**БПОУ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ «МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ»**

**специальность 31.02.01 Лечебное дело**

**ПМ .04 Профилактическая деятельность**

**МДК 04.01 Профилактика заболеваний и санитарно- гигиеническое образование населения**

**Раздел № 5 Организация и проведение профилактики акушерской и гинекологической патологии**

**Учебно-методический комплект преподавателя**

**Комаровой Г.Я. по теме №5.2 «Профилактика гинекологической патологии»**

**Лекция 7**

**Возрастные особенности женского здоровья и вопросы профилактики.**

**Сл 2**

Общепризнанно и естественно, что одна из основных функций женского организма, которая по большому счету определяет роль женщины в любом обществе – это детородная функция, т.е. репродуктивная способность. И функция эта, как известно, ограничена возрастными рамками. Но перешагнув за определенный возрастной рубеж,  женщина не перестает быть женщиной, и ей все так же жизненно необходима гармония душевного и физиологического начал в организме.

         Как правило, культура нашего здоровья не простирается за рамки детородной функции и,  исполнив свои «обязательства» по этому пункту, мы благополучно забываем о дальнейшем регулярном посещении женской консультации. А между тем, женское здоровье нуждается в заботе и внимании не только в фазе активного репродуктивного возраста, но  всю жизнь.

Этот материал об изменениях, особенностях женского организма в разные возрастные периоды – что ждать, на что обратить внимание, что считать нормой, а что посчитать поводом для визита к доктору.

В целом, в любом возрасте первое место в структуре гинекологических заболеваний занимают воспалительные заболевания  (более 60 %),  часто вызывающие не только нарушение трудоспособности женщины и нарушение ее детородной функции, но затрагивающие и другие функций женского организма.  Тем не менее,  большое значение в специфике заболеваний женской сферы имеют определенные  периоды жизни женщины.  Эта возрастная специфичность в основном определяется анатомо-физиологическими особенностями женского организма в отдельные периоды жизни. Какие характерные особенности  и изменения несут женскому организму эти временные периоды.

**Сл 3** Итак, в жизни женщины принято различать:

      1) период внутриутробного развития;

      2) период детства (от момента рождения до 9—10 лет);

      3) период полового созревания (с 9—10 лет до 13–14 лет);

      4) подростковый период (от 14 до 18 лет);

      5) период половой зрелости, или детородный (репродуктивный), возраст от 18 до 40 лет;

      6) период переходный, или пременопаузы (от 41 года до 50 лет);

      7) период старения, или постменопаузы  (с момента стойкого прекращения менструальной функции).

## сл 4

## Профилактика гинекологических заболеваний у девочек

Чтобы предотвратить многие гинекологические проблемы у девочек разного возраста, необходимо заботится о их гигиене с самых первых дней жизни. Мать должна соблюдать ряд важных правил, которые сослужат профилактическими мерами в возникновении многих болезней в гинекологии.

***На что нужно делать акцент в правильном развитии девочки:***

1. Правильный гигиенический уход за половыми органами будущей женщины. Нужно постоянно подмывать половые органы теплой водой без мыла с агрессивной средой во избежание пересушивания и травмирования кожи и слизистых покровов влагалища. Не рекомендуется вытирать влагалище жестким полотенцем - нужно осторожно промокнуть чистой тканевой салфеткой. Необходимо приучить дочь подмываться каждый вечер, особенно – во время менструального цикла, а также менять стерильные прокладки.

**Сл 5**

1. Не допускать переохлаждения (особенно – во время менструации). Следить за тем, чтобы ребенок не ходил в мокром белье и купальном костюме – это грозит возникновению цистита и воспаления придатков матки.
2. Родители должны соблюдать режим дня подрастающей дочери – чередовать физические и умственные нагрузки, придерживаться правильного питания, распределять активную трудовую деятельность и отдых.
3. Не допускать, чтобы ребенок испытывал стресс – это негативно влияет на репродуктивную систему девочки.

**Сл 6**

1. Обезопасить малышку от попадания всевозможных инфекций в организм, которые вызывают хронические заболевания (тонзиллит, ангина, ОРВИ, дифтерия и скарлатина).
2. Чтобы сохранить здоровье половой сферы девочки, необходим плановый визит к детскому гинекологу один раз в год, особенно – для детей от 6 лет.

Соблюдение профилактических правил в будущем способствуют здоровью репродуктивных органов, что немаловажно для вынашивания и рождения потомства.

**Сл 7**

**Период половой зрелости**  является наиболее продолжительным в жизни женщины.  Для репродуктивного возраста характерно формирование стойких взаимоотношений в гипоталамо-гипофизарно-яичниковой системе и  циклические изменения в организме женщины, наиболее выраженные в половой сфере.  Организм женщины готов к оплодотворению, вынашиванию беременности и рождению ребенка, лактации.  Регулярные циклические изменения во всем организме внешне проявляются стабильными менструациями – это и есть основной показатель благополучия женского организма.  Конечно,  не стоит ориентироваться исключительно на этот показатель, и тем не мене регулярность, стабильность, безболезненность цикла – это то, что принято считать нормой.  Конечно,  есть частные случаи, когда  поставленный тот или иной диагноз не является типичным для определенной возрастной группы, но,  в общем и целом современная женщина должна ориентироваться в тех проявлениях и симптомах, которые могут ожидать ее и на которые  необходимо обратить наиболее пристальное внимание.

**Сл 8**

Например, наиболее частыми жалобами и специфичными проблемами данного возрастного периода являются:  воспалительные заболевания половых органов, нарушение менструального цикла различного происхождения, кисты, бесплодие.  Ближе к 40 годам  возрастает частота доброкачественных и злокачественных опухолей половых органов.

**Сл 9**

  Вообще нужно понимать, что именно репродуктивный возраст  является наиболее рискованным и критическим в отношении воздействия вредных факторов. К ним относятся: раннее начало половой жизни,  большое число половых партнеров,  инфицирование различными возбудителями инфекций,  ранние беременности, в том числе и заканчивающиеся абортами.

**Сл 10**

Кроме уже описанных частых нарушений, можно сказать и о различных  патологиях  шейки матки.   Шейка матки имеет свои клинические и функциональные особенности в различные возрастные периоды жизни женщины. В последние годы отмечается рост числа случаев заболеваний шейки матки у молодых женщин.  По данным статистики,  пик заболеваемости папилломо-вирусной инфекцией  приходится так же на репродуктивный возраст женщин и именно за счет этого  растет заболеваемость раком шейки матки.

**Сл 11**

Ну и еще один «бич» репродуктивного периода, о котором стоит отдельно упомянуть – это миомы. Миома матки — это доброкачественная опухоль, которая развивается в миометрии — мышечной оболочке матки.  Миома- Увеличивается в размерах под действием женских половых гормонов — эстрогенов, и поэтому принято считать, что это заболевание носит  гормонозависимый характер.     У женщин с миомой матки удлиняется период функционирования яичников. Регулярные менструации могут сохраняться до 55 лет.

**Сл 12**

С наступлением менопаузы (прекращение менструаций), отмечается регресс (обратное развитие) опухоли.  Говорить о профилактике и предотвращении миом можно  достаточно условно. Но факторы риска развития миомы  выявить необходимо. К ним относятся - наследственная предрасположенность (наличие миомы матки у прямых родственниц), нарушения менструальной функции, нарушение репродуктивной функции (бесплодие, невынашивание беременности), нарушение обмена веществ (ожирение, сахарный диабет).

**Сл 13**

Попытаемся  привести наиболее  распространенные проявления и симптомы у женщин  данной возрастной группы, проявление которых может свидетельствовать о гинекологических заболеваниях: нерегулярные, болезненные менструации и нарушения цикла; изменение характера выделений;  появление некомфортных ощущений ; половые расстройства, дисгармония половых отношений; отсутствие беременности более 1 года при регулярной половой жизни; появление болей, объемных образований в области малого таза и брюшной полости.

**Сл 14**

**Период пременопаузы** характеризуется переходом от состояния половой зрелости к прекращению менструальной стабильности.   В этот период у женщин нередко наступают  нарушения центральных механизмов, регулирующих функцию половых органов, и как результат нарушение цикличности.  Этот возрастной рубеж несколько смещает акценты – например  реже встречаются воспалительные процессы половых органов, но значительно повышается частота опухолевых процессов и нарушений менструальных функций (климактерические кровотечения).  Так же в этом возрасте происходит прогрессирующее истощение фолликулярного аппарата яичников.

**Сл 15**

Ну и,  наверное,  основное, чем характерен этот период – это  изменение гормонального фона, а именно прекращается выработка прогестерона и снижение  секреции эстрогенов. Все это  приводит к изменениям во внутренних органах и системах организма и при отсутствии своевременной коррекции значительно снижают качество жизни женщины.

                У 40-60% женщин в период перименопаузы могут развиться симптомы климактерического синдрома, урогенитальные и сексуальные расстройства. Все это выражается в следующих неприятных ощущениях: приливы, потливость, повышение или понижение артериального давления,  головная боль, нарушение сна, депрессия и раздражительность, учащенное мочеиспускание, как днем,  так и ночью, подтекание мочи.

**Сл 16**

Очень многие женщины подходят к периоду менопаузы и имеющимися заболеваниями эндокринной системы, в частности с нарушениями работы щитовидной железы.   Около 40% женщин имеют узловые образования и гипотиреоз. Менопауза у женщин с  патологией щитовидной железы  в отличие от женщин без оной  наступает раньше

**Сл 17**

Следующий важный этап в жизни женщины – **после 50 лет**. Данный период характеризуется общим угасанием женской половой системы, при котором женский организм продолжает терять эстрогены. Поэтому в этом возрасте часто развиваются различные патологические состояния, а посему в этот период особенно необходимо наблюдаться у гинеколога для подбора индивидуальной коррекции возрастных изменений гормонального статуса. Что может насторожить или откровенно «портить жизнь»? Это быстрое старение и сухость кожи, частые  головные боли и нарушение сна,  снижение памяти и раздражительность,  резкое  снижение или избыток веса. По сути  - как это ни грустно – это фаза старения, которая вписывается в общий процесс старения всего женского организма.

**Сл 18**

В  период постменопаузы чаще, чем раньше, встречаются опущения и выпадения половых органов, а также злокачественные опухоли. Постепенно происходит  полное угасание функции яичников (отсутствие овуляции, циклических изменений в организме), а снижение уровня эстрогенов может привести к поздним обменным нарушениям – остеопорозу, атеросклерозу, кардиомиопатии.

**Сл19**

Ни в коем случае не стоит недооценивать важность профилактических осмотров в период, когда, казалось бы,  выполнена детородная функция. Жизнь не просто продолжается. В этом период женщина, правильно настроенная на восприятие своего возраста поистине расцветает. И «помогать» своему организму  быть в форме – наша обязанность перед самими  собой.

Кроме регулярных посещений своего доктора (стоит ли напоминать о том, что к зрелому возрасту этот врач должен быть априори?),

**Сл 20**

Профилактика воспалительных заболеваний внутренних половых органов заключается в тщательном соблюдении личной гигиены и культуры половых отношений, а также в своевременном выявлении и лечении воспалительных заболеваний других органов и систем. К слову сказать, что налицо тесная взаимосвязь заболеваний молочных желез и половых органов, которая подтверждается высокой частотой сочетания этих заболеваний, поэтому о своевременных визитах к маммологу тоже забывать не стоит.  Ведь любой организм – это слаженный, взаимосвязанный механизм, где нет работающих отдельно взятых систем.

**Сл 2**1

Так,  например,  уже говорилось о частоте нарушений в эндокринной системе. В этом случае мы можем помочь себе, отразив  необходимость ранней диагностики и лечения различных дисфункций щитовидной железы.

Кроме того, одним из важных звеньев профилактики острых воспалительных заболеваний у женщин является своевременное выявление специфической инфекции, заболеваний, передающихся половым путем.

**Сл 22**

Профилактика гинекологических заболеваний преследует основную цель – здоровье женщины во всех периодах ее жизни!  И начинать ее нужно с детского возраста. После начала половой жизни рекомендуется проходить плановое обследование у гинеколога раз в год. Внеплановые осмотры необходимы при появлении каких-либо жалоб, либо при смене сексуального партнера. Ведь часто заболевания в гинекологии протекают без выраженных симптомов и в запущенном состоянии могут привести к онкологической патологии, бесплодию, внематочной беременности и другим неприятным последствиям.

**Сл 23**

Не нужно забывать, что в любом периоде жизни регулярная физическая нагрузка чрезвычайно полезна, а на подходе к климактерическим изменениям – особенно.  Она снижает риск заболеваний сердца и остеопороза. Физическая активность стимулирует мозг, вызывая выделение эндорфинов, которые способствуют хорошему самочувствию. Уменьшается депрессия, облегчаются физические боли.

**Современная, успешная, гармоничная женщина предпочитает не болеть – ведь, как известно, «после сорока жизнь только начинается»! Только от нас самих** зависит как духовное, так и физическое ваше здоровье. И когда здоровый образ жизни становится  привычным, тогда и приходит полное понимание,   как прекрасна жизнь!