Как сохранить женское здоровье

Количество факторов, влияющих на самочувствие женщины очень велико: начиная от наследственности и заканчивая состоянием окружающей среды. Не последнее место среди них занимает забота о собственном организме. Врачи не устают повторять, что соблюдая несложные правила, женщина может снизить риск возникновения многих заболеваний.

Рекомендации специалистов

· Регулярно проходите профилактическое медицинское обследование. Большинство заболеваний можно полностью вылечить или максимально затормозить их развитие, если они выявлены на ранней стадии. Для женщин особенно важен систематический осмотр врачом-гинекологом. Появляться в его кабинете нужно именно для профилактики, а не тогда, когда обнаружены пугающие симптомы.

· Следите за состоянием вашего организма. Любые изменения в груди (увеличение, уплотнения, болезненность) и менструальном цикле – серьезный повод для немедленного обращения к врачу. Кроме того вы должны знать показатели вашего обычного артериального давления, количество сахара и холестерина в крови, уровень гемоглобина.

· Избегайте стресса. Стресс сопровождает нас ежедневно во всех сферах нашей жизни. Это один из самых злейших врагов женского здоровья, так как длительный стресс может приводить к депрессиям, постоянному чувству тревоги, а так же бесплодию и расстройству пищеварения. Будьте внимательны к себе. Изучите методы и техники, которые помогают вам от него избавиться, применяйте их незамедлительно, как только почувствуете тревогу или растерянность.

 ·Никогда не употребляйте лекарства без назначения врача. Особенно это касается гормональных препаратов, обладающих противозачаточным эффектом. Врач назначит вам лекарство, исходя из множества факторов и на основании объективных анализов. Неправильно выбранные таблетки не только не принесут пользы, но и нарушат естественный гормональный баланс организма.

· Постарайтесь свести к минимуму риск нежелательной беременности и возможность заражения инфекциями, передающимися половым путем. Соблюдайте осторожность и пользуйтесь проверенными средствами защиты, первенство среди которых по-прежнему принадлежит презервативу.

· Тщательно соблюдайте личную гигиену. Специалисты не считают фразу "чистота – залог здоровья" банальной. Они настоятельно рекомендуют женщинам мыть руки с мылом не менее 30 секунд, пользоваться отдельными полотенцами для лица, тела и ног, никому не давать свою расческу и губную помаду. Ежедневный интимный уход каждая девочка должна освоить в раннем детстве. Взрослая женщина обязана в любой ситуации помнить о чистоте тела и белья.

· Контролируйте свой вес и питайтесь правильно. Объем талии здоровой женщины не должен превышать 80 см. Не мучайте себя бесконечными диетами, но готовьте для себя и своих близких разнообразные питательные блюда, богатые витаминами и минералами. Выпивайте ежедневно натощак стакан холодной воды, чтобы восстановить полноценный обмен веществ в организме. Откажитесь от алкогольных и газированных напитков, не злоупотребляйте солью и сахаром.

· Живите активно. Занимайтесь спортом, подобрав вместе с тренером подходящую вам программу и правильно рассчитав физическую нагрузку. В неделю достаточно 3 раза по 40 минут заниматься аэробикой, гимнастикой, плаванием и т.д. Не забывайте об обычных пеших прогулках на свежем воздухе.

· Любите себя и своих близких. Находите время для общения и оставляйте себе несколько часов для уединения и занятия любимым делом. Повышайте уверенность в себе.

· Не отказывайтесь от полноценного восьмичасового сна. Недостаток сна может привести к проблемам щитовидной железы, ухудшению памяти и концентрации внимания. Кроме того от хронического недосыпа снижается выработка коллагена и эластина в тканях в двое быстрее чем у женщин того же возраста, но высыпающихся регулярно. Известно, что коллаген и эластин отвечают за молодость и красоту нашей кожи. До тех пор, пока этих веществ в организме достаточно, мы выглядим привлекательно и свежо. Но как только их уровень падает — появляются первые видимые признаки старения.

Как бы тщательно женщина за собой не ухаживала, но если имеются какие-то неполадки со здоровьем, это обязательно скажется на ее самочувствии. Поэтому женщина должна посещать не только салоны красоты, но и необходимых врачей, таких как гинеколог, эндокринолог, маммолог, терапевт.

Симанчева Н.В. зам.главного врача ГБУЗ Новокубанская ЦРБ