Автор: Administrator
02.07.2008 16:44 -

Не стесняйтесь спрашивать о том, что вас беспокоит, — это поможет предотвратить различные проблемы.

Вероятно, вы полагаете, что чем меньше времени занимает ежегодное посещение гинеколога — тем лучше... Стандартный набор процедур {осмотр, прощупывание груди, мазок} — и вы свободны. Не торопитесь, подумайте: может быть, следует задержаться подольше и выяснить у врача причины появляющихся отклонений, пусть пока и небольших.

В 20 или 30 лет мы, как правило, практически здоровы, а если и обращаемся к врачу, то лишь для справки или для получения рекомендаций по выбору средства контрацепции. А ведь со специалистом можно обсудить целый ряд тем, начиная с теста на ВИЧ и заканчивая сексуальной удовлетворенностью. Вот 10 вопросов, ответы на которые не помешает знать каждой женщине.

1. Всегда ли необходимо сдавать анализы на инфекции?

Помните о возможном риске инфекции, даже если у вас постоянный партнер. Помимо хламидиоза, гонореи и сифилиса, немало неприятностей доставляет папилломавирус человека, вызывающий появление бородавок на половых органах. Если у вас когда-либо был обнаружен этот вирус, нужно регулярно делать пробу Папаниколау, позволяющую вовремя диагностировать появление опухолей на шейке матки. Возьмите за правило ежегодно сдавать тесты на ВИЧ и гепатит С, особенно если вы относитесь к группе риска {употребляли наркотики, вам делали переливание крови, у вас нет постоянного партнера}.

2. Нужно ли менять противозачаточные средства?

Не всегда то, что вы применяете сейчас, — наилучший выбор. Вы пользуетесь только презервативами? Посоветуйтесь со специалистом насчет гормональных контрацептивных препаратов. Он определит оптимальное для вас соотношение гормонов, а в случае необходимости в дальнейшем проконсультирует по поводу замены таблеток.

3. Можно ли применять средства экстренной контрацепции?

Иметь подобные таблетки под рукой очень полезно: они обезопасят вас после спонтанного контакта на вечеринке или в том случае, если вы стали жертвой насилия. Имейте в виду: к услугам такой «скорой» нельзя прибегать постоянно.

4. Как бороться с недержанием?

Это один из тех вопросов, которые редко задают, хотя до 20 % женщин сталкиваются с подобной проблемой. Но лишь половина из них не стесняются сказать об этом. Недержание может быть спровоцировано родами, так как происходит ослабление сфинктера мочеиспускательного канала. Стресс, искусственные сахарозаменители, кофеин, сильно охлажденные напитки и красный перец также провоцируют сокращение мочевого пузыря. Старайтесь реже потреблять упомянутые продукты, тренируйте мышцы мочеиспукательного канала, периодически сокращая их и расслабляя, а при необходимости подберите лекарство. Имейте в виду: указанный недуг бесследно проходит в 80 % случаев.

5. Чем опасен нерегулярный цикл?
Сбои менструального цикла происходят после изменения ритма жизни, в том числе режима питания и занятий спортом. Однако если тест на беременность отрицательный, то задержка или скудные кровяные выделения вызывают предположение о внематочной беременности. «Внеплановая» короткая менструация может сигнализировать о воспалительных процессах, нарушении функции щитовидной железы или о гормональных нарушениях. Но не паникуйте, в большинстве случаев все не настолько страшно, главное — вовремя задать вопрос доктору.
6. Как решить проблемы в сексуальной жизни?
Обращаться к гинекологу с вопросами, касающимися личной жизни, кажется неудобным. На самом деле это нормально. Низкое либидо часто бывает связано с приемом успокоительных средств или неверно подобранных оральных контрацептивов. Дискомфорт или боль во время полового акта могут являться следствием заболеваний, таких как обычная молочница, эндометриоз, либо возникать из-за физиологических особенностей {повышенная чувствительность к спермицидам, недостаток вагинальной смазки и т. д.}. Все это легко выявит гинеколог. В случае психологической проблемы врач порекомендует вам другого специалиста.
7. «Сестра, можно с вами поговорить?»
Одним из лучших источников информации является медсестра. Она часто обладает большим опытом и может ответить на многие вопросы, а также провести некоторые несложные процедуры. Это сэкономит время {а иногда и деньги}. Постарайтесь войти с медсестрой в дружеский контакт, чтобы заручиться ее поддержкой в том случае, если вам вдруг срочно потребуется попасть на прием к врачу.
8. Как отражается сексуальное насилие на здоровье?
Каждые 2 минуты в мире имеют место факты сексуальных домогательств {в том числе изнасилования}. Жертвы часто получают при этом как физические, так и психические травмы. Организм женщины, которая подверглась сексуальному насилию, включает защиту, пытаясь изгладить воспоминания, ведущие к депрессии.
В таких случаях при половом контакте возможна физическая боль — она является не чем иным, как отражением боли душевной. Не замалчивайте происшедшее, а расскажите обо всем врачу: это поможет установить диагноз и уточнить количество предстоящих анализов.
9. Стоит ли узнавать о результатах последних анализов, если вы уверены, что все в порядке?
Обязательно спросите у врача или медсестры о результатах теста или мазка. Запишите, когда вам назначен прием, или хотя бы позвоните.
10. Каким образом курение влияет на женское здоровье?
Гинекологи настоятельно рекомендуют отказаться от этой вредной привычки.
Во-первых, значительно ограничивается выбор средств контрацепции, так как многие пероральные препараты в случаях их применения курящими женщинами увеличивают риск образования тромбов и сердечных приступов.
Во-вторых, курение ослабляет иммунную систему, а это повышает вероятность появления новообразований, а также развития инфекционных заболеваний.
В-третьих, курение вредит репродуктивной функции. У курильщиц в 2–4 раза выше риск выкидыша, рождения мертвого ребенка или ребенка с очень низким весом. Если вы курите, то непременно сообщите об этом вашему врачу.

Автор: Administrator
02.07.2008 16:44 -

О чем нужно сказать гинекологу?
О дате начала последней менструации. Имеется в виду точная дата, а не размытое «По-моему, где-то числа 20-го...». Многие женщины не ведут календарь месячных циклов, а потом не могут вспомнить, когда у них последний раз были критические дни. Это существенно затрудняет постановку диагноза.
О перенесенных гинекологических заболеваниях. Например, у вас была киста или другие недуги, а от этих противозачаточных таблеток у вас часто болела голова... Как же они назывались? Наша память не бесконечна, поэтому лучше все записывать, а рентгеновские снимки хранить при себе, не забывая прихватить их, отправляясь на осмотр к новому доктору.
О заболеваниях в вашей семье. Вы можете сказать что-то вроде: «Моя тетя болела чем-то очень странным, и у ее ребенка тоже были подобные проблемы, но я точно не знаю, что это было». Имейте в виду, что некоторые патологии обусловлены наследственностью, поэтому следует узнавать обо всем как можно более точно.
СОВЕТ. Хороший врач-гинеколог — это та самая «лучшая подруга», с которой можно и нужно быть откровенной. Во-первых, она вряд ли предаст, а во-вторых, обязательно поможет.
Статья из журнала Shape