

ТОЛЬКО МЕЖДУ НАМИ

Как сохранить женское здоровье на долгие годы?

Наш организм полностью и всецело находится во власти половых гормонов. Здоровье, внешность, самочувствие, эмоции – трудно перечислить все, что входит в зону их влияния. Когда процессы выработки гормонов нарушаются, то появляются различные проблемы со здоровьем, причем не всегда первой страдает именно половая система. Вначале функциональные, а затем и органические изменения могут затрагивать любые органы и системы. Но проблему в первую очередь надо искать в балансе эстрогенов.



Советы гинеколога



Татьяна ЖУРАВЛЕВА,
врач акушер-гинеколог
высшей квалификационной
категории, гинеколог-
эндокринолог «Бест
Клиник»

ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ – ЭТО ТОНКО РЕГУЛИРУЕМАЯ СИСТЕМА. ПЕРВЫМИ О ГОРМОНАЛЬНОМ ДИСБАЛАНСЕ МОГУТ ГОВОРИТЬ РАСТРОЙСТВА МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА.

- **Нормальный менструальный цикл** продолжается от 21 до 37 дней. Длительность цикла – это период от первого дня одной менструации до первого дня другой.
- **Допустимая вариабельность цикла** – до 7 дней. Если месячные приходят с задержкой на 8 и более суток, то это повод забеспокоиться.
- **Нормальная длительность месячных** – от 3 до 7 дней.
- **Нормальная менструальная кровопотеря** – 4–10 прокладок за весь период месячных, при этом сгустков больше 1 см быть не должно. Если хоть один из параметров

«не вписывается» в приведенные нормы или месячные стали нерегулярными, стоит внепланово посетить гинеколога. Поводом для обращения к врачу также являются:

- **выделения с неприятным запахом;**
- **зуд и жжение;**
- **обильные выделения нетипичного цвета и консистенции;**
- **боли в низу живота;**
- **болезненность при половом акте;**
- **межменструальные кровянистые выделения;**
- **кровомазание после полового акта.**



ОДИН ИЗ САМЫХ ТРЕВОЖНЫХ СИМПТОМОВ – кровотечение вне менструального цикла. Между месячными и не должно быть кровянистых выделений.

Женщинам старше 40–45 лет следует быть особенно внимательным и к своему здоровью. В это время может начинаться период менопаузального перехода, когда яичники постепенно начинают «уставать» и планировать переход на «заслуженный отдых». В это время концентрация половых гормонов постепенно снижается, и рано или поздно наступает менопауза. Средний возраст, когда полностью прекращаются месячные, приходится на 50–51 год. С момента менопаузы женский организм особенно уязвим, начинаются процессы старения, справиться с которыми под силу менопаузальной гормонотерапии. Оптимальный препарат подберет гинеколог. Но даже если женщину ничего не беспокоит, месячные приходят регулярно и без проблем, то к врачу надо заглядывать на профилактический осмотр не реже 1 раза в год. В первую очередь для того, чтобы оценить состояние шейки матки и взять мазок на онкоцитологию, а также исключить опухоли в матке и придатках. Эти патологии протекают длительное время без симптомов, а позднее обнаружение снижает шансы успешного лечения.

Советы маммолога



Амина АРСАЕВА,
врач гинеколог-маммолог
высшей категории
«Бест Клиник»

МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ – ОДИН ИЗ ВАЖНЫХ ОРГАНОВ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНЩИНЫ. ОНИ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К КОЛЕБАНИЮ УРОВНЯ ЭСТРОГЕНОВ И ПРОГЕСТЕРОНА – ГЛАВНЫХ ГОРМОНОВ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА.

Каждой женщине рекомендуется проводить самообследование груди. Оптимальное время – период после окончания менструации (5–7-й день цикла). В это время железистая ткань мягкая и неотекая, поэтому хорошо прощупываются любые изменения.

Сделать это просто. Встань перед зеркалом. Заведи одну руку за голову, а второй прощупай противоположную молочную железу (с той стороны, где поднята рука). Начиная снаружи ближе к подмышечной впадине, а затем по кругу, сантиметр за сантиметром, двигайся к соску. Заканчивается осмотр надавливанием на околососковый кружок (граница темной и светлой кожи)

в направлении изнутри наружу. В норме выделений из сосков быть не должно. Те же самые манипуляции повтори с другой молочной железой, поменяв руки.

Помимо самообследования рекомендуются и дополнительные методы диагностики (если никаких патологий нет, периодичность исследования – раз в 1–2 года). Женщинам до 35–40 лет оптимально подходит ультразвуковое сканирование груди, а в возрасте старше 40 лет – рентгенологическое (маммография). Это связано с особенностями строения молочной железы. Так, в молодом возрасте преобладает железистая ткань, которая хорошо пропускает ультразвуковые волны. В более старшем возрасте количество железистой ткани уменьшается, и взамен появляется жировая, которая лучше пропускает X-лучи, чем ультразвуковые колебания.

Маммолога стоит посетить, если:

- появились симптомы – боли и уплотнения в молочных железах, выделения из сосков, втянутость кожи на определенных участках, увеличение подмышечных лимфоузлов;
- на УЗИ или рентген-маммографии обнаружены патологические отклонения, которые кодируются по международной системе BIRADS.



В КАКОЙ ДЕНЬ ЦИКЛА НУЖНО ПРОХОДИТЬ ОБСЛЕДОВАНИЕ? Обычно маммографию делают на 6–12 день цикла, а УЗИ – начиная с 4 до 11 дня.



Советы эндокринолога



Марк ГИЛЯДОВ,
эндокринолог-диетолог,
член Российского общества
эндокринологов, член
Израильской ассоциации
врачей (IDA)

ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА – ЭТО ТОТ ОРГАН В ЖЕНСКОМ ОРГАНИЗМЕ, КОТОРЫЙ НУЖДАЕТСЯ В ДОПОЛНИТЕЛЬНОМ ОБСЛЕДОВАНИИ.

Связано это с особенностями питания (дефицит йода в продуктах, питьевой воде) и современной экологии. На фоне воздействия неблагоприятных факторов в щитовидной железе могут развиваться патологические изменения. Их коварство в том, что длительное время они протекают без каких-либо ярких проявлений.

Заподозрить неладное помогают два скрининговых обследования:

- анализ крови для определения ТТГ – тиреотропного гормона (это исследование



ПРИЧИНА ПОЯВЛЕНИЯ 75–90% ВСЕХ УЗЛОВЫХ ОБРАЗОВАНИЙ в щитовидной железе – дефицит йода. Среди других «провокаторов» – наследственная предрасположенность, плохая экология и т. д.

определяет функциональную активность органа);

- ультразвуковое сканирование железы (выявляет кисты, узлы и другие варианты

измененной анатомии). Стоит также обращать внимание на появление следующих симптомов:

- немотивированная слабость и быстрая утомляемость;
 - «беспричинное» похудение или, наоборот, невозможность скинуть вес, несмотря на диету и высокую физическую активность;
 - выпадение волос, ломкость ногтей, сухость кожи;
 - учащение или замедление сердцебиения, лабильность артериального давления.
- Если у тебя появились эти симптомы, не откладывая визит к эндокринологу.

Для правильной работы женского организма важно также следить за весом – не должно быть ни его избытка, ни дефицита. Чтобы определить в норме вес или нет, рассчитай индекс массы тела. Рост в метрах возведи в квадрат, а затем раздели массу тела в килограммах на полученное значение. Нормой считается, если индекс находится в пределах 18,5–25.