

Только для девушек

Покажите нам красотку, которая ни разу в жизни не сталкивалась с воспалением “там” – в интимной сфере. Нет таких. Между тем недолеченный процесс приводит к спайкам, сбоям цикла и даже бесплодию. Как избежать опасности?

Текст: Елена Хайдук

Иллюстрации: Холя Кривушева

Если помнишь, твоя половая система состоит из влагалища, матки (и ее шейки, которая “падает” в вагину), маточных труб и яичников. И все это имеет свойство воспаляться. Пора разобраться в том, кто в случае чего виноват и что вообще делать.

Специфическое воспаление (вульвы и окружающих органов)

О нем – кратко: развивается исключительно благодаря венерической инфекции. Гонорея, сифилис, трихомониаз, хламидиоз – на уровне симптомов это яркие события в жизни. Не заметить нельзя: через 5–10 дней после незащищенного полового акта в интимной области разгорается огонь, все краснеет и зудит, постоянно хочется в туалет, появляются страшноватого вида выделения (желтые, зеленые, коричневые), может подняться температура. Сомнений, идти или нет к врачу, не остается. Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), лечатся исключительно антибиотиками (и никаких воздержаний!). Чем раньше начать, тем меньше шансов заработать осложнения. Профилактика описанных спецэффектов – презервативы или счастливое замужество. Собственно, про этот тип воспаления нам сказать больше нечего.

Неспецифическое воспаление

Начинается, как правило, с малого: с воспаления слизистой оболочки влагалища, или, говоря научно, ва-

гинита. Последний возникает на фоне вагиноза – то есть дисбактериоза влагалища. Ты уже, вероятно, слышала про условно патогенную микрофлору: среди полезных лакто- и бифидобактерий, населяющих нашу вагину, встречаются вредные микроорганизмы. Самая знаменитая пакость – грибок кандиды (устраивает приступы “молочницы”), не менее популярная – бактерия гарднерелла (от нее, что логично, гарднереллез), а еще кишечная палочка, стафилококки, стрептококки. Размножившись, эти микробы обеспечивают нам увлекательные ощущения: покраснение и зуд в интимной области, неприятные выделения, сопровождающиеся аналогичным запахом. Симптомы тут не столь яркие, как при ИППП, могут одолевать день-два и исчезать, или вообще протекать вяло – на уровне дискомфорта во время полового акта. Не обратив на это внимания, ты пускаешь процесс на самотек. Тогда воспаление длится годами, распространяется вглубь и медленно разрушает детородную функцию. Так что об этом типе недуга будем говорить подробно. Что его вызывает?

НАМ ПОМОГАЛИ:



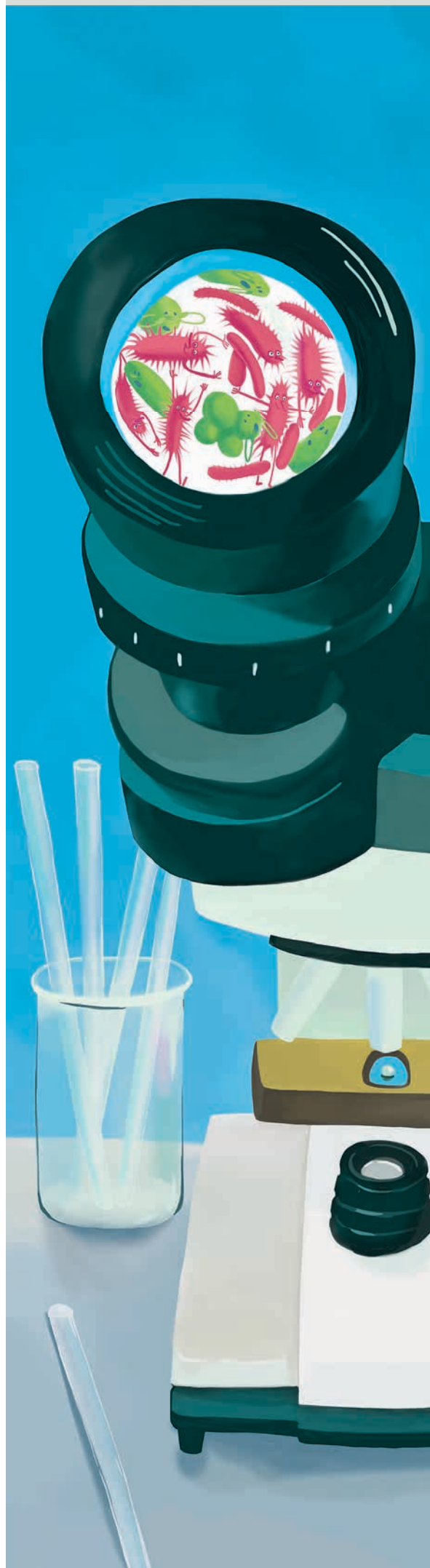
НАИРА АЙВАЗЯН

Акушер-гинеколог
клиники “МедикСити”



АННА ВЛАДИМИРОВА

Преподаватель
женских даосских практик,
Школа Wu Ming Dao





ПРИЧИНЫ

Иммунный вопрос

Если у тебя есть хроническая хворь (например, пиелонефрит – воспаление почек), то при ослаблении иммунитета в первую очередь о себе даст знать она. А вот когда таких болезней нет, падение защитного барьера будет напрямую сказываться на женских органах. Так мы, девочки, устроены: половая система – одно из самых уязвимых мест в организме. “Все, что снижает иммунитет, может быть причиной воспалительного процесса во влагалище, – говорит акушер-гинеколог Наира Айвазян. – Переохлаждение, алкоголь, курение, стресс, недосыпание”. Все, от чего ты слабеешь, больно бьет в пах в прямом смысле слова.

Вопрос гигиены

Обязательно заведи себе аптечный гель для интимной зоны, который поддерживает необходимый уровень pH: средство сохраняет жизнь полезным бактериям, в отличие от какого-нибудь детского мыла, которое уничтожает все живое.

“Призываю девушек отказаться от ежедневных прокладок, особенно с содержанием отдушек, – говорит Наира Айвазян. – Такие не пропускают воздух и разрушительно действуют на микрофлору, поэтому можно самостоятельно устроить себе сильнейший вагиноз”.

С не меньшей опаской стоит относиться к тампонам: применять строго по необходимости (не каждый день); менять не реже чем раз в 3 часа. Иначе – закупорка, отсутствие притока воздуха, вагиноз, воспаление. Логическая цепочка ясна? По той же причине врачи рекомендуют избегать плотного синтетического белья и всего-всего обтягивающего, под чем организм преет, а вредные бактерии множатся и радуются.

Вопрос взаимосвязи

В человеческом теле нельзя воспалить какой-то один орган и надеяться, что это пройдет незамеченным для остальных. Все внутренности связаны кровеносной и лимфатической системами, по которым микробы имеют возможность свободно циркулировать. “Чтобы защитить себя от вагинита, очень важно вовремя лечить (и пролечивать до конца) другие воспалительные заболевания: начиная от насморка с кашлем и заканчивая холециститом или пиелонефритом”, – говорит Наира.

Вопросы крови

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) связывает все воспалительные заболевания с застоем кровообращения. А область малого таза – одно из самых проблемных в этом плане мест. Когда затекает рука или нога, ими можно с легкостью пошевелить, а искомую зону без подготовки не разомнешь. Если ты любишь посидеть за компьютером или постоять за парикмахерским креслом, в тазу все застывает: кровь движется в час по чайной ложке, питание прекращается. А это способствует развитию воспалительного процесса.

Что делать? Правильно: не отказывать себе в физических активностях. Кардиотренировки разгонят кровь по всему телу, и тазовой области тоже кое-что перепадет. Плюс – упражнения на растяжку проблемной зоны. А вот с силовыми занятиями надо быть поаккуратнее.

“Застойные явления активнее всего развиваются у женщин, всеми силами стремящихся к формированию кубиков на прессе, – рассказывает специалист по оздоровительной гимнастике Анна Владимирова. – Если живот скован и не дышит, область малого таза не получает достаточно питания. Дамам, которые давно и регулярно качают пресс, я рекомендую записаться на УЗИ органов малого таза. Одно из распространенных осложнений кубиков – варикозное расширение вен в этом месте. Если варикоз будет выявлен, необходимо его пролечить”.

СЛЕДСТВИЯ

Склеивание

Длительно текущее воспаление, как мы уже сказали, постепенно распространяется из влагалища на шейку и слизистую матки, трубы и яичники. Понять, где именно идет процесс, только по ощущениям практически невозможно.

В конце концов образуются спайки. С помощью них тело пытается ограничить территорию распространения недуга. Если ты не совсем понимаешь, в чем опасность, уточним: это одна из наиболее распространенных причин женского бесплодия. Дополнительная спаечная ткань “слепляет” органы между собой, мешая их нормальной работе, закупоривает маточные трубы, имеет свойство регулярно раздражаться и усугублять общую ситуацию.

КАК СДЕЛАТЬ ВОСПАЛЕНИЕ ХРОНИЧЕСКИМ

“Острое неспецифическое воспаление обычно проходит быстро: буквально пара дней, и становится легче, – рассказывает Наира Айвазян. – Но без грамотного лечения оно не исчезает, а продолжает “тлеть” в хронической форме”. Поэтому вот тебе наглядная иллюстрация к тому, как действуют ответственные девочки и “двоечницы”, которым некогда ходить к врачу.

| ОЙ, У МЕНЯ ВСЕ ВОСПАЛИЛОСЬ! | |
|---|---|
| ПОЙДУ КУПЛЮ ТАБЛЕТКУ ОТ “МОЛОЧНИЦЫ” | ПОЙДУ К ВРАЧУ, ПУСТЬ ПРОВЕРИТ, ЧТО СО МНОЙ |
| ВРОДЕ ПОМОГАЕТ – РАССЛАБЛЮСЬ И СХОЖУ НА ТАНЦЫ | СДАМ МАЗОК НА ПОСЕВ – ВРАЧ ВЫЯВИТ ВОЗБУДИТЕЛЯ ВОСПАЛЕНИЯ |
| ПОХОЖЕ, ЭТО НЕ “МОЛОЧНИЦА”! ВОСПАЛЕНИЕ ВЫЗВАНО КАКОЙ-ТО ДРУГОЙ УСЛОВНО ПАТОГЕННОЙ БАКТЕРИЕЙ, КОТОРУЮ НА ГЛАЗ В ЖИЗНИ НЕ РАСПОЗНАТЬ | |
| НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ ВОЗВРАЩАЮТСЯ, НО НЕ В ТАКОЙ ОСТРОЙ ФОРМЕ, ПОЭТОМУ МОЖНО ПЕРЕТЕРПЕТЬ И ЗАБЫТЬ | НАЗНАЧАЕТСЯ КУРС ЛЕКАРСТВ НАПРАВЛЕННОГО ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫ ПРОТИВ ВЫЯВЛЕННОЙ В ПОСЕВЕ ВРЕДОНОСНОЙ БАКТЕРИИ. СЕЙЧАС ЕСТЬ МНОЖЕСТВО АНТИСЕПТИКОВ, ПРОТИВОГРИБКОВЫХ И ДРУГИХ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ МЕСТНОГО ПРИМЕНЕНИЯ. ИХ ПЛЮС В ТОМ, ЧТО ОНИ ДЕЙСТВУЮТ ТОЛЬКО ВО ВЛАГАЛИЩЕ, НЕ ВМЕШИВАЯСЬ В РАБОТУ ОРГАНИЗМА В ЦЕЛОМ. ТАК ЧТО НЕ НАДО БОЯТЬСЯ: “СЕЙЧАС МНЕ ВЫПИШУТ АНТИБИОТИКИ – И Я БУДУ ПОЛГОДА СТРАДАТЬ ОТ ОСЛОЖНЕНИЙ”. ВАРИАНТОВ МНОГО |
| ХВОРЬ НАВЕЩАЕТ РЕГУЛЯРНО, ОБОСТРЕНИЯ БЫВАЮТ ТО СИЛЬНЫМИ, ТО ТАК СЕБЕ. РАНО ИЛИ ПОЗДНО ПРИХОДИТСЯ ИДТИ К ВРАЧУ, НО ДИАГНОСТИРОВАТЬ, ЧТО ЗА ГАДОСТЬ СИДИТ ВНУТРИ, УДАЕТСЯ НЕ С ПЕРВОГО РАЗА. ЗА ВРЕМЯ САМОЛЕЧЕНИЯ ВОСПАЛЕНИЕ ПОДНЯЛОСЬ ВВЕРХ К МАТКЕ И ЯИЧНИКАМ. ОРГАНИЗМ ПРИВЫК СОПРОТИВЛЯТЬСЯ ПРЕПАРАТАМ, ПОЭТОМУ ТЕ НЕ ДЕЙСТВУЮТ – ПРИХОДИТСЯ ПРОПИВАТЬ КУРС ЧЕГО-ТО УБОЙНОГО... НО (ТЬФУ-ТЬФУ!) ВСЕ УДАЛОСЬ ВЫЛЕЧИТЬ ДО ТОГО, КАК ОБРАЗОВАЛИСЬ СПАЙКИ, КОТОРЫЕ БЛОКИРОВАЛИ МАТОЧНЫЕ ТРУБЫ И ЛИШИЛИ МЕНЯ ВОЗМОЖНОСТИ РОДИТЬ ЗДОРОВОЕ ПОТОМСТВО | ПРОПИВАЮ КУРС ПРЕПАРАТОВ ДО КОНЦА – И С УВЕРЕННОСТЬЮ, ЧТО ОРГАНИЗМ ТЕПЕРЬ ЗДОРОВ, ЗАПИСЫВАЮ В КАЛЕНДАРЬ: ЗАЙТИ НА КОНТРОЛЬНЫЙ ОСМОТР ЧЕРЕЗ ПОЛГОДА |



Поэтому в ходе работы с любым воспалительным заболеванием в малом тазу врач обязательно назначит рассасывающую терапию. “Это могут быть свечи для местного применения, таблетки или уколы, которые позволяют остановить спаечный процесс, – рассказывает Наира. – Если лечение начато сразу после возникновения заболевания, спайки могут исчезнуть полностью. Человек занимается самоисцелением и не принимает необходимых препаратов? Тогда ткани имеют все шансы слишком разрастись, и решать вопрос придется хирургически”.

К сожалению, самостоятельно обнаружить, насколько активно внутри идет спаечный процесс, практически невозможно. Единственный симптом – регулярная ни с чем не связанная боль внизу живота – возникает тогда, когда спаек много и без операции ни вылечиться, ни забеременеть.

Провисание

Хронический вагинит делает мышцы тазового дна рыхлыми и отечными.

Поэтому воспаление – одна из причин пролапса тазового дна. Что за гадость? Мускулы этого самого дна слабеют, растягиваются и начинают провисать. Все половые органы, естественно, ползут вслед за ними – вниз. Это сказывается не только на качестве кровоснабжения малого таза, но и на впечатлениях от интимной близости. Без нормального кровотока и иннервации ощущения от секса слабеют, жизнь становится все более серой, а воспаления, напротив, разрастаются сильнее.

Как справляются с пролапсом? Снова вовремя лечить воспаления и, при наличии свободного времени и энтузиазма, делать упражнения. Последних есть два типа, и направлены они на разные группы мускулов.

➤ **Упражнения для поперечно-полосатых мышц:** тех, которые мы можем сокращать-расслаблять волевым усилием. Из них состоит нижняя треть влагалища. “Тренировку” для этой области разработал всем известный американский гинеколог Арнольд Кегель: он сообщил, что наиболее эффективный

способ накачать вагину – резко ее сжимать и плавно, медленно расслаблять. Для усиления эффекта можно пользоваться резиновыми шариками.

➤ **Упражнения для гладкомышечной мускулатуры.** Из мышц, которые мы не способны контролировать усилием воли, состоят остальные две трети влагалища. Можно накачать себе нижнюю часть, тогда как верхняя, гладкомышечная, останется вялой и дряблой. Для работы с этой зоной предусмотрены дыхательные упражнения из арсенала восточных практик. “Делая специфическую задержку дыхания, можно подтянуть диафрагму вверх, а вслед за ней в движение вовлекаются органы малого таза: яичники, матка и влагалище, – рассказывает Анна Владимировна. – Таким образом прорабатываются мышцы, которые мы не задействуем волевым усилием: улучшается их тонус, и налаживается кровоснабжение”.

Как и все упражнения, направленные на улучшение здоровья, эти тренировки вернее всего осваивать под присмотром инструктора или врача-гинеколога. ●