

Что необходимо, чтобы сохранить женское здоровье на долгие годы? Об этом рассказал главный внештатный специалист по репродуктивному здоровью Минздрава Свердловской области, врач акушер-гинеколог **Сергей Беломестнов**.



**Скажите, что подразумевает под собой само понятие – женское репродуктивное здоровье?**

Термин "репродуктивное здоровье" используется в профессиональной лексике и определен экспертами Всемирной организации здравоохранения. Это неотъемлемая составляющая общего здоровья организма, которое подразумевает под собой отсутствие заболеваний репродуктивной системы, способность к воспроизведению потомства, а также возможность жить половой жизнью и получать от нее удовлетворение. Репродуктивное здоровье является совокупностью физического, социального, умственного благополучия людей в области их сексуальных и психологических отношений на различных стадиях жизни.

**Какие продукты оказывают положительное влияние на работу репродуктивной системы женщины? А какие наоборот вредны?**

И мужскому, и женскому организму обязательно нужны полноценные животные белки – мясо, рыба, яйца, молочные продукты. В мясе у мужчин потребность выше, чем у женщин. Женщинам полезнее молочные продукты и рыба, чем мясо. Эти продукты поддерживают женскую репродуктивную систему. Всем полезны овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи – именно в их составе есть вещества, специфически влияющие на мужской и женский организмы. Для половой системы очень важны антиоксиданты

(витамины E, C), фолиевая кислота, йод, магний, витамины A и D, омега 3, железо, медь, белки, аминокислота аргинин, лецитин и кальций. Вредным продуктом для половой системы является соль. Она вызывает отеки. Особенно противопоказана при склонности к предменструальному синдрому. Кофе, чай и шоколад негативно влияют на ткань молочных желез. Сахар повышает уровень инсулина в организме, из-за чего могут возникнуть различные воспалительные заболевания половых органов. А еще повышенный уровень сахара вызывает перепады настроения. Алкоголь нарушает функционирование яичников. Негативно влияет на формирование яйцеклеток, вызывая их деструкцию.

### **С какого возраста девочке необходимо начинать наблюдаться у гинеколога?**

В России уже более 10 лет действует программа сохранения репродуктивного здоровья детей и подростков. Согласно ей, в дошкольном возрасте к врачу-гинекологу необходимо прийти на осмотр дважды. В три года и в 6 лет. Это нужно для исключения пороков развития. А в школьном возрасте - начиная с 13 лет. Врач делает раннюю диагностику возможных аномалий становления репродуктивных функций и пубертата, нарушений менструального цикла и развития молочных желез. Стоит отметить, что сейчас и женские консультации, и детские поликлиники активно в рамках программы диспансеризации организуют такие профилактические осмотры.

### **Какие проблемы, о которых мы не думаем в молодости, в дальнейшем могут сказаться на репродуктивном здоровье?**

В первую очередь это чрезмерная сексуальная активность, частая смена партнеров. Подобные действия сопряжены с рисками. Помимо инфекций, которые передаются половым путем, есть опасность заразиться вирусом папилломы человека, которая приводит к раку шейки матки. И как раз профилактика вируса папилломы человека - это то, о чем нужно помнить не только подростку, но и родителям. Поскольку необходимо вакцинироваться от этой опасной инфекции. Нельзя отмахиваться и от такой проблемы, как несоблюдение гигиенических навыков и санитарной культуры. Девочку нужно с раннего детства учить правильно ухаживать за собой и своим телом.

### **Как часто надо посещать гинеколога? Важна ли регулярность визитов? Можно ли отложить подобное обследование, если женщину ничего не беспокоит?**

Откладывать не надо. Посещать врача-гинеколога необходимо не реже одного раза в год. Зачем это нужно? Подобные осмотры направлены на раннее выявление признаков заболеваний, в том числе и онкологических. Дело в том, что целый ряд заболеваний может развиваться бессимптомно. Женщина просто не будет знать об имеющихся проблемах. При этом они могут стать началом серьезных заболеваний. Регулярные осмотры и обследования, согласно статистике, позволяют выявлять до 10% заболеваний. Причем такие патологии хорошо поддаются лечению исключительно на ранних стадиях.

**Есть ли обязательный ежегодный минимум обследований, который должна пройти каждая женщина, чтобы понять, все ли хорошо с ее здоровьем? Что он в себя включает, если таковой есть?**

Да, такие обследования, конечно же, есть. Они включают в себя: цитологический мазок с шейки матки, УЗИ органов малого таза, ПЦР исследование на инфекции, УЗИ молочных желез для женщин до 40 лет или маммография 1 раз в 2 года для пациенток старше 40 лет. Рекомендую не пренебрегать этим минимумом. Любое лечение наиболее эффективно при ранней диагностике заболевания.

**Что бы Вы могли порекомендовать пациенткам? Многие женщины, обладая повышенной занятостью, откладывают визит к гинекологу. Как оставаться здоровой и успешной одновременно?**

Здоровье имеет огромную роль при построении карьеры и достижении других целей. Успеха профессионального и финансового невозможно добиться, будучи больным. Сейчас у всех цейтнот. В основной своей массе женщины стремятся повсюду успеть и при этом осчастливить всех вокруг. Большинство выполняют несколько ролей одновременно: мама, жена, успешный руководитель или работник. При таком бурном темпе жизни не стоит забывать о себе любимой. Из любви к себе, из любви к своим близким и родным необходимо выделить время и один раз в год обязательно посетить врача-акушера-гинеколога.