

ЕЛЕНА СУСЛОВА



ЕЛЕНА СУСЛОВА

**АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ,
ГИНЕКОЛОГ-ЭНДОКРИНОЛОГ,
ВРАЧ УЛЬТРАЗВУКОВОЙ
ДИАГНОСТИКИ, К.М.Н.**

хочу быть здоровой

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК618
ББК57.1
С90

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации
Виктории Давлетбаевой

Сулова, Елена Владимировна.

С90 Хочу быть здоровой : женщинам о норме, болях, заболеваниях, лечении, гормонах и многом другом / Елена Сулова. — Москва : Эксмо, 2025. — 240 с. : ил. — (Интимное здоровье. Книги от ведущих сексологов России).

ISBN 978-5-04-206693-1

«Хочу быть здоровой» — книга акушера-гинеколога и кандидата медицинских наук Елены Суловой, в которой собраны ответы на самые важные и актуальные вопросы, касающиеся женского здоровья. С ее помощью вы разберетесь, как устроен менструальный цикл и по каким причинам он может нарушаться, как подготовиться к беременности и что бывает во время менопаузы, в чем заключается интимная гигиена, какие средства контрацепции существуют, как работают гормоны, какие анализы и какая терапия может потребоваться для коррекции тех или иных проблем.

Боль во время месячных — это норма?

Как питание и физическая активность влияют на женское здоровье?

Стоит ли принимать гормоны для сохранения молодости и в каких случаях их вообще назначают?

Что нужно знать про витамины?

Книга Елены Суловой подскажет, из чего складывается женское здоровье и как поддержать его, из-за чего беспокоиться не стоит, а на что лучше обратить внимание, чтобы хорошо себя чувствовать и обезопаситься от заболеваний.

УДК 618
ББК 57.1

© Сулова Е.В., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-206693-1

ОТ АВТОРА

Дорогие читатели!

Надеюсь, эта книга направит вас на путь осознанной заботы о своем здоровье.

Идея ее написания зародилась очень давно, но воплотилась в виде энциклопедии женского здоровья только сейчас. Каждый день на своих приемах я сталкиваюсь с огромным количеством вопросов от пациенток, которые не получили адекватной информации от врача или доверились сомнительным ресурсам из интернета. Ежедневно мне приходится видеть избыточные назначения, ненужные обследования, а порой и очень подозрительные схемы лечения.

Всего этого можно было избежать, если бы на страже вашего здоровья стояли неоспоримые авторитеты – **ЗНАНИЯ**.

Знания, полученные из достоверных источников, которые передаются не из уст в уста «хранителями древнейшей мудрости» в белых халатах или членами тайных организаций, а исходящие из современных рекомендаций авторитетных медицинских и научных сообществ различных стран.

Я приглашаю вас перелистнуть первую страницу энциклопедии и погрузиться в увлекательное образовательное чтение.

С уважением,

акушер-гинеколог Елена Сулова



ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>От автора.</i>	5
Глава первая. Строение репродуктивной системы	9
<i>Из чего состоит женская репродуктивная система?</i>	11
Глава вторая. Что такое норма	17
Глава третья. Выделения	21
<i>Что такое выделения?</i>	23
<i>Когда стоит беспокоиться?</i>	24
<i>Правила интимной гигиены.</i>	26
Глава четвертая. Боль	29
<i>Что же делать?.</i>	31
<i>Боль при менструации</i>	32
<i>Боль при половой жизни (диспареуния)</i>	34
<i>Боль в середине менструального цикла, или овуляторный болевой синдром</i>	37
<i>Боль вне менструации.</i>	38
<i>Боль в молочной железе</i>	40
<i>Головная боль</i>	44
Глава пятая. Рост волос	51
<i>Много волос – хорошо ли это?</i>	53
<i>Какие андрогены следует сдавать?</i>	56
<i>Терапия гирсутизма</i>	57
Глава шестая. Менструальный цикл	61
<i>Нарушения менструального цикла</i>	63
<i>Необходимые обследования и варианты терапии</i>	64
<i>Возрастные изменения менструального цикла и менопауза</i>	73
<i>Можно ли отсрочить менструацию?.</i>	77

Глава седьмая. Гормоны	79
<i>Зачем нам гормоны?</i>	81
<i>Механизм действия гормонов</i>	82
<i>Эстрогены</i>	85
<i>Гормональная терапия: добро или зло?</i>	89
<i>Менопаузальная гормональная терапия</i>	92
Глава восьмая. Кровотечение	97
<i>Обильное маточное кровотечение: симптомы, диагностика, варианты терапии</i>	99
<i>Овуляторное кровотечение</i>	106
Глава девятая. Контрацепция	109
<i>Обратимые методы</i>	112
<i>Необратимые методы контрацепции</i>	123
<i>FAQ по контрацепции</i>	124
<i>Сводная таблица эффективности различных методов контрацепции</i>	130
Глава десятая. Здоровье и ЗОЖ в гинекологии	133
Глава одиннадцатая. Самая лучшая диета	145
<i>Какие диеты эффективны?</i>	147
<i>Средиземноморская диета</i>	148
<i>Молочные продукты и эндометриоз</i>	150
Глава двенадцатая. Витамины и БАДы	151
Глава тринадцатая. Физическая активность	161
<i>Преимущества физической активности</i>	163
<i>Как много надо двигаться?</i>	168
<i>Физические нагрузки и беременность</i>	172
Глава четырнадцатая. Консультация гинеколога и скрининги	175
<i>Подбор контрацепции</i>	177
<i>Скрининги</i>	177
<i>Рак молочной железы</i>	183
<i>Рак легких</i>	184
<i>Рак толстого кишечника</i>	185

<i>Рак эндометрия</i>	186
<i>Рак кожи (включая меланому)</i>	186
<i>Рак яичников</i>	187
<i>Рак шейки матки</i>	189
<i>Когда стоит показать девочку детскому гинекологу?</i>	195
<i>Почему не стоит скрывать от гинеколога информацию, касающуюся вашего здоровья?</i>	198
Глава пятнадцатая. Планирование беременности	199
<i>Смогу ли я выбрать пол ребенка?</i>	206
<i>Когда пора диагностировать бесплодие?</i>	207
Глава шестнадцатая. Какие заболевания в гинекологии невозможно вылечить	209
<i>Синдром поликистозных яичников (СПЯ)</i>	212
<i>Генитальный эндометриоз</i>	212
<i>Миома матки</i>	213
<i>Полипы</i>	214
<i>Спайки</i>	214
<i>Вирус папилломы человека</i>	214
<i>Генитальный герпес</i>	216
<i>Преждевременная недостаточность яичников</i>	216
Глава семнадцатая. Гинекологическая аптечка	217
Глава восемнадцатая. Гипердиагностика в гинекологии	221
<i>Заключение</i>	227
<i>Список источников</i>	228
<i>Алфавитный указатель</i>	236

ГЛАВА

СТРОЕНИЕ
РЕПРОДУКТИВНОЙ
СИСТЕМЫ

ПЕРВАЯ

Репродуктивная система играет огромную роль в жизни каждой женщины, даже если та не планирует — в обозримом будущем или вообще — иметь детей, то есть использовать ее по назначению. Эти сложные взаимоотношения начинают выстраиваться задолго до рождения, а количество яйцеклеток закладывается в яичниках, пока малышка еще обитает в утробе матери.

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЖЕНСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА?

ЯИЧНИКИ — это резервуар, в котором собрано все самое необходимое для продолжения рода со стороны женщины: ее яйцеклетки и их «подданные», обустраивающие «быт» яйцеклеток, а также «фабрики» по производству гормонов.

Яйцеклетка заключена в **ФОЛЛИКУЛ** — пузырек, который охраняет яйцеклетку, питает ее и вместе с тем вырабатывает нужное количество гормонов.

ГОРМОНЫ — биологически активные вещества, способные влиять на принятие решения не только в близлежащих тканях, но и за пределами своего «государства», в самых отдаленных уголках организма.

В яйцеклетке, как и в любой клетке, есть центр принятия решений — **ядро**. В нем содержится генетическая информация, ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота). Она внесет свой вклад в те или иные признаки будущего ребенка (цвет волос и кожи, форма носа, голос и прочее).

СТРОЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

Напомню, что **в процессе оплодотворения принимают участие две клетки: мужская и женская.** Каждая из них жертвует по одной молекуле ДНК на создание новой жизни.

ВАЖНО! Количество яйцеклеток определяет овариальный запас. Это золотовалютные сбережения репродуктивной системы женщины, которые она получает в качестве приданого при рождении (около 1 млн).

К сожалению, эти сбережения не имеют индексации, **они не накапливаются, а лишь непрерывно расходуются.** И неважно, есть ли у вас менструальный цикл, были ли беременности, принимаете ли вы гормональные препараты. Расход запасов идет постоянно, и при этом скорость его увеличивается с возрастом: к периоду полового созревания от миллиона остается 400 тысяч яйцеклеток, а к моменту менопаузы это количество снижается до 1 тысячи.

Теперь мы знаем, что яичники содержат фолликулы, в которых живет яйцеклетка. Она ждет встречи с принцем-сперматозоидом.

Женский организм каждый месяц после наступления половой зрелости (с момента первой менструации, менархе) вновь и вновь готовится к беременности.

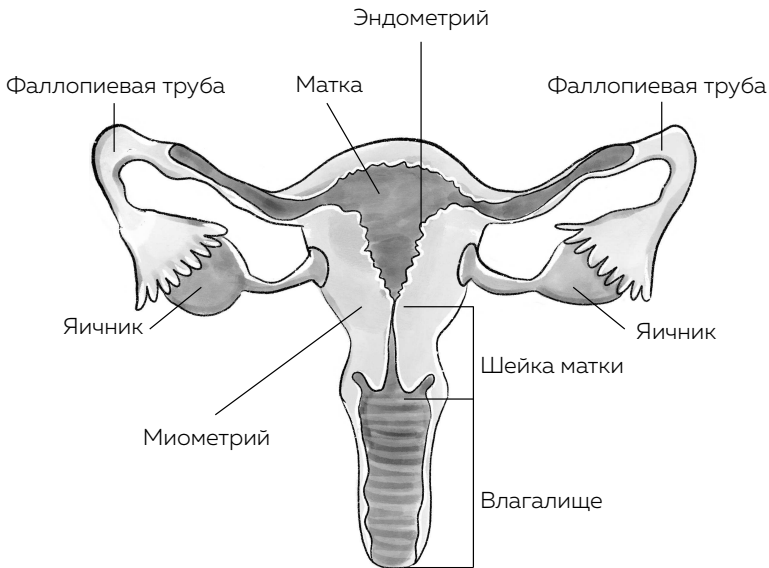
Да, именно так, все процессы, вся музыка репродуктивного оркестра играет именно для обеспечения брачного пира (оплодотворения) и подготовки места, где в последующие месяцы будет

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЖЕНСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА?

расти и развиваться оплодотворенная яйцеклетка и зародившаяся новая жизнь — эмбрион. По мере роста он получит звание «плод».

Мы плавно подошли ко второму этапу — **изменениям в матке и в трубах, идущим рука об руку с тем, что происходит в яичниках.**

МАТКА — это мышечный орган, основная задача которого — выносить ребенка и изгнать его на волю, когда он будет готов к внеутробной жизни.



В теле матки выделяют 3 слоя:

- Внутренний слой — **эндометрий**. Это «перина» для малыша. Она вырастает в первую фазу цикла, и ее тщательно «взбивают» во вторую, тем самым подготавливая для потенциального эмбриона удобное, тихое, безопасное местечко.
- Средний слой — **миометрий**. Мышечная ткань, которая обладает способностью сокращаться, расслабляться и растя-

СТРОЕНИЕ РЕПРОДУКТИВНОЙ СИСТЕМЫ

гиваться. Эти функции будут востребованы во время менструации, при половой жизни и в процессе родов.

- И наружный слой — **периметрий**, покрывающая матку часть брюшины.

ШЕЙКА — не менее важная часть матки.

В середине цикла шейка матки помогает сперматозоидам достичь маточных труб. Она раскрывает свои «двери», выделяя более прозрачную, тягучую слизь, что нравится женихам-сперматозоидам, претендующим на руку и сердце принцессы-яйцеклетки.

Если беременность состоялась, то под воздействием гормонов шейка закрывает на засов свои «железные двери», слизь делается густой и плотной. С этого момента шейка матки превращается в погранзаставу для малыша. Ее задача — сохранять «правильное» строение, не поддаваться на провокации врага (бактерий), чтобы помочь женщине успешно доносить беременность.

МАТОЧНЫЕ ТРУБЫ

Через несколько минут после полового акта сперматозоиды, точнее часть из них, благополучно достигают маточной трубы, где их поджидает прекрасная яйцеклетка. После слияния двух половых клеток образуется **зигота**, начинается процесс деления и одновременно путешествие эмбриона к месту дислокации — к матке.

Гормоны, бушующие в этот момент, определяют синхронные сокращения маточных труб в нужную сторону, а ток жидкости в них также не позволяет плодному яйцу задерживаться дольше необходимого. Уже к 6 дню оно достигает своего временного пристанища, погружается в пышный эндометрий и сообщает об этом всему организму. Каким образом?

Выделяется ХГЧ — хорионический гонадотропин, гормон отправляет яичнику, выпустившему яйцеклетку, «телеграмму» с особым посланием: **«Желтому телу не умирать! Для него появилась работа на ближайшие 2–3 месяца».**

ИЗ ЧЕГО СОСТОИТ ЖЕНСКАЯ РЕПРОДУКТИВНАЯ СИСТЕМА?

ЖЕЛТОЕ ТЕЛО — это то, что осталось от фолликула, в котором жила и зрела яйцеклетка и которое превратилось в фабрику по производству прогестерона.

Прогестерон будет помогать женскому организму сначала «взбивать перину» для эмбриона (наращивать эндометрий), а потом и охранять плод от различного рода напастей. В должностной инструкции прописано многое: расслаблять матку, не давать организму матери отторгнуть малыша, несмотря на наличие чужеродных отцовских генов, и многое другое.

Но известно, что ни один коллектив, ни одна команда не смогут слаженно работать без грамотного руководителя. Здесь во главе — **гипофиз**, крошечная эндокринная железа, расположенная в основании головного мозга. В нем есть разные отделы, каждый из которых вносит свою лепту в развитие организма женщины в целом и в репродуктивную систему в частности.

Например, фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гормоны (ФСГ и ЛГ), вырабатываемые гипофизом, обеспечивают рост фолликула в яичнике. В определенное время клетки в яичнике получают разнарядку — начать производство особых молекул. Как только их уровень в крови достигнет необходимой концентрации, гипофиз запустит сигнальную молекулу. Роль глашатая исполнит ЛГ. Этот гормон должен «известить» яичники, что все готово к «брачному пиру» и пора отпускать яйцеклетку в добрый путь. Принцесса, принарядившись, выйдет из своего заточения (фолликула) навстречу прекрасному принцу. А сам процесс покидания замка, где яйцеклетка ждала своего часа еще с рождения, называется **овуляцией**.

Хотя гипофиз и занимает руководящую должность, над ним стоит президент: он не только осуществляет контроль, но и по праву играет ведущую партию в оркестре под названием репродуктивная система. И это — **гипоталамус**. Гипоталамус воздействует на различные эндокринные органы, корректируя работу и полу-