Я, Крутько Екатерина Валерьевна, врач акушер-гинеколог высшей категории, 17 летним стажем. Имею опыт работы, как в стационаре, так и в поликлинике /амбулатории.

1. **Что такое женское здоровье? Отчего зависит?**

Здоровье женщин является частью здоровья всего населения и определяется ВОЗ как «Состояние полного физического, психического и социального благополучия. Но так, как женщины уникальны по биологическим различиям, многие вопросы связаны именно с их репродуктивным здоровьем. Это эндокринное (гормональное) здоровье, здоровье половых органов и молочной железы, менструация, контроль рождаемости и менопауза. Зависит здоровье от многих факторов:

* Окружающей среды;
* Образа жизни;
* Наследственности;
* Правильного питания;
* Регулярных или нерегулярных обследований;
* Наличие или отсутствие стрессов и депрессивных состояний;

1. **Как понять, что происходит гормональный сбой и пора к врачу?**

Если Вас беспокоит сбой менструального цикла, а он является одним из главных маркеров женского здоровья, то вам пора показаться врачу. Так же к признакам гормонального сбоя относятся головная боль, изменение формы и размера груди, сухость и потеря эластичности кожи, усиленный рост волос там, где его не должно быть, интенсивное потоотделение, нарушение пищеварения или наоборот чрезмерный аппетит, расстройство желудка.

1. **Что в эмоциональном состоянии должно насторожить женщину?**

В эмоциональном состоянии это может проявляться синдромом хронической усталости, раздражительностью, бессонницей и забывчивостью. Но повторюсь, чаще всего на приём к врачу приходят именно с нарушением менструального цикла.

1. **Зависит ли лишний вес от гормонального сбоя? Все эти ночные «жрицы» и походы к холодильнику?**

Конечно, при гормональном сбое может появляться неконтролируемый аппетит, который усугубляется сбоем углеводного обмена, при котором инсулин не производится организмом в достаточном количестве или снижена чувствительность к нему. Это уже называется инсулинорезистентность и тут обязательна помощь не только врача – гинеколога, но и эндокринолога.

1. **Секс жизненно – важен для здоровья, или это миф? Что происходит с организмом при длительном воздержании. Более трёх лет, допустим?**

Секс жизненно важен для здоровья - всё-таки больше миф, чем реальность. Никто не отрицает пользу секса, при котором учащается сердцебиение, повышается АД, вырабатываются гормоны счастья (тестостерон, окситоцин), тренируется тело и интимные мышцы. Но, без секса никто не умрёт! И если у женщины долго нет сексуальных отношений, а потребность в этом есть, то можно заменить секс физическими нагрузками, мастурбацией и тренировкой интимных мышц (вагинальные шарики, упражнения Кегеля) и т. д. Но конечно потребность любить и быть любимыми у женщин есть всегда! А регулярный секс с любимым человеком – это одно из лучших средств от «эмоциональных качелей», раздражительности и депрессии.

1. **Что мужчина/муж обязательно должен знать о женском здоровье?**

Мужчина должен понимать, что мы, женщины, всё- таки отличаемся от них как в анатомии, так и в гормональных циклических колебаниях. У женщины есть и овуляция и предменструальный синдром, не говоря уже о периоде беременности. Поэтому хорошо, когда мужчина понимает влияние природы на психо - эмоциональное состояние женщины, лояльней относится к ней в эти периоды и разделяет заботы, о её женском здоровье.

1. **Какие последствия бывают после аборта? Как предохраняться максимально комфортно для обеих сторон?**

Аборт – это всегда грустная история о нежелательной беременности. Но в современном мире, в большинстве стран женщина вправе выбирать рожать или не рожать. Аборт однозначно негативно влияет на репродуктивную функцию. Это могут быть и травмы, и спайки в матке, и угроза выкидыша при последующих беременностях; также воспалительные осложнения и нарушения менструального цикла. Риски осложнений и бесплодия после аборта варьируются от 1% при медикаментозном методе, и аж до 8,6% при хирургическом прерывании беременности. Медикаментозный аборт эффективен в 98% и может проводиться в сроке до 7 недель при отсутствии противопоказаний, под контролем квалифицированного врача. А лучший метод обезопасить себя от осложнений аборта это правильно подобрать контрацепцию. Общих рекомендаций нет. Нужно идти к врачу и в каждом конкретном случае обговаривать все моменты. Подбирается тот метод, который подойдёт именно вам и не имеет противопоказаний и сложностей именно для вашей пары. Учитывается всё: возраст, сознательность, наличие хронических заболеваний и желания/нежелания иметь беременность в ближайшем будущем.

Например, молоденькая девушка вышла замуж и не планирует беременность в ближайшее время, но появление малыша не станет для неё катастрофой, может применять календарный метод. А вот девушкам, которые только начали половую жизнь и находятся «в поиске» - это однозначно рекомендовать барьерный метод – презерватив, который должен быть всегда с собой. Он защитит не только от нежелательной беременности, но и от инфекций передающихся половым путём, которые не меньше, чем аборт влияют на женское здоровье.

А если это давно сложившаяся пара, без риска новых инфекций, которая не планирует в данное время детей, то можно смело назначать оральную контрацепцию или внутриматочную спираль после обследования. В общем, подходить нужно при выборе контрацепции всегда индивидуально и учитывать все факторы.

1. **Если у женщины участились плаксивость, агрессия, лень – стоит ли сразу бежать к психологу? Возможно это проблемы с той же щитовидной железой, и т. д.?**

Конечно, эмоциональная лабильность женщины напрямую связана с её физическим и психическим здоровьем. Тут нужно просто начать заниматься этим вопросом, посетить своего семейного врача, который решит «куда бежать» и с чего начинать, назначит обследование и необходимые консультации узких специалистов.

1. **Рак пугает. Как себя обезопасить? Профилактика?**

Как бы мы не старались, мы не можем на все 100% обезопасить себя от рака, но можем снизить риск возникновения. А для этого нужно регулярно проходить профилактические обследования, обращать внимание на наследственность и семейный анамнез (случаи рака в семье у близких родственников) и стараться вести здоровый образ жизни.

**Ваши пожелания всем женщинам.**

Всем девушкам, женщинам желаю беречь своё «женское здоровье», быть любимыми и счастливыми.

Интервью брала Юлия Денисенко