



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

- +** ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОЛОВЫХ ИНФЕКЦИЙ
- +** ПЛАНИРУЙТЕ БЕРЕМЕННОСТЬ
- +** ОТКАЖИТЕСЬ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ
- +** ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ
- +** УЧИТЫВАЙТЕ ВОЗРАСТ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ БЕРЕМЕННОСТИ
- +** ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ
- +** СОБЛЮДАЙТЕ ГИГИЕНУ
- +** ПРОХОДИТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ
- +** СОХРАНЯЙТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПРОФИЛАКТИКА РАКА ШЕЙКИ МАТКИ

КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ДОЛЖНА ЗНАТЬ

Своевременное
выявление и лечение
предраковых
заболеваний
(эрозия шейки матки и др.)



Профилактика
абортов



Отказ
от случайных
сексуальных связей



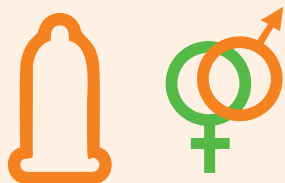
Отказ
от употребления
табака,
алкоголя



Вакцинация
против папилло-
мовирусной
инфекции



Профилактика заболеваний,
передающихся половым
путем (ЗППП), – верность
партнеру, использование
презервативов и регулярные
визиты к врачу



Профилактический
осмотр у гинеколога
с обязательным
взятием мазка
на онкоцитологию



Укрепление иммунитета
(правильное питание,
профилактика стрессов,
физическая активность)





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

САМООБСЛЕДОВАНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ

КОГДА ПРОВОДИТЬ?

Самообследование надо проводить регулярно, один раз в месяц, в период с 6 по 12 день от начала менструации. Для женщин в менопаузе - в любой день месяца.

НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ?

На любые изменения груди, такие как: нагрубание молочных желез, покраснения, воспаления, стянутая или отекающая кожа, выделения из сосков.

1



Встаньте перед зеркалом и осмотрите форму груди и внешний вид кожи и сосков.

! Проверьте, нет ли изменений величины, формы, контуров груди, нет ли смещения одной из желез в сторону.

2



Поднимите руки вверх и осмотрите грудь сначала спереди, затем с обеих сторон.

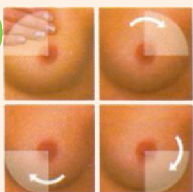
! Проверьте, не образуются ли при этом возвышения, западания, втягивания кожи или соска, не появляются ли капли жидкости из соска, нет ли изменений цвета кожи, сыпи, опрелости, сморщенности, изменений, напоминающих "лимонную корку".

3



В положении стоя надавите на грудь тремя средними пальцами руки (правой рукой исследуйте левую грудь, левой - правую)

4



Начните с верхней внешней четверти - ткань железы здесь обычно более плотная - и далее продвигайтесь по часовой стрелке.

! Проверьте, нет ли необычных бугорков или уплотнений под кожей.

5



Сожмите каждый сосок большими и указательными пальцами.

! Посмотрите, не выделяется ли жидкость.

6



В положении лежа вновь обследуйте по кругу каждую четверть груди (как в пункте 4).

! Пальпация в положении лежа - самая важная часть самопроверки. Ее проводят на твердой, плоской поверхности. Можно подложить под обследуемую железу валик или твердую подушку.

7



Прощупайте подмышечные и надключичные впадины.

! Проверьте, нет ли там уплотнений, увеличенных лимфоузлов.

8



Тщательно осмотрите бюстгальтер.

! Проверьте, нет ли на нем следов выделения из соска в виде кровянистых, бурых, зеленоватых или желтоватых пятен, корок.

Если вы заметили хотя бы один из тревожных признаков или установили какие-то изменения в состоянии груди с момента прошлого осмотра, немедленно обращайтесь к своему лечащему врачу (акушеру-гинекологу в женскую консультацию, хирургу или врачу общей практики).



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ПОЛОВЫХ ИНФЕКЦИЙ



ОДНА ИЗ ПРИЧИН РАЗВИТИЯ ВОСПАЛЕНИЯ
В ОРГАНАХ МАЛОГО ТАЗА – ПОЛОВЫЕ ИНФЕКЦИИ.
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗППП (ЗАБОЛЕВАНИЯ,
ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ)
ПОЯВЛЯЮТСЯ ИЗ-ЗА ПРЕНЕБРЕЖЕНИЯ
БАРЬЕРНЫМИ СПОСОБАМИ КОНТРАЦЕПЦИИ
И ОТСУТСТВИЯ ПРИВЫЧКИ РЕГУЛЯРНО
ПОКАЗЫВАТЬСЯ ГИНЕКОЛОГУ.

ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ ЗППП, СЛЕДУЕТ НЕМЕДЛЕННО
ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ПОСТАНОВКА ДИАГНОЗА
И САМОЛЕЧЕНИЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ТЯЖЕЛЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ
И ЗАРАЖЕНИЮ ПАРТНЕРА.

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ЭТИ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

ЗППП ЧАЩЕ ВСЕГО ВЫЗЫВАЮТСЯ ВИРУСАМИ И БАКТЕРИЯМИ,
НО ЕСТЬ БОЛЕЗНИ ИЗ ЭТОЙ КАТЕГОРИИ, РАЗВИТИЕ КОТОРЫХ
ПРОВОЦИРУЮТ ГРИБКИ ИЛИ ПАРАЗИТЫ.

Первые симптомы ЗППП

Симптомы ЗППП варьируются,
но наиболее распространены
следующие:

- необычные прыщи, корочки,
покраснения или язвы,
- зуд, болезненность в районе
половых органов,
- боль при мочеиспускании,
- необычные выделения
из половых органов.





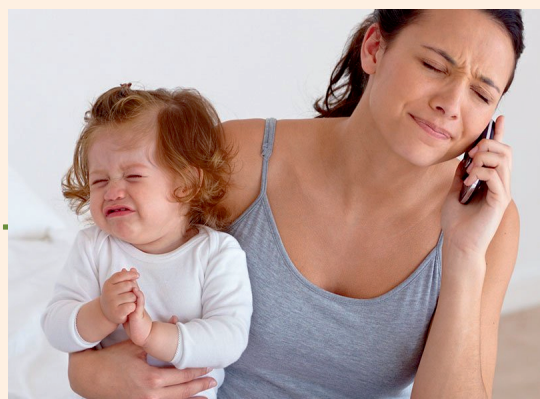
ЖЕНСКИЙ СТРЕСС – ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



Если раньше женщина занималась в основном домашним хозяйством и воспитанием детей, то сейчас она вынуждена совмещать домашние обязанности со своей профессиональной деятельностью. В итоге усталость женщины копится, приводя к развитию синдрома хронической усталости и психосоматических заболеваний.

СТРЕСС У ЖЕНЩИН ТАКЖЕ МОЖЕТ БЫТЬ ОБУСЛОВЛЕН:

- **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ И ВОЗРАСТНЫМИ ИЗМЕНЕНИЯМИ** (предменструальный синдром, климактерический период)
- **ПЕРЕМЕНАМИ В ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ** (замужество, материнство, развод, уход за родителями, уход детей из семьи, потеря близких)
- **ПОЛОВОЙ ДИСКРИМИНАЦИЕЙ** (устройство на работу бывает осложнено наличием детей дошкольного возраста или их возможным появлением, а на руководящую должность при равных способностях скорее всего будет выбран мужчина)
- **ЖИЗНЕННЫМИ КРИЗИСАМИ** (например, несложившаяся личная жизнь, невозможность стать матерью)
- **ВЫНУЖДЕННОЙ НЕОБХОДИМОСТЬЮ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ** (одинокая мама, в т.ч. по потере кормильца)
- **НЕБЛАГОПОЛУЧНОЙ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНЬЮ** (физическое, психологическое и экономическое насилие, алкоголизм в семье)
- И Т.Д.





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ МИНИМИЗИРОВАТЬ СТРЕСС У ЖЕНЩИНЫ

**УЧИТЕСЬ
РАССЛАБЛЯТЬСЯ**

**ОТКАЖИТЕСЬ
ОТ КУРЕНИЯ
И ЗЛУПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЕМ**

ВЫСЫПАЙТЕСЬ

**УЧИТЕСЬ ПРИНИМАТЬ
ВЕЩИ И ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ
НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬ,
И НАХОДИТЬ РЕСУРСЫ
ДЛЯ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

**ИЩИТЕ СВОИ
ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
ИСТОЧНИКИ ВДОХНОВЕНИЯ
И ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ**

**ОТДЕЛЯЙТЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
РОЛЬ
И ВАШУ ЛИЧНОСТЬ**

**ОСТАВЛЯЙТЕ
ЕЖЕДНЕВНО
КАКОЕ-ТО ВРЕМЯ
ТОЛЬКО ДЛЯ СЕБЯ**

**СООТНОСИТЕ ЧУЖИЕ
ЖЕЛАНИЯ С ВАШИМИ
ПОТРЕБНОСТЯМИ,
ПРАВО ВЫБОРА –
ТОЛЬКО ЗА ВАМИ!**

**ОБРАЩАЙТЕСЬ
ЗА ПОМОЩЬЮ
К СПЕЦИАЛИСТАМ**

**ПИТАЙТЕСЬ
РАЦИОНАЛЬНО**

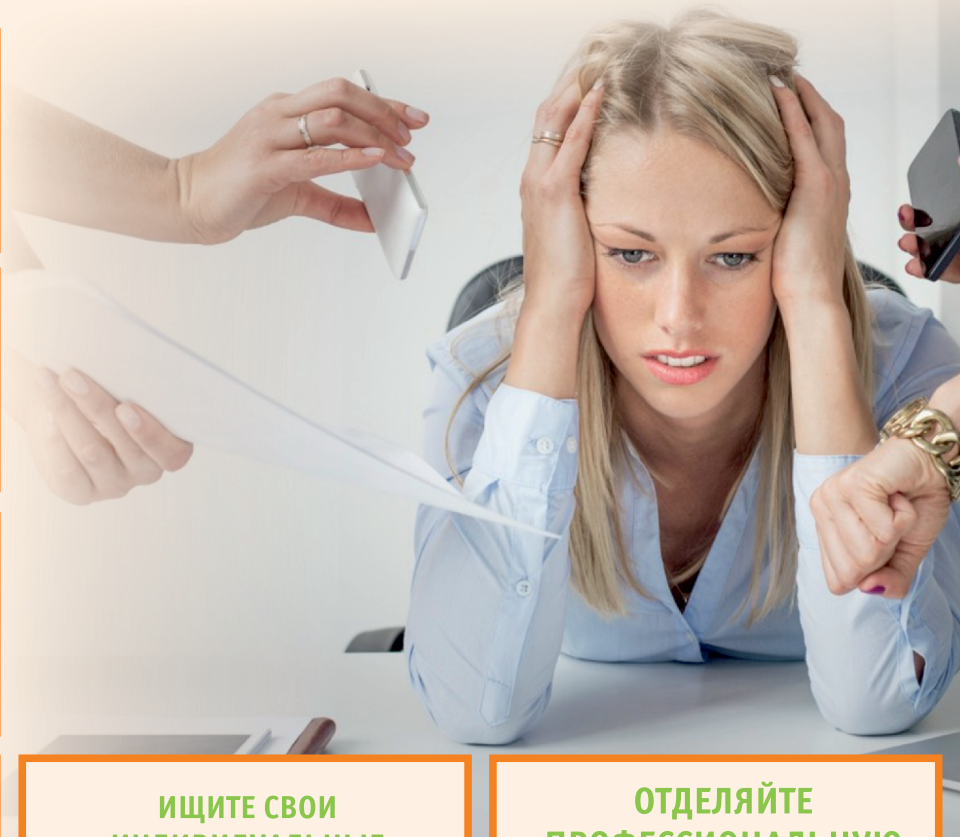
**РЕГУЛЯРНО
ДВИГАЙТЕСЬ**

**ПЛАНИРУЙТЕ
ДОМАШНЮЮ РАБОТУ,
НАХОДИТЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЗАБОТЫ О СЕБЕ**

**СТАВЬТЕ
ЗНАЧИМЫЕ
И ДОСТИЖИМЫЕ
ЦЕЛИ**

**НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НАЕДИНЕ
СО СВОЕЙ ПРОБЛЕМОЙ,
ИЩИТЕ ПОДДЕРЖКУ СРЕДИ
БЛИЗКИХ И ДРУЗЕЙ**

**РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ
ОБЯЗАННОСТИ
ПО ДОМУ СРЕДИ
ВСЕХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ**





ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ОЖИРЕНИЕ И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Ожирение представляет собой одну из наиболее грозных эпидемий современности, которая поражает людей независимо от их возраста, пола, места проживания.

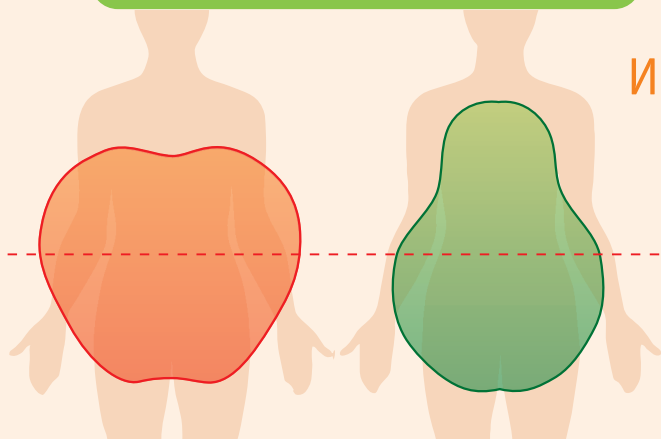
По статистике ВОЗ, в экономически развитых странах около 30% взрослых и до 10% детей имеют ту или иную форму и степень ожирения. Распространенность ожирения растет в геометрической прогрессии: через 25 лет предполагается двукратное увеличение количества полных людей.

КАК ОЦЕНИТЬ – ЕСТЬ У МЕНЯ ОЖИРЕНИЕ ИЛИ НЕТ?

Используйте индекс массы тела (ИМТ):

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

Оптимальным вес считается при ИМТ 18,5 - 24,9.



Избыточным – при ИМТ 25 - 29,9.
Об ожирении можно говорить,
если ИМТ больше 30!



ОЖИРЕНИЕ – это хроническое заболевание, проявляющееся избыточным увеличением массы тела преимущественно за счет чрезмерного накопления жировой ткани.

Различают два типа ожирения: **по мужскому типу** или **абдоминальное** (характеризуется отложением жира в пределах верхней части тела, живота) и **по женскому типу** (в пределах нижней части тела). Абдоминальное ожирение считается более опасным, т.к. напрямую связано с развитием метаболического синдрома (нарушения липидного и углеводного обмена), диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний.

Абдоминальный тип ожирения можно распознать:
по окружности талии
у женщин > 80 см
и по индексу — соотношению
окружности талии к окружности
бедер, который в этом случае
будет > 0,8.



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ЧЕМ ЖЕ ЗАБЛУЖДАЮТСЯ ДАМЫ С СИГАРЕТОЙ В РУКАХ?

МИФ

1

«ЛЕГКИЕ» ДАМСКИЕ СИГАРЕТЫ НЕ ТАК ВРЕДЯТ ОРГАНИЗМУ



ПОМНИТЕ! КУРЕНИЕ ЛЮБЫХ
СИГАРЕТ ОПАСНО
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ,
ЭТО ДОКАЗАННЫЙ ФАКТ!

- ДА** КОЛИЧЕСТВО НИКОТИНА И СМОЛ В «ЛЕГКИХ» СИГАРЕТАХ ЧУТЬ МЕНЬШЕ, НО ЭТА РАЗНИЦА – СОВСЕМ НЕЗНАЧИТЕЛЬНАЯ.
- ДА** ВРЕД КУРЕНИЯ ОБУСЛОВЛЕН ДАЛЕКО НЕ ТОЛЬКО НИКОТИНОМ, В СОСТАВЕ СИГАРЕТ СОДЕРЖАТСЯ ТЫСЯЧИ ДРУГИХ ОПАСНЫХ ВЕЩЕСТВ .
- ДА** ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПРИВЫЧНОЙ ДОЗЫ НИКОТИНА ЧЕЛОВЕК, ПЕРЕШЕДШИЙ НА «ЛЕГКИЕ» СИГАРЕТЫ, БУДЕТ ГЛУБЖЕ ЗАТЯГИВАТЬСЯ, ВЫКУРИВАТЬ СИГАРЕТУ ДО САМОГО ФИЛЬТРА ИЛИ ОБЫЧНУЮ СИГАРЕТУ ЗАМЕНИТ НЕСКОЛЬКИМИ «ЛЕГКИМИ».
- ДА** ОТ ПЕРЕХОДА НА «ЛЕГКИЕ» СИГАРЕТЫ ЗАВИСИМОСТЬ НЕ ОСЛАБНЕТ.

Что еще важно - тест «Мальборо», «Кента», «Лаки Страйк» показал, что содержание нитрозаминов (самые сильные канцерогены табака) является высоким! НИТРОЗАМИНЫ ВЫЗЫВАЮТ РАК ЛЕГКИХ, ПИЩЕВОДА, ПОЛОСТИ РТА, ГОРТАНИ, ГЛОТКИ, ЖЕЛУДКА, ПЕЧЕНИ.

МИФ

2

КУРЕНИЕ ТАБАКА ПОМОГАЕТ ОБЛЕГЧИТЬ ЧУВСТВО БЕСПОКОЙСТВА И СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА



- ДА** УСТРАНЕНИЕ НИКОТИНОМ БЕСПОКОЙСТВА И РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТИ, НАБЛЮДАЕМОЕ ПРИ СИСТЕМАТИЧЕСКОМ КУРЕНИИ, ВО МНОГОМ ОБЪЯСНЯЕТСЯ ПСИХИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ НЕГО.
- ДА** ОСТРАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В НИКОТИНЕ ЯВЛЯЕТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ИСТОЧНИКОМ СТРЕССА ДЛЯ КУРИЛЬЩИКА,
- ДА** ЧУВСТВО ОБЛЕГЧЕНИЯ В РЕЗУЛЬТАТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ НИКОТИНА ОБЫЧНО И ВОСПРИНИМАЕТСЯ КАК РАССЛАБЛЕНИЕ.
- ДА** ДОКАЗАНО, ЧТО УРОВЕНЬ ПОДВЕРЖЕННОСТИ СТРЕССУ У КУРЯЩИХ, ПОПАВШИХ В УСЛОВИЯ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИИ, ВЫШЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ.

КУРЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ ЧАЩЕ СТРАДАЮТ ОБСТРУКТИВНОЙ БОЛЕЗНЬЮ ЛЕГКИХ И ЗАБОЛЕВАЮТ РАНЬШЕ МУЖЧИН



ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ
КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В ЧЕМ ЖЕ ЗАБЛУЖДАЮТСЯ ДАМЫ С СИГАРЕТОЙ В РУКАХ?

МИФ

3

БРОСИШЬ КУРИТЬ -
РАСТОЛСТЕЕШЬ



П
Р
А
В
Д
А

Боязнь поправиться – весомое переживание для представительниц прекрасного пола, но дело вовсе не в отказе от курения, а в том, что люди начинают заедать стресс, возникающий при отказе от курения, и едят от нечего делать в ситуациях, когда раньше закуривали.

При отказе от сигарет к человеку постепенно возвращается прежний уровень обоняния и вкуса, что также приводит к увеличению аппетита, а позже – к набору веса.

При медикаментозном лечении никотиновой зависимости с элементами поведенческой терапии эти последствия не так выражены, как при самостоятельном отказе.

КУРЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ ЗАБОЛЕВАЮТ РАКОМ ЛЕГКИХ В БОЛЕЕ МОЛОДОМ ВОЗРАСТЕ, ЧЕМ МУЖЧИНЫ, ДАЖЕ ЕСЛИ КУРЯТ МЕНЬШЕ.

МИФ

4

ЧТОБЫ РОДИЛСЯ ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК,
ДОСТАТОЧНО ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КУРЕНИЯ
НА ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



П
Р
А
В
Д
А

Если женщина сможет не курить во время беременности – это уже хорошо!

Но яйцеклетки женщине даны с момента рождения, они не обновляются в течение жизни, поэтому курение в подростковом возрасте уже увеличивает в будущем риск рождения ребенка с патологией. Подтверждают это и современные исследователи: среди отказавшихся от курения за год до начала беременности женщин риск появления на свет детей с врожденными заболеваниями оказался повышен.

Кроме того, если женщина решит вновь вернуться к курению после родов, она должна понимать, что малыш будет «курить» вместе с ней.

ЕСЛИ ВЫ НЕ КУРИТЕ, ИЗБЕГАЙТЕ НАХОЖДЕНИЯ
В НАКУРЕННОМ ПОМЕЩЕНИИ!