

Путеводитель
по



осенским
секретам

Идея создания буклета
по подготовке к визиту к гинекологу
принадлежит доктору, гинекологу
Филяевой Юлии

Далеко не все девушки знают, что очень часто красота женщины зависит не от ее шампуня, крема или витаминов, а от того, какую контрацепцию она использует. Но узнать об этом в интернете одно дело, а сделать это своим настоящим оружием – тут без специалиста не обойтись.

Персональный гинеколог – это человек, которому ты доверяешь самое дорогое на свете. Себя и свое женское будущее. Так что, самый главный секрет в том, чтобы подобрать себе правильного специалиста.

Найти такого можно, к примеру, на www.beautycontraception.ru или спросив у подруг.

КАК НАЧАТЬ ВИЗИТ К ВРАЧУ

Чтобы не сидеть в очередях, постарайся заранее договориться с врачом о встрече и помни, хотя доктор это не твой парень и каждый день к нему бегать не надо, посещать его нужно не реже 2-х раз в год.

ВАЖНО!

В день посещения гинеколога не усердствуй с гигиеническими процедурами – доктору очень важно видеть реальную картину состояния организма. Поэтому вполне достаточно обычных утренних процедур.

Если тебя что-то смущает, лучше поделиться своими опасениями с врачом. Пытаясь же замаскировать неприятные проявления, ты рискуешь, что врач пропустит что-то важное.

ПОЛЕЗНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

Не забудь взять из дома:

- паспорт,
- страхового медицинского полиса,
- все данные медицинских обследований, которые ты когда-либо проходила.

Последнее требование вовсе не лишнее. Оценить, связаны ли между собой те или иные симптомы, может только специалист. Прими за правило складывать в отдельную папку все анализы, результаты рентгена и УЗИ по мере их поступления. Захвати эти бумаги с собой и будь спокойна: рассказывая о своем здоровье, ты не упустишь ничего важного.

Секрет №2

ВОПРОСЫ НА ЗАСЫПКУ, ИЛИ О ЧЕМ ВАЖНО РАССКАЗАТЬ ВРАЧУ

Во время консультации нужно сообщить доктору как можно больше о себе – чем подробнее, тем лучше. Конечно, имеются в виду не предпочтения в музыке или имена любимых дизайнеров! И вот тебе небольшой секрет – до похода к врачу постарайся тщательно ответить на приведенные ниже вопросы и записать их для ответа доктору во время визита:

НА ЧТО ЖАЛУЕМСЯ?

Есть ли у тебя конкретные жалобы? Например, болезненные ощущения, выделения, проблемы с месячными, сложности с половой жизнью, уплотнения или болезненность в груди и прочие сомнительные неприятности.

Не надо считать, что при превосходном самочувствии у гинеколога тебе делать нечего. Проходить обследование два раза в год – полезно и правильно в любом случае. Возможные «зоны риска» лучше выявить как можно раньше. Не нужно жалеть своего времени или стесняться посещать доктора «без повода»! Тут работает золотое правило: лучше предупредить, чем потом лечить.

КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

Во сколько лет у тебя начались менструации?

Через какое время цикл стал регулярным?

Если цикл не установился в течение одного года, это может свидетельствовать о нарушениях внутренних процессов. В этом случае **припомни или спроси у мамы** – было ли обращение к детскому гинекологу, назначалось ли лечение, какое именно?

Какова продолжительность твоего цикла?

(Считается от первого дня цикла до первого дня следующего цикла).

Случаются ли задержки, насколько они длительны?

Бывают ли у тебя межменструальные кровотечения?

Нормальным считается цикл продолжительностью 28–35 дней. Впрочем, все индивидуально. Очень ценная вещь – «женский» календарик. В течение всего года записывай для себя точные даты месячных, их продолжительность, обильность и болезненность. И тогда ты запросто ответишь на любые вопросы врача!

Сколько дней длится менструация?

Замечала ли ты мажущие кровянистые выделения до и после критических дней?

Насколько обильна менструация?

Сколько прокладок по сколько капель приходится использовать в самый активный день?

Анемия – дефицит железа в организме – иногда оказывается следствием чересчур обильных менструаций. Повлиять на причину и изменить всю «цепочку» зависимости в организме – куда эффективнее, чем пить железосодержащие препараты.

Когда у тебя была последняя менструация перед приемом?

Пришла ли она вовремя, была ли обычной по длительности и обильности?

Болезненно ли проходят менструации?

Отмечала ли ты у себя предменструальный синдром?

ПМС – это не миф, а реальное следствие гормональных скачков женского организма. Резкие перепады настроения, усталость, раздражительность – это не проявления дурного характера, а естественная плата за женственность. Обсудив с врачом свою ситуацию, можно получить хороший совет.

БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

Были ли у тебя беременности, внематочные беременности, выкидыши, роды, аборт, диагностировано бесплодие?

Что из этого было последним и когда?

Были ли осложнения во время абортов, беременностей и родов?

Планируешь ли ты беременность?

СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

С какого возраста ты занимаешься сексом?

Сколько сексуальных партнеров у тебя в настоящее время?

Помни – доктор не станет читать тебе мораль или учить жизни. И уж тем более такие вопросы задаются не из праздного любопытства. Правдивые ответы помогут составить максимально ясное представление о твоём здоровье, а это очень важно – в первую очередь для тебя самой.

Женская история

ЗАПОЛНИ ЭТОТ ВОПРОСНИК, ВЫНЬ СТРАНИЦЫ ИЗ БУКЛЕТА
И ХРАНИ ВМЕСТЕ С МЕДИЦИНСКИМИ ДОКУМЕНТАМИ

КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

Когда у меня начались месячные, мне было ____ лет.

Цикл стал регулярным через ____ мес.

Я обращалась к детскому гинекологу (да/нет), было назначено

(не было).

Продолжительность моего цикла – ____ дней.

Задержки (случаются, до ____ дней/не случаются).

Межменструальные кровотечения (не бывают/бывают).

Обычно менструация длится ____ дней.

Мажущие кровянистые выделения (бывают/не бывают).

Обильность менструации – в самый активный день

я использую ____ прокладок по ____ каплей.

РЕПРОДУКТИВНАЯ ФУНКЦИЯ

У меня были (подчеркнуть): беременности, внематочные беременности, выкидыши, роды, аборт, диагностировано бесплодие.

Это было (когда?) _____

Были зафиксированы осложнения (когда и какие/не было) _____

Сейчас я (планирую/не планирую) беременность.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Я занимаюсь сексом с ____ лет.

При новых контактах я (пользуюсь/не всегда пользуюсь) презервативами.

К возможной беременности я и мой партнер относимся _____

Ранее, когда я на протяжении долгого времени занималась сексом без предохранения, беременность (наступала/не наступала/такого вообще не было).

«ЖЕНСКИЕ» ЗАБОЛЕВАНИЯ

У моих ближайших родственников были следующие заболевания: (дисфункция яичников, кисты яичников, СПКЯ, миома матки, эндометриоз, воспалительные процессы наружных и внутренних половых органов, инфекции (бактериальные и вирусные, в т.ч. ВИЧ), патология шейки матки, раздельные диагностические выскабливания и другие операции, заболевания молочных желез). Проводилось следующее лечение: _____

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

У меня или ближайших родственников диагностировались: (хронические и острые заболевания печени, почек, сердца, легких; мигрень, эпилепсия, подъемы артериального давления, сахарный диабет; варикозное расширение вен, тромбозы и тромбозы; онкологические заболевания; были серьезные травмы или операции).

У меня аллергия на _____

ЖЕНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

январь

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

февраль

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

март

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

апрель

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

май

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

июнь

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

июль

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

август

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

сентябрь

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

октябрь

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

ноябрь

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

декабрь

| пн | вт | ср | чт | пт | сб | вс |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

Отмечай разными цветами:

- обильно
- скудно
- безболезненно
- болезненно

Сколько времени ты встречаешься с нынешним или встречалась с последним партнером?

Обрати внимание – «встречаешься» в самом интимном смысле этого слова! Конфетно-букетный период можно не считать.

Каковы регулярность и частота половых актов?

Обследовалась ли ты и твой друг на ИППП?

Всегда ли ты пользуешься презервативами при новых контактах?

Как ты и твой партнер относитесь к возможной беременности?

Какие средства контрацепции вы используете?

Конечно, каждая из нас мечтает об ответственном и чутком парне. Но даже если твой постоянный друг вечно уговаривает тебя обойтись без презерватива, не стоит об этом умалчивать. Нотаций ты не услышишь. Наоборот – **доктор подскажет, какие еще средства контрацепции можно использовать для защиты от нежелательной беременности без вреда для здоровья.**

Спроси своего врача о бьютиконтрацепции, способной подчеркнуть твою внешнюю привлекательность: улучшить состояние кожи, волос и ногтей. Не удивляйся! Теперь это возможно!

«ЖЕНСКИЕ» ЗАБОЛЕВАНИЯ

Когда ты была у гинеколога в последний раз?

Что тебе сказали в заключении консультации?

Были ли у тебя или твоей мамы, сестер, бабушек следующие заболевания:

- дисфункция яичников,
- кисты яичников,
- СПКЯ,
- миома матки,
- эндометриоз,
- воспалительные процессы наружных и внутренних половых органов,
- инфекции (бактериальные и вирусные, в т.ч. ВИЧ),

- патология шейки матки,
- отдельные диагностические выскабливания и другие операции,
- заболевания молочных желез?

Какое проводилось лечение, легко ли оно переносилось? Насколько оно оказалось эффективным?

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Общие (соматические) заболевания. Диагностировались ли у тебя или у ближайших родственников:

- хронические и острые заболевания печени, почек, сердца, легких?
- мигрень, эпилепсия, подъемы артериального давления, сахарный диабет?
- варикозное расширение вен, тромбозы и тромбофлебиты?
- онкологические заболевания?
- были ли серьезные травмы или операции?

Семейственность – великая вещь! Однако, одно дело – несколько раз в год собираться большой семьей за бабушкиным столом, возиться с племянниками и слушать рассказы старшего поколения, и совсем другое – иметь в анамнезе редкое генетическое или врожденное заболевание, от которого страдала двоюродная тетка по материнской линии. Чем больше информации о своих родственниках ты предоставишь врачу, тем эффективнее может быть назначенное при необходимости обследование.

Наблюдаешься ли ты регулярно у какого-либо врача и по какому поводу?

Есть ли у тебя аллергия на что-либо?

Принимаешь ли ты сейчас какие-либо медицинские препараты?

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Назови свой точный возраст, рост и вес.

Стоит ли говорить, что особенности функционирования деликатной сферы женского организма напрямую зависят от того, сколько тебе лет. А твоя комплекция в ряде случаев может объяснить, почему процессы проходят так или иначе, или подсказать ответ на важные вопросы.

Куришь ли ты? Если да, то сколько сигарет в сутки?

Если тебе показалось, что отвечать на эти вопросы трудно и скучно, то подумай о том, что лучше – потратить день на четкие ответы или годы на борьбу за свое здоровье? Думаю, ты сделала правильный выбор. :)

Секрет №3

СПРАШИВАЙ, СПРАШИВАЙ, СПРАШИВАЙ

Очень важно во время визита к врачу задать ему максимум вопросов о правилах интимной жизни, о назначаемых препаратах, предполагаемых результатах их использования. Помни – чем лучше ты все знаешь, тем спокойнее.

Обязательно спроси врача о новинках в области контрацепции и о том, какими дополнительными преимуществами обладают контрацептивы последнего поколения. Выясни, какие из них могли бы подойти тебе наилучшим образом и как они могут повлиять на улучшение состояния организма.

Существует несколько маленьких правил, которые следует иметь в виду благоразумным девушкам. Соблюдение этого нехитрого «кодекса» потребует немногих усилий. А вот выгода – очевидна!

- Всегда пользуйся дезодорантом,
- Носи удобное нижнее белье из натуральных тканей, а в холодное время года – теплое белье,
- Веди календарик менструаций,
- Пользуйся средствами для интимной гигиены, а вне дома используй влажные салфетки,
- Не пренебрегай средствами для ухода за кожей лица, волосами и ногтями.

- «Дежурный» блистер контрацептивных таблеток, прописанных врачом, на случай неожиданной поездки или незапланированной вечеринки,
- Во время менструации – прокладки или тампоны и пару обезболивающих таблеток,
- При необходимости – ежедневные прокладки.

Сейчас выпускаются очень удобные тоненькие «конвертики» в индивидуальных упаковках – сможешь подстраховать себя или подружку при внезапно начавшихся месячных.

Запиши в телефон номер своего личного врача-гинеколога – мало ли какой экстренный вопрос перед тобой встанет? Тут не до сантиментов, звони смело!

[illegible]

