

Личная гигиена женщины

Основные правила

1. **Необходимо подмываться теплой и чистой водой не реже 2 раз в день.** В качестве чистящего средства можно использовать либо специальные средства для интимной гигиены, продающиеся в аптеках, либо не использовать никаких. Мыло, гели для душа и т.п. имеют щелочную среду, в то время как среда влагалища — кислую. Кислая рН и лактобактерии, обитающие на слизистой — очень важный компонент поддержания нормальной среды влагалища и защиты его от вредоносных микроорганизмов. Регулярное использование средств со щелочной средой разрушает эту систему защиты и способствуют развитию заболеваний.
2. При выполнении гигиенических процедур **необходимо следить, чтобы все движения рук или водяной струи были направлены спереди назад.** Обратное движение может занести бактерии из заднего прохода на слизистую влагалища, что приведет к воспалительным заболеваниям.
3. **Полотенце должно быть чистым, мягким и обязательно индивидуальным.** Некоторые вредоносные микроорганизмы способны выживать на тканях, салфетках, на поверхностях предметов и передаваться человеку при контакте с этими поверхностями.
4. **Спринцевание влагалища** (т.е. ополаскивание изнутри) — это **лечебная процедура, которая выполняется только по назначению врача** и с использованием специальных растворов, в зависимости от заболевания. Здоровой женщине эта процедура не нужна и даже может навредить.
5. Использование ежедневных гигиенических прокладок и синтетического белья может стать причиной размножения бактерий, снижения защитных свойств слизистой влагалища и, как следствие, развития заболевания. Поэтому, **предпочтительнее носить белье из натуральных тканей** и использовать ежедневные прокладки только в случае необходимости.
6. Для раннего выявления и предупреждения заболеваний женской половой сферы **женщина любого возраста, живущая половой жизнью, должна посещать врача-гинеколога не реже 1 раза в год**, даже при отсутствии жалоб. Нужно помнить, что некоторые заболевания могут никак не проявлять себя очень долгое время.



Период критических дней — это особый период в организме женщины, когда уровень гормонов яичников в крови минимален, защитные силы организма снижаются, местная иммунная защита ослаблена, а полость матки изнутри представляет собой обширную раневую поверхность.

Для сохранения женского здоровья в период менструации необходимо соблюдать следующие правила.

1. **Прокладки необходимо менять каждые 4-5 часов, тампоны — каждые 2 часа.** Средства интимной гигиены, пропитанные кровью, являются хорошей средой для размножения бактерий, поэтому их необходимо своевременно сменять.

2. **Нельзя купаться в водоемах, посещать бассейн, принимать ванну, т.е. погружаться в воду.** В период менструации из узкого канала шейки матки выходит слизистая пробка, в остальное время защищающая полость матки от чужеродных микроорганизмов, и полость матки становится уязвима для бактерий, которые содержатся в воде.
3. Также **следует избегать сексуальных контактов во время менструации**, т.к. это тоже может способствовать попаданию инфекции в полость матки.
4. **Необходимо избегать чрезмерных физических нагрузок**, подъема тяжестей. Нельзя качать пресс, выполнять упражнения с подъемом таза выше головы. Но нужно помнить, что небольшие нагрузки — ходьба, занятия физической культурой способствуют облегчению менструальных болей.
5. **Посещения сауны и бани тоже нежелательны** — тепло приводит к расширению кровеносных сосудов и усилению кровотечения.
6. **Нельзя допускать переохлаждения поясницы, низа живота, ног и общего переохлаждения** — это может способствовать развитию хронических воспалительных заболеваний органов мочевыделительной и половой систем.

Соблюдение этих необходимых правил позволит сохранить здоровье половой сферы, предупредить развитие многих заболеваний и обеспечить женщине здоровую беременность и роды.

