

ВО

КАК БЫТЬ ЗДОРОВОЙ

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ Я ПОСТОЯННО ЗАДЫХАЛАСЬ, ПОСЛЕ РОДОВ СОСТОЯНИЕ УХУДИЛОСЬ. В БОЛЬНИЦЕ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ: БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА ВНУТРЕННЕГО ХАРАКТЕРА ВРАЧ НАПРАВИЛ МЕНЯ НА ЗОНДИРОВАНИЕ. ОБЯЗАТЕЛЬНО ЛИ ЕГО ДЕЛАТЬ? УДАСТСЯ ЛИ ВЫЛЕЧИТЬСЯ ДО КОНЦА?

ЕЛЕНА, 31

В работе дыхательной системы будущей мамы происходят изменения, а на поздних сроках может появиться одышка. Послушай доктора и обследуйся. Астма хроническое заболевание, но если грамотно подобрать терапию, оно не будет мешать жить.

В Несмотря на то что во время секса мы с мужем пользуемся лубрикантами, я каждый раз чувствую боль во влагалище. Три года принимаю оральные контрацептивы по назначению врача, а эта проблема у меня уже два года. Как ее решить?

ЕЛЕНА, 29

После трех месяцев приема оральных контрацептивов кожа половых

органов истончается и легко травмируется. Временно откажись от таблеток или смени препарат на другой, содержащий идентичные натуральным эстрогены. Чтобы устранить неприятные ощущения, купи свечи с гиалуроновой кислотой или эстрадиолом, они будут питать кожный покров.

ЕВГЕНИЯ МАРКОВА,
врач акушер-гинеколог
клиники Медицина



НАШ ЭКСПЕРТ
Ирина Козюлина,
врач аллерголог-иммунолог сети клиник Чайка

В Часто после обеда я хочу спать. Приходится буквально заставлять себя работать. Почему так происходит?

АННА, 28

Причиной усталости может быть сбой в режиме питания. Сократи перерывы между приемами пищи не голодай и не передай, иначе все силы организм тратит на переваривание еды.

МАРИЯ ПАКШИНА,
ведущий специалист центра психологической коррекции пищевых зависимостей Берег

В На протяжении вот уже пяти лет примерно за две недели до начала месячных я каждую ночь просыпаюсь ровно в 3 часа. В первый день цикла все прекращается. Читала, что это может быть следствием дисбаланса гормона стресса кортизола. Так ли это?

НАТАЛЬЯ, 23

Скорее всего нарушение сна связано с недостатком или переизбытком в организме другого гормона прогестерона. Он отвечает за вторую фазу менструального цикла. Рекомендую тебе обратиться к гинекологу, эндокринологу, сомнологу и даже неврологу подобные симптомы могут сигнализировать о скрытой депрессии.

НАИРА АЙВАЗЯН,
врач гинеколог-эндокринолог
многопрофильной клиники МедикСити