





ЖЕРАР САЛАМА
СВЕТЛАНА ГЕРАСЕВА

ВАШЕ
женское
ЗДОРОВЬЕ

НОВЫЙ ПОДХОД
К ЛЕЧЕНИЮ
ОТ ФРАНЦУСКОГО ГИНЕКОЛОГА



МОСКВА
2022

УДК 618
ББК 57.1
С16

Салама, Жерар.

С16 Ваше женское здоровье : новый подход к лечению от французского гинеколога / Жерар Салама, Светлана Герасева. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с. — (Разумная гинекология. Новый подход к здоровью женщины).

ISBN 978-5-04-157365-2

Жерар Салама за свою многолетнюю практику в качестве гинеколога консультировал и лечил множество женщин по всему миру. Стоит ли бояться противозачаточных таблеток, и как правильно выбрать контрацептивы? Почему диагноз «бесплодие» — это не приговор? Можно ли отсрочить старение, и когда нужна гормонотерапия? Влияет ли резус-фактор партнеров на наступление беременности, и почему у французских гинекологов нет понятия «лечь на сохранение»? Жерар Салама отвечает на все эти вопросы, чтобы женщины перестали стесняться походов к гинекологу, были вооружены знаниями о возможностях современной медицины и сделали свою жизнь счастливее.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

УДК 618
ББК 57.1

© Жерар Салама, текст, 2022

© Светлана Герасева, текст, 2022

ISBN 978-5-04-157365-2 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ПОСВЯЩЕНИЕ

РУССКИМ ЖЕНЩИНАМ

За их культуру, щедрость и решимость

ФРАНЦУЗСКИМ ЖЕНЩИНАМ

За их элегантность, смелость и независимость

ЖЕНЩИНАМ ВСЕГО МИРА

За их самоотверженность,
силу характера и чувствительность

МОЕЙ СУПРУГЕ

МОЕЙ МАТЕРИ

СВЕТЛАНЕ ГЕРАСЕВОЙ,

без которой я бы не смог написать эту книгу,

СВЕТЛАНЕ ЛЕБАНИДЗЕ,

моей дорогой и преданной соратнице

ЕКАТЕРИНЕ ДИБРОВОЙ,

без которой я бы не смог узнать Россию

Жерар Салама

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение от Жерара Салама 13

Введение от Светланы Герасевой 16

ГЛАВА 1. КАК Я СТАЛ ГИНЕКОЛОГОМ 19

Первые шаги 26

Гинеколог кабаре 28

Гуманитарная работа 32

Италия 39

Россия 44

Француженки 48

Русские женщины 55

Немного о феминизме 57

Обольстительницы 60

Француженки у гинеколога 62

Русские женщины на приеме у гинеколога 66

Связующая часть 72

ГЛАВА 2. КОНТРАЦЕПЦИЯ 75

Разговор об этом 77

Защита на французский манер 78

Что такое противозачаточные таблетки? 79

Пошло по спирали	90
Контрацептивный имплантат	92
Контрацептивный пластырь	93
Влагалищное кольцо	94
Способы «естественного предохранения»	95

ГЛАВА 3. ФЕРТИЛЬНОЕ ОКНО 99

ГЛАВА 4. ЭНДОМЕТРИОЗ 105

Эндометриоз в десяти вопросах	108
---	-----

ГЛАВА 5. ПРЕМЕНОПАУЗА 115

Медицинский тупик	121
«Состариться» к 45	122
Немного об уколах	124
Интеллектуальный подход к возрасту	124

ГЛАВА 6. ПРОБЛЕМЫ ЖЕНЩИН 50+ 127

Депрессия	129
Когда эстетика решает	130
Анализы	133
Комплексное обследование организма	135
Методы терапии	135

Гормональная терапия в России	136
Сексуальность	144
Образ жизни	149

ГЛАВА 7. СИНДРОМ ПОЛИКИСТОЗНЫХ ЯИЧНИКОВ (СПКЯ) 155

СПКЯ в шести вопросах	158
-----------------------------	-----

ГЛАВА 8. МИОМЫ 163

Миомы в десяти вопросах	165
Лечение миомы	168
Удаление хирургическим путем	169

ГЛАВА 9. РАК 173

Рак груди	176
Рак эндометрия	179
Рак шейки матки	180
Рак яичников	182

ГЛАВА 10. БЕСПЛОДИЕ 189

Что делать, если ваш гинеколог ставит диагноз «бесплодие»?	194
«Возраст уже не тот»	196

ОГЛАВЛЕНИЕ

Слово о мужчинах	199
Мужское достоинство	199
Повторяющиеся выкидыши	200
Резус-фактор	201
Гипофиз и гормоны	201
Психологический настрой	203
ГЛАВА 11. ЭКО	207
Рак и ЭКО	211
ЭКО стирает границы	212
ГЛАВА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ	215
Нежелательная беременность	218
Усыновление	219
ГЛАВА 13. БЕРЕМЕННОСТЬ	221
За миг до беременности	223
Три счастливых триместра	229
Меню беременных	238
Откуда лишние килограммы?	240
ГЛАВА 14. АКУШЕРСТВО КАК ПРИЗВАНИЕ	245

ГЛАВА 15. РОДЫ 249

Без боли, пожалуйста 251

Кесарево сечение 253

Пуповинная кровь 255

Прививки 255

Декрет 256

ГЛАВА 16. ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ 259

Контрацепция 262

ГЛАВА 17. ПОСТРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ 263

Беби-блюз 265

Заключение 279

Использованные источники 281

Алфавитный указатель 283

ВВЕДЕНИЕ

ОТ ЖЕРАРА САЛАМА

В жизни очень важно поймать нужный момент. Схватить его и без лишних сомнений воплотить задуманное в реальность. Так и получилось с этой книгой.

Я практиковал в качестве гинеколога во Франции и во многих других странах Европы, Африки и Азии. И везде больше всего времени я проводил окруженный женщинами. Я видел многих представительниц прекрасного пола в своем кабинете — принцесс крови, топ-моделей, известных актрис, глав международных компаний. Но по большей части — просто очаровательных дам более приземленных специальностей. Для врача нет различий — все мы равны перед болезнями и неминуемым старением.

Я написал несколько книг во Франции, они пришлись по вкусу читательницам и были переведены на разные языки.

Несмотря на то, что я порядочно поколесил по миру, в ожерелье из стран не хватало одной золоченой бусины — России. Я лелеял надежду, что когда-нибудь смогу посетить эту страну и узнать ее, как и русских женщин. Мечтал, смутно представляя подобное возможным. Но в 2008-м это фантастическое желание исполнилось. И вот уже в течение многих лет я регулярно посещаю Россию.

Когда я только начал думать о плане книги, замысел был совсем другим. Мне хотелось рассказать про свои мысли о француженках, поразмышлять о русских женщинах. Написать о том, какими переживаниями дамы разных стран делятся с гинекологом. Короче говоря, сделать книгу зани-

мательной, но не медицинской. Рассказать про тех людей, которых я встретил за годы практики. Но во время работы над книгой план резко изменился.

Почему? Чем дольше я общался с российскими дамами, тем чаще замечал, что во время посещения врачей они нередко испытывают тревогу и страх. Да и вообще любая мысль о возможной болезни заставляет многих женщин думать о худшем. В русской культуре строгий и отстраненный образ врача, который знает в разы больше пациентов, медик, у которого «таких как вы — сотни», часто, сам того не желая, выстраивает незримый барьер между доктором и пациентом. А, на мой взгляд, история каждой женщины имеет право быть рассмотренной индивидуально. *Врач должен подстраиваться под каждого, кто обращается к нему за помощью, беря в расчет личность, переживания и ожидания любого пациента.* Но если мы не учитываем этого, незаметно формируется атмосфера подчинения, в которой трудно довериться врачу и неудобно задавать вопросы, ведь всегда есть опасение показаться неуместной. А вопросов зачастую немало. Но даже если вопрос задан, ответ получен, но он не решает проблему, то, скорее всего, беседа на этом и закончится. В результате поход к врачу становится не самым приятным мероприятием. Его постоянно откладывают, и он вызывает неприятные воспоминания.

Мне захотелось написать книгу о другом медицинском подходе. Не нагонять, а, напротив, развеять страхи, чтобы женщины на приеме чувствовали себя расслабленно, были в своей тарелке. Я не имею в виду напускную фамильярность, совсем нет. Дело в том, что в этой тактике применяется особый психологический прием — чем спокойнее и более расслабленно дама держится перед гинекологом,

тем быстрее между ними выстраиваются доверительные отношения. Когда ты знаешь, что тебя выслушают и поймут, нет смысла что-то утаивать или просто бояться показаться глупой. *Доверительные отношения с врачом — уже половина успешного лечения.* Я решил написать книгу, которая поможет дамам стать чуть ближе к своим врачам, сломить эту отчужденность.

Но мне предстояло говорить о болезнях. Как не погрязнуть в заумных медицинских рассуждениях? Оказалось, что русские дамы живо интересуются современной медициной. Они от природы имеют пытливый ум и любознательный нрав. Им не только не сложно, но даже интересно читать про собственный организм, знать его особенности, разбираться в причинах недугов и способах излечения.

Именно русские женщины вдохновили меня на такой рассказ. Я рад осознавать, что мой врачебный путь и опыт могут помочь кому-то взглянуть на болезнь по-другому, понять, что не все потеряно, и быстрее избавиться от своего маленького недомогания. Когда вы знаете причину проблемы, то все последующие действия так или иначе направляются на ее решение.

Необычайно сильные и волевые, харизматичные, открытые, умные, интересующиеся — эти определения сразу приходят мне на ум, когда я вспоминаю о русских дамах. Быть может, эта книга добавит им чуть больше спокойствия и подарит немного юмора. Это мой небольшой вклад из-за большой любви и уважения к России и русским женщинам.