Сохранение и приумножение здоровья женщины – важное условие сохранения здоровья нации

Женское здоровье очень хрупко и уязвимо, при этом в различные периоды жизни, такие как половое созревание, беременность, роды и лактация, менопауза, каждой женщине приходится сталкиваться с увеличением нагрузки на организм.

О том, как сохранить свое здоровье, на что обратить внимание в критические жизненные периоды, как устранить симптомы предменструального синдрома (ПМС), журналисту Medical Nature/«Природная медицина®©» рассказал **член-корреспондент НАМН Украины, заслуженный деятель науки и техники Украины, заведующий кафедрой акушерства, гинекологии и перинатологии ФИПО Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького, доктор медицинских наук, профессор Владимир Кириллович Чайка.**

– В какие периоды жизни женщина должна уделять особое внимание состоянию своего здоровья?

– И женщины, и мужчины должны следить за своим здоровьем во все периоды жизни. Правильнее было бы сказать, что начинать заботиться о здоровье ребенка необходимо еще с периода внутриутробного развития. Эта рекомендация адресована в первую очередь будущим мамам: необходимо соблюдать рациональный режим труда и отдыха, придерживаться принципов здорового питания, тщательно следить за состоянием собственного здоровья еще до зачатия, ведь только у здоровых родителей рождаются здоровые дети. В критические периоды, такие как первый месяц жизни, половое созревание (11-14 лет), подготовка к рождению детей, перименопауза, необходимы дополнительные усилия для поддержания здоровья женщины.

– У многих молодых женщин сегодня отмечаются нарушения гормональной и негормональной природы. С чем, на Ваш взгляд, связано «омоложение» женских заболеваний?

– На мой взгляд, наметившаяся тенденция возникновения различных гинекологических болезней в более раннем возрасте, по всей вероятности, обусловлена рядом причин. Это, во-первых, раннее начало половой жизни, неразборчивость в сексуальных контактах, полигамные отношения, что ведет к заражению инфекциями, передающимися половым путем (ИППП). Последние являются основным «виновником» развития

В.К. Чайка
Член-корреспондент НАМН Украины, д.м.н., профессор, заведующий кафедрой акушерства, гинекологии и перинатологии ФИПО Донецкого национального медицинского университета им. М. Горького

воспалительных заболеваний репродуктивной системы и, как следствие, приводят к привычному невынашиванию и бесплодию. По последним данным, некоторые штаммы вируса папилломы человека (ВПЧ) являются причиной рака шейки матки (указанное заболевание в последние годы значительно «помолодело» и сегодня встречается

даже у очень молодых женщин, а также во время беременности). Во-вторых, нарушения репродуктивного здоровья связаны с экологическими проблемами и негативным техногенным влиянием на современного человека. Использование в сельском хозяйстве значительного количества пестицидов ведет к насыщению овощей, зерновых и мясных продуктов ксенобиотиками, которые нарушают гормональные взаимоотношения в организме как женщин, так и мужчин.

Курение, распространенная в современном обществе вредная привычка, ведет к развитию кислородного голодания всех структур человеческого организма, что особенно негативно сказывается на состоянии здоровья в период беременности. Курение у женщин является независимым фактором риска развития рака молочной железы и легких, а также сердечно-сосудистых заболеваний.

Все вышеперечисленное позволяет утверждать, что неправильный образ жизни современных девушек и юношей является основной причиной нарушения здоровья общества в целом. Поскольку состояние здоровья на 50% зависит от образа жизни, на 25% – от состояния окружающей среды, на 15% – от наследственности и только на 10% – от уровня медицины, каждый человек должен сделать собственный выбор: здоровье или болезнь.

– Многие женщины испытывают существенный дискомфорт в связи с ПМС. Как Вы считаете, это нарушение преимущественно психологического или же гинекологического благополучия женщины? Каким образом можно помочь пациентке в данной ситуации?

– Проблема предменструальных расстройств была известна еще в Древней Греции. Так, Гиппократ писал, что у женщин накануне регулярных месячных кровотечений появляются дрожь в конечностях, нарушение настроения, головная боль и боль в животе. В середине прошлого столетия было дано определение ПМС, который характеризуется патологическим симптомокомплексом, проявляющимся нейропсихическими, вегетососудистыми и эндокринными нарушениями во второй фазе менструального цикла. На мой взгляд, это состояние может носить как психологический, так и соматический характер. Помочь таким пациенткам может гинеколог-эндокринолог, исключив другую патологию, которая может маскироваться под ПМС, и назначив комплексное лечение, часто с использованием фитопрепаратов. Самостоятельно женщина может помочь себе, увеличив повседневную физическую нагрузку, изменив пищевые привычки в пользу здорового питания, уменьшив негативное влияние стресса.

– От каких факторов зависит поддержание женской молодости и красоты? В чем преимущество применения фитопрепаратов у пациенток перименопаузального периода?

– Женская молодость и красота зависят от состояния физического, духовного и сексуального здоровья, социального и материального благополучия, активного внимания к состоянию своего здоровья во все периоды жизни. Безусловно, осознание женщиной того, что она любима, востребована в семье и профессии, самым благоприятным образом сказывается на продлении женской молодости.

В перименопаузальном периоде для купирования симптомов климактерического характера и поддержания общего тонуса, сохранения красоты и ощущения молодости желательно использовать заместительную гормональную терапию. В случае наличия противопоказаний, а также при негативном отношении пациентки к приему гормонального лечения на помощь должны прийти фитопрепараты, использование которых позволяет добиться стойкого улучшения самочувствия у большинства пациенток.

– Каким образом может позаботиться о своем здоровье современная женщина?

– Современная женщина в первую очередь должна вести здоровый образ жизни: разумно чередовать работу с отдыхом; иметь полноценное питание, обогащенное витаминами, микроэлементами; избегать переедания и чрезмерного употребления алкогольных напитков; отказаться от курения. Обязательны соизмеримые с возрастом физические нагрузки (плавание, длительные пешие прогулки, езда на велосипеде, гимнастика и др.). Нанесенный курением вред здоровью у женщин компенсируется в течение длительного времени после прекращения употребления табачных изделий, поэтому лучше не начинать курить вообще. Кроме того, необходимо понимать, что увлечение различными диетами без предварительной консультации с врачом и особенно бесконтрольный прием препаратов, способствующих похудению, наносят необратимый вред здоровью и красоте. Каждые 6-12 мес женщина должна планово посещать гинеколога даже при отсутствии жалоб, а женщины старше 40 лет должны регулярно обследоваться у маммолога.

У человека генетически запрограмированная продолжительность жизни составляет 120-150 лет, и его задачей является добиться этого результата, чего я и желаю нашим женщинам. ■

Подготовила
Татьяна Канцидайло-Спринсян