



Профілактика запальних захворювань в гінекології

Підготувала студентка ІІІ курсу 26 групи
Шеренга Анастасія Василівна

Особиста гігієна

З ранніх років батьки повинні прищепити дівчинці неухильне виконання гігієнічних процедур, які в подальшому жінка повинна проводити регулярно, оскільки це є головним правилом профілактики запалення статевих органів. Жінці необхідно проводити гігієну статевих органів не рідше, ніж 2 рази на день.



Особиста гігієна

Зовнішні статеві органи обливають теплою кип'яченою водою з милом. Підмиватися потрібно неодмінно від піхви до заднього проходу, а не навпаки, щоб вміст задньопрохідного отвору не потрапило на статеві органи. Піхва зачіпати не слід, так як це самоочищається орган. Спринцювання (тобто промивання піхви струменем води або розчину з гумової груші) можна проводити тільки за призначенням лікаря.



Особиста гігієна під час менструацій



Під час менструацій потрібно особливо ретельно дбати про чистоту. У цей час статевої канал стає доступним для проникнення хвороботворних мікробів, а сила захисних сил організму знижується. Під час менструацій необхідно підмиватися не менше 3-4 разів на день, ретельно обмиваючи з милом зовнішні статеві органи, а потім обережно промокнути їх рушником

Особиста гігієна під час менструацій



Для вбирання кров'янистих виділень призначається безліч гігієнічних засобів. Під час менструації дівчина повинна берегтися від холоду, не слід займатися спортом і фізкультурою, не приймати ванну, не відвідувати сауну. Під час місячних в статеву близькість краще не вступати, так як в даний момент слизова оболонка піхви і матки найбільш сприйнятливі до проникнення інфекцій.

Гігієна статевого життя

Перед статевим актом обидва партнери повинні неодмінно прийняти душ і ретельно вимити свої статеві органи з милом. При недотриманні правил гігієни в статеві органи жінки можуть потрапити мікроби, які викликають запальні захворювання.



Гігієна статевого життя. Контрацепція

З метою профілактики захворювань, що передаються статевим шляхом, слід уникати статевих контактів з малознайомими партнерами або з партнерами при підозрі у них венеричних захворювань. Надійною профілактикою інфекцій служить використання методів бар'єрної контрацепції (презервативів, які необхідно надягати до початку статевого акту).



Аборт є причиною виникненням запальних захворювань

Жінці в репродуктивному періоді необхідно оберегатися від небажаної вагітності за допомогою протизаплідних засобів. Метод контрацепції підбирається індивідуально для кожної жінки, після огляду лікаря-гінеколога і необхідного обстеження.

Оберегання від небажаної вагітності є профілактикою абортів, так як він є реальною причиною виникнення різних запальних захворювань і ускладнень.



Не стримувати свої фізіологічні потреби

Необхідно вчасно спорожнити сечовий міхур і кишечник. Стимування позивів до сечовипускання і дефекації може призвести до порушення положення матки (загинання), кровообігу в органах малого тазу і викликати стійкі зміни в статевих органах.



Здоровий спосіб життя

Необхідно багато часу (не менше 4ч на добу) проводити на свіжому повітрі. Дуже корисно займатися легкими видами спорту і фізкультурою, але необхідно уникати перевтоми і занять, пов'язаних з підйомом вантажів, так як це може призвести до опущення або навіть випадання матки.



Здоровий спосіб життя

Також важливим у профілактиці є правильне, регулярне харчування, відмова від шкідливих звичок, уникнення стресу.



Медогляд

Кожних 6 місяців жінка чи дівчина яка веде статеве життя повинна проходити огляд гінеколога. Це допоможе у попередженні, ранньому виявленню та швидкому лікуванню хвороб.



Висновок



Профілактика захворювань гінекологічного характеру включає:

- проводити лікування інфекцій і будь-яких інших захворювань вчасно;
- охорона здоров'я, починаючи з внутрішньоутробного періоду;
- лікувати наслідки травм, отриманих під час пологів своєчасно;
- дотримуватись здорового способу життя;
- відмовитися від усіх своїх шкідливих звичок;
- дотримуватися загальну гігієну, гігієну статевих органів і статевого життя.

Дякую за увагу

