

ОКСАНА
МЕШКОВА

С ТЕЛОМ НА ТЫ

**ВОСПОЛНЯЕМ ДЕФИЦИТЫ, НОРМАЛИЗУЕМ СОН,
ПРОКАЧИВАЕМ МЫШЦЫ И ОБРЕТАЕМ ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ ЗА 3 МЕСЯЦА**

Посвящается моей дочери

Ты каждый день даешь мне энергию для развития



Москва

«С телом на Ты» – это т с м я книг , которой не хв т ло современным женщин м.

К к вр ч гинеколог-репродуктолог, к к человек, интересующийся медициной, я с огромным удовольствием прочит л эту книгу.

Книг из тех, что меняют отношение к здоровью с «терплю» н «упр вляю». Это не про волшебные т блетки, про зн ния. И эт книг – лучший «г йд» по осозн нному упр влению здоровьем.

Что восхищает:

- Н учность без скуки – ник кой воды, только р бот ющие л йфх ки для здоровья.
- Ре льные кейсы– истории п циенток, с которыми себя ссоциируешь.
- Чёткость и действие– после к ждой гл вы есть ощущение: «Это я могу применить уже сейч с»

Окс не Алексеевне уд лось объединить профессиона льную глубину с лёгкостью и искренностью р сск з . Здесь нет сухого к демизм – только жив я, понятн я речь, основ нн я н ре льных историях п циенток.

Эт книг – must-have для любой женщины, котор я хочет понять своё тело без стр х и мифов.

И д , я уже рекомендую её своим п циент м!

ПРУДНИКОВА НАТАЛЬЯ ЮРЬЕВНА,

вр ч кушер гинеколог, репродуктолог,
к.м.н., член Российской Ассоци ции Репродукции Человек (РАРЧ),
член Европейского обществ эмбриологии и репродукции человек (ESHRE)

Оглавление

Введение.....	8
Глава 1. Чек-лист основ женского здоровья.....	10
18 причин проходить чек-лист ежегодно.....	12
Важные выводы главы.....	16
Глава 2. Секс без рисков: интимное здоровье в пре.....	17
Основ интимного здоровья.....	19
Контрацепция в зрелом возрасте: что выбрать.....	22
Профилактика инфекций: забоймся о здоровье друг друга.....	23
Важная поддержка в вопросах здоровья.....	23
Как построить открытый диалог в пре.....	24
Куда обратиться мужчине при проблемах с интимным здоровьем.....	24
Как ренобразить интимную жизнь, сохраняя здоровье.....	25
Важные выводы главы.....	26
Глава 3. Техники управления стрессом.....	27
Почему важно справиться с тревогой.....	27
Техники управления стрессом и тревогой.....	28
Глава 4. Задочные выделения: когда бежать к врачу.....	32
Тело подает сигналы.....	34
Это нормальные выделения или уже проблема?.....	34
Причины воспалений.....	35
Симптомы, которые нельзя игнорировать.....	36
Дигностика.....	37
Путь к восстановлению.....	38
Профилактика воспалительных заболеваний.....	38
Как минимизировать риск повторного возникновения инфекций.....	39
Важные выводы главы.....	41
Глава 5. Пять лет зуд.....	42
Зуд в области вульвы: возможные причины.....	44
Методы диагностики.....	45
Профилактика.....	46

Методы лечения.....	47
7 гл вных советов, к к з щитить себя от зуд	47
Гл в 6. Миом м тки — не приговор.....	49
Причины миомы м тки.....	52
Симптомы миомы.....	52
Ди гностик	53
Лечение миомы.....	54
Профил ктик	56
В жные выводы гл вы.....	56
Гл в 7. Боли внизу живот : к к понять свое тело.....	57
Виды боли.....	59
Основные причины	60
Что т кое эндометриоз.....	61
Причины з болев ния.....	61
Симптомы.....	62
Почему р нняя ди гностик в жн	62
Современное лечение эндометриоз	63
К к жить с эндометриозом.....	64
Профил ктик и ди гностик : путь к ответу.....	64
От симптомов к выздоровлению	65
Хроническ я т зов я боль: поним ние проблемы.....	65
Причины появления симптом	66
Ди гностик хронической т зовой боли	67
К к спр вляться с болью до уточнения ди гноз	68
Лечение хронической т зовой боли	69
Профил ктик	70
В жные выводы гл вы.....	70
Гл в 8. Снятие боли при менстру ции.....	72
Почему возник ют боли.....	72
Док з тельные методы облегчения боли.....	73
Гл в 9. Все о меноп узе	78
Основные мифы.....	81
Возр стные р мки	81
Ф зы меноп узы.....	82
Лечение и методы поддержки	82
Н бор вес в меноп узе: почему это происходит	83
К к вес влияет н здоровье.....	84
К к спр виться с н бором вес в меноп узе.....	85
Акту льные для меноп узы методы снижения вес	86
Психологические спекты.....	87
В жные выводы гл вы.....	91

Гл в 10. Вернуть р дость вновь	92
Гормоны и их роль в с мочувствии.....	94
Изменение гормон льного фон	95
Симптомы меноп узы: от приливов до изменений внешности	95
К к помочь себе: н что мы <i>можем</i> повлиять	96
Н что мы <i>не можем</i> повлиять.....	97
В жные выводы гл вы.....	98
Гл в 11. Подгузники после 40: о недерж нии мочи.....	99
Почему это происходит	102
Виды недерж ния и их симптомы	103
Ди гностик	103
Современные методы лечения	104
Профил ктик недерж ния мочи	105
В жные выводы гл вы.....	106
Гл в 12. Укрепляем н ши мышцы т зового дн	107
Почему в жно з ним ться мышц ми т зового дн	107
К к прочувствов ть мышцы т зового дн	108
К к выполнять упр жнения дом	108
Рекоменд ции по выполнению.....	116
Ч стые ошибки.....	117
Гл в 13. Опушение и вып дение орг нов: к к вернуть контроль н д своим телом.....	118
Что т кое прол пс орг нов м лого т з	120
Причины р звития з болев ния.....	120
К к р спозн ть прол пс.....	121
Ди гностик : не стесняйтесь обр титься з помощью!.....	121
Современные методы лечения	122
Профил ктик : к к предотвр тить прол пс.....	123
В жные выводы гл вы.....	123
Гл в 14. Приливы и их последствия	124
Что т кое приливы.....	126
К к приливы влияют н к чество жизни	126
Риски для здоровья.....	127
К к спр виться с з болев нием	127
Обр з жизни и повседневные привычки.....	128
В жные выводы гл вы.....	129
Гл в 15. Цирк дные ритмы и женский цикл:	
к к жить в г рмонии	130
Что т кое цирк дные ритмы и к к они влияют н н с.....	130
Ключевые цирк дные ф зы.....	131
Лунные ритмы и месячный цикл.....	133

К к поддержив ть г рмонию с ритм ми орг низм	134
Пр ктик пл ниров ния по циклу	135
В жные выводы гл вы.....	135
Гл в 16. «Всем сп ть!» Сон идет.....	136
Почему сон т к в жен	136
К к гормоны влияют н сон	137
К к устроен сон: ф зы и их особенности.....	137
К к улучшить к чество сн	139
Примерный режим сн для женщины 30–50 лет.....	141
Гл в 17. Ш нс ст ть м мой, или поздняя беременность	142
Репродуктивный возр ст: почему время н строено против н с	145
К к меняется ов ри льный резерв с возр стом.....	145
Почему терять время нежел тельно	145
Отложенное м теринство: сохр нить ш нс.....	146
Когд стоит з дум ться о вспомог тельных репродуктивных технологиях.....	147
В жные выводы этой гл вы.....	147
Гл в 18. Секреты хорошего с мочувствия	148
Ф кторы, влияющие н н ше состояние	148
Что в н ших сил х изменить	149
10 ш гов к здоровью и г рмонии	151
К к превр тить эти ш ги в привычку	153
Гл в 19. Спорт — всему голов : к к женщине выбр ть вид ктивности и ост в ться в форме	154
Почему движение т к в жно	154
К к выбр ть подходящий вид спорт	155
К к ч сто и сколько трениров ться	157
Советы для женщин 30–50 лет	158
Гл в 20. Пит ние к к основ здоровья и г рмонии.....	159
Основы женского р цион	159
К кие веществ особенно в жны для женщин	160
1. Железо	160
2. Фолиев я кислот	162
3. К льций и вит мин D.....	163
4. Омега-3.....	165
5. М гний	167
6. Биотин и цинк	168
7. Вит мины группы В.....	170
8. Фосфор	175

9. Клий.....	176
10. Йод.....	177
11. Медь.....	178
12. Селен.....	179
13. Антиоксиднты.....	180
Питние и здоровье сердц.....	183
Питние для психологического здоровья.....	183
Кк сформировть питние для конкретных целей.....	184
Смолечение витминми.....	184
Ккие веществ нельзя смешивть.....	185
Кк првильно принимть витмины.....	186
Водный блнс.....	187
Кк внедрить изменения в рцион.....	188
Гл в 21. Вш союзник — гинеколог.....	189
Кк выбрть врч, которому можно доверять.....	189
Почему выбор гинекологтквжен.....	189
Критерии выборсвоего гинеколог.....	190
Кк оценить квлификцию врч.....	190
10 способов получить нужные нпрвления от врчв системе ОМС.....	191
Кк нлдить доверительные отношения с врчом.....	191
Вжные выводы глвы.....	194
3 ключение.....	195
Глвный урок — любовь к себе.....	195
Почему вжнрегулярность.....	195
Помните, чтокждяизвсуникльн.....	196
Смыевжные слов— о себе.....	196
Приложения.....	198
1. Чекп.....	198
2. Трекер полезных привычек.....	200
3. Дыхтельн ягимнстик для облегчения тзовой боли.....	202
Глубокое ди фр гм льное дыхние.....	202
Ритмичное дыхние.....	202
Техник «4–7–8».....	203
Альтернативное дыхние через ноздри.....	203
Дыхние с визулизцией «Цветок».....	203
«Дыхние волной» для рsslбления мышц тз.....	204
Удлиненное дыхние для снятия боли.....	204
Методик «Сквозь соломинку».....	204
«Шумный выдох» для снятия нпряжения.....	205
Комплексное упржнение нкждый день.....	205
Укзтель.....	206

Введение

Каждя женщина в определенный момент жизни начинает задумываться о времени: в юности кажется, что энергия, красота и здоровье — это данность, неисчерпаемый ресурс от природы. А потом приближаются знаменательные 35 лет: запас сил начинает ослабевать, и вы замечаете изменения в теле, самочувствии, настроении. Раньше можно было не задумываясь, что съесть или как долго спать, и все равно чувствовать себя полной сил. Теперь же каждый недосып или непривильное питание уже отражаются на внешности и общем состоянии.

Именно в этот период становится очевидно: чтобы сохранить молодость, энергию и здоровье, недостаточно просто плыть по течению. Наступает время осознанной борьбы о себе!

Тело больше не работает автоматически. Здесь вступает в игру *биохакинг* — системный подход к здоровью, который позволяет управлять физическим состоянием с учетом современных научных знаний и индивидуальных особенностей организма. Не бойтесь, этот термин вовсе не звучит умный и сложный! Биохакеринг — искусство слышать свое тело и помогать ему.

Главное, что надо понять: 35 лет — это не начало старости, тот период, когда есть уникальная возможность переломить ход времени. Если до этого момента природные ресурсы позволяли жить, практически не задумываясь о здоровье, то теперь организм ждет поддержки. И в этом нет ничего пугающего! Наоборот, перед вами открываются новые горизонты. Вы действительно можете продлить молодость, сохранить женскую привлекательность, энергию и внутреннее здоровье на долгие годы.

Женщины 30–50 лет часто сталкиваются с информационным шумом, связанным с омоложением: бесконечные диеты, советы по уходу за кожей, тренировки... Но где истина? Что действительно работает, что — лишь временные «заполнители»? Важно разобраться, как сделать работу всех спектров здоровья — от питания до психологического состояния — гармоничной. На помощь приходит системный подход к женскому здоровью, в основе которого лежат современные знания медицины и науки о человеке.

Это не просто книга о том, как отсрочить старение. Это практическое руководство управления своим телом через понимание его сигналов и потребностей. Вместе мы сделаем осознанный выбор в пользу здоровья и красоты!

В этой книге собраны проверенные научные данные, которые помогут вам строить работу организма здоровую и продуктивную жизнь. Вы сможете построить систему заботы о себе без слепого следования трендам, исходя из реальных потребностей организма.

Мир меняется, и мы меняемся вместе с ним. Не нужно ждать первых серьезных сигналов от организма, чтобы начать действовать. Важно понять: через осознанную заботу о своем здоровье вы не просто продлите молодость, создадите фундамент для гармоничной и активной жизни в любом возрасте.

Настало время взять здоровье в свои руки. Ваши молодость и энергия — это не только результат действия, но и в первую очередь осознанного выбора.

Глава 1

ЧЕКАП КАК ОСНОВА ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

История Екатерины

Я всегда была женщиной, которая ставит карьеру на первое место. В 20 лет у меня были амбиции, в 30 — успех, в 40 — материальное благополучие. Работа занимала все время, а забота о здоровье всегда откладывалась на потом. Казалось, что все под контролем: я сильная, здоровая, и у меня столько интересного впереди.

Но с каждым годом в моей голове все чаще возникала мысль о том, что я хочу стать матерью. Мне было уже 42 года. Я добились всего, о чем мечтала, и вдруг поняла: в этой гонке за успехом я упустила самое важное — себя. Просто не было заикленности на здоровье: врачи были в моей жизни, только если что-то начинало беспокоить. Однако серьезных проблем никогда не было: осмотры всегда казались ненужной тратой времени. А когда я наконец решила, что пришло время забеременеть, все оказалось совсем не так просто. Месяцы попыток не приносили результата. Пропала уверенность, началась паника. В глубине души я понимала: что-то не так, но не могла осознать, насколько все серьезно.

Как можно было столько лет игнорировать себя? Мне казалось, что болезнь — что-то далекое и меня это не коснется.

Тогда я решила обратиться к гинекологу. На первом же приеме меня отправили на УЗИ¹, а через несколько дней — на маммографию. Никогда не забуду момент, когда врач сообщил мне об этом.

Рак молочной железы. Шок. Страх. Пустота. Казалось, что я все делала правильно: зарабатывала, строила карьеру, создавала будущее. Но в один момент все это обернулось ничем, потому что я не заботилась о том, что для меня стало важно сейчас, — о моем здоровье. Мне казалось, что болезнь — что-то далекое, меня это не коснется. Заблуждение.

Как можно было столько лет игнорировать себя? Я же знала, что после 40 лет риск возникновения рака молочной железы увеличивается. Знала, что нужно проверяться, что гинеколог должен стать врачом, с которым ты встречаешься хотя бы раз в год. Кажется, успех все же ослепил, а желание тотального контроля обернулось полной потерей контроля над главным — моей жизнью.

Сегодня я прохожу лечение, борюсь за то время, что у меня осталось. Это очень больно — осознавать, что все могло быть иначе. В голове крутится очень много «если бы»: если бы я ходила к врачу хотя бы раз в год, если бы сделала маммографию вовремя, если бы эта болезнь могла быть обнаружена на ранней стадии... Возможно, все сложилось бы иначе.

Каждый из нас хочет чувствовать себя здоровой, полной сил и энергии, но в повседневной суете забывает о себе отодвигается на второй план. Между работой, семьей и многочисленными обязанностями легко забыть о том, что здоровье требует внимания. Особенно это касается регулярных осмотров у гинеколога. Проблемы с организмом могут возникнуть в любое время, зачастую же без явных симптомов, что делает регулярные осмотры критически важными для каждой женщины.

Ежегодный чек у гинеколога — это не просто рекомендация. Это необходимая привычка, которая может буквально спасти твою жизнь. Именно регулярные обследования позволяют выявить потенциальные проблемы на ранних стадиях, когда их легче всего лечить. Рак молочной железы и рак шейки матки занимают значимые позиции в структуре онкологических заболеваний у женщин. Согласно данным Международного агентства по изучению рака (IARC) за 2018 год, рак молочной железы — второй по распространенности вид рака в мире (с 2 088 849

¹ УЗИ — ультразвук. — Примеч. ред.

новыми случаями) и уступает только раку легких. Рак шейки матки занимает восьмое место по заболеваемости с 569 847 новыми случаями в 2018 году².

С возрастом организм женщины претерпевает изменения, поэтому важно не пропускать визиты к врачу.

Визит к гинекологу подразумевает не только привычный осмотр, но и другие важные возможности: вы можете задать все интересующие вас вопросы, получить рекомендации для поддержания здоровья, попросить и при необходимости анализы. Простой поход к врачу и исследование во время него могут спасти вам жизнь; тем врач способен выявить воспаление, инфекцию или гормональное нарушение, ведь проблемы могут возникнуть бессимптомно и иметь серьезные последствия для здоровья. Регулярные визиты к врачу — это не просто профилактика, это забота о себе и уверенность в том, что вы делаете все возможное для своего будущего.

В этой главе я расскажу, почему ежегодный чек-ап — проверка здоровья — у гинеколога и других медицинских специалистов — должен стать привычной частью вшей жизни и как она влияет на вши здоровье, красоту, молодость, энергию и сексуальное благополучие.

18 причин проходить чекап ежегодно

1. Раннее выявление проблем

Многие заболевания женской репродуктивной системы развиваются незаметно. Ежегодные осмотры позволяют вовремя обнаружить миомы, кисты или полипы: тем самым лечение до появления осложнений.

2. Предупреждение онкологических заболеваний

Гинекологические осмотры включают важные скрининги, такие как ПАП-тест (мазок на цитологию) и тест на вирус папилломы человека (ВПЧ). Эти процедуры направлены на выявление предраковых изменений в клетках шейки матки, тем самым увеличивая шансы на его раннее обнаружение и излечение.

² Глобальный статистический доклад за 2018 год: оценки GLOBOCAN заболеваемости и смертности во всем мире по 36 видам рака в 185 странах, 2018. Поданным из информационного бюллетеня Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) от 13.03.2024, в 2022 году рак молочной железы был самым распространенным видом рака у женщин в 157 из 185 стран.

Маммография — это обязательная часть регулярного осмотра для женщин старше 40 лет, но и в более молодом возрасте стоит контролировать состояние молочной железы с помощью УЗИ. Рак молочной железы — одна из самых распространенных форм онкологии среди женщин, и ранняя диагностика значительно увеличивает шансы на полное исцеление³.

3. Контроль менструального цикла

Нарушение цикла может быть признаком серьезных проблем — от стресса и гормональных изменений до серьезных заболеваний. Регулярные консультации с гинекологом помогут отслеживать любые изменения и своевременно реагировать на них.

4. Выявление хронических заболеваний

Патологии щитовидной железы, сахарный диабет, гипертония — все эти заболевания оказывают влияние на репродуктивную систему, в том числе и сахарный диабет второго типа — заболевание, которое часто развивается постепенно. Регулярные анализы на уровень глюкозы в крови помогают вовремя выявить преддиабетическое состояние и начать лечение до развития осложнений. И вновь гинеколог способен вовремя выявить признаки и начать лечение к нужным специалистам.

5. Контроль гормонального фона

Гормональный дисбаланс влияет не только на репродуктивную систему, но и на общее самочувствие, состояние кожи, волос и костей. Изменения происходят в жизни каждой женщины, и их мы способны проконтролировать: помогают именно регулярные осмотры! Не забывайте, что женщинам 40–50 лет особенно важно соблюдать у специалиста, чтобы лучше подготовиться к периоду менопаузы и приему заместительной гормональной терапии. Благодаря есть возможность выявить любые изменения тела пациента и скорректировать их с помощью грамотного лечения.

6. Профилактика инфекций

Хоть они и могут протекать бессимптомно, но все же способны привести к серьезным осложнениям, например, к воспалительным заболеваниям репродуктивной системы. Это частая жалоба у женщин, и она может быть вызвана множеством факторов! Выявить причину и устранить ее — задача врача гинеколога.

³ Информационный бюллетень ВОЗ. 2024. — Февраль.

7. Поддержка здоровья костей

С возрастом кости становятся более уязвимыми к остеопорозу. Именно гинеколог порекомендует дополнительные обследования, чтобы контролировать состояние костной ткани, особенно после 40 лет, когда риски развития осложнений возрастают.

8. Контроль здоровья молочных желез

Осмотр груди входит в стандартный гинекологический прием — это и поможет своевременно обнаружить обрзообразования или изменения в ткани. А в некоторых случаях врач может назначить и дополнительные обследования (УЗИ, биопсию или маммографию) для более детальной диагностики.

9. Понимание своего организма

Регулярные осмотры помогут лучше узнать свое тело: какие изменения происходят с возрастом и как поддерживать здоровье на любом этапе жизни. Это действительно важный вклад в собственное будущее и долголетие!

10. Контроль за весом и обменом веществ

Резкие изменения веса могут быть связаны с эндокринными нарушениями. Гинеколог поможет выявить причину таких перемен и подобрать безопасные методы коррекции массы тела.

11. Психологическая поддержка

Женское здоровье — это стабильность не только на физическом уровне, но и на психическом. Стресс, депрессия, хроническая усталость оказывают такое же сильное отрицательное влияние, как и любое другое заболевание, и именно врач может предложить дополнительные ресурсы для полноценного восстановления или направить к другим специалистам.

12. Профилактика возрастных изменений

После 30 лет изменения в организме происходят более интенсивно: например, гормональный фон и метаболизм становятся совсем иными. Это сильно влияет на внешний вид и самочувствие. Регулярные осмотры помогут отслеживать эти изменения и, кроме того, получить рекомендации для коррекции неприятных возрастных состояний.

13. 3 бот о мочеполовой системе

Опущение орг нов м лого т з , недерж ние мочи, инфекции мочевого пузыря встречаются чаще, чем кажется. Гинеколог способен предотвратить или вылечить эти состояния различными методами.

14. Соблюдение правил интимной гигиены

Гинеколог поможет разобраться с вопросами интимной гигиены и подберет правильные средства ухода, чтобы избежать проблем со здоровьем и инфекций. То же касается и половой жизни: вы бережете и себя, и партнера, если не будете забывать о ежегодных чеках.

15. Консультации по методам контрацепции

Каждой женщине следует выбрать тот метод контрацепции, который подходит ей лучше всего, и в этом ей, опять же, поможет гинеколог.

16. Снижение риска осложнений при беременности

Если вы планируете завести ребенка, регулярные осмотры помогут убедиться, что ваше здоровье в порядке, и минимизируют риск осложнений. То же правило действует и во время самой беременности, чтобы контролировать ее течение. Это обезопасит и плод, и будущую маму.

17. Здоровье зубов и десен

Ежегодный визит к стоматологу определенно стоит включить в чек-ап: здоровье полости рта тоже влияет на общее состояние организма, особенно во время беременности и менопаузы.

18. Уверенность в своем состоянии

Регулярные осмотры дают уверенность в том, что ваше здоровье находится под контролем: делается все возможное, чтобы поддерживать баланс в организме на высоком уровне. Своевременные чеки помогают выработать привычку к тому, чтобы внимательно относиться к себе. Регулярный визит к врачу не просто обязательной процедурой — это проявление заботы о себе и гарантия долгой и активной жизни без серьезных заболеваний.

Подробный план прохождения чекапа см. в приложении 1.