

СЕРГЕЙ ЮРЬЕВИЧ БУЯНОВ

300 секретов здоровья, молодости и красоты

С ПРИЛОЖЕНИЕМ: БЕСЕДЫ
АКУШЕРА С БУДУЩИМИ
РОДИТЕЛЯМИ



Сергей Буянов

**300 секретов здоровья,
молодости и красоты.**

**С приложением:
Беседы акушера
с будущими родителями**

«Издательские решения»

Буянов С. Ю.

300 секретов здоровья, молодости и красоты.

С приложением: Беседы акушера с будущими родителями /
С. Ю. Буянов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-851593-4

Книга создана на основе практического материала, состоит из вопросов пациенток, задаваемых ими ежедневно на приёме у врача акушера-гинеколога. Книга построена по принципу живого диалога: ответы на вопросы, интересующие женщин, в доступной форме.

ISBN 978-5-44-851593-4

© Буянов С. Ю.
© Издательские решения

Содержание

Приветствие	6
ГЛАВА I. На приёме у врача	7
ГЛАВА II. Тайны женского организма	17
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**300 секретов здоровья,
молодости и красоты
С приложением: Беседы акушера
с будущими родителями**

Сергей Юрьевич Буянов

© Сергей Юрьевич Буянов, 2017

ISBN 978-5-4485-1593-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Приветствие

Здравствуйте все, желающие быть здоровыми, молодыми и красивыми!

Эта книга создана специально для Вас. Именно Ваши вопросы составили основу диалога врача акушера-гинеколога со своими пациентками, в форме ответов на них написана книга.

Каждая женщина рано или поздно по тому или иному вопросу обращается к гинекологу. Если гинеколог – это женский врач, что же такое гинекология?

Гинекология в переводе с греческого означает «наука о женщине».

Представляете, целая наука! Наука, которую постигают в высших учебных заведениях медицинского профиля. Заметьте, науку не о заболеваниях женщины, тогда бы она именовалась гинекопатологией, а именно о женщине!

Акушерство – это родовспоможение, то есть конкретные действия, а не вся наука в целом. Акушерка – это средний медработник, обучавшийся на несколько ином уровне, именно поэтому и различаются степени квалификации медицинских работников.

Каждая женщина считает, что достаточно знает собственный организм. И всё же, у неё всегда возникают вопросы, разрешить которые поможет знание гинекологии, имеется в виду не то знание, которое приходит с длительной зубрёжкой и элементарным заучиванием непонятных терминов, а только лишь общее понятие и представление о себе. Обрести это представление поможет эта книга.

ГЛАВА I. На приёме у врача

Порой возникают сложности при установлении контакта с врачом. Такое положение дел обусловлено разными на первый взгляд целями пациентки и врача. Доктор убеждает женщину в необходимости обследования, иногда довольно длительного, прописывает дорогостоящие препараты и настаивает на выполнении назначений. Пациентка, со своей стороны, считает себя абсолютно здоровой, не имеет времени на обследование, частенько экономит на своём здоровье. На самом деле цель врача и пациентки совпадает, она одна – здоровье, единственная причина разногласий таится в сугубо личностном факторе: сумеет ли врач разъяснить изменения в состоянии здоровья пациентки и заинтересовать её в необходимости обследования и лечения.

Как получить наибольшую пользу от визита к гинекологу, рассказывается в этой главе.

Деонтология – медицинский термин, как же быть с нормальным человеческим языком? А мы станем избегать специальных слов, пользуясь доступными и всем понятными. Тем не менее, ключевых понятий нам не избежать, но каждое будем разбирать в отдельности.

Что включает в себя понятие деонтология?

Деонтология – это наука о взаимоотношениях врача и пациентки, врача и акушерки, акушерки и пациентки, иными словами все отношения, какими они должны быть, между людьми, связанными с оказанием медицинской помощи любого характера. Ещё проще – это дисциплина и этика.

В чём сходство и различие между гинекологическим и стоматологическим креслом?

На счёт различия всё понятно – и конструкция разная, и функции далеко не одинаковы.

А вот, сходство? Его отмечают многие женщины. И они правы! Правы несколько раз, потому что это совсем не такие кресла, которые хочется занять, скорее наоборот. А почему?

Почему эти кресла вызывают опасения, и даже страх? Да именно потому, что попадают на них чаще всего, когда уже нет иного выхода, когда больше невозможно терпеть боль. А ведь эти кресла – обычный медицинский инвентарь!

Тем, кто один раз в год проходит обследование, вовсе не страшны столь безобидные предметы медицинской мебелировки.

Итак, Вы собрались на приём, сразу появился следующий вопрос:

Когда следует обращаться к врачу гинекологу?

Это, разумеется, вопрос подчас затруднительный, ответ весьма прост – прежде всех других специалистов Вас должен осмотреть женский врач.

Для мужчин, соответственно, такой привилегии нет. Но женщина, она и есть женщина, именно для неё с глубокой древности и существует наука – гинекология. Любой студент-медик прекрасно знает, что попасть в группу подготовки гинекологов не так просто: для этого необходим самый высокий уровень знаний, накопленный за пять лет обучения! Врач любого профиля обязательно направит женщину к гинекологу.

Не потому, что ему так хочется, а потому, что он обязан исключить гинекологические заболевания. Стоит ли ходить из одного кабинета в другой, когда женский врач самостоятельно может определить состояние Вашего здоровья и при необходимости направить Вас к нужному специалисту? Ведь бывает так, что женщина с болями очень долго проходит целый комплекс диагностических мероприятий, а диагноза-то и нет! Тут норма, там норма, а боли не исчезают, но усиливаются! Либо лечится даже у психиатра по поводу длительных головных болей без определённых причин тогда, когда её состояние связано с откло-

нениями менструального цикла, лечиться лечимся, а заболевание прогрессирует, весь женский организм настолько высокоорганизован, что при любом отклонении страдает основная гинекологическая функция, от которой зависит здоровье. Например, казалось бы, какая связь между ангиной и бесплодием? А ведь она прослеживается! Но об этом в специальной главе.

Нужно ли лечиться у знахарей?

Кто такие знахари? В основном это люди, не имеющие специального медицинского образования, но занимающиеся лечением, часто довольно успешно.

Так, может быть, обратиться к ним, да и всё? К чему длительные обследования, не внушающие особых надежд? Да, есть положительные эффекты при таком лечении, с этим фактом никто не спорит. Но, всё же, стоит сообщить врачу о лечении «народными методами». Элементарно: Вы довольно успешно лечитесь «у бабушки Фёклы», не выполняя назначений врача. Доктор, не зная об этом, но, заметив явное улучшение состояния, продолжает «лечить» вас дальше. Этим же методом лечит других больных, использует те же самые препараты, но без ожидаемого эффекта.

Возможно, бабушка Фёкла использует ещё неведомые науке средства, которые могут помочь тысячам женщин, а врач об этом не знает.

Но может случиться иначе – неправильный диагноз знахаря, неверное лечение, ухудшение Вашего состояния. Теперь врачу нужно удвоить, а то и удесятерить усилия для Вашего выздоровления.

Так нужно или не нужно лечиться у знахарей? Можно, но под контролем современной традиционной медицинской науки. При таком дополнении для здоровья только польза.

Имеет ли право пациентка отказаться от услуг врача?

Разумеется, да. Как полностью, так и частично. В первом случае ей просто следует обратиться к другому врачу гинекологу. Правилами деонтологии это предусмотрено, при этом необходимо поставить в известность доктора, поскольку он несёт определённую ответственность за дальнейшую судьбу пациентки. Может случиться так, что по какой-то причине Вы не желаете более бывать у своего врача и просто уходите, не сказав ни слова. А потом акушерка, выполняя свою работу, разыскивает Вас, добивается, чтобы Вы пришли на приём. Вы всё равно не пойдёте, так нужна ли лишняя нервозность? Гораздо проще отказаться от услуг врача ещё во время приёма. При необходимости, в письменном виде.

Был такой случай, когда, женщина отказалась от приёма врача втихомолку, просто перестала посещать кабинет гинеколога, а акушерка ходила к ней на дом, сообщала сведения «о пропаже» гражданки на её работу, женщина же стойко молчала. В итоге на работе решили, что она страдает венерическим заболеванием, если скрывается от врача.

Результат этой истории – пятно на всю жизнь и трудноизлечимое хроническое стрессовое состояние.

Если у Вас возникает необходимость в частичном отказе, то лучше сразу поставить в известность врача. К примеру, назначено три препарата, один из них Вами не принимается из соображений «вредности» для здоровья. Эффекта от лечения нет, назначают иные медикаменты, и эти принимаются не все, так до бесконечности. В результате больше вреда, нежели пользы от необоснованной нагрузки организма лекарствами. Всех подобных неприятных последствий можно избежать. Всего-то требуется тактично отказаться от приёма препарата, либо от сдачи анализа. Даже проблем не возникнет, врач тут же поменяет свою тактику.

Как преодолеть стеснительность и страх перед осмотром гинекологом?

Эти чувства понятны любой женщине. Чаще всего они возникают или при первом в жизни осмотре, или если врач мужчина.

Во втором случае стоит просто подумать, что врач – это только врач, его интересует лишь состояние вашего здоровья или нездоровья. Он выполняет свою работу. Помните, что вы раздеваетесь на приёме у хирурга, терапевта, рентгенолога, это ведь не вызывает неловкости.

Различие в осмотре заключается в использовании специального медицинского инструментария. При спокойном восприятии осмотра, гинеколог получит всю необходимую информацию о Вашем организме.

А если Вы попали в кабинет гинеколога впервые? Сразу необходимо сообщить об этом врачу, стесняться тут нечего. Гораздо более стыда будет, если не знать, как правильно расположиться на кресле. Одна женщина, никогда не посещавшая гинеколога прежде, пришла вставать на учёт по беременности. Акушерка сказала: «Проходите на кресло!» А сама в это время занималась документацией. Женщина смело прошла к креслу, пригляделась, и заняла возможную, по её мнению, позицию. Акушерка застала беременную, стоящую коленями на нижней ступени, положившую руки на подставки для ног, уперевшись подбородком в выемку на кресле! Спустя многие годы, женщина смеялась над собой. Но в то время ей было совсем не до смеха.

А если в первый раз, и к мужчине? Казалось бы, безвыходная ситуация!

Так нет же, и здесь можно приспособиться. Вы уже сказали, что обратились впервые, далее Вам объяснили, что от Вас требуется. Ложитесь на кресло полностью, положив голову на спинку, ноги держите свободно, «как на лавочке», руки сложите на груди так, чтобы локти лежали на кресле, и постарайтесь расслабиться. Это не всегда удаётся полностью, но возможно. Вам необходимо помнить, что при гинекологическом осмотре в основном «видит» наружная рука врача, то есть рука, на животе, а внутренняя рука является только вспомогательным «органом зрения», во время осмотра она не движется. «Глаза» гинеколога находятся на кончиках его пальцев. Чтобы на время отключить неприятные эмоции, можно пропеть в уме песенку или вспомнить детскую считалочку, не отвлекаясь при этом совсем, так как необходимо ответить на некоторые вопросы врача.

Имеет ли право акушерка делать назначения?

Ответ на этот вопрос неоднозначен. Там, где нет врача гинеколога, акушерка является единственным медработником, имеющим такие права. В медучилищах проходит конкурс, и далеко не все желающие поступают учиться на акушерку. Акушерка равна по уровню квалификации фельдшеру, после них – медсестра. Тем не менее, несмотря на высокую степень подготовки и многолетний стаж, акушерка не достигает уровня врача, поскольку имеет отличную от врачебной функцию, преимущественно практическую.

Ни одна, даже самая лучшая, акушерка не имеет знаний на врачебном уровне: клеточном, молекулярном, биохимическом, биофизическом и т. п. Поэтому даже в кажущихся несложными случаях, консультация врача необходима.

За что несёт ответственность врач?

Сказать: «За Ваше здоровье» – это не сказать ничего. Конкретно, врач несёт ответственность за все лечебно-диагностические процедуры.

То есть, если акушерка что-либо делает, например, ставит тампон с лекарством, любые возникшие при этом осложнения целиком ложатся на плечи врача. Именно он, и никто другой, должен и обязан проконтролировать выполнение своих назначений. А когда человек за многое отвечает, при беременности – за жизнь и здоровье двоих людей одновременно, стоит ему в этом помочь. Например: сразу сказать, что после приёма лекарства у вас появилась сыпь. Врач сразу заменит препарат, так как при повторном приёме аллергена, бывают осложнения опасные для жизни.

Нужно ли консультироваться с юристом перед приёмом врача?

Возникает встречный вопрос – стоит ли идти к такому врачу, если заранее необходима помощь юриста? Любой врач осведомлён в юридических вопросах, касающихся его практической деятельности, и может самостоятельно проконсультировать Вас по любому возникшему вопросу.

А если нет взаимопонимания с врачом, но выбора нет, в таком случае, безусловно, стоит проконсультироваться с юристом.

Обязательно ли обращаться к гинекологу при месячных?

Если цель посещения – плановый медосмотр, то нежелательно, осмотра все равно не будет, лучше перенести визит к врачу на другой день.

Если же беспокоят боли, повышение температуры, необычные выделения, то рекомендуется настоятельно, такое течение месячных может явиться «первым звонком» серьёзного заболевания.

Для чего перед приёмом врача необходимо подготовиться к вопросам: даты последних месячных, переливания крови, перенесённом гепатите В?

Особое внимание следует обратить на дату последних месячных, грамотный ответ свидетельствует о Вашем внимании к своему организму.

На поставленный в любой форме вопрос о последних месячных, вы говорите «с какого по какое число определённого месяца». Таким ответом Вы сразу же покажете себя с наилучшей стороны. Потому что, во-первых, экономится время приема, во-вторых, эта фраза несёт в себе нужную гинекологу информацию, указывает на своевременность месячных, их характер и длительность. Дальнейшие вопросы врачом задаются уже целенаправленно, у Вас остается больше времени на разбор интересующих Вас проблем, что включает в себе понятие «месячные», и почему столь важно знать их точную дату, разберём в главе «Тайны женского организма».

Вопрос о гемотрансфузии, то есть переливания Вам донорской крови, и о вирусном гепатите «В», передающимся через кровь, звучит в каждом кабинете, независимо от профиля врача. Задаются и другие обязательные вопросы: наличие чесотки, даты флюорографии. Вам недолго вспомнить, какое лекарственное средство вы не переносите, и чем проявляется аллергия. А вопрос о педикулёзе не может обидеть, поскольку также входит в минимум обследования.

Для чего существует «Д» учёт?

Диспансерный учёт необходим с целью наблюдения за здоровьем определённых групп женщин. Например, беременных, когда идёт постоянный контроль за состоянием будущей мамы и ребёнка. Или по заболеванию – контроль за эффективностью проводимого лечения. Существуют определенные сроки снятия с «Д» учета – по окончании послеродового периода, по выздоровлению.

Кратность посещений определяется согласно приказу министерства Здравоохранения. Эти приказы издаются не просто так. Несколько тысяч научных сотрудников различных медицинских кафедр ежегодно защищают диссертации, научные работы.

Одна научная работа требует времени от двух до пяти и более лет. Все необходимые обследования диспансерной группы выведены из опыта практической деятельности и длительных научных разработок. Или из «несчастливых случаев», пример: у беременной своевременно не определили группу крови и резус-фактор. Результат – резус-конфликт между матерью и плодом. Таким образом, мы подошли к другому вопросу.

Почему всегда необходимо выполнять все диагностические назначения врача?

Диагностика – это выявление признаков и причин заболевания или отсутствия оно. Независимо от степени доверия к врачу, все диагностические мероприятия достоверны в одинаковой степени. С результатами обследования вы можете обратиться к любому другому специалисту, если есть какие-то сомнения по поводу диагноза.

Как следует поступать в случае разногласий с доктором по поводу методов лечения?

Проще простого, поставить его в известность или обратиться к другому врачу, либо оформить письменный отказ от нежелательных для вас процедур. Замена их другими – целиком забота врача.

Можно ли принимать лекарства, назначенные врачом с перерывом: вначале половину, затем другую часть препаратов?

Если все препараты назначены одновременно, то нельзя. Дело в том, что препараты действуют на несколько уровней организма, а иные вообще нельзя принимать один без другого.

Чаще всего при перерывах в приёме лекарств получается так, как при «отсроченном» мытье головы: Вы вначале мочите волосы, через день намыливаете, а через неделю прополаскиваете!

Можно ли пользоваться препаратами, распространяемыми агентами сетевого маркетинга?

Начнем с того, что вся продукция сетевиков носит оздоровительный характер. Иначе никто бы не допустил продажу новейших витаминов, пищевых добавок и прочих медицинских средств. Только дело в том, что зачастую продавцы имеют весьма отдалённое понятие о медицине и о своей продукции. Например, настойчиво рекомендуют мёд для Вашего ребёнка, имеющего склонность к диатезу! Или рекламируют воду «от всех болезней» женщине, явно предрасположенной к отёкам.

Любое их средство запатентовано, содержит определённый состав лечебных веществ, каждое из которых имеет конкретное воздействие на организм. Из нескольких десятков компонентов может оказаться один, категорически противопоказанный именно вам! И никому другому. Прекрасно подходит соседке, подруге, а Вам – вред!

Или предлагается иной препарат, более дешёвый, тогда менее доверия к нему, не так ли? А может он прекрасно дополнит, а то и заменит все традиционные медикаменты, используемые для Вашего лечения!

Лучшим вариантом в данном случае является ознакомление лечащего врача с составом Вашего «жизненного эликсира».

К какому врачу гинекологу лучше обращаться?

На этот счёт имеется множество мнений. К мужчине? К женщине? К молодому со свежими знаниями? К «старому» и опытному? Или вообще нет разницы? Попробуем разобраться.

Мужчина или женщина? Бытует мнение, что мужчина лучше во всех отношениях, более внимателен, более тактичен и более образован. К сожалению, это не всегда так. Безусловно, в нашей стране, где медицина женская, мужчины выделяются малым количеством. К тому же, врачи-женщины уходят в декретный отпуск, в отпуск по уходу за ребёнком и забывают многие навыки, которые, впрочем, легко восстанавливаются, но новые направления в медицине оказываются упущенными. У мужчин есть одна характерная черта для всех без исключения – излишняя самоуверенность!

Если мужчина справится с этим недостатком, а женщина сумеет отыскать время для самообразования и профессионального роста, то лучше врача и не требуется! А как определить это? Может, чем старше и опытнее врач, тем лучше? Может быть, но далеко не всегда.

Опыт – это ведь совокупность практических навыков, не так ли? А медицина без теории – ничто. Медведь умеет кататься на мотоцикле, делает это с каждым разом лучше и лучше, но устранить неисправность – увы! Тут он бессилён. У нас имеется масса хороших старых специалистов, хороших – и только, потому, что они считают до сих пор генетику «продажной девкой империализма»! В медицине без знания хотя бы основ генетики – никуда! К тому же у каждого врача своя школа, как его научили на кафедре в институте, так он и работает. А в медицине столько неизведанного и неопределённого, что выражение «сколько голов – столько умов» не теряет смысл и на сегодняшний день.

Итак, как же определить лучшего? А обращаться, безусловно, нужно именно к нему. К молодому со свежими знаниями, но без опыта, или к старому специалисту, имеющему то и другое? Вы сумеете без труда определить это, даже не общаясь с врачом лично.

Любого врача лучше всего характеризуют результаты лечения.

Итак, судим о враче по результатам его деятельности и тогда не ошибёмся в выборе лучшего специалиста.

Когда не следует обращаться к акушеру-гинекологу?

Когда Вы мужчина и Вас не интересует состояние здоровья жены.

Почему не следует спринцеваться перед сдачей мазка?

Это равносильно такому поступку, когда Вы больны, сбиваете температуру и требуете от терапевта больничный лист! Какая может быть польза от мазка, где на предметном стекле – мыло, вода, раствор марганца?

Мазок в гинекологии отражает состояние Вашего организма в целом, по принципу зеркала. Если взять кусочек зеркала, в него видно всё изображение, а не только часть, скажем, нос. Можно увидеть лицо целиком даже в маленьком осколке! А спринцевание перед сдачей мазка равносильно тому, что вы закрываете зеркало! Что же можно увидеть?

Какую опасность таит в себе фраза: «Такое может быть при...»

Очень часто от врача или от акушерки можно услышать такую фразу.

Она произносится с целью предупреждения об опасности, которая может подстеречь Вас при Вашем состоянии. Имеются в виду осложнения при заболевании или побочные эффекты от лечения, крайне нежелательные для Вашего здоровья.

Так, женщина, пройдя полный курс обследования, услышала, что при миоме может быть кровотечение. Пусть будет, никуда от этого не деться, решила особо не беспокоиться. Кровотечение началось внезапно, ночью. Ну и что с того, ведь опасности особой нет, «такое может быть»! Затем оно длилось две недели, больная решила, это тоже «может быть»! А потом в крайне тяжёлом состоянии была госпитализирована.

Врачам пришлось упорно бороться за жизнь пациентки в течение пяти суток: к счастью, удалось спасти. Но только в результате экстренного оперативного вмешательства, лишившего женщину жизненно важного органа. Всего этого можно было избежать, обратиться она вовремя за помощью. Как только такое, что «может быть», началось, лечащий врач должен быть извещён обо всех изменениях Вашего самочувствия, даже если Вы считаете их обычными.

Кому верить, если один врач говорит одно, другой объясняет тое самое состояние иначе, а третий вовсе молчит?

Если у Вас создалась такая ситуация, совет один – верьте самой себе, собственному организму! Именно для этого и создана книга, которую Вы держите в руках. Ознакомившись со всеми тонкостями женского организма в норме и при заболеваниях, Вы станете чутко реагировать на любые отклонения. А врач станет для Вас добрым помощником и грамотным консультантом.

Зная, «почему» и «как», Вам станет гораздо легче понять, «что» и «для чего» рекомендуется врачом.

Что такое социальные показания?

Что такое показания? Само слово говорит, что показано «нечто», в отличие от противопоказания, когда это «нечто» запрещено. Таким образом, показания – это разрешение и побуждение к определённым действиям для медработника.

Медицинские показания включают в себя специальные диагностические либо лечебные мероприятия. Например: при внематочной беременности показана экстренная операция, а при подозрении на недоразвитие плода – УЗИ обследование.

Слово «социальный», означает общественный, то есть не жизненно важный с точки зрения медицины, предмет. Таковым является прерывание беременности или стерилизация, производимые по просьбе женщины. Также все прочие манипуляции, связанные с желанием женщины и общества, в которой она живёт.

Насколько точна ультразвуковая диагностика в гинекологии?

Ультразвуковая диагностика основана на эффекте Доплера – отражении звуковых волн от различных предметов. Плотность исследуемых объектов неодинакова, следовательно, и длина волны различна. Поэтому определяются участки разной эхогенности. Звуковая энергия преобразуется в световую, и на экране монитора высвечивается определённая картина. То есть, с помощью ультразвука можно увидеть внутренние органы человека. Существуют специальные параметры эхогенности, размеров различных образований. Так, достоверно известны размеры черепа, бедренной кости плода, по которым точно определяется внутриутробный возраст плода. Соответственно анатомическому возрасту плода, методом УЗИ, можно установить факт беременности от двух-трёх недель. Вне беременности рассматриваются: матка, придатки матки, их анатомическое взаиморасположение, дополнительные образования в малом тазу. Заключение УЗИ не является точным диагнозом. Информация воспринимается субъективно, так как манипулирует датчиком и смотрит изображение на экране человек! Специалист, подготовка которого индивидуальна. Поэтому, на сегодняшний день ультразвуковое исследование в гинекологии является лишь вспомогательным методом диагностики.

Какова практическая польза от диспансерного учёта?

Что такое диспансерный учет, мы уже знаем: поставили на учёт, наблюдают, лечат, а для пациентки какой прок?

Очень даже значительный! Для примера возьмём хроническое заболевание – воспаление придатков матки. Поскольку оно хроническое, то имеет тенденцию к обострениям. Являясь на приём по диспансерному учёту, наблюдаемая пациентка сдаёт определённые анализы, свидетельствующие о состоянии здоровья на сегодняшний день. Пусть даже её ничего не беспокоит, она проходит профилактический курс противовоспалительного лечения, не дожидаясь обострения!

Весна и осень – периоды обострений любых заболеваний, что связано с сезонными изменениями солнечной активности.

Вне обострения и диагностические манипуляции безболезненнее, и лечебные несут меньшую нагрузку на организм. Так, антибиотики вообще не используются, необходимости в стационарном лечении не возникает. То есть, пролечившись с профилактической целью, получаем огромную экономию собственных средств и нервов.

Ещё один положительный момент «Д» учета – долговременный контакт с лечащим врачом приносит большую пользу, чем длительное изнуряющее лечение.

Особенно важно наблюдение при беременности и предраковых процессах. Своевременное родоразрешение или радикальная операция зачастую спасает жизнь и улучшает прогноз.

Почему перед любыми вмешательствами: удалением или установкой ВМС, прижиганием эрозии шейки матки и др., проводится комплексное лабораторное исследование?

Вовсе не потому, что врачу хочется немного повредничать и заставить Вас выполнять дополнительные назначения. Все диагностические обследования предусмотрены техникой безопасности. Безопасности Вашего здоровья, прежде всего! Почему?

Любой врач подтвердит, что более всего ожидает осложнения у тех пациенток, которые настаивают на срочности проведения манипуляций (введение ВМС, инструментальное лечение эрозии шейки матки и др.), ссылаясь на уверенность в своём полном здоровье. Известны случаи удаления ВМС, не дожидаясь результатов мазка, и, как следствие, распространение воспаления по малому тазу вплоть до опасных для жизни осложнений. Или неопределяемое без анализов общее состояние организма, когда малейшего вмешательства достаточно для развития шока!

Вот чем опасно псевдодоброжелательное отношение медработника к пациентке.

С какой целью гинеколог назначает консультацию специалиста другого профиля?

Цели могут быть самыми разнообразными. Возможность оперативного вмешательства, подачи наркоза, например. Такие вопросы лучше разрешит специалист именно такого профиля.

Кроме заключения о состоянии организма, специалист даёт рекомендации, желательные, на его взгляд, именно для Вас. Например, невропатолог, определив порог болевой чувствительности, рекомендует максимально обезболить роды. Даже если не возникнет особых акушерских показаний, рекомендации специалиста будут выполнены.

Гинеколог, безусловно, врач очень высокой специализации, тем не менее, без узких специалистов ему зачастую не обойтись. Например, без кардиолога или эндокринолога нельзя назначать медикаменты для определённых групп больных.

Как психологически настроиться на малую гинекологическую операцию?

Под малой операцией подразумеваются действия врача, проводимые без общего наркоза. Либо с местным обезболиванием, либо вовсе без него.

А если нет обезболивания, Вы заранее готовитесь к боли. Причем совершенно напрасно. Объём этих операции настолько мал, что нагрузка наркозом на организм обойдется дороже в прямом и в переносном смысле. Кроме того, что наркоз стоит дополнительных финансовых средств, он еще и отключает кору головного мозга. Особенно кратковременный. По мнению авторитетных психоневрологов, он равносителен удару по голове. Кстати, анестезиологами он так и называется: «рауш-наркоз» (удар)! Есть ли смысл бить себя по голове без особой надобности?

Прежде всего, не стоит ожидать боли. Болевых рецепторов на шейке матки ничтожно мало, это связано с генетически обусловленным приспособлением организма женщины к родам. Если бы их было много, любые роды заканчивались бы болевым шоком!

Вам необходимо не думать о вмешательстве, а отнестись к процедуре, как к обычному осмотру. Если врач отвлекает Вас разговором, смело подключайтесь и сосредоточьтесь на вопросах и ответах диалога. Так даже не заметите, что операция закончилась! Если Вас врач не отвлекает, попробуйте думать о своих ближайших планах, о домашних делах или о служебных проблемах. За такими размышлениями Вы полностью отвлечётесь от врачебных действий и не почувствуете боли. Метод проверенный и практически не даёт сбоев. Разрешение бытовых проблем зачастую является лучшим отвлекающим средством. Такова жизнь!

Насколько лечение в стационаре эффективнее амбулаторного?

Безусловно, в стационаре лечение эффективнее, хотя бы потому, что Вы находитесь под неусыпным контролем врача. В любой момент имеется возможность взять необходимые анализы: хоть днём, хоть ночью, и откорректировать лечение. В амбулаторных условиях такой подход технически неосуществим. Так, пациентка берёт на приеме у врача кучу рецептов, идет с ними в аптеку, там кое-чего не оказывается в наличии, лечение в этом случае теряет комплексный подход. Или по причине большой очереди пациентка не успевает попасть на инъекцию в процедурный кабинет, в итоге – день лечения выпал! А чаще всего бывает так: женщина лечится, выполняет назначения врача, а на контроль излеченности не является, и, вместо выздоровления, заболевание может перейти в хроническую форму. Тогда как требовалось всего-навсего добавить к лечению физиопроцедуры или приём витаминов! Всего этого в стационаре произойти не может.

Для чего нужны уколы, если все препараты есть в таблетках и драже?

Все дело в том, что пути введения лекарственного препарата различаются не только по болевому фактору. Система кровообращения человека устроена таким образом, что все продукты, всасывающиеся в желудочно-кишечном тракте, с током крови попадают в печень, где происходит соединение их с другими веществами, расщепление на составные части, в этом заключается обезвреживающая функция печени. В итоге, лекарственные препараты, пройдя фильтр, попадают в общий кровоток в несколько измененном виде. Лишь 25% оказывают лечебное воздействие на нужные органы. Нужна ли такая расточительность и излишняя нагрузка на печень? Конечно, нет. Именно поэтому делаются инъекции. Тогда препарат, минуя печень, окажет наилучший эффект.

Какая разница между внутривенным и внутримышечным введением препарата?

Здесь главную роль играет фактор времени. Внутримышечное введение создает некоторое депо, которое постепенно рассасывается. А внутривенное введение даёт немедленный эффект. Кроме того, существуют препараты, которые нельзя вводить в мышцу. Например, хлористый кальций, который вызывает омертвление мышечной ткани.

Как действует лекарство, которое вводят через капельницу?

Внутривенный капельный способ введения раствора рассчитан на медленное проникновение лекарства в общий кровоток. Цели внутривенных инфузий могут быть разными, но смысл одинаков. Лекарство малыми дозами попадает прямо в кровь и оказывает лечебное действие в течение всего сеанса и некоторого времени после процедуры, в зависимости от того, как быстро лекарственное средство покидает организм. В один и тот же флакон могут быть добавлены разные медикаменты, тогда как на этикетке флакона обозна-

чается только раствор. Например, 5% глюкоза, в которую добавлена аскорбиновая кислота, кокарбоксилаза и витамин С.

Для чего делаются подкожные и внутривенные инъекции?

Подкожное введение лекарственного раствора рассчитано на несколько часов постепенного всасывания, что увеличивает время действия.

Что касается внутривенного, самого поверхностного введения медикамента, при таком способе чаще всего достигается местный эффект в виде блокады, обезболивания подлежащих тканей. Или достигается эффект медленного всасывания лекарства – в течение нескольких часов или даже суток, как то бывает при введении растворов депо-инсулина.

Как поступить, если лечение, которое назначил врач, не помогает?

Немедленно сообщить об этом лечащему врачу, при первом же обходе в стационаре или в амбулаторных условиях придти на прием, не дожидаясь назначенной явки. Врач поменяет тактику лечения или разъяснит подробнее, через какое время ожидается положительный эффект при Вашем заболевании.

Что будет, если читать специальную медицинскую литературу и не ходить к врачу?

Специальная медицинская литература выпускается исключительно для специалистов. Недостаток общего медицинского образования скажется на первой же странице чтения, обилие специальных терминов запутает все мысли, это в лучшем случае. В худшем – Вы обнаружите у себя заболевания, которыми не страдаете. Подобно чеховскому герою, Вы найдёте у себя все болезни, за исключением, разве что, простатита*.

Что касается будущих мам, то им категорически противопоказано такое чтение. Самоуверенность у беременных более выражена и может вызвать необоснованную тревогу за будущее ребёнка.

От чтения подобной литературы Вы не станете грамотнее и образованнее. Однако если у Вас есть желание узнать о себе побольше – читайте популярную медицинскую литературу о нормальной жизнедеятельности организма, а с заболеваемостью разберётесь с помощью вашего лечащего врача.

*простатит – воспаление простаты, мужской половой железы, отсутствующей у женщины.

ГЛАВА II. Тайны женского организма

По большому счёту, каждая женщина и есть тайна, загадка, секрет! Это не только поэтическое представление о прекрасной половине человечества, но и результат глубоких научных изысканий многих поколений исследователей.

Половые различия человека выражаются не только во внешнем виде и строении половых органов. Они гораздо глубже: разные половые хромосомы, неодинаковый уровень гормонов, отличные поступки мужчины и женщины при одинаковых условиях, даже различие жизненных позиций – вот далеко не полный перечень вопросов, раскрываемых в этой главе.

Что такое менструация?

Менструация – это регулярные кровянистые выделения из половых путей женщины, начинающиеся в результате двухфазного цикла с обязательной овуляцией. «Месячные» – именно так чаще всего звучит на приёме у гинеколога, ещё проще – один раз в месяц идут умеренные кровянистые выделения из половых путей. В норме они продолжаются от трёх до семи дней. Длящиеся более нормы, наступающие несколько раз в месяц, раз в два-три месяца, не могут считаться нормальными месячными и характеризуются в гинекологии как кровотечения.

Именно маточные кровотечения, а не менструации.

Почему месячные сопровождаются выделением крови?

Потому что организм женщины постоянно работает в циклическом режиме. Нарастающий за месяц слой слизистой оболочки матки, основного «женского органа», к концу цикла отторгается, поскольку готовился для беременности. А беременность не наступила, но для следующей беременности нужен уже молодой слой клеток, поэтому старый отторгается. А толщина внутреннего слоя матки к концу цикла достигает 3—4мм! Без крови такой слой отойти не может. Клеточки эпителия весьма малы по размерам. Сливаясь с жидкой кровью, они незаметны и не образуют сгустков.

Такая кровопотеря незаметна для организма и в норме никогда не вызывает проблем со здоровьем.

С какого возраста должны начинаться месячные?

Точного указания на определённый год жизни нет. Наступление месячных свидетельствует о стадии развития женского организма, начале формирования женщины. Это зависит от факторов внешней и внутренней среды: условий жизни, климата, питания и др. Кроме того, процесс полового созревания генетически закодирован и развивается по наследственно обусловленной программе. В связи с акселерацией, начальный возраст начала месячных уменьшается, но в силу внешних причин, поздний – пока не молодеет.

Итак, первые месячные должны наступать в возрасте от 12-ти до 16-ти лет. Эти возрастные границы являются нормой. Если же развитие Вашей дочери не укладывается в эти рамки, то у Вас есть повод обратиться к гинекологу за консультацией. Иногда причиной такого состояния является нехватка витаминов, дефекты питания, отставание в физическом развитии, реже – заболевания. Чем раньше определится причина отсутствия месячных, тем лучше прогноз.

Для чего нужно соблюдать гигиену при месячных?

Всё дело в том, что при месячных имеется, хоть незаметное, отторжение клеток слизистой оболочки матки. Эти клетки могут попасть в другие органы и вызвать совсем небез-

обидное заболевание эндометриоз, которому посвящена целая глава этой книги. Кроме того, на внутренней поверхности матки образуется достаточная по величине открытая раневая поверхность, на которой может произойти внедрение болезнетворных микроорганизмов. Поэтому во время месячных не следует жить половой жизнью, ценой такого нарушения могут стать серьёзные последствия. Кроме того, нельзя спринцеваться, вводить во влагалище лечебные свечи и таблетки без назначения врача. Заметьте, даже гинеколог без строгих показаний не станет проводить влагалищное исследование во время месячных, всё по той же причине!

Помимо перечисленных процедур, во время месячных не стоит ходить на физиолечение, купаться, принимать ванну.

Зачастую, соблюдение только этих простых правил гигиены предупреждает все гинекологические заболевания.

Когда бывает задержка месячных?

При наступлении беременности внутренний слой матки не отторгается.

Задержка месячных бывает и при воспалении придатков матки, и при нарушении гормонального баланса женского организма. В таких случаях, наступившее после задержки кровотечение (именно кровотечение, а не менструация!) становится более длительным и начинает угрожать здоровью.

Можно ли считать нормой кровотечение из половых путей, начавшееся раньше или позже ожидаемой менструации?

Ни в коем случае!

Это всегда свидетельствует о нарушении цикличности – основы жизнедеятельности женщины, благополучия её здоровья. Месячные потому и являются месячными, что бывают единожды в месяц, а не несколько раз, и не потому, что могут длиться целый месяц!

Был такой случай, молодая женщина, заметив задержку месячных, заподозрила у себя беременность, прошла самостоятельно тест, благо его можно приобрести в аптеке без рецепта. Результат оказался отрицательным. Вот и отлично, чего беспокоиться? Через месяц, опять нет менструации, снова тест на беременность отрицателен! Ещё спустя две недели – тест отрицателен! Затем начались «месячные». Идут десять дней, двадцать, но необильно. Пустяки? Не тут-то было! Идут сорок дней, женщина, наконец, обращается к врачу. В итоге, остановка кровотечения оказалась неэффективной. Только удаление матки, основного органа деторождения, спасло жизнь женщины.

Что такое альгоменорея?

Альгоменорея – это специальный термин, означающий болезненные месячные. Это нефизиологично! Не должно быть болей при нормальном цикле, их появлению есть множество причин, и обращение к врачу позволит избежать страданий.

Ожидание болей в течение месяца гораздо хуже самих болей. Это может привести к расшатыванию психики. Если у Вашей подруги было то же самое, но прошло после родов, это вовсе не означает, что вас ожидает такой же прогноз. А если Ваша боль вызвана совсем иной причиной и усилится после родов? Не стоит ли избавиться от неё?

Достижения современной медицины на сегодняшний день позволяют полностью избавиться от неприятности, именуемой альгоменореей.

В чём сходство женского и мужского организма?

Об отличиях известно даже ребёнку, а вот сходство? У женщины есть орган – матка, благодаря этому, женщина может стать матерью. А у мужчин, извините, никакой «отцовки»

нет. Тем не менее, сходство женщины и мужчины имеется, оно находится на более глубоком уровне – гормональном.

Независимо от половой принадлежности человека, в организме его вырабатываются как мужские, так и женские гормоны. Хотя основные признаки пола определены набором хромосом, гормоны имеют также немаловажную роль! Нарушения равновесия половых гормонов являются причиной появления мужеподобных женщин и женоподобных мужчин.

Из-за чего у женщин растут волосы на ногах и на лице, нормально ли это?

Это вызвано преобладанием мужских половых гормонов и зачастую является одним из вариантов нормы. Хотя и не всегда. Есть даже такая болезнь – «диабет бородатых женщин», не имеющая отношения к балансу половых гормонов. Лишь комплексное обследование определит нормальность либо аномальность такого явления.

Может ли в норме произойти увеличение матки?

Единственной причиной физиологического увеличения размеров матки без наступившей беременности может быть состояние после вынашивания крупного плода или многоплодной беременности.

Что такое загиб матки? Чем он отличается от отклонения матки кзади?

Матка является полым органом, в виде «мешочка». Имеет на конце, выступающем во влагалище, шейку. Она так и называется – шейка матки. Выглядит как трубочка с толстой, до 1,5—2 см, стенкой и узким, до 0,5 см максимально, каналом, сообщающим шейку с полостью матки. В норме в малом тазу матка всегда расположена кпереди, а шейка во влагалище – кзади. Когда матка отклоняется кзади, то её шейка – кпереди. Если они расположены в одной плоскости, никакого «загиба» не происходит. Статистически соотношение количества женщин с таким «загибом матки» примерно одинаково, как у левшей и правшей.

Когда же шейка, находится в обычном положении, кзади, а матка опускается в полость малого таза, между ними происходит перегиб. Так что правильнее говорить о перегибе, а не о загибе матки. Такое положение матки не является вариантом нормального расположения органа и подлежит коррекции, вправлению матки, то есть приданию органа физиологического положения. Независимо, кзади или кпереди, но без перегиба между шейкой и телом матки.

Как понять выражение: «Нарушение нервной регуляции», – если не чувствуешь себя нервной особой?

Под этим нарушением подразумевается именно нервная регуляция, а не психическая сфера. Дело в том, что в организме человека существует множество уровней нервной регуляции. А вегетативная, то есть внутренняя, нервная система вообще не подвластна импульсам из коры головного мозга. То есть никто, за исключением йогов, не может по желанию повышать давление крови, учащать или замедлять частоту сердечных сокращений, заставить печень работать быстрее или в полсилы. Йоги достигают этого путём длительных тренировок. К тому же йога – это целая религия, а как во всякой религии без веры никакого эффекта не будет от механического выполнения упражнений.

Так что, такое выражение следует понимать как отсутствие или усиление работы какого-то внутреннего нерва, и причиной тому не является нервозность личности. Например, при быстром беге учащается дыхание и сердцебиение, означает ли это «нервность» бегущей?

Почему бывает боль?

Казалось бы, простой вопрос. А над ним задумывались лучшие умы медицины на протяжении многих веков. Оказалось, что боль является защитной реакцией организма. Когда вы обожжётесь, то почувствуете боль и отдёрните руку, скажем, от раскаленной сковороды. А если не чувствовать и не убирать? Ясно, к чему это приведёт. Так же и боль в сердце. Как почувствовали, так стали щадить себя: меньше нервничать, раздражаться по пустякам, ограничили физическую нагрузку. То же самое – при любом воспалении, боль отменяет работу пострадавшего органа.

А передаётся боль за счёт рецепторов, расположенных на всех без исключения органах. Но почему, когда берут кровь из пальца, бывает больнее, чем от укола в ягодицу? По причине, что рецепторов на кончиках пальцев гораздо больше! Благодаря этому мы можем различать на ощупь предметы. Ощупывая ткань, мы раздражаем нервные окончания, импульсы от них идут к центральному звену чувствительности – головному мозгу. Таким образом, ощущаем шёлк или шерсть, как ни странно, не пальцами, а головой, в буквальном смысле этого слова! Более сильное раздражение рецепторов воспринимается как боль.

Почему бывает боль при гинекологическом осмотре?

В норме её не бывает, иначе все осмотры проводились бы под наркозом! Совсем другое дело при воспалении, когда слизистая влагалища постоянно раздражена болезнетворными микробами, и боль сама по себе является признаком воспаления, сигналом бедствия. Поэтому бывает больно при введении зеркал и внутреннем осмотре.

От чего бывает диспареуния?

Это ещё что за термин, спросите Вы. Если не знаете, то хорошо. А если знакомы? Явление малоприятное – боли при половом акте. Это категорически ненормально. Бывает боль в начале акта – при воспалении слизистой оболочки влагалища; другой вариант – глубокая диспареуния – при воспалительных процессах внутренних половых органов.

Об этом явлении всегда стоит сказать гинекологу, так Вы сможете поставить верный диагноз. Следовательно, устранить причину этого страдания.

Почему женщине особенно важно беречь ноги от переохлаждения?

В организме человека есть две сосудистые системы: кровяная и лимфообращение. Лимфа – это тоже жидкая среда, её функция очистка организма. Лимфа собирает все продукты жизнедеятельности различных органов, очищается в фильтрах – лимфоузлах, а затем впадает в венозную кровь, после чего вновь просачивается в ткани и повторяет свои функции. Ну и что? При чём тут ноги, да ещё непременно женские? А дело в том, что основные половые органы женщины находятся в малом тазу. Именно там располагается основное скопление лимфоузлов – прямо на органах – на придатках матки. Таким образом, любое переохлаждение ног ведёт к распространению воспаления по лимфатическим сосудам: от щиколоток к придаткам матки. Эта особенность характерна только для женщин, поскольку у мужчин половые органы расположены за пределами малого таза.

Что такое придатки матки?

Само название «придатки» означает составные части от целого. Здесь подходит выражение «мал золотник, да дорог». Это – трубы матки, сообщающиеся с брюшной полостью, здоровое состояние которых свидетельствует о возможности беременности, и яичники – железы, продуцирующие женские половые гормоны.

Что такое «опущение матки»?

Такое выражение часто приходится слышать из уст акушерки. Подразумевается конкретно опущение, то есть небольшой выворот стенок влагалища изнутри наружу, не всегда заметный. А вслед за стенками влагалища опускается и матка. Она опускается не в малый таз, а во влагалище. Без врачебного вмешательства «опущение» приводит к выпадению матки из влагалища, что равносильно открытой ране живота.

Что такое гемоглобин?

Гемоглобин – основной белок, содержащий в своём составе железо, он переносит кислород по крови и снабжает необходимой энергией все органы. От его количества зависит нормальное снабжение организма кислородом из вдыхаемого воздуха. Когда гемоглобина становится меньше нормы, наступает кислородное голодание и замедление жизнедеятельности организма. Без гемоглобина нет жизни. Поэтому при значительной потере крови человек может погибнуть.

Что такое эритроциты?

Красные кровяные тельца, переносящие кислород за счёт гемоглобина, входящего в их состав. Когда кровь движется от легких к тканям организма, она насыщена кислородом и имеет алый цвет. Когда возвращается к лёгким, отдав кислород органам, имеет темно-красный цвет, за счёт окисления гемоглобина в эритроцитах. Поэтому кровотечение алого цвета опаснее для жизни в несколько раз!

Для чего берётся мазок на онкоцитологию?

Это мазок-отпечаток с шейки матки. В него попадают клетки с поверхностного слоя шейки, по их строению судят о наличии эрозии, воспаления, предраковых состояниях.

Этот мазок берется у всех без исключения, при медосмотрах один раз в год.

Иначе он называется Пап-мазок от имени создателя Папаниколау.

Грамотнее, конечно, звучит так: мазок на клетки.

Бывает ли боль при сдаче мазка на онкоцитологию?

Нет. Как и при снятии отпечатков пальцев.

Правда ли, что спринцевание вредно?

Правда, поскольку с используемым раствором смывается вся нормальная микрофлора влагалища, что приводит к заболеваниям слизистой влагалища. Защита теряется, если нет защитников. Аналогично: если усиленно поливать землю, можно смыть струей воды слой почвы вместе с семенами!

Исключение составляют спринцевания с лекарственным раствором, назначенные врачом с лечебной целью. Подобные процедуры уже не являются спринцеваниями, а называются инсталляциями. То есть, не смываниями, а орошениями.

Почему у анализов существует «срок годности»?

Потому что «нельзя войти дважды в одну и ту же реку, всё течёт, всё изменяется». То, что было десять дней назад, уже изменилось, и иногда в худшую сторону.

Откуда берутся выделения из половых путей, нормально ли это?

Выделения продуцируются воспалённой слизистой оболочкой влагалища. Это самая частая причина. Воспаление проявляется только выделениями в 50% случаев. Могут быть выделения из шейки матки при загибе матки кзади. Что тоже не норма. Ещё одна причина – эрозия шейки матки.

Обильные физиологические выделения из половых путей бывают только два-три дня во время овуляции, то есть в самой середине цикла.

Так что все «прокладки на каждый день» – рекламный трюк и не более, а порой и прямой вред здоровью. Никто не станет при насморке подвязывать платочек под нос!

Какая разница между прокладками и тампонами?

Прокладки и тампоны – гигиенические средства, необходимые при месячных. Прокладка собирает выделения снаружи, тогда как тампон впитывает кровь изнутри.

Практически: тампон более подходит для женщины с незначительными выделениями, тогда он не разбухает, увеличиваясь в два-три раза, и не приносит неудобств, тампоны могут «работать» так хорошо, что женщины порой забывают о них. Чего делать не следует. Если тампон находится внутри свыше 12 часов, при его перенаполнении, начинается обратное всасывание содержимого тампона лимфатической системой, а стерильным тампон не бывает, в нём – погибшие клетки эпителия и микроорганизмы. Так, одна женщина, не вынимая тампона в течение недели, едва не погибла от сепсиса, то есть, от общего заражения крови!

Пользоваться такими средствами можно и нужно, соблюдая правила гигиены.

Опасен ли климакс?

Конечно, нет. Не может быть опасной переходная фаза от одного типа гормональной организации к другой.

У мужчин тоже, как ни странно, есть свой климакс.

Означает ли климакс старение организма?

Скорее нет, чем да. Можно состариться значительно раньше и не дожить до климакса. А можно и наоборот, всё зависит целиком от Вас!

Именно в период климакса начинается социальная активность женщины, что обусловлено сменой жизненного тонуса от циклического к тоническому. Иными словами общий тонус организма изменяет характер – от переменного к постоянному.

То есть, теперь Ваш уровень гормонов не станет зависеть от лунного календаря. Вы приобретёте единый гормональный фон, организм уже не будет находиться в постоянной готовности к беременности и вынашиванию плода. Именно поэтому женщины такого возраста достигают наивысших успехов в карьере, если им таковая необходима. К сожалению, и болезни сердца теперь постигают Вас в одинаковой степени с мужчинами. Но вы все-таки женщина, и можете запросто этого избежать! Стоит лишь посоветоваться с врачом гинекологом, и при необходимости Вам будут назначены корректирующие препараты.

Для чего нужно лечить климактерический синдром?

Только что речь шла о преимуществах климакса для женщин. А теперь уже о каком-то лечении! Если всё так хорошо, чего лечить? Хорошо, да не всегда. Дело в том, что климакс, к сожалению, безболезненно переносит лишь одна десятая часть женщин. У остальных развивается особое состояние – климактерический синдром. Основное его проявление – чувство жара, приливы. Причинами развития болезненного климакса могут стать экологические проблемы, образ жизни, характер питания, перенесённые аборт особенно.

Приливы ухудшают самочувствие женщины: появляется раздражительность, вялость, плаксивость. Кроме того, дефицит эстрогенов приводит к вымыванию кальция из костной системы и повышенной ломкости костей. У многих женщин происходит шелушение кожи, быстрое образование морщин. Перепады кровяного давления ведут к заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

Вот почему необходимо лечиться при развитии климактерического синдрома.

Бывает, без лечения «климакс» затягивается и на десятки лет!

Что такое менструальный цикл?

Понятие «цикл» включает в себя определённый процесс, имеющий начало и конец. Затем повторение с начала, и так в непрерывном режиме. В этом постоянном движении заключается смысл цикличности.

Менструальный цикл – это конкретный интервал времени: от первого дня месячных до начала очередных. Когда Вас на приёме спрашивают: «Через сколько дней начинаются месячные?», имеют в виду продолжительность Вашего цикла. Таким образом, независимо от индивидуальной продолжительности менструации, первым днём является именно первый день кровянистых выделений, далее следует второй, третий и так далее.

Какова нормальная продолжительность менструального цикла?

Возможны вариации: от 21 дня до 32 дней. У большинства женщин 28 дней проходит от первого до первого дня менструаций. При укорочении или удлинении этого срока, речь идет о нарушении цикла, различные промежутки времени наступления месячных – то через 20 дней, то через 30 дней – являются также нарушением и определяются, как отсутствие регулярности менструального цикла.

Что такое овуляция? Для чего она необходима?

Овуляция – это выход яйцеклетки, образуемой яичником, которая может путём оплодотворения сперматозоидом, превратиться в плодное яйцо – будущего ребёнка.

Даже если этого не происходит, яйцеклетка все равно необходима! А почему? Потому, что весь женский организм развивается циклически и функционирует по циклическому закону. Процессы старения и омоложения идут непрерывно. Постарела яйцеклетка – готовится новая.

Овуляция необходима для обеспечения нормального менструального цикла. Иными словами, для обеспечения бесперебойной жизнедеятельности всего женского организма.

Физиологический цикл двухфазный. Середина его как раз приходится на овуляцию. При средней продолжительности цикла в 28 дней, овуляция должна произойти на 14-й день. Первая фаза (рост молодых клеток) – до овуляции, вторая (созревание клеток) – после неё.

Основная функция женского организма репродуктивная. То есть воспроизводство новой жизни заложено в каждой женщине. А для новой жизни необходима молодая яйцеклетка, образование которой идёт в яичнике непрерывно под воздействием женских половых гормонов.

Если у женщины не нарушен менструальный цикл, значит, она имеет нормальный гормональный фон. Этим она защищена от всех болезней, препятствующих вынашиванию беременности, даже если таковая не наступает.

Как регулируется менструальный цикл?

Сутью цикла мы уже разобрались: есть две фазы, в середине происходит овуляция, постоянно идёт процесс омоложения. Омоложение, кстати, касается не только яйцеклетки, но и всего организма в целом. Не потому ли гинекологически здоровые женщины с нормальным менструальным циклом выглядят гораздо моложе подруг, страдающих женскими недугами?

Регуляция менструального цикла идёт на пяти различных уровнях: от коры головного мозга до основного органа – матки.

Чтобы понять, как это происходит, представив себе часы с маятником: небольшой груз на маятнике соответствует органу-плодовместилищу, матке;

собственно маятник – это яичники, парные половые железы женщины;
проводящая ось, на которой крепится маятник – это гипоталамус, основной «часовой механизм» менструального цикла;

анкерная вилка, передающая движения маятника шестеренкам – это часть подкорковой структуры мозга;

механизм,двигающий стрелки циферблата – участок коры головного мозга, регулирующий весь цикл.

А гирьки, либо пружина завода часов – это генетический код, насколько он запрограммирован, столько времени и будет работать весь механизм. Если далее идти по аналогии с часами, то кукушка или бой – это и есть овуляция, отсутствие которой свидетельствует о неисправности часов, то есть нерегулярности менструального цикла.

Маятник, как известно, движется поочередно, то в одну, то в другую сторону, что соответствует двум фазам менструального цикла.

Необязательно иметь профессию часового мастера, любой человек сумеет заметить неисправность часов по нарушению их работы: спешат, отстают, остановились, не звонят.

Так и Вы по простым признакам можете определить состояние своего здоровья:

Исчезла регулярность месячных – неисправность.

Нет овуляции – авария!

Отсутствие месячных при ненаступившей беременности – катастрофа!

Для чего необходимо корректировать менструальный цикл?

Когда женский организм циклически омолаживается, он огражден от всех болезней старости, любой врач кардиолог скажет, что все заболевания сердечно-сосудистой системы подстерегают женщин после завершения циклической функции, а до этого возраста инфаркты и гипертонии являются «мужской привилегией».

Почему весь организм человека омолаживается? Для обеспечения нормальной жизнедеятельности постоянно идет процесс замены одних клеток другими, в том числе и у мужчин. Но в мужском организме не существует четкой «часовой» организации.

Доказано, что замена одних клеток другими у женщин происходит повсеместно и ежемесячно! Так, отторгающийся во время месячных слой, заменяется в следующую фазу цикла не только в матке. Анализ соскоба клеток со слизистой оболочки щеки показывает то же самое явление. Это открытие было сделано еще в пятидесятых годах XX века! То есть один раз в месяц, при нормальном цикле, происходит полная замена клеток во всем организме: от кожи до костного мозга.

Именно поэтому необходимо корректировать менструальный цикл при малейших его отклонениях. Каким образом это можно сделать, описано в главе о контрацепции.

На что следует обращать внимание во время менопаузы и в постменопаузе?

В менопаузе наступает период замены циклического ритма на тонический тип секреции гормонов. Именно их количество определяет общий тонус организма. Омолаживание клеток идет по-прежнему, но в ином темпе. Слышали выражение, что нервные клетки не восстанавливаются? Но это верно лишь отчасти. Да, нервные клетки никогда не делятся, но в них постоянно происходит замена внутренних органелл: от оболочки ядра до цитоплазмы. Это медленнее, чем рождение новых клеток, но процесс омоложения непрерывен. В таком темпе функционирует мужской организм и женский – в период менопаузы.

Безусловно, резкий переход от одного типа секреции гормонов к другому, не всегда происходит безболезненно. Поэтому в возрастные периоды, именуемые менопаузой (промежуток времени в два года отсутствия месячных) и постменопаузой, следует обращать внимание на шелушение кожных покровов, появление болей в костях и суставах, повышен-

ную ломкость ногтей, усиленное выпадение волос и огрубение голоса. Это признаки острой недостаточности женских половых гормонов. А если такое состояние развивается до возраста климакса, значит, имеется серьёзное нарушение цикла. В обоих случаях все эти неприятные симптомы можно и нужно устранить, проконсультировавшись с врачом.

Что такое аменорея? Из-за чего она бывает?

Аменорея – это отсутствие месячных. Она бывает нормальной и патологической, то есть признаком заболевания.

Первичной – когда вовсе не было месячных ни разу в жизни.

Вторичной – когда месячные были и «пропали» на шесть и более месяцев.

При любой форме аменореи следует обращаться к врачу. И чем раньше, тем лучше! Даже физиологическая аменорея требует наблюдения врача, ведь это элементарная беременность!

Если аменорея не физиологическая – это признак заболевания и зачастую очень серьёзного. Так, у одной женщины не было месячных около года, в возрасте 27 лет. Её такое состояние, увы, не обеспокоило. Половой жизнью она не жила, то есть беременности быть не могло, женщина рассудила по-своему: месячные нужны тому, кто хочет иметь детей, а ей-то дети зачем? Прошло еще полгода, нет месячных, и не надо! Но вдруг она стала замечать похудание, да еще в быстром темпе! За три месяца – на восемь килограммов. Стала выглядеть менее привлекательно, всё же она обращается к врачу, ставится диагноз: гормонально-зависимая опухоль, стремительный рост. Проще говоря, запущенный рак. Женщина обречена, и обвинить в этом некого. Своевременное обращение к врачу и операция могли спасти ей жизнь!

Именно поэтому стоит обращать внимание на регулярность цикла, и при малейшем подозрении на аменорею обращаться к гинекологу. При этом состоянии не нужно ждать шести и более месяцев, тогда нарушение цикла не перейдет в аменорею.

Может ли зависеть головная боль от месячных?

Чаще всего именно так и бывает. Точнее, не сама головная боль зависит от месячных, а появление головной боли – от фазы менструального цикла. Обычная коррекция цикла обеспечивает избавление от такого страдания, именуемого в гинекологии синдромом предменструального напряжения. Какая здесь связь? Самая прямая, нам достаточно вспомнить схему регуляции менструального цикла. Верхние уровни – кора головного мозга, подкорка, гипоталамус: эти анатомические образования находятся в голове! Проще простого теперь объяснить появление головной боли: недостаток одних и преобладание других гормонов приводит к срыву нервной регуляции цикла и головной боли.

Какие гормоны регулируют менструальный цикл?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо определиться – что такое гормоны вообще? Это биологически активные вещества, образуемые в организме. Они оказывают самое разнообразное воздействие на организм, и образуют целую систему, именуемую гуморальной. Всего гормонов около пятидесяти, причём они никогда не смешиваются между собой, а оказывают каждый определённое действие. И далеко не по принципу: «всем-всё», а чётко дозировано, по потребности каждого органа или системы. Гормональная регуляция в целом определяется нервной. Нервная система дает импульс, а гормональная продолжает выполнение заданной программы.

В регуляции менструального цикла задействовано около двадцати гормонов различной направленности, перечислять их все не имеет никакого смысла, это дело специалистов, для

женщины достаточно знать гормоны только двух видов, продуцируемых в яичниках. Именно они определяют фазы менструального цикла.

Это эстрогены и гестагены.

В первую фазу эстрогены («рождающие женщину») обеспечивают образование и рост нервных клеток. Это гормоны приобретения.

Во вторую фазу гестагены («рождающие беременность») определяют созревание молодых клеток. Гормоны сохранения.

Таким образом, в первую фазу цикла идет постепенное увеличение концентрации эстрогенов, они обеспечивают овуляцию. А со времени овуляции образуются гестагены, с каждым днём все больше и больше. Во время менструации уровень содержания всех гормонов падает почти до нуля. Так называемый период «гормонального молчания» продолжается не более одних суток, далее цикл продолжается. Все в точности повторяется заново.

Какие гормоны сохраняют беременность?

Гормоны второй фазы цикла – гестагены, сохраняют беременность, если она наступает, продолжают действовать весь период внутриутробного развития плода. Действуют и эстрогены, стимулируя рост плода.

Какой эффект на женский организм оказывают аборты?

Только отрицательный. Аборт – это сознательная поломка всего механизма регуляции жизни женщины. Когда образуется плодное яйцо, весь организм, согласно генетическому коду, настраивается на вынашивание беременности. То есть, на девять месяцев определённого гормонального уровня. А тут взять и все прервать! По аналогии с часами – насильно повернуть стрелки на двенадцать часов вперед, затем на двадцать четыре обратно. Будут ли точно работать часы после подобного эксперимента? Кем Вы возрождаетесь после аборта, поломав всю генетическую программу?

Религии всего мира, основываясь на многовековом опыте, запрещают аборты. Значит, вред от таких манипуляций весьма ощутим. Ни одно религиозное учение не строится просто так. Уже давным-давно доказано целебное воздействие постов на организм человека. Но иногда, в самый строгий период воздержания разрешается расширение диеты – детям, больным, путникам... Аборты не разрешаются н и к о г д а!

Почему появляются угри?

Чаще всего угри бывают в переходном возрасте, в период формирования половых признаков, когда ещё не установлен определённый уровень гормонов. В более взрослом возрасте угри появляются при гормональном сдвиге в сторону преобладания андрогенов – мужских половых гормонов. Инфицирование кожных покровов играет важную, но не ведущую роль. Поэтому, прежде чем начать пользоваться лечебно-косметическими средствами, стоит обратиться к врачу.

Как взаимосвязаны женские и мужские гормоны?

Напрямую. В организме человека половые гормоны образуются из холестерина. Знакомый продукт, не так ли? Внутренний холестерин, из депо жировой ткани, путём биохимических процессов превращается в гестагены. Затем из гестагенов путем сложных превращений, суть которых нам знать необязательно, получается ещё ряд жизненно важных гормонов. Это один путь реакций, по второму пути образуются андрогены – мужские гормоны, из них синтезируются эстрогены, основные гормоны молодости.

Итак, схема ясна: вначале образуются гестагены, затем андрогены и только потом эстрогены. То есть: женские – мужские – женские.

Вот и вся разгадка взаимосвязи половых гормонов женщины и мужчины. Теперь нетрудно понять, что одни без других просто не синтезируются! А если нарушается какой-то этап в цепи биохимических реакций? В итоге у мужчины появляется избыток женских, у женщины, наоборот, мужских гормонов.

Эстрогены стимулируют рост молодых клеток организма, гестагены обеспечивают их созревание, андрогены усиливают оба процесса, создавая для них достаточный энергетический фон. Все эти гормоны образуются одни из других: гестагены – андрогены – эстрогены. Если распределить их по функциям, получается следующая схема: созревание – усиление – рост (сохранение – усиление – приобретение). Или по половому признаку: женщина в период беременности – мужчина – молодая женщина. Что это означает?

У каждого мужчины имеются женские черты.

В каждой женщине присутствуют мужские качества.

Лишь количественные соотношения половых гормонов в организме человека определяют половые признаки.

Какое действие на женский организм оказывают мужские гормоны?

В предыдущем вопросе мы рассмотрели функции андрогенов на клеточном уровне, теперь узнаем их действие на женский организм в целом.

В больших количествах они ведут к омужествлению, проявляющемуся вторичными, то есть внешними, половыми признаками. В меньших количествах – к появлению мужских черт характера. Причём, не всегда худших.

Так что считать нормой и патологией?

Безусловно, бесплодие женщины или отсутствие у неё месячных не есть нормальное явление. Рост усов и бороды также малопонятные признаки. А вот целеустремлённость, волевые качества – только в помощь «слабому полу».

Что такое анаболики, половые стероиды?

Это все, без исключения, мужские гормоны – андрогены и их синтетические аналоги, вред для женского организма безусловен в любых количествах.

Для мужчины – аналогично: «чужие гормоны», поступившие извне, заставляют собственный организм «бездельничать», то есть выработка собственных андрогенов постепенно приближается к нулю. Что имеется в наличии? Гестагены, не переходящие в андрогены – состояние хронической беременности, но это еще полбеды. А вот, наступившая импотенция в обмен на мышечную массу – это уже беда!

Для женщин-спортсменок, если их устраивают мужские признаки, может не так вредно применять анаболики? Нет! Женщина перестаёт быть женщиной, а это уже опасно! У принимающих анаболики, стадия омоложения клеток не наступает, а усиленный рост клеток способствует развитию онкологических процессов.

С какой целью синтезируют эти препараты, если они столь вредны и даже опасны? Дело в том, что в медицине есть такие состояния, когда в терапевтических дозах андрогены незаменимы. Опять же, в терапевтических, то есть в лечебных дозах, и только по назначению врача.

Как половая жизнь влияет на здоровье?

В природе всё гармонично, мужчина и женщина созданы для продолжения рода человеческого. Хотят они этого или нет. Регулярная половая жизнь предполагает обмен гормонами в малых количествах. Отсутствие поступления гормонов противоположного пола приводит к гормональным сдвигам и увеличивает подверженность организма к заболеваниям.

Но полезное действие на организм оказывают только природные гормоны, а не их синтетические аналоги. Так что, чепуха насчёт «оргазма в таблетке», навсегда останется чепухой! Не более. Незачем идти против законов природы, к добру это не приводит. С другой стороны, всё хорошо в меру, об этом тоже забывать не следует.

Есть ли вред от прерванного полового акта?

Безусловно, такое действие приводит к застою крови в малом тазу и повышенной склонности к воспалительным процессам. Из-за нарушения циркуляции, в сосудах образовавшиеся окисленные продукты крови просачиваются в ткани малого таза, ничтожная доза болезнетворного микроорганизма прекрасно здесь фиксируется и активно размножается, вызывая воспаление. Это не говоря уже о психологическом дискомфорте.

Противозачаточный эффект от прерванного полового акта сомнителен, подробнее об этом в главе о контрацепции.

Почему прерванный половой акт приравнивается к мастурбации?

Потому что половой акт, как всякая биохимическая реакция должен заканчиваться образованием конечного продукта. Не всегда это эмбрион. Достаточно факта попадания мужского семени в женскую среду. Только тогда реакция закончена, половой акт считается состоявшимся.

В противном случае наступает мужская неудовлетворенность, и подсознательный поиск иной партнёрши, с которой половой акт может быть завершён.

Один из синонимов мастурбации, онанизм обязан своим названием библейскому персонажу Онану, который, с целью контрацепции пользовался именно прерванным половым актом, а не рукоблудием.

Для чего необходимо иметь понятие о строении женских половых органов?

Для того чтобы лучше знать свой организм, точки приложения различных медицинских средств. Такое знание позволяет правильно судить о своем состоянии. Знающая женщина никогда не ошибётся в причине, приведшей к заболеванию. Это поможет врачу быстрее поставить диагноз и начать лечение.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.