

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 Е, С), фолиевая кислота, йод, магний, витамины А и Д, 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.