GREENMAN • ПАМЯТКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

ПЛАН КОНТРОЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Что важно контролировать женщине и какие изменения нельзя пропускать

СОХРАНИТЕ ЭТОТ ПЛАН

Удобная памятка по возрасту, симптомам и профилактическому контролю.

Женское здоровье — это не только посещение гинеколога, когда уже что-то заболело.

Гораздо правильнее иметь понятный план: что контролировать регулярно, на какие изменения обращать внимание и какие обследования особенно важны в разном возрасте.

Сохраните этот материал в телефон — он будет вашей памяткой по контролю женского здоровья.

1. МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Цикл может многое рассказать о состоянии организма.

- регулярность цикла
- продолжительность менструации
- изменение объёма кровотечения
- появление очень обильных менструаций
- сильные боли
- кровянистые выделения между менструациями
- кровянистые выделения после полового контакта
- резкое изменение привычного цикла

Особенно важно не игнорировать ситуацию, когда цикл долгое время был привычным, а затем заметно изменился.

2. МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Важно знать обычное состояние своей груди, чтобы замечать новые изменения.

- новое уплотнение
- изменение формы или размера одной груди
- изменение кожи
- втяжение кожи
- изменение или втяжение соска
- необычные выделения из соска
- стойкую локальную боль
- любое изменение, которого раньше не было

Главная задача — знать нормальное состояние своей груди и не пропустить новое стойкое изменение.

3. ШЕЙКА МАТКИ

Скрининг позволяет обнаруживать изменения шейки матки ещё до появления выраженных симптомов.

- тест на ВПЧ высокого риска
- цитологическое исследование
- сочетание методов

Даже если женщину ничего не беспокоит, профилактический скрининг остаётся важной частью контроля здоровья.

4. ЖЕЛЕЗО И КРОВЬ

Женщинам особенно важно обращать внимание на возможный дефицит железа, в частности при обильных менструациях.

- постоянную слабость
- быструю утомляемость
- головокружения
- одышку при привычной нагрузке
- учащённое сердцебиение
- выраженную бледность
- заметное снижение работоспособности

При таких симптомах имеет смысл обсудить необходимость общего анализа крови и оценки обмена железа.

5. ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

На необходимость обследования могут указывать стойкие изменения:

- необъяснимый набор или снижение веса
- постоянная усталость
- сердцебиение
- необычная зябкость
- плохая переносимость жары
- изменение стула
- нарушения менструального цикла
- дрожь
- выраженные изменения кожи и волос

Не нужно сдавать огромный список гормонов самостоятельно. При наличии симптомов определяется необходимый объём обследования.

6. САХАР

Контроль углеводного обмена становится особенно важным при наличии факторов риска.

- избыточная масса тела
- низкая физическая активность
- диабет у близких родственников
- повышенное давление
- ранее выявленная повышенная глюкоза
- гестационный диабет в прошлом

Для оценки углеводного обмена могут использоваться глюкоза крови и HbA1c.

7. СЕРДЦЕ И СОСУДЫ

Сердечно-сосудистое здоровье женщины тоже требует профилактического контроля.

- артериальным давлением
- уровнем холестерина и другими показателями липидного профиля по показаниям
- уровнем сахара
- массой тела
- окружностью талии
- физической активностью

После наступления менопаузы сердечно-сосудистая профилактика приобретает ещё большее значение.

8. КИШЕЧНИК И ПИЩЕВАРЕНИЕ

Обращайте внимание не только на отдельные неприятные ощущения, но и на стойкое изменение привычной работы кишечника.

- длительные запоры
- длительную диарею
- кровь в стуле
- постоянное необычное вздутие
- стойкую боль
- необъяснимое снижение веса
- заметное изменение привычного характера стула

Если симптом повторяется или сохраняется длительное время, важно выяснить его причину.

9. СОН И ЭНЕРГИЯ

Постоянную усталость не стоит автоматически объяснять возрастом или большой нагрузкой.

- хроническую усталость
- сонливость в течение дня
- трудности с засыпанием
- частые пробуждения ночью
- отсутствие чувства восстановления утром
- заметное снижение привычной активности

Причин может быть много — от режима сна до анемии, нарушений функции щитовидной железы и других состояний.

КОНТРОЛЬ ПО ВОЗРАСТУ

Ориентиры, которые помогают не пропускать важное на разных этапах жизни.

20–29 ЛЕТ

- ✓ менструальный цикл
- ✓ репродуктивное здоровье
- ✓ профилактику инфекций, передающихся половым путём, с учётом индивидуального риска
- ✓ вакцинацию против ВПЧ, если она актуальна
- ✓ артериальное давление
- ✓ массу тела
- ✓ обследование при появлении новых симптомов
- ✓ скрининг шейки матки в соответствии с действующей программой и индивидуальными рекомендациями

30–39 ЛЕТ

- ✓ изменениями менструального цикла
- ✓ состоянием молочных желез
- ✓ скринингом шейки матки
- ✓ артериальным давлением
- ✓ массой тела
- ✓ сахаром при наличии факторов риска
- ✓ липидным профилем с учётом риска
- ✓ признаками дефицита железа
- ✓ функцией щитовидной железы при наличии симптомов или факторов риска

40–49 ЛЕТ

- ✓ молочные железы
- ✓ маммографический скрининг согласно возрасту и действующей программе
- ✓ скрининг шейки матки
- ✓ изменения менструального цикла
- ✓ признаки перименопаузы
- ✓ артериальное давление
- ✓ уровень сахара
- ✓ холестерин
- ✓ массу тела и окружность талии
- ✓ профилактику сердечно-сосудистых заболеваний
- ✓ возрастной скрининг кишечника согласно действующей программе

50–59 ЛЕТ

- ✓ молочные железы и маммографический скрининг
- ✓ скрининг шейки матки, пока женщина входит в соответствующую возрастную группу
- ✓ скрининг кишечника
- ✓ артериальное давление
- ✓ сахар
- ✓ холестерин

- ✓ сердечно-сосудистый риск
- ✓ симптомы менопаузы
- ✓ состояние костной ткани и факторы риска остеопороза
- ✓ физическую активность и сохранение мышечной массы

Важно: любое кровотечение после наступления менопаузы требует выяснения причины.

60+

- ✓ состояние молочных желез согласно возрастным рекомендациям
- ✓ кишечник
- ✓ давление
- ✓ сахар
- ✓ холестерин
- ✓ сердечно-сосудистый риск
- ✓ здоровье костей
- ✓ физическую активность
- ✓ мышечную силу
- ✓ питание
- ✓ зрение и слух
- ✓ риск падений

Некоторые программы скрининга после определённого возраста могут завершаться, если предыдущие результаты были нормальными. Это определяется индивидуально.

12 СИГНАЛОВ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ

- ! Новое уплотнение в груди
- ! Изменение кожи груди или соска
- ! Необычные выделения из соска
- ! Кровотечение после наступления менопаузы
- ! Кровянистые выделения между менструациями
- ! Резкое изменение характера менструаций
- ! Постоянная или усиливающаяся боль в области малого таза
- ! Стойкое необычное вздутие живота
- ! Быстрое насыщение небольшим количеством пищи, если раньше такого не было
- ! Кровь в стуле
- ! Необъяснимое снижение веса
- ! Любое новое изменение, которое сохраняется или прогрессирует

Наличие такого симптома ещё не говорит о конкретном диагнозе. Но ждать месяцами, что всё пройдёт само, не стоит.

КОРОТКО: ЧТО НУЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ

РЕГУЛЯРНО
Цикл → грудь → давление → вес → питание → физическая активность → сон → энергия → пищеварение

ПО ВОЗРАСТУ И ФАКТОРАМ РИСКА
Сахар → липидный профиль → показатели крови и железа → функция щитовидной железы и другие исследования по показаниям

НЕ ПРОПУСКАТЬ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ СКРИНИНГ
Шейка матки → молочные железы → кишечник

ЕСЛИ ПОЯВИЛСЯ НОВЫЙ СИМПТОМ
Не нужно ждать следующего планового обследования. Важно выяснить причину изменения.

ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ GREENMAN ДЛЯ ЖЕНЩИН

Если уже обнаружена миома, мастопатия, эндометриоз, кисты или нарушения цикла — ниже собраны отдельные подробные материалы.

МИОМА

Полный план восстановления при миоме

ОТКРЫТЬ ПЛАН ПО МИОМЕ →

МАСТОПАТИЯ

Полный план восстановления при мастопатии

ОТКРЫТЬ ПЛАН ПО МАСТОПАТИИ →

ЭНДОМЕТРИОЗ • КИСТЫ • НАРУШЕНИЯ ЦИКЛА

Полный план восстановления при эндометриозе, кистах и нарушениях цикла

ОТКРЫТЬ ПОЛНЫЙ ПЛАН →

НУЖНА ПОМОЩЬ С ПОДБОРОМ КУРСА?

Можно написать мне лично. Подберём продукцию и разберём, с чего лучше начать.

НАПИСАТЬ В WHATSAPP →

КАТАЛОГ ПРОДУКЦИИ С ЦЕНАМИ

Все экстракты, травы, сборы и готовые курсы Greenman.

ОТКРЫТЬ КАТАЛОГ →

INSTAGRAM — ТРАВНИК GREENMAN

Полезные видео, разборы, обзоры продукции и новые материалы.

ПЕРЕЙТИ В INSTAGRAM →

ТРАВНИК GREENMAN

Работаю не с симптомами, а с причиной.

Сохраните этот план себе и возвращайтесь к нему, чтобы понимать, что важно контролировать именно на вашем этапе жизни.

greenman.kz • @greenman_kazakstan