

Содержание

Введение	7
-----------------------	----------

ГЛАВА 1. ГИНЕКОЛОГИЯ И ЕЕ ВРАЧИ	10
--	-----------

Почему люди предпочитают верить интернету, а не врачам?	10
Как выбрать своего врача и на что обращать внимание ...	11
От какого врача лучше бежать?	12
Какие еще “болезни” устарели или не существуют?	13
Эрозия шейки матки или Эктопия	14
Анализы, которые нет смысла делать	15
Кто такой хороший гинеколог?	16
Платные и бесплатные врачи. Моя история	17
Где и как найти компетентного гинеколога?	18
Как подготовиться к приему гинеколога и не бояться? ...	19
Интимные дезодоранты, порошки и пудры	20
Интимные гели — как выбрать идеальный, какие плохие и хорошие по составу	21
Каким должен быть идеальный осмотр у врача и чего ожидать?	22
Кресло гинеколога	23
Инструменты для осмотра и какие манипуляции проводит врач	24
Может ли гинеколог узнать девственница ты или нет	25
Имеет ли гинеколог право рассказать маме, бабушке, что я уже не девочка?	26
После осмотра	27
Памятка. Основные моменты. Когда пора к врачу?	28

ГЛАВА 2. ЖЕНСКОЕ ИНТИМНОЕ ЗДОРОВЬЕ	29
---	-----------

Планета внизу живота. Анатомия и Экосистема	30
Половые губы. Норма, цвет, вид	31
Практика принятия	32
Шишки и комочки на вульве и внутри влагалища	33
Интимная косметика — бум нашего времени	34
Ведро, а не влагалище! Может ли влагалище стать широким?	35
Запах влагалища, что норма, а когда уже болезнь	36

Вкус влагалища, от чего он меняется?	37
Выделения из влагалища. Что является нормой, а что болезнью?	38
Лубриканты, зачем нужны, их польза и вред	39
Нужно ли пописать после секса?	40
Что такое цистит как он себя проявляет?	41
Разрывы и трещины влагалища	42
Почему моя вагина “пукает”?	43
Мышцы Кегеля или мышцы тазового дна	44
Почему может быть больно во время секса?	45
Здоровые груди — важная часть женского здоровья.	46

ГЛАВА 3. ЖЕНСКИЕ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ 47

СПКЯ — синдром поликистозных яичников	48
Кисты яичников — образование, заполненное жидкостью.	49
Разрыв кисты яичника	50
Эндометриоз — не отдам, себе оставляю	51
Острая инфекция — Вагинит	52
Воспаление шейки матки — Цервицит	53
Воспалительные заболевания органов малого таза (ВЗОМТ)	54
Вагинизм — стресс влагалища	55
Бактериальный вагиноз — кажется, пахнет рыбой	56

ГЛАВА 4. МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ, ГИГИЕНА, УХОД И БОЛЬ 57

Что такое регулярный менструальный цикл?	58
Когда у большинства девочек наступают месячные?	59
Как быть готовой к менструации?	60
Как меняется твой менструальный цикл?	61
Как понять есть ли у меня овуляция?	62
Сколько может вытечь крови? Мне кажется, я потеряла уже три литра	63
Что такое ПМС? Так ли это страшно?	64
Как менструация на тебя влияет?	65
Болезненная менструация. Почему так больно?	66
Как заставить месячные прийти раньше времени?	67
Почему может быть задержка?	68
Месячные? Значит, не беременна!	69

О разных средствах гигиены во время месячных	70
Гигиенические прокладки	71
Многоразовые или хлопчатобумажные прокладки	72
Ежедневные прокладки	73
Тампоны.	74
Синдром Токсического Шока (СТШ)	75
Тампоны-губки или менструальные губки	76
Менструальная чаша	77
Идеальная одежда для месячных.	78
Менструальные трусики	79
Свободная менструация	80
Месячные — это грязь, от которой нужно очиститься?	81

ГЛАВА 5. КОНТРАЦЕПЦИЯ — ЧТО ЭТО, ЗАЧЕМ, КОМУ И ЧТО ТАКОЕ ИНДЕКС ПЕРЛЯ?82

Что такое контрацепция?	83
Индекс Перля (ИП).	84
Какая бывает контрацепция?	85
Как контрацепция может влиять на тебя?	86
Таблетки комбинированной оральной контрацепции (КОК).	87
Регулировать менструальный цикл? Как это?	88
Внутриматочная спираль (ВМС)	89
Противозачаточный гормональный пластырь.	90
Противозачаточное кольцо НоваРинг	91
Гормональный противозачаточный имплант.	92
Противозачаточная инъекция	93
Спермициды (Наноксинол-19).	100
Диафрагма	105
Цервикальный колпачок	110
Биологическая контрацепция — календарный метод предохранения Огино-Кнауза.	112
Мужской презерватив	115
Аллергия на латекс	200
Фемидом — женский презерватив	205
Прерванный половой акт (ППА)	210
Что такое фертильность?	220
Если порвался презерватив — экстренная контрацепция	223
Мифы про беременность	225

Как понять, что выбранный способ контрацепции тебе не подходит?	240
---	-----

ГЛАВА 6. СО МНОЙ ТОЧНО ТАКОГО НИКОГДА НЕ СЛУЧИТСЯ! 250

Знакомься, это венерические заболевания — ЗППП	255
Что такое ЗППП	258
Можно ли заразиться без сексуального контакта или будучи девственником?	261
Биологические факторы	265
Какие анализы нужно сдавать с новым партнером и как часто?	270
Как попросить справку?	275
Что не является ЗППП?	281
История венерических заболеваний	290
Какие бывают венерические заболевания?	292
Общие симптомы ЗППП	293
Мирамистин — профилактика от болезней!	295
Как защититься и обезопасить себя?	300
Как диагностируются ЗППП. Общая картина	302
Сифилис. Маскировщик уровня “Бог”.	304
Хламидиоз. Болезнь-невидимка	306
Микопlasма гениталиум	308
Трихомониаз — усатые паразиты ТРИХОМОНАДЫ.	308
Генитальный герпес — тихая эпидемия	310
Остроконечные кондиломы.	313
Вирус папилломы человека (ВПЧ). Не лечится, но усыпляется.	315
Вирус иммунодефицита человека — ВИЧ	318
Вирусные гепатиты	320

Заключение 348

Вступление

Привет! Я безумно рада, что ты читаешь эти строки. С помощью этого мануала, книги, пособия — называй как пожелаешь — я хочу окутать тебя теплом, знаниями, заботой и ощущением безопасности. Ты всегда будешь знать, что в данный момент происходит с твоим организмом, как он меняется каждый месяц, час, секунду. Понимать, что ты чувствуешь, нужна ли тебе помощь или мы справимся с тобой вдвоем.



ПОЧЕМУ У МАНУАЛА ТАКОЕ НАЗВАНИЕ?

Каждая вторая женщина в мире хотя бы раз в жизни услышит эту фразу в свой адрес. Ведь зачем ты придумываешь себе болезни — тебе просто надо родить, и тогда твой ребенок излечит все возможные и невозможные болезни. И не важно, что ты не можешь, не хочешь, тебе больно, страшно — ты женщина, а значит, это твой смысл жизни. Наши мамы не жаловались, потому что в их молодости не было Интернета, не было таких знаний, исследований. Я хочу разрушить этот порочный круг стереотипов, ты имеешь право на помощь!

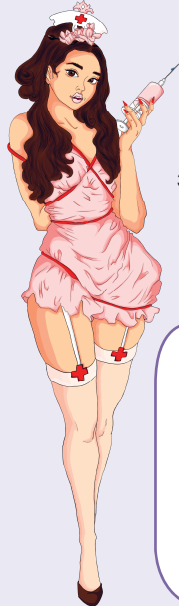
Если бы роды лечили болезни, люди бы чаще рожали, но на самом деле роды чаще всего только усугубляют женские проблемы. Когда врач говорит такие слова, конечно же, ему ве-

ришь, он же ВРАЧ. Но проблема может пройти, а может стать хуже. Значит нужно родить второго, третьего, а потом: все, девушка, а что вы хотели? Вы же троих родили.

Но за фразой «родишь — пройдет» скрывается намного больше, чем халатность. Это незнание, нежелание, неумение лечить проблему, не все врачи хорошие, умные и хотят помогать. Не все врачи — боги, некоторые из них работают там, потому что так сложилась судьба. Врач — такая же профессия, как и остальные, только от тех, кто пинал детородный орган в университете, пропускал пары, может зависеть чужая жизнь.

Хочешь быть здоровой женщиной? Забудь о таких словах, как «стыдно», «неудобно», «меня это не касается». Это касается всех людей, живущих половой жизнью, без исключений. А половой жизнью живут 98 % планеты. Здоровье не купишь в аптеке, не обменяешь в Интернете, это самое драгоценное, что есть в твоей жизни.

Я искренне надеюсь, что ты получишь огромное удовольствие от прочтения этой книги и с уверенностью сможешь советовать ее своей подруге, маме, дочке. Вместо пугающих слов «я не знаю» у тебя появятся ответы на все твои вопросы, и ты поймешь, что это нестрашно.



Все рекомендации, которые ты увидишь, не высосаны из пальца, не придуманы, а основаны на моем личном опыте, знаниях, исследованиях доказательной медицины, взятых из авторитетных источников. Я укажу их в конце шпаргалки, чтобы ты сама могла убедиться в правдивости и соответствии.

Самое важное — учись доверять себе. Никто, кроме тебя самой, не знает, что происходит и что ты чувствуешь. Научись использовать свой голос, чтобы выражать опасения, задавать вопросы, когда тебе непонятно, когда ты растеряна. Если ты напугана, взволнована, говори об этом — бояться не стыдно.

Данная шпаргалка является информационным пособием для изучения своего тела и возможных последствий. Я не буду тут рассказывать о том, что нужно пить, чтобы вылечиться, не буду навязывать тебе способы лечения. Всегда и при любых обстоятельствах обязательно нужно посещать грамотного врача, чтобы он своими глазами наблюдал всю картину. К сожалению, ставить диагнозы по фото в Интернете, гадать по тексту в поисках диагноза мы пока не научились.

Изначально я планировала написать вступление в самом начале работы над мануалом, но потом поняла, что должна сделать это после того, как закончу последнюю главу, чтобы точно понимать, что тебя ждет в этом приключении.

Я бы сказала, что этот мануал от женщины, которая прошла все круги гинекологии, для женщины, которой я хочу помочь.

В твоём теле полно загадок, давай их разгадаем?

ГЛАВА 1

Гинеколог — друг, враг? Как найти идеального врача. Гинекология и ее врачи

ПОЧЕМУ ЛЮДИ ПРЕДПОЧИТАЮТ ВЕРИТЬ ИНТЕРНЕТУ, А НЕ ВРАЧАМ?

Все мы прекрасно слышаны о чужом или имеем свой опыт посещения того или иного врача, но именно в гинекологии почему-то очень много невоспитанных мракобесов. Можно столкнуться с безответственным и безразличным отношением врача к твоей проблеме, потому что врач настолько устал, что приходит на работу, а мозг его отключается и работает в автоматическом режиме. Для него ты просто очередная вагина, а для тебя он — ниточка спасения, но кого это волнует. Некоторым врачам абсолютно плевать на тебя, твоё здоровье и на мир за дверью их кабинета, они просто хотят, чтобы этот день закончился. Можно пройти десятки врачей, которые практикуют лечение БАДами, волшебными травами, дыханием, йогой, гомеопатией и пиявками или любыми другими паразитами, но так и не вылечиться. А потом найти статью в Интернете или в «Инстаграме»¹ и понять, что, оказывается, смазка «Durex» вызывает молочницу, которая уже пять лет каждый месяц твоя прекрасная спутница.

¹ Здесь и далее Meta («Instagram» и «Facebook») запрещены в РФ.

Когда ты приходишь к врачу, ты хочешь, чтобы тебе помогли, пожалели, выслушали, подсказали и окружили тебя заботой, ведь, по сути, для девушки раскрыться, вот так — сидя на кресле, раздвинув ноги, — очень нелегко, а порой безумно страшно. А вместо ожидаемого ты получаешь боль, агрессию, порой неадекватное и даже опасное поведение со стороны врача. А это же врач, авторитет, его надо слушаться! Будешь выпендриваться, будет только хуже, не так ли?

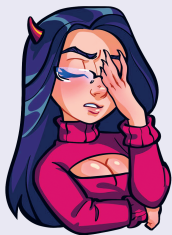


Интернет хоть и скажет, что ты сейчас умрешь, у тебя рак и вышла черепашка, но не сделает тебе больно не столько физически, сколько эмоционально, сказав в лицо пару гадких слов и наорав в придачу. Сколько девушек обзавелись психологическими травмами и комплексами после похода к врачу? Я лично знаю нескольких, кто ни разу не подпустили к себе мужчину, думая, что секс — это грязь. Другие рожали дома с серьезными последствиями вплоть до потери ребенка, только бы не ехать к злому врачу. А все почему? Ну вот одна из них, например, рассказывала, как в шестнадцать лет села в кресло в надежде узнать о здоровье, а узнала, что она проститутка и матку ей нужно вырезать, потому что у нее был секс с любимым человеком, за которого она замуж вышла через два года. Правда, замечательно?

Вторая причина, когда Интернет может быть полезнее врача, — это некомпетентность врача. Ты приходишь к врачу за помощью, знаниями и адекватной оценкой, а оказывается, что врач, хоть и получил диплом и имеет практику за спиной, застрял в 60-х годах учебника биологии, который уже неактуален от слова совсем и неинформативен как раньше. В гинекологию, как и в любую другую сферу, попадают люди, которые не только на одни «пятерки» учились, а также те, кто дискредити-

руют эту науку, интерпретируют на свой лад, придумывая что-то и добавляя. А это может сделать только хуже. Я не раз сталкивалась с врачами, которые продолжали гнуть свою линию про наличие фригидности, называли доказанную норму отклонением и даже придумывали свои какие-то несуществующие диагнозы. И это я еще не говорю про их собственные сомнительные методы лечения.

Почему так происходит? Все зависит от желания и призвания самого врача, ну и от заведения, в котором он учился. Где-то дают базу, и дальше сами как-нибудь, в других натаскивают первоклассных специалистов. Ну и, конечно же, как я уже говорила, очень многое зависит от самого врача, кто-то верит в астрологию и теорию пиявок, что молочница лечится йогуртом и БАДами, что нужно делать ванночки с ромашкой и сидеть в них жопой, а лимон во влагалище обязательно позволит не забеременеть, главное — поглубже затолкать. А кто-то понимает, что врач — это помощник, и работает как помощник.



Ольга Белоконь (медийный врач доказательной медицины) как-то сказала: «90 % врачей в странах СНГ не являются фанатами доказательной медицины. Просто огромное количество врачей не хотят работать по принципам доказательной медицины, не знают, что это за дикий зверь, и даже не пытаются узнать об этом!»

Если вам назначили гормоны, чтобы вылечить СПКЯ, говорят, что фиброзно-кистозная мастопатия рассосется сама от БАДов и миома матки лечится приемом оральных контрацептивов, это не доказательная медицина и никогда таковой не была и не будет! Это ересь, глупость, мракобесие, и бегите от такого врача!»

Доказательная медицина — это основа здравоохранения всех развитых стран. Любой адекватный и нормальный врач будет учиться постоянно и непрерывно. Посещая повышающие квалификацию тренинги, улучшая свои знания и следуя

в ногу со всеми новыми исследованиями, которые проводятся чуть ли не каждый месяц, если не чаще. Если бы, допустим, ученые жили по медицинским руководствам 60-х годов, были ли у нас, скажем, вакцины и лекарства, которые мы имеем сейчас? Не думаю. Мы покупаем каждый год новый айфон, веря в новые технологии, а медицина якобы не развивается?

*А Интернет, Интернет тоже может быть опасен, главное, фильтровать информацию, контролировать то, что попадает в твою жизнь и проверять, проверять и еще раз проверять. У тебя есть знания всего мира! Только, пожалуйста, не превращайся в «Сама-себе-доктор» и не следуй слепо советам из Интернета, форумов и **не принимай какие-либо препараты без назначения врача!***

Если твоя подружка когда-то принимала волшебные таблетки, которые вылечили ее от чего бы то ни было, или она пила контрацептивы, которые лично ей подошли и не вызвали каких-либо последствий, это не значит, что препараты подойдут тебе, вы же не однояйцевые близнецы с одинаковым набором ДНК. Не факт, что в твоем случае это не сделает только хуже.

КАК ВЫБРАТЬ СВОЕГО ВРАЧА И НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ?

Я прекрасно понимаю, что, возможно, ты живешь в удаленном уголке огромной планеты, где на весь город один гинеколог, и та, которая видит только свой нос, а головой давно видит чебурашек, забывая о том, что было пять секунд назад. Ищи, всегда ищи, это твое здоровье, оно у тебя

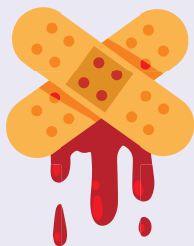


одно. Езжай в другой город, в другое село, куда угодно. Женское здоровье очень хрупкое, и потом ты можешь очень сильно пожалеть, что махнула на него рукой.

Отчасти эта шпаргалка может стать твоим спасением, ведь, прочитав ее полностью, ты сможешь найти очень много ответов (ну я надеюсь) на свои запросы и будешь знать чуть больше, что с тобой происходит.

Я очень хочу, чтобы ты всегда попадала только к экспертам и тем, кто очень любит свое дело, как тяжело оно бы ни было. Желание найти идеального врача очень велико, и тема «посоветуйте отличного врача, который бы действительно помог» всплывает безумно часто. К сожалению, вежливости и адекватности может быть недостаточно, ведь, как мы знаем, это не показывает уровень знаний и компетентности. В этой главе я хочу показать тебе, от какого гинеколога лучше бежать как можно скорее, а какой врач своими действиями вызывает доверие. Конечно, эти качества могут жить в одном враче, это не исключено.

ОТ КАКОГО ВРАЧА ЛУЧШЕ БЕЖАТЬ?



В этом разделе я собрала все основные аспекты, на которые стоит обращать внимание и которые выдают не совсем хорошего врача. Но хочу отметить, что если, допустим, врач хамит, действует довольно грубо, но ставит верный диагноз, ты готова терпеть его характер и это не нарушает твоих личных границ, то ты сама должна решить, готова ли ты и дальше продолжать посещать такого врача.

А ЕЩЕ ВАЖНО: когда гинеколог уговаривает рожать, это значит, что он не хочет связываться с твоей болезнью или недостаточно компетентен в том, чтобы тебя вылечить. А потом он просто скажет коронную фразу: «Ну а что вы хотели, вы ведь родили, не дурите голову болячками, занимайтесь ребенком». Действительно.

ГИНЕКОЛОГ СТЫДИТ, УНИЖАЕТ, УГРОЖАЕТ И НАГОНЯЕТ ЖУТИ.

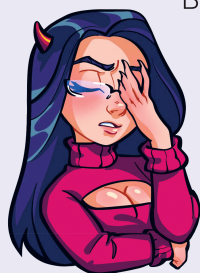
Самое непрофессиональное, что может сделать врач, каким бы хорошим он ни был, — это насмехаться или стыдить тебя за интимный опыт. Его не должно касаться, что ты слишком рано познала радости секса, даже если это было в четырнадцать лет, сколько у тебя было половых партнеров за всю интимную жизнь и как часто ты их меняешь (только для сбора анамнеза). Врач не должен цокать и причитать, что тебе пора рожать, что часики тикают, ведь это только твое дело, надо ли тебе рожать «для здоровья» или ради наследников. **НЕТ НИКАКИХ ДОКАЗАННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ БЕРЕМЕННОСТЬЮ**, это какая-то слишком затянувшаяся шутка из кроссвордов про тещу. А уж тем более, когда врач начинает обзывать, угрожать рассказать все твоей маме, либо кому-то еще, рассказывать о выдуманных проблемах такой ранней интимной жизни и т. д.

Ты пришла не нотации слушать, с этим может справиться мама, ты пришла за помощью врача, который должен собрать максимум информации о твоей интимной жизни, чтобы компетентно подобрать индивидуальный метод лечения. У врача нет личности, как и пола, он не имеет права высказывать свое «фе» в твой адрес. А также он не имеет никакого права ругать тебя за внешний вид, татуировки и пирсинг, где бы они ни были, эпиляцию, это не имеет никакого отношения к гинекологическому осмотру. Представь: ты пришла к хирургу на операцию, а он вместо срочной помощи, чтобы спасти тебе жизнь, зашить рану или вырезать опухоль, начинает отнекиваться и орать, что не будет тебя лечить, потому что ты не рожала. Ну смешно же.

ТЕБЯ НЕ ВОСПРИНИМАЮТ ВСЕРЬЕЗ.

Даже если тебе пятнадцать лет и ты пришла на прием к гинекологу, по правилам этики к тебе должны обращаться на «вы», внимательно слушать жалобы, не перебивая, а также рассказывать о ходе обследования, если ты спрашиваешь. Если врач на твои жалобы начинает высказываться о твоих интеллектуальных способностях, обвинять в придумывании проблемы, ну тут сама понимаешь — руки в ноги и из кабинета, ты не к маме на чай пришла и не к подруге за советом.

ВРАЧ НЕ ДАЕТ ТЕБЕ НА РУКИ НИКАКИХ ДОКУМЕНТОВ, НЕ ОЗВУЧИВАЕТ ДИАГНОЗОВ И НЕ РАССКАЗЫВАЕТ НИЧЕГО.



Вот это вообще прямо красный флаг! Врач всегда должен рассказывать тебе о том, что происходит с твоим здоровьем, причем объяснять детально. Иначе зачем ты к нему пришла, похвастаться своей вульвой? Всегда отдавать тебе копию бумаг с диагнозом, с анализами, если какие-либо брались, и никогда не говорить, что это лично для него и вообще это не твоё дело и ты ничего не поймешь. Основные бумаги, безусловно, принадлежат больнице, в которой ты стоишь на учете, но в частных тебе на руки всегда должны давать копию. И никто не запрещает тебе посмотреть в твою карту болезни. У тебя всегда должна быть копия на любой случай, да даже если ты ничего не поймешь, это твой анамнез, который ты можешь использовать у другого врача, не теряя времени.

НИКАКОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЭТИКИ.

Некоторые врачи плевать хотели на данный пункт, особенно если это маленький городок, где все друг друга знают, и гинеколог — лучшая подруга твоей мамы. Но защита медицинской истории и ее сохранность в тайне — это очень важный пункт медицинской этики.

Некоторые врачи, узнав любой диагноз, будь он даже ложным, начинают распускать слухи, тем самым калеча жизнь посторонним людям. К сожалению, такая уж у некоторых культура и никакого воспитания.

Это называется Этический кодекс российского врача. Раньше был еще Кодекс врачебной тайны, который был закреплён в российской Конституции, но сейчас этот закон подвергается изменениям, и непонятно, как он будет работать в будущем.

Но с 11 августа 2020 года вступили в закон поправки «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Раньше, чтобы родитель узнал о диагнозе своего ребенка и получил всю информацию от врача, требовалось разреше-

ние самого подростка. А теперь родителю достаточно сделать запрос, и он получит всю информацию, какую захочет. То есть по сути больше никакой врачебной тайны нет, и родитель может до восемнадцати лет продолжать контролировать свое чадо. Тут уж зависит от врача, будет ли он оберегать психологическое здоровье ребенка, и насколько абьюзивные отношения с родителями.



Также врач всегда должен держать себя в руках и не позволять себе срывать на тебе свое плохое настроение или свои проблемы, показывать раздражительность и злость. Если врач тебя пугает, излишне хамит и доводит до слез, ты всегда можешь написать заявление на имя главврача, такое поведение не может остаться незамеченным.

КОГДА ВРАЧ ПРОСИТ ДЕНЬГИ, СКРЫВАЕТ ИНФОРМАЦИЮ, ПЕРЕДАЕТ ЕЕ ТРЕТЬИМ ЛИЦАМ.

Обрати внимание на то, что делает и говорит врач, например, некоторые могут отправлять тебя в определенную клинику, к определенному врачу, намекать на подарки, благодарности и тому подобные сомнительные траты. Если ты посещаешь платную клинику, то все оплаченные процедуры должны проходить через кассу больницы и быть подкреплены чеками.

Сюда же можно отнести врачей, которые навязывают свои лекарства из стола, просят покупать в определенных аптеках по промокодам и т. д.

ВРАЧ ДЕЛАЕТ НЕСТЕРПИМО БОЛЬНО ПРИ ОСМОТРЕ.

Иногда осмотр по тем или иным причинам может быть болезненным, особенно если это вагинизм. Например, во время того как вставляют гинекологическое зеркало. Очень непрофессионально на твоё замечание о боли или дискомфорте кричать