

Карточки самопомощи

Из курса Учебника Т—Ж «Женское здоровье: как позаботиться о своем теле»



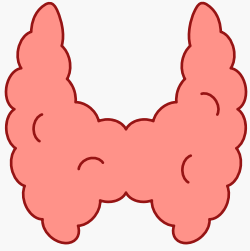
Проблемы с менструацией

1. Сходите к гинекологу, если менструации слишком болезненные или есть отклонения от нормы, например разница между циклами больше 7 дней или выделения слишком обильные.
2. В остальных случаях для улучшения самочувствия:
 - примите обезболивающее — ибупрофен или нимесулид по инструкции
 - полежите в ванне с теплой водой или примите теплый душ
 - положите теплую грелку в полотенце на низ живота
 - помассируйте живот и спину самостоятельно или с помощью близкого
 - дайте себе небольшую физическую нагрузку, чтобы отвлечься от дискомфорта



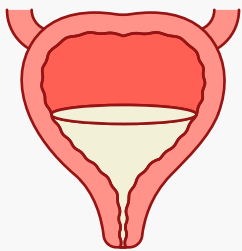
Хрупкость костей

1. Оцените риск развития остеопороза с помощью теста IOF
2. Обратитесь к эндокринологу, если у вас наступила менопауза или вам удалили яичники. Врач назначит обследования, чтобы оценить состояние костей
3. Регулярно давайте себе физическую нагрузку
4. Ешьте разнообразно: кальций можно получить из молока и молочных продуктов, рыбных консервов, орехов, зеленых овощей и фруктов
5. Принимайте витамин D: по 800—1000 МЕ ежедневно



Патологии щитовидной железы

1. Сдайте анализ крови на тиреотропный гормон (ТТГ), если у вас есть жалобы на самочувствие или родственник с диагностированным заболеванием щитовидной железы. Если в анализе есть отклонения, обратитесь к эндокринологу
2. Также стоит сдать ТТГ на этапе планирования беременности и во время нее
3. Если ничего не беспокоит, посещайте терапевта раз в три года до сорока лет, после — раз в год



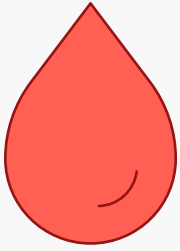
Проблемы с мочевыводящей системой: цистит, пиелонефрит

1. Если есть симптомы инфекции мочевыводящих путей, сдайте общий анализ мочи и обратитесь к урологу или терапевту. Для лечения вам назначат антибиотик
2. Чтобы избежать инфекции, можно пить достаточно жидкости, регулярно подмываться чистой проточной водой спереди назад и писать после секса
3. Можно носить любимую короткую юбку и сидеть на холодном, когда хочется. Это никак не влияет на вероятность заболеть



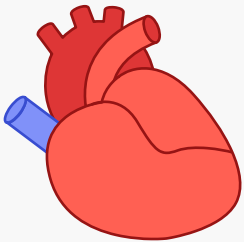
Ослабление мышц тазового дна, пролапс

1. Упражнения Кегеля могут помочь при начальных стадиях пролапса или легком недержании, а также для профилактики — обязательно обсудите с врачом, можно ли вам делать упражнения
2. Вместо упражнений Кегеля можно просто быть активной и регулярно тренироваться



Анемия

1. Раз в год проверяйте уровень гемоглобина с помощью клинического анализа крови. Еще можно сдать анализ крови на ферритин — это нужно, если у вас обильные или частые месячные
2. Для профилактики нужное количество железа можно получать из еды. Особенно много этого микроэлемента в мясе — прежде всего в печени и почках, — морепродуктах и молочных продуктах. Если анемия есть, важно обратиться к терапевту для уточнения причины и лечения



Сердечные симптомы

1. Ограничьте в рационе еду с добавленным сахаром, большим количеством соли, переработанные продукты и красное мясо
2. Будьте активны
3. Откажитесь от курения
4. Если у вас нет жалоб, проверяйте артериальное давление и уровень общего холестерина раз в год. При отклонениях в анализах, а также после менопаузы и при наличии необычных ощущений в области сердца обратитесь к кардиологу
5. А еще помните о случаях, когда нужно вызвать скорую:
 - интенсивная боль или дискомфорт в груди — может распространяться на шею, челюсть, горло, верх живота или отдавать в спину;
 - сильная головная боль или внезапная слабость;
 - необъяснимые падения и потеря сознания;
 - затруднение дыхания;
 - внезапно возникшие отеки ног или живота



Головная боль

1. Если голова болит реже трех раз в месяц и не ухудшает качество жизни, для купирования симптомов можно принимать обезболивающее — ибупрофен, парацетамол или ацетилсалициловую кислоту
2. Сходить к неврологу нужно, если:
 - голова болит чаще трех раз в месяц или болит крайне интенсивно;
 - головная боль впервые появилась после 50 лет;
 - внезапно развился приступ непереносимой головной боли;
 - головная боль сопровождается онемением конечностей, проблемами с координацией и другими неврологическими симптомами;
 - приступы боли изменились: стали чаще или не такими, как раньше, по интенсивности ощущений или характеру болей



Ментальное здоровье

1. Раз в год проходите опросники на тревогу, депрессию и расстройство питания
2. Чтобы снизить вероятность ментальных расстройств, важно:
 - уделять время любимым занятиям и людям;
 - ограничить время в соцсетях и чтение новостей;
 - быть активной и проводить время на природе;
 - соблюдать гигиену сна: уделять сну 7—10 часов в сутки, стараться ложиться и вставать в одно и то же время, не есть тяжелую пищу перед сном, поддерживать тишину и комфортную температуру воздуха в спальне
3. Обратитесь к психиатру, если не справляетесь со своими эмоциями и привычными делами, потеряли интерес к еде, любимым занятиям и людям, у вас появилось желание нанести вред себе или другому человеку

