как ожирение, так и дефицит веса. Старайтесь питаться сбалансировано.
- **В вашей жизни должны быть умеренные физические нагрузки.** Особенно это актуально для женщин, которые большую часть дня проводят сидя: упражнения необходимы для нормального кровотока в органах малого таза. Прогулки на свежем воздухе помогают наполнить кровь кислородом, что очень важно для работы всего организма, в том числе эндокринной системы.
- **Соблюдайте правила личной гигиены** – это лучшая профилактика воспалительных заболеваний органов мочеполовой системы. Особая ответственность лежит на мамах девочек: именно вы должны рассказать своему ребенку о менструальной функции, правилах приема душа, обязательно – о начале половой жизни и средствах контрацепции.

- 
- **Следите за состоянием нервной системы.** Не допускайте депрессивных, угнетенных состояний, не изводите себя тревожными мыслями, высыпайтесь (не менее 7-8 часов). Психоэмоциональная подавленность очень плохо сказывается на эндокринной, иммунной системе, функционировании репродуктивных органов.
 - **Возьмите за правило – посещать гинеколога не реже одного раза в год.** Плановое обследование поможет вовремя выявить нарушения (среди которых и угрожающие жизни заболевания) и устранить их.
 - **Регулярно обследуйте молочные железы:** ежемесячно – самообследование, ежегодно – диагностика в профильном учреждении (УЗИ молочных желез или маммография).
 - **Вовремя лечите инфекции.** Это касается не только заболеваний мочеполовой сферы, но и очагов хронического воспаления в ротовой полости, горле – необходимое условие для нормального функционирования эндокринной системы и органов малого таза.
 - **Не затягивайте с визитом к врачу.** Большинство заболеваний – при условии своевременной медицинской помощи – можно вылечить без особых затруднений, в противном случае патологии могут приобрести хронический характер, дать осложнения, и их лечение потребует больших сил и средств.

A stylized illustration of a person in a yoga pose, with arms raised and legs in a lotus-like position. The background features a large, golden sun with rays and a tree with many small leaves. The overall style is simple and graphic.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!