

## Секрет № 3

**Спрашивай,  
спрашивай,  
спрашивай!**

Очень важно во время визита к врачу задать максимум вопросов о правилах интимной жизни, о назначаемых препаратах, предполагаемых результатах их использования. Помни – чем лучше ты все знаешь, тем спокойнее.

## Секрет № 4

**Вещи, которые не хочется  
обсуждать ни с кем на свете.**

Это боль во время секса, недержание мочи и кала, анатомические дефекты – таким не захочешь делиться ни с кем. Однако все эти состояния поддаются лечению. Боль при сексе может быть вызвана сухостью или вагинизмом. Эти состояния лечатся лубрикантами и препаратами. Но бывают и более серьезные проблемы. Решить их можно только со специалистом. Для лечения такой частой проблемы, как недержание, врачи предлагают широкий спектр методов. И не стесняйтесь – гинеколога сложно удивить.

## Секрет № 5

**Привычки, о которых мы забываем  
рассказать.**

Обязательно скажите гинекологу, что вы курите, даже эпизодически. Курение может спровоцировать развитие рака шейки матки из-за вируса папилломы человека. Курение повышает риск тромбообразования, инфаркта и инсульта у молодых женщин, принимающих оральные контрацептивы, а особенно у женщин старше 35. Согласно ВОЗ, у курящих женщин, принимающих оральные контрацептивы, риск заболеваний сердечно-сосудистой системы повышен в 20 раз.

## Секрет № 6

**Секреты, которые вы хотите  
оставить только между собой и  
партнером.**

Сюда относятся проблемы от падения либидо до насилия в семье. Гинеколог – это тот человек, которому можно рассказать о проблемах с оргазмом. Он может дать совет или направить к сексологу. Если вы испытываете насилие от близких, то этим также можно поделиться с врачом. Он сохранит все в тайне и предложит решение проблемы.

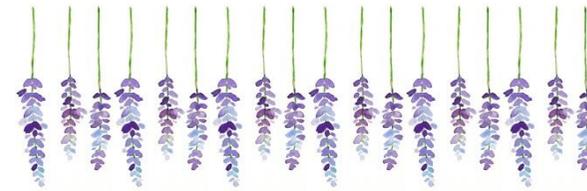
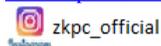
*Составитель текста, дизайн:*

*акушерка Голобокова Н.А.*

*Ответственный за выпуск:*

*Зав. ЦОЗСиР Кравцова О.В.*

[www.zkpc-chita.ru](http://www.zkpc-chita.ru)

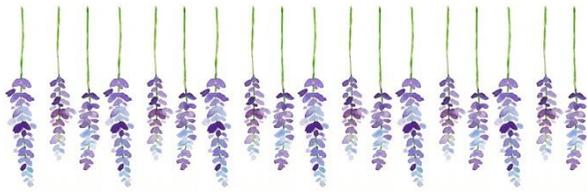


**ГБУЗ «Забайкальский краевой  
перинатальный центр»  
Центр охраны здоровья семьи и  
репродукции**

# Женские секреты



**Чита  
2020 г.**



## Секрет № 1

### Как начать визит к врачу?

Постарайся заранее записаться на приём, хотя доктор это не твой парень и каждый день к нему бегать не надо, посещать его нужно не реже 2-х раз в год.

#### **Важно!**

В день посещения гинеколога не усердствуй с гигиеническими процедурами – доктору очень важно видеть реальную картину состояния организма. Поэтому вполне достаточно обычных утренних процедур.

Если тебя что-то смущает, лучше поделиться своими опасениями с врачом. Пытаясь же замаскировать неприятные проявления, ты рискуешь, что врач пропустит что-то важное.

### Полезные документы

Не забудь взять из дома:

- паспорт;
- страховой медицинский полис;
- все медицинские обследования, которые ты когда-либо проходила.

Последнее требование вовсе не лишнее. Оценить, связаны ли между собой те или иные симптомы, может только специалист. Прими за правило складывать в отдельную папку все анализы, результаты рентгена и УЗИ по мере их поступления. Захвати эти бумаги с собой и будь спокойна: рассказывая

о своем здоровье, ты не упустишь ничего важного.

## Секрет №2

### О чем важно рассказать врачу?

Во время консультации нужно сообщить доктору как можно больше о себе – чем подробнее, тем лучше. Конечно, имеются в виду не предпочтения в музыке. И вот тебе небольшой секрет – до похода к врачу постарайтесь тщательно ответить на приведенные ниже вопросы и записать их для ответа доктору во время визита:

#### **На что жалуемся?**

#### **Есть ли у тебя конкретные жалобы?**

Например: болезненные ощущения, выделения, проблемы с месячными, сложности с половой жизнью, уплотнения или болезненность в груди и прочие сомнительные неприятности.

Не надо считать, что при превосходном самочувствии тебе нечего делать у гинеколога. Проходить обследование два раза в год обязательно в любом случае. Возможные «зоны риска» лучше выявить как можно раньше. Не нужно жалеть своего времени или стесняться посещать доктора «без повода»! Тут работает золотое правило: лучше предупредить, чем потом лечить.

#### **Во сколько лет у тебя началась менструация?**

#### **Через какое время цикл стал регулярным?**

Если цикл не установился в течение одного года, это может свидетельствовать о нарушениях внутренних процессов. В этом

случае **припомни или спроси у мамы**, были ли обращения к детскому гинекологу, назначалось ли лечение, какое именно?

#### **Какова продолжительность твоего цикла?**

«Считается от первого дня менструации до первого дня следующего цикла»

#### **Случаются ли задержки, насколько они длительны?**

#### **Бывают ли у тебя межменструальные кровотечения?**

Нормальным считается цикл продолжительностью от 21 до 35 дней. Впрочем, все индивидуально. Очень ценная вещь - «женский» календарь. В течение всего года записывай для себя точные даты месячных, их продолжительность, обильность и болезненность. И тогда ты запросто ответишь на любые вопросы врача!

КАЛЕНДАРЬ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ		
МЕСЯЦ	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	ДЛИНА ЦИКЛА
ЯНВАРЬ		
ФЕВРАЛЬ		
МАРТ		
АПРЕЛЬ		
МАЙ		
ИЮНЬ		
ИЮЛЬ		
АВГУСТ		
СЕНТЯБРЬ		
ОКТЯБРЬ		
НОЯБРЬ		
ДЕКАБРЬ		

