

Современные МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ

Рекомендации
опытных
специалистов



ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Проблемы и их решение



Причины

Симптомы

Традиционное лечение

Народные средства лечения

Гимнастика

Питание

Массаж

Лечебные ванны

Ароматерапия

Сергей Чугунов

**Женское здоровье.
Проблемы и их решение**

«Мир и Образование»

2017

УДК 618.1
ББК 57.15

Чугунов С. П.

Женское здоровье. Проблемы и их решение / С. П. Чугунов —
«Мир и Образование», 2017

ISBN 978-5-94666-656-5

В данной книге в доступной форме рассказано об основных женских болезнях, симптомах и лечении их традиционными способами и средствами народной медицины. Вторая часть книги посвящена таким методам лечения и сохранения здоровья женщины, как гимнастика, массаж, физиотерапия, ароматерапия. Для широкого круга читателей.

УДК 618.1
ББК 57.15

ISBN 978-5-94666-656-5

© Чугунов С. П., 2017
© Мир и Образование, 2017

Содержание

Вступление: Прислушайтесь к себе	6
Чисто женские болезни	7
Счастье быть женщиной	7
Женские болезни – не чужая боль	8
Зуд промежности	9
Причины зуда	9
Рекомендации гинеколога	10
Традиционное лечение зуда	10
Народные средства лечения зуда	10
Кольпит	12
Причины кольпита	12
Виды кольпитов	12
Симптомы кольпита	13
Традиционное лечение кольпита	13
Народные средства лечения кольпита	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Сергей Чугунов
Женское здоровье.
Проблемы и их решение

© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2017

Вступление: Прислушайтесь к себе

Болезнь – это здоровая реакция организма на нездоровый наш образ жизни.

Леонид Сухоруков

За последние десятилетия структура общества значительно изменилась. Развитие современной медицины и техники повлияло и на отношение людей к собственному здоровью. Продолжительность жизни в ряде высокоразвитых государств неуклонно растет. Современное поколение людей живет дольше наших пра-пра-прадедов.

Когда-то наши сорокалетние предки уже считались людьми преклонного возраста. Нет, с тех пор люди не стали здоровее, просто появилось больше возможностей и средств для поддержания здоровья на нужном уровне. К тому же существует несметное количество пилюль и врачебных технологий, которые направлены на то, чтобы излечить нас от ранее неизлечимых болезней.

Однако лекарства – лекарствами, а укрепление здоровья с помощью немедикаментозных методов, в первую очередь с помощью специальных комплексов упражнений и средств народной медицины все-таки предпочтительнее не только для профилактики многих заболеваний, но и для эффективного лечения этих самых хворей на ранних стадиях их возникновения.

К великому сожалению, в наш век, изобилующий стрессами, отыщется не так уж много женщин, которые не имели бы каких-либо проблем в мочеполовой сфере. Дело даже не в многочисленных инфекциях, передающихся половым путем. Просто бешеный ритм современной жизни не позволяет людям остановиться на минуту, прислушаться к своему организму, забежать на прием к гинекологу... Но если этот специалист обнаружит у вас какую-нибудь из болячек, о наличии которых многие люди ох как не любят распространяться, – не стоит впадать в панику!

Кроме назначенного лечения, вам стоит заняться... нет, не сексом, – гимнастикой. Сейчас существует огромное количество комплексов очень полезных упражнений, направленных на лечение проблем в мочеполовой сфере, которые очень полезны, но о которых мало кто знает.

Женское тело, безусловно, отличается от мужского, и многие болезни вышеназванной системы обладают рядом существенных отличий, но их многое и объединяет. Во-первых, они связаны с мочеполовой системой, во-вторых, они доставляют массу неудобств и причиняют боль, и, в-третьих, эти болезни не дают нам полноценно жить и любить.

Поэтому не стоит делить тела на *мужские* и *женские*, прежде чем приступить к лечению и физкультурным занятиям, нужно серьезно задуматься: а из-за чего эти недомогания возникли? В любом самом прогрессивном и эффективном лечении психологический фактор играет не последнюю роль.

Многие проблемы таятся, прежде всего, внутри нас. Если мужчина и женщина живут в гармонии друг с другом, то и их жизненно важные органы нормально функционируют и становятся менее подвержены различными заболеваниями.

Чисто женские болезни

*Здоровье и веселье оплодотворяют друг друга.
Джозеф Addison*

Счастье быть женщиной

С детства нас учат правилам хорошего поведения, чтобы мы могли достойно вести себя в обществе. Но, к сожалению, нам редко говорят о том, что быть больным – это не только плохо, но и неприлично. Мы перестаем слышать свое тело, забываем, что в каждой женщине живет могучая сила, исполненная добрых инстинктов, творческого порыва и извечной мудрости.

Главной задачей этой книги автор ставит не исцеление женщины от ее женских болезней, а возвращение жизненной силы, которая позволит ей найти свое подлинное место в мире. Женщина не должна забывать, как замечательно быть отважной, быть любящей, быть самой собой, быть Женщиной!

Нелепые стандарты вынуждают женщин стесняться своего тела, если оно не вписывается в рамки 90-60-90. Многие женские журналы вынуждают женщину постоянно сомневаться, хороша она или нет, снижают ее самооценку. Даже если вы не выглядите, как какая-нибудь краля с глянцевой обложки гламурного журнала, помните, вы – ЖЕНЩИНА. Вы должны быть всегда уверены в себе, у вас должно быть непроходимое ощущение того, что вы хороши именно своей неповторимостью, что вы – Королева!

И тогда не только женские, но и всякие-иные болезни обойдут ваше красивое и совершенно здоровое тело.

Когда женщина уверена в себе, любит и любима – ее организм выделяет целый букет гормонов, обеспечивающих лучшее снабжение кожи кровью. Благодаря этому кожа становится упругой, морщины разглаживаются, особенно у глаз и губ, женщина прямо-таки светится здоровьем.

Поверьте в себя, и все у вас получится!

Женские болезни – не чужая боль

Современные медики, опираясь на статистические данные, утверждают, что количество женщин, страдающих различными инфекционными заболеваниями органов малого таза, не только не уменьшается, но и возрастает с каждым годом. Действительно, сегодня трудно найти представительницу прекрасного пола, которая не являлась бы постоянной посетительницей кабинета врача-гинеколога.

Многие женщины, и особенно девушки, ошибочно полагают, что воспалительные патологии можно не лечить. На самом деле инфекции женских половых органов нельзя считать несерьезными, поскольку микроорганизмы, вызывающие их, представляют особую угрозу для всех органов и систем организма.

Все воспалительные заболевания женских половых органов можно условно разделить на три группы.

♦ Первую группу представляют *болезни, возникающие в результате проникновения и действия неспецифических бактерий*. К числу таких патологий можно отнести *вульвит, вульвовагинит, эндоцервит, эрозию шейки матки* и прочие.

♦ Вторая группа болезней женских половых органов – это так называемые *специфические инфекционные заболевания*. К их числу относятся *гонорея, трихомоноз, сифилис, туберкулез половых органов* и другие.

♦ Третью группу составляют *патологии, вызываемые микроорганизмами септической этиологии*. Это *эндометрит, эндомиометрит, параметрит, сальпингоофорит* и прочие.

На страницах нашей книги мы постараемся в доступной форме рассказать об основных женских болезнях, симптомах и лечении их традиционными способами и средствами народной медицины.

Но хотелось бы предупредить женщин, занимающихся самолечением, о том, что существует и опасность усугубить течение болезни, ведь все рецепты и советы требуют осторожного и осмотрительного использования. Поэтому, прежде чем приступить к лечению, получите консультацию у своего лечащего врача-гинеколога.

Зуд промежности

Состояние, когда хочется без конца расчесывать зудящее место, знакомо каждому. Но особенно невыносим зуд в области промежности. И дело не только в правилах приличия, которые не позволяют человеку хоть на время облегчить положение. Промежность очень богата нервными окончаниями, и зуд в этом месте приносит ни с чем не сравнимые страдания.

Женщины, столкнувшись с этими ощущениями впервые, почти всегда испытывают стресс, так как зуд в гениталиях ассоциируется у них с чем-то неприличным, прежде всего – с венерическими заболеваниями.

Причины зуда

До сих пор медицинская наука не может однозначно объяснить, что такое зуд. По-видимому, это ощущение появляется из-за очень слабого раздражения нервных окончаний, которые не могут вызвать «полноценной» боли. И, как ни странно, за этим «пустячным» недомоганием могут скрываться довольно серьезные недуги.

Зуд в промежности – только симптом, и причин его появления может быть множество, причем далеко не всегда виноваты «нехорошие болезни». Его могут вызвать патологические состояния не только мочевых и половых путей, но и, к примеру, кишечника. Дискомфорт в интимных органах зачастую появляется как первый симптом таких заболеваний, как сахарный диабет, нарушение функции печени (вплоть до гепатита или цирроза), аллергические реакции. Достаточно часто раздражение и зуд возникают на фоне диареи (поноса) или учащенного мочеиспускания.

Иногда зуд в промежности появляется из-за пренебрежения самыми элементарными гигиеническими правилами. Увы, но врачам-гинекологам нередко приходится напоминать женщинам, что белье необходимо менять каждый день и отдавать предпочтение следует изделиям из натуральных материалов, которые хорошо впитывают все выделения. Синтетическое белье создает в промежности эффект «парника», а это самая благоприятная среда для размножения патогенных бактерий и развития воспаления. Конечно, кружевные трусики с резиновой «утяжкой» выглядят привлекательно, но помните, что качественное белье должно иметь хлопчатобумажную ластовицу.

Еще одно напоминание касается ежедневных подмываний. Совсем не обязательно кипятить для этой цели воду или добавлять в нее дезинфицирующие растворы. Вполне подойдет и обычная вода из крана. Средства для интимного туалета, как и традиционное мыло, использовать тоже совсем не обязательно – это дело привычки, существенно не влияющее на чистоту.

Не стоит пытаться с помощью мыла или других гигиенических средств «перебить» зуд или другие болезненные симптомы: они высушивают кожу и слизистые, и зуд от этого может только усилиться. Сейчас в продаже появились влагалищные дезодоранты в виде пены или спрея. Гигиеническими средствами их считать нельзя, слишком сильно они нарушают нормальную микрофлору влагалища, повышая риск развития воспалительных заболеваний. Дезодорирующий же их эффект мимолетен.

Во время менструации прокладки рекомендуется менять каждые 4–6 часов, вне зависимости от количества выделений. Менструальные выделения – весьма подходящая среда для размножения болезнетворных бактерий, а иммунная защита организма в эти дни ослаблена. Применять прокладки или тампоны – дело личное, но в некоторых случаях (при воспалительных заболеваниях половых органов и мочевых путей, после родов) тампоны находятся «под запретом».

Рекомендации гинеколога

При зуде промежности гинекологи рекомендуют:

♦ *Подмывайтесь как можно чаще.* В воде хорошо растворить таблетку фурацилина. Помогает и использование талька или детских присыпок. Использование раствора марганцовки нежелательно – при частом употреблении такого раствора происходит сильное высушивание слизистых.

♦ *Старайтесь придерживаться гипоаллергенной диеты.* Из рациона необходимо исключить острые, пряные, маринованные продукты. Налегайте в основном на овощи, фрукты, кисломолочные продукты, каши.

♦ *Откажитесь на время от половой жизни, длительных физических нагрузок, обильных застолий, долгого пребывания на жаре.*

♦ *Если зуд не проходит несколько дней и кроме него появились раздражение, какие-либо высыпания или выделения, не откладывая визит к врачу!*

Традиционное лечение зуда

Зуд чаще всего сопровождается нарушением нормального состава влагалищной микрофлоры. Поэтому главным в лечении зуда является лечение причин, вызывающих зуд. Это прежде всего такие заболевания, как **кандидоз** (молочница) и **бактериальный вагиноз**.

Оба эти заболевания протекают на фоне угнетения «хорошей» микрофлоры половых путей – лактобактерий – и размножения условно патогенных бактерий и грибов, которые в больших количествах становятся болезнетворными.

Однако прежде чем применять вагинальные таблетки, посоветуйтесь со своим врачом – ведь заниматься самодиагностикой и самолечением при появлении зуда и необычных выделений из влагалища неразумно.

Очень высока вероятность ошибки самодиагноза и осложнения болезни. Часто и молочница, и вагиноз являются первыми признаками серьезных проблем – от снижения иммунитета до дисфункции яичников, а эти состояния гораздо легче лечить на ранних стадиях.

Народные средства лечения зуда

Вагинальные шарики. Народные средства, применяемые для лечения зуда как одного из проявлений климактерического синдрома, готовятся не только из лекарственных растений. Например, нетрудно приготовить самостоятельно вагинальные шарики (свечи), содержащие витаминную смесь. Такие шарики смягчают характерную сухость слизистой оболочки влагалища и кожных покровов вульвы, устраняют зуд.

Возьмите 20 г масла какао, введите в него 500 мг витамина С, 300 мг витамина В₁₂, 0,15 мг витамина В₆ и 20 мг витамина РР.

Слепите из масла шарик или свечу и введите во влагалище.

Сбор № 1. Толокнянка обыкновенная (листья) – 70 г, стальник полевой (корни) – 30 г, Melissa лекарственная (листья) – 30 г, пижма обыкновенная (трава) – 20 г, девясил высокий (корни) – 20 г, омела белая (трава) – 20 г, зверобой продырявленный (трава) – 20 г, дубровник белый (трава) – 20 г, хвощ полевой (трава) – 30 г. 3 ст. л. сбора залить 600 мл кипятка, кипятить 10 минут.

Принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой или после еды.

Сбор № 2 для спринцевания. 1 коф. л. коры дуба и 1 ст. л. астрагала сладколистного. Варить в 1 л воды 10 минут, снять с огня и добавить 1 ст. л. цветов пиона, закрыть крышкой, остудить, процедить.

Использовать в теплом виде для спринцеваний вечером.

Кольпит

Кольпит – воспаление влагалища. Вызывается различными бактериями, в том числе простейшими (трихомонады) и другими. Проявляется чувством жжения в области наружных половых органов и белями.

Кольпит относится к числу частых гинекологических заболеваний. Обычно кольпитом болеют взрослые женщины детородного возраста.

Причины кольпита

Естественная флора влагалища является достаточно мощным барьером на пути посторонней микрофлоры, попадающей во влагалище, прежде всего при половых контактах. Кислая реакция влагалищного содержимого препятствует заселению его патогенными и условно патогенными микробами.

Однако такие общие факторы, как *снижение эндокринной функции желез внутренней секреции* (заболевание яичников различной природы, менопауза, сахарный диабет, ожирение), нарушение физиологической организации влагалища из-за опущения его стенок, зияние половой щели могут обеспечить предрасположенность к возникновению кольпита.

Механические, химические, термические повреждения слизистой оболочки влагалища при проведении манипуляции во влагалище и в матке (внебольничный аборт, неправильное спринцевание, введение различных предметов во влагалище) также могут способствовать его появлению.

Развитию кольпитов способствует также *нарушение питания слизистой оболочки влагалища* при сосудистых расстройствах и старческой атрофии. Кольпиты возникают при несоблюдении правил личной гигиены и гигиены половой жизни, а также при нерациональном применении антибиотиков.

Все эти факторы способствуют поселению во влагалище необычной для него микрофлоры и дальнейшему развитию воспалительных изменений. Кольпит могут вызвать стрептококки, стафилококки, протей, грибы. В последние годы резко возросло число кольпитов, вызываемых хламидиями и микоплазмами.

Инфекция гениталий у беременных женщин может привести к инфицированию плода, может быть причиной привычного невынашивания беременности, а также бесплодия.

Виды кольпитов

Различают следующие виды кольпитов:

- ♦ **Первичный кольпит** – развивается непосредственно в слизистой оболочке влагалища.
- ♦ **Вторичный кольпит** – может возникнуть при переходе воспаления из матки или – *вторично-восходящий* – в случаях, когда инфекция проникает во влагалище из вульвы.
- ♦ **Специфический кольпит** – чаще всего возникает при передаче инфекции половым путем.
- ♦ **Неспецифический кольпит** – возникает при передаче инфекции неполовым путем, при таком кольпите сначала развивается катар (воспаление слизистой), затем гнойный катар. Катар может быть гнойным с самого начала, как в случае с хламидийной инфекцией. Хламидии являются облигатными внутриклеточными паразитами. При внедрении их в организм возникает защитная реакция с ранним вовлечением в процесс полиморфно-ядерных лейкоцитов, которые преобладают в экссудате. При гнойном воспалении слизистая оболочка влагалища обильно покрыта слоем гнойных наложений, иногда имеющих вид бляшек. Иногда гной-

ный кольпит может осложняться образованием инфильтрата в стенке влагалища и возникает паракольпит или реже – абсцесс.

Симптомы кольпита

◆ *Кольпит, вызванный дрожжевыми бактериями*, характеризуется гиперемией слизистой оболочки влагалища, на поверхности которой появляются беловатые пятна, которые представляют собой нити гриба и клеточный распад.

◆ При *трихомонадном кольпите* появляются обильные пенистые выделения (бели), гиперемия слизистой оболочки.

◆ В острых случаях *гонорейного кольпита* слизистая оболочка отечна и воспалена, особенно в области задней стенки и заднего свода. При этом выделяются обильные гнойные бели. Поверхность слизистой оболочки нередко мелкозернистая и кровоточит при дотрагивании. Ощущается чувство жжения и давления на низ.

◆ При *хроническом кольпите* отечность и покраснение невыраженные. Могут быть диффузные или очаговые расширения кровеносных сосудов.

◆ При *старческом кольпите* слизистая оболочка атрофична, имеет бледно-желтый цвет. Возникает сморщивание ткани. Это приводит к сужению просвета влагалища или даже сращению его стенок.

Традиционное лечение кольпита

Методы лечения должны выбираться с учетом предрасполагающих факторов и течения заболевания. Прежде всего следует по возможности устранить причины возникновения болезни, обратить внимание на лечение сопутствующих заболеваний и функциональных расстройств. При гипофункции яичников необходимо провести исправление их деятельности. Следующим обязательным условием при лечении кольпитов является полное прекращение половой жизни во время лечения.

Местное лечение заключается в назначении сидячих теплых ванн с настоем ромашки. При густых гнойных или слизистых выделениях проводят спринцевание влагалища раствором двууглекислой соды (2 ч. л. на 1 стакан воды), а через 20-25 минут осуществляется спринцевание марганцовокислым калием.

При зловонных гнойных выделениях спринцевание проводят с сернокислым цинком (2 ч. л. на 1 л воды), сернокислой медью (0,5-1 ч. л. на 1 л воды).

При прекращении гнойных выделений спринцевание влагалища проводят с вяжущими средствами. В упорных случаях применяют влагалищные ванночки: после предварительного спринцевания содовым раствором через круглое влагалищное зеркало вводят 1-2 ст. л. 2-3 %-ного раствора азотнокислого серебра, 3-10 %-ного раствора протаргола. Через 2-3 минуты жидкость удаляют. Влагалищные ванночки делают через 2-3 дня. Одновременно применяют общеукрепляющее лечение.

При кольпите, вызванном кандидозным микробом, рекомендуется спринцевание раствором сернокислой меди (1 ст. л. 2 %-ного раствора на стакан кипяченой воды) или 1-3 %-ным раствором буры. Одновременно следует вводить во влагалище посредством тампонов 20 %-ный раствор буры в глицерине.

При старческих кольпитах следует делать спринцевание настоем ромашки или одним из следующих растворов: борной кислоты, молочной кислоты, 0,25 %-ным раствором хлористого цинка, а также вводить тампоны с рыбьим жиром.

При вторичном кольпите нужно проводить лечение основного заболевания. Рекомендуется местное применение эстрогенных гормонов в виде эмульсий или вместе с облепиховым маслом в небольших дозах в течение 10-15 дней (в дальнейшем по показаниям).

Антибиотики и сульфаниламидные препараты назначаются только лечащим врачом и только после определения чувствительности к ним возбудителя. Их применяют местно в виде раствора и эмульсий и для общего лечения.

Народные средства лечения кольпита

Мед. При трихомонадном кольпите влагалище предварительно очистить от секрета. Затем взять 20-25 г засахаренного пчелиного меда и ввести на марлевом тампоне глубоко во влагалище. Процедуры проводить ежедневно. При первых процедурах могут быть зуд, жжение. Однако в последующем жалобы на субъективные неприятные ощущения исчезают, выделения уменьшаются.

Курс лечения составляет 10-15 дней.

Раствор меда. При трихомонадном кольпите приготовить раствор пчелиного меда (на 1 часть меда – 2 части воды), пропитать им тампон из марли и ввести глубоко в предварительно очищенное от слизи влагалище на 24 часа.

Курс лечения – 15-20 ежедневных процедур.

Пихтовая вода. При воспалениях влагалища и белях подогреть до 38 °С 3 л пихтовой воды и делать сидячие ванночки. Продолжительность процедуры 12-15 минут.

Курс лечения составляет 12–15 ежедневных процедур (в запущенных случаях до 30 процедур).

Растительное масло. При воспалениях влагалища и белях смешать пихтовое масло с облепиховым, персиковым или подсолнечным в пропорции 1: 1,5, хорошо встряхнуть, смочить полученной смесью кусочек бинта или ватки и, прежде чем вводить тампон, смазать слизистую влагалища. Если жжение не ощущается или будет терпимым, то вводите тампон.

Курс лечения – 15–17 ежедневных процедур.

Эвкалипт. Заварить в 200 мл кипятка 15 г мелкоизмельченных листьев эвкалипта круглого, довести до кипения и варить на слабом огне 4–5 минут, затем настоять 1–2 часа, процедить.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.