



ВАЖНО!

**РЕГУЛЯРНО ПРОХОДИТЬ
ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ И
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ,
ЕЖЕГОДНО ПОСЕЩАТЬ ГИНЕКОЛОГА.**

Немедленно обращаться к врачу-гинекологу при появлении тревожных симптомов:

-неровности, сыпь, покраснения, припухлости и боль в области груди и подмышек;

-беспричинное обильное потоотделение;

- острая или тупая боль в нижней части живота;

- боли и дискомфорт при половом акте;

- подавление либидо;

- нарушение менструального цикла, изменение объема и консистенции кровянистых выделений;

- любые необычные выделения из влагалища (изменение их цвета и консистенции, появление резкого запаха);

- появление любых новообразований.

ХОТИТЕ ДОЛГУЮ И ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ ДО САМОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА?

- Ведите здоровый образ жизни (регулярные физические упражнения, отказ от вредных привычек и рациональное питание).
- Регулярная половая жизнь — лучшее средство избежать застойных явлений и обеспечить психоэмоциональное благополучие женщины в борьбе за половое здоровье.
- Предохраняйтесь — инфекции, передаваемые половым путём, приводят к раннему угасанию половой функции и бесплодию.
- Регулярно проходите диспансеризацию и обращайтесь к урологу для профилактических осмотров и при появлении проблем в мочеполовой сфере.

ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ РЕПРОДУКТИВНОМ, - ОТВЕТСТВЕННОСТЬ САМОЙ ЖЕНЩИНЫ.



Самое актуальное здесь!



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



Ожидаемая продолжительность жизни женщин выше, чем у мужчин, и они имеют более низкий уровень смертности на протяжении всей жизни. Однако, женщины чаще страдают от более ранних и более тяжелых заболеваний.

Основной причиной смерти женщин являются сердечно-сосудистые заболевания. Среди онкологических заболеваний наиболее распространены рак молочной железы, колоректальный рак, опухоли тела и шейки матки.

Негативной тенденцией в РФ является рост уровня бесплодия, в 40–60% случаев оно обусловлено нарушениями репродуктивной функции женщины.

Репродуктивное здоровье женщины - это отсутствие каких-либо патологий половой системы, негативно отражающихся на возможности зачатия и рождения ребенка.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И МОЛОДОСТЬ?

1. ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ.

Ежедневно включать в рацион мясо или рыбу, яйца, молочные продукты (женщинам полезнее молочные продукты и рыба, чем мясо), овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи. Вредные продукты: соль, сахар, крепкий чай и кофе, шоколад, фастфуд - следует ограничивать. Избегать монодиет.

Нерациональное питание вызывает дефицит микроэлементов и витаминов в организме, дисбаланс уровня гормонов щитовидной железы и половых гормонов.

2. ПОДДЕРЖИВАТЬ ОПТИМАЛЬНЫХ ВЕС.

Женскому здоровью вредит как избыточный, так и недостаточный вес. Ожирение увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, бесплодия, различных злокачественных образований, недостаток веса — риск нарушения менструального цикла, бесплодия, так как жир необходим для производства женских половых гормонов.

3. БЫТЬ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНОЙ,

но в разумных пределах: гиподинамия способствует сердечно-сосудистым заболеваниям, застойным явлениям в органах малого таза, повышает риск развития воспалительных заболеваний органов мочеполовой системы, а фитнес-нагрузки, особенно с весом более 5-10 кг. и виды спорта, связанные с прыжками (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, прыжки на батуте и др.) могут привести к опущению органов тазового дна. Чрезмерные физические нагрузки препятствуют здоровой беременности.

4. ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ.

В холодное время года носить теплую одежду и обувь, не садиться на холодные скамейки и стараться не находиться долгое время на улице во время сильного мороза. К переохлаждению особенно чувствительны область поясницы, малого таза, ступни, щиколотки.

5. ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ, АЛКОГОЛЯ, УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ.

Никотин, при любом способе доставки, алкогольные напитки, включая слабоалкогольные и наркотики во много раз увеличивают риск развития патологий сердечно-сосудистой системы, воспалительных и онкологических заболеваний. Они негативно влияют на формирование яйцеклеток, на фолликулярный запас, процесс овуляции, могут приводить к ранней менопаузе, нарушать процесс правильного оплодотворения при зачатии, вредят плоду.

6. ИМЕТЬ ОДНОГО ПОСТОЯННОГО ПОЛОВОГО ПАРТНЕРА, ДО ВСТУПЛЕНИЯ В БРАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРЕЗЕРВАТИВ ПРИ КАЖДОМ ПОЛОВОМ КОНТАКТЕ,

чтобы избежать заражения половыми инфекциями (ВИЧ, хламидии, гонорея, сифилис, гепатиты и другие), наступления нежелательной беременности. Заболевания, передающиеся половым путем, при отсутствии лечения и позднем обращении могут привести к серьезным проблемам со здоровьем, к бесплодию.

7. ПОСТОЯННО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА КОНТРАЦЕПЦИИ,

планировать беременность и проводить все мероприятия прегравидальной подготовки. Избегать абортов, которые часто приводят к воспалительным заболеваниям половых органов, травмам тела и шейки матки, гормональному дисбалансу, нарушают психологическое здоровье.

8. ИЗБЕГАТЬ ВЛИЯНИЯ ТОКСИЧНЫХ ВЕЩЕСТВ И РАДИАЦИИ НА ОРГАНИЗМ

 (не относится к рентгенологическим исследованиям и МРТ).