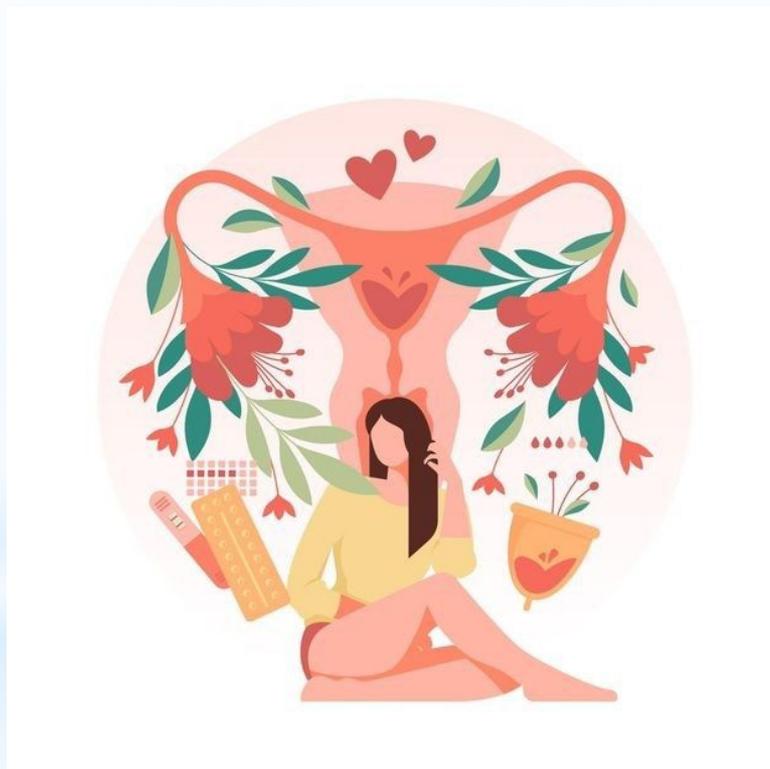


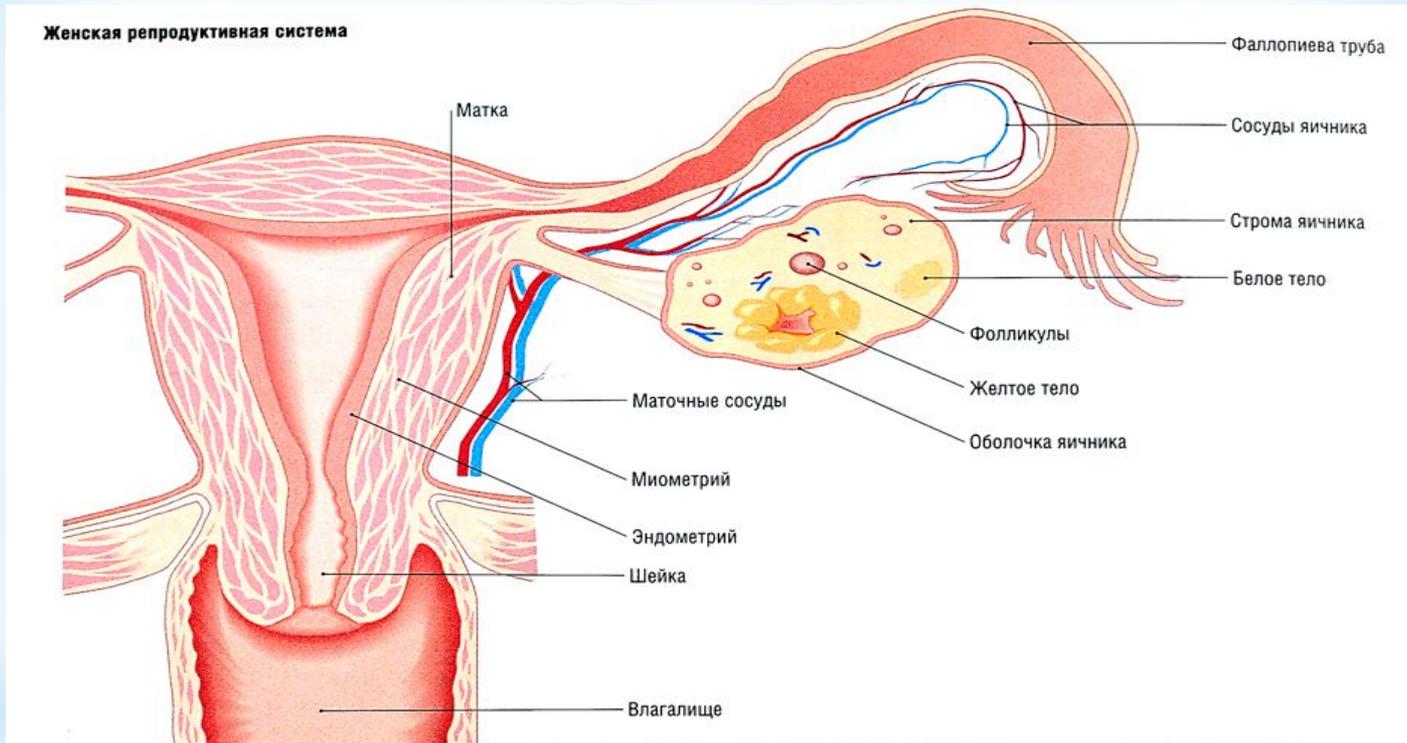
Общеобразовательные аспекты женского здоровья



*Подготовила врач акушер-гинеколог, Татова Марал Мурадовна
для проекта «Сестра –сестре» ассоциации «Е.В.А.»*

Санкт-Петербург, 2021

Менструальный цикл



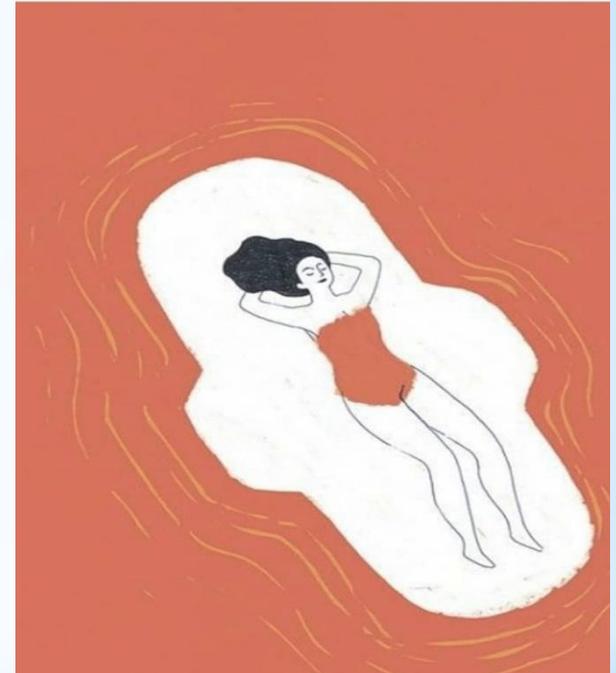
Менструальный цикл – это ежемесячные циклические изменения в организме женщины, которые готовят организм к возможной беременности

Менструальный цикл. Норма

- ✓ *Продолжительность менструального цикла – от 21 до 35 дней (24-38 дней)*
- ✓ *Продолжительность менструации – от 4 до 8 дней*
- ✓ *Объем кровопотери – от 5 до 80 мл*
- ✓ *Менструации могут причинять дискомфорт, но в норме не должны негативно влиять на качество жизни*

Признаки обильных менструаций

- ✓ *За 2 часа полностью промокает прокладка-макси*
- ✓ *Необходимость одновременного использования прокладки и тампона*
- ✓ *Вы несколько раз просыпаетесь ночью, чтобы сменить средство гигиены*
- ✓ *Чувствуете общую слабость*



При наличии этих признаков необходимо обратиться к врачу

Боль при менструациях



Что может облегчить боль при менструациях?



- ✓ Тепло на низ живота (грелка, горячий душ)
- ✓ Медитация, йога, секс
- ✓ Обезболивающие лекарственные препараты (не рекомендуется систематический прием)

При высокой интенсивности боли необходимо обратиться к врачу

Интимная гигиена

- ✓ *Ежедневно купаться в чистой теплой воде*
- ✓ *Отдавать предпочтение свободному нижнему белью из натуральных тканей (хлопок, лен)*
- ✓ *Мыть только наружные половые органы, мыть влагалище не нужно. Специальные интимные гели не нужны!*
- ✓ *Категорически не рекомендуется спринцеваться!*
- ✓ *Пользоваться мягкой туалетной бумагой*
- ✓ *После акта дефекации вытираться строго от влагалища к анальному отверстию*
- ✓ *Рекомендуется отказаться от ежедневных прокладок*



Интимная гигиена во время менструации

- ✓ *Более тщательно соблюдать гигиену, чаще мыть наружные половые органы чистой теплой водой*
- ✓ *Использовать средство гигиены:*
 - *прокладки*
 - *тампоны*
 - *менструальные чаши*

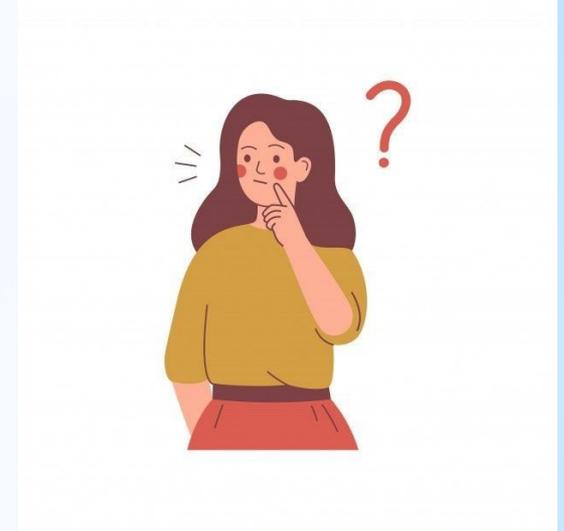


Интимная гигиена во время менструации

- ✓ Прокладки рекомендуется менять по мере их загрязнения или через каждые 2-4 часа
- ✓ Тампоны необходимо менять через каждые 4-8 часов
- ✓ Менструальные чаши могут использоваться до 12 часов подряд
 - Ночью рекомендуется использовать прокладки
 - *Во избежание синдрома токсического шока необходимо своевременно менять тампон и менструальную чашу*
- ✓ Менструальные чаши тестированы и одобрены FDA
- ✓ Данных о влиянии чаши и тампонов на флору влагалища на сегодняшний день нет
 - Перед использованием чаши нужно помыть ее с мылом, прокипятить в чистой воде в течение 5-10 минут

При каких выделениях нужно обратиться к врачу?

- ✓ *Зуд, жжение, дискомфорт во влагалище и на вульве*
- ✓ *Покраснение и отек слизистой половых органов*
- ✓ *Наличие микротрещин на половых органах*
- ✓ *Обильные выделения с неприятным запахом (запахом «тухлой рыбы»)*



***Инфекции, передающиеся половым путем.
Абсолютные патогены, при которых необходимо
лечиться***

- ✓ *Chlamydia trachomatis*
- ✓ *Trichomonas vaginalis*
- ✓ *Neisseria gonorrhoea*
- ✓ *Treponema pallidum* (Сифилис)
- ✓ *Mycoplasma genitalium*
- ✓ ВИЧ
- ✓ Гепатиты В, С

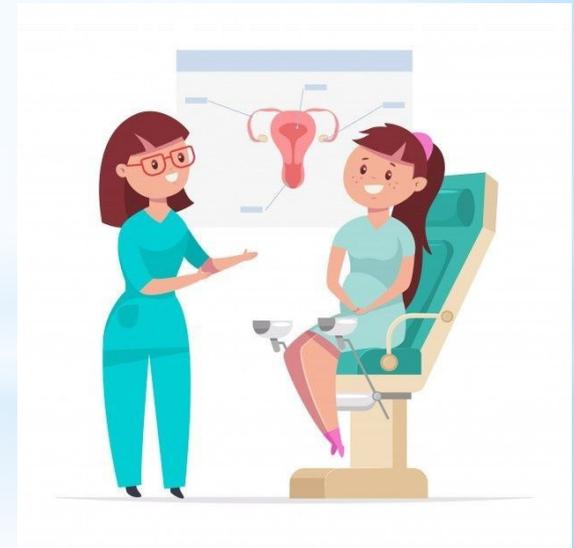
Эти инфекции не передаются при правильном использовании презерватива

Как могут проявляться ИППП?

- ✓ *Большинство ИППП протекает бессимптомно*
- ✓ *Зуд, жжение, дискомфорт во влагалище и в области вульвы*
- ✓ *Обильные выделения из половых путей*
- ✓ *Высыпания на половых органах*
- ✓ *Нарушение мочеиспускания (дизурия)*
- ✓ *Боли в области малого таза*
- ✓ *Повышение общей температуры тела*

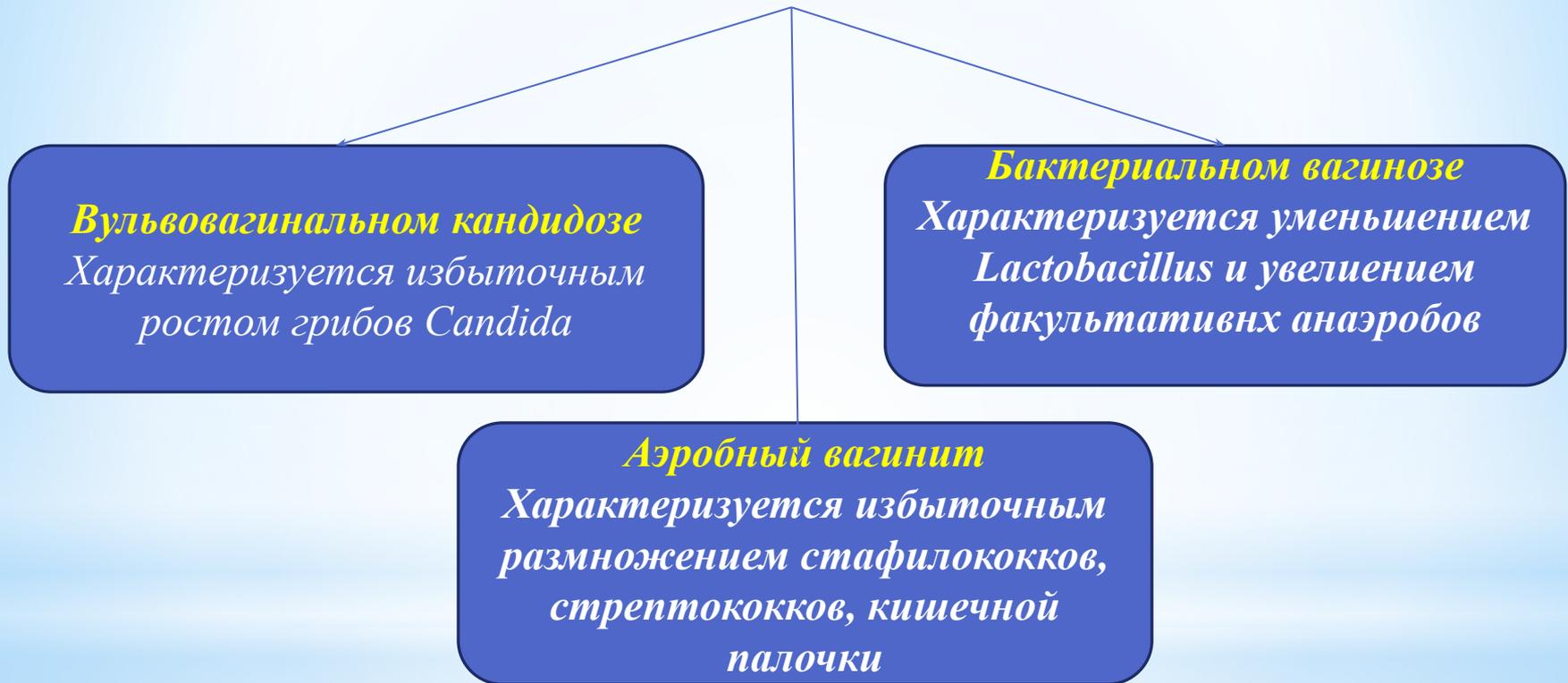
При обращении к врачу с подобными жалобами:

- ✓ *Сбор анамнеза гинекологом*
- ✓ *Осмотр на кресле*
- ✓ *Измерение pH влагалища*
- ✓ *Микроскопия (мазок на флору из влагалища),
информативна только в течение 10-20 мин*
- ✓ *ПЦР-исследования на абсолютные патогены*



Всегда ли подобные жалобы говорят об ИППП?

Помимо ИППП, такие жалобы (симптомы вагинита) могут быть при:



Эти состояния не вызваны ИППП. За этими состояниями стоят изменения флоры влагалища. Они не передаются половым путем. Лечение партнера не требуется

Что не нужно делать?

- ✓ *Лечить лейкоциты в мазке*
- ✓ *Сдавать ПЦР-анализ на уреоплазму (любого вида), Гарднереллу и другие условные патогены*
- ✓ *Лечить Уреоплазму, Гарднереллу и другие условные патогены*
- ✓ *Лечиться интерферонами*
- ✓ *Не нужно лечить эктопию шейки матки различными свечами и таблетками, если по PAP-тесту нет дисплазии (Дисплазия всегда лечится только хирургически и только на определенной стадии)*

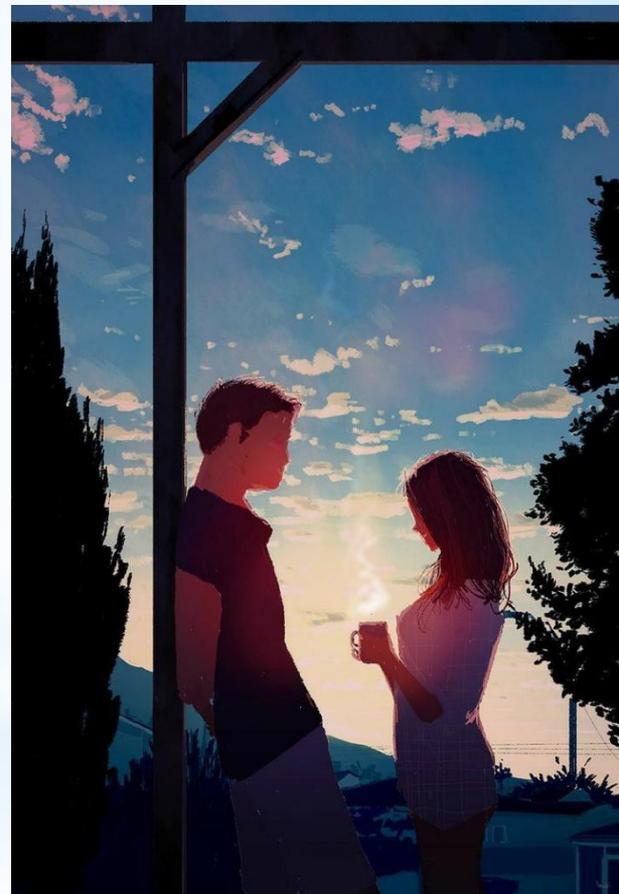
На какие инфекции нужно сдать анализы, если вы решили не пользоваться презервативом, а другим методом контрацепции?

Методом ПЦР отделяемого влагалища у женщин и мочу – у мужчин:

- ✓ Chlamydia trachomatis
- ✓ Trichomonas vaginalis
- ✓ Neisseria gonorrhoea
- ✓ Mycoplasma genitalium

Методом сдачи крови:

- ✓ ВИЧ
- ✓ Гепатиты В, С
- ✓ Treponema pallidum (Сифилис), кровь на RW



Вирус папилломы человека (ВПЧ)

- ✓ *ВПЧ – самый распространенный патоген, который передается половым путем*
- ✓ *Риск заражения ВПЧ значительно снижается при использовании презерватива, но не исключает его*
- ✓ *Рак шейки матки развивается в результате приобретенной половым путем инфекции высококancerогенными типами ВПЧ (16, 18, 31,33, 35, 39,45, 51, 52, 56, 58, 59, 66, 68 типы)*
- ✓ *От ВПЧ можно привиться!*

Вирус папилломы человека (ВПЧ)

- ✓ *При попадании ВПЧ в организм, иммунная система в 90 % случаев может побороть этот патоген в течение 1 года*
- ✓ *Носительство ВПЧ низкокандцерогенного типа - фактор риска кодилом в аногенитальной области*
- ✓ *Носительство ВПЧ высококандцерогенного типа – фактор риска дисплазии шейки матки*

- ✓ *ВПЧ не лечится консервативно, в настоящее время его может побороть только иммунитет*
- ✓ *Лечат не ВПЧ, а его последствия (дисплазия шейки матки на опр стадии, рак шейки матки). Лечение всегда хирургическое*

Дисплазия шейки матки и рак шейки матки (Ca in situ) определяются через:

- *РАР-тест*
- *Гистологическое исследование подозрительного участка при кольпоскопии*

Вакцины от ВПЧ

- ✓ *Гардасил 4 (16,18, 11, 6 типы ВПЧ)*
- ✓ *Гардасил 9 (не зарегистрирована на территории РФ)*
- ✓ *Церварикс (16,18 типы)*

- ✓ *До 15 лет проводится по схеме 0-6 мес*
- ✓ *Старше 15 лет – по схеме 0-1-6 мес*
- ✓ *Ревакцинация каждые 9 лет*
- ✓ *Планируется внедрение вакцин в национальный календарь прививок*

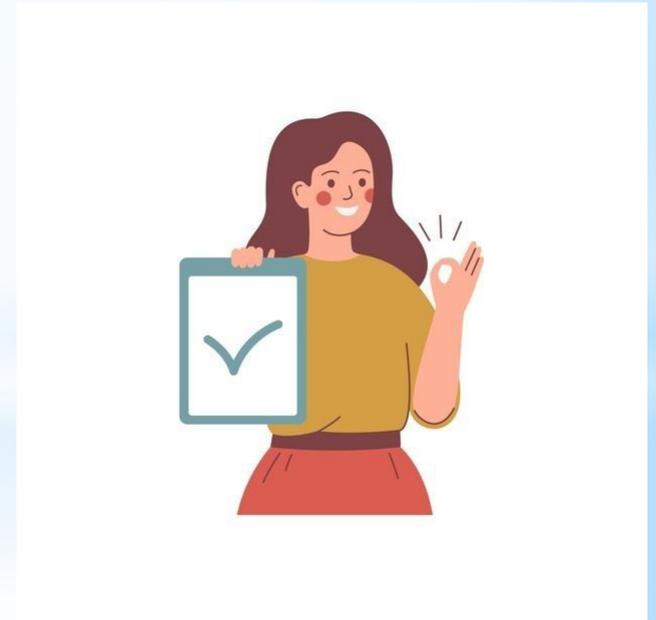
Вакцины от Гепатита В

- ✓ Регевак В (Россия);*
 - ✓ Эбербиовак (Куба);*
 - ✓ Эувакс В (Южная Корея);*
 - ✓ Энджерикс В (Бельгия);*
 - ✓ Н-В-Вах II (США);*
 - ✓ Шанвак (Индия);*
 - ✓ Биовак (Индия)*
-
- Впервые вакцинация проводится в первые сутки после рождения в стенах родильного дома*
 - Ревакцинация по решению инфекциониста*
 - Взрослым ревакцинация проводится по схеме 0-1-6 мес*
 - Входит в национальный календарь прививок*

Плановый визит к гинекологу при отсутствии жалоб. Когда и для чего?

- ✓ ***Ежегодный осмотр***
- ✓ *РАР-тест с 21 года или спустя 3 года от начала половой жизни*
- ✓ *Ежегодно РАР-тест + ПЦР на высокоонкогенные типы ВПЧ*
- ✓ *УЗИ малого таза по показаниям*

- ✓ ***Первая маммография в 35-36 лет***
 - *В 35-50 лет – 1 раз в 2 года*
 - *С 50 лет – 1 раз в год*



Когда необходимо вызвать Скорую медицинскую помощь?

- ✓ *Боли внизу живота (справа или слева) после интенсивного коитуса или физической нагрузки*
- ✓ *Обильные менструации (за 2 часа промокает прокладка Макси) + ухудшение общего состояния*
- ✓ *Болезненные менструации (от 7-8 баллов по Шкале Боли) + отсутствие эффекта от болеутоляющих средств*
- ✓ *Кровь из половых путей вне менструаций + ухудшение общего состояния*
- ✓ *Выпуклое болезненное образование на нижней трети большой половой губы + повышение температуры тела*
- ✓ *Боли внизу живота + повышение температуры тела + обильные зеленые, желтые, сероватые выделения из половых путей с неприятным запахом*
- ✓ *Уплотнение в молочной железе + боль + повышение температуры тела*

Что делать, если был незащищенный половой контакт?

- ✓ *По возможности узнать о ВИЧ- и ИППП-статусе полового партнера*
- ✓ *Обратиться в ближайший СПИД-центр в **течение 72 часов после незащищенного контакта** для решения о посткоитальной профилактики ВИЧ*
- ✓ *Как можно быстрее обратиться к гинекологу для консультации об экстренной контрацепции:*
 - ***В Женских Консультациях всегда есть врач экстренных случаев, к которому можно попасть без очереди***
 - *Если не удалось попасть к врачу, то возможен самостоятельный прием препаратов экстренной контрацепции*
- ✓ *Через 2 недели после незащищенного контакта сдать анализы на ИППП*
- ✓ *Если вы не вакцинированы от гепатита В, в ближайшее время обратитесь к терапевту для экстренной вакцинации*

Использованная литература

- ✓ *The FIGO Recommendations on Terminologies and Definitions for Normal and Abnormal Uterine Bleeding, September 2011*
- ✓ *Диагностика и лечение аномальных маточных кровотечений пубертатного периода. Клинические рекомендации. Российское общество акушеров – гинекологов. Межрегиональная общественная организация «Объединение детских и подростковых гинекологов» ФГБУ «Научный Центр акушерства, гинекологии и перинатологии им. В. И. Кулакова» Минздрава РФ. 2014*
- ✓ *Laboratory diagnosis of sexually transmitted infections, including human immunodeficiency virus. WHO, 2013*
- ✓ *Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП). Основные факты. ВОЗ, 14 июня 2019*
- ✓ *Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Азбука прививок: кому, когда, зачем? Иммунизация против вирусного гепатита В и ПВЧ от 07.04.2017*

Спасибо за внимание!

