

## *Подготовка к первичному приему гинеколога.*

Репродуктивная система женщины — одна из сложнейших систем органов в теле человека. Она приспособлена не только к сложнейшей циклической саморегуляции, но и к работе по возвращению и поддержке новой жизни внутри себя. Вне зависимости от того, собирается ли владелица когда-либо пользоваться возможностью вынашивания и рождения ребёнка, ей в любом случае необходимо следить за своим репродуктивным здоровьем. Отсутствие заболеваний и функциональных нарушений позволяет женщине избегать болевых и неприятных ощущений, не беспокоиться о своём благополучии и комфортно реализовывать свои потребности в сексуальной сфере. Лечение и профилактикой заболеваний женской репродуктивной системой занимается узкоспециализированный специалист — врач-гинеколог.

К гинекологу можно обратиться по поводу любых беспокойств, связанных с мочеполовой системой женщины. Основными причинами обращения обычно служат ярко выраженные симптомы, приносящие неприятные ощущения, что вызывает у женщины подозрения на наличие какого-либо заболевания:

1. острые болевые ощущения в области нижних отделов живота;
2. хроническая тазовая боль;
3. зуд половых органов;
4. необычные выделения из влагалища;
5. дискомфорт во время секса;
6. болезненные уплотнения;
7. неожиданные изменения менструального цикла и другое.

Однако причиной обращения может послужить и простая потребность в консультации со специалистом по таким вопросам, как:

1. средства контрацепции (гормональной, химической, барьерной и т.д.);
2. способы защиты от заболеваний, передающихся половым путём;
3. планирование беременности и родов;
4. начало и окончание менструального периода в жизни: менархе и климакс, и так далее.

Также важным поводом для обращения к гинекологу является необходимость в профилактическом осмотре. Врачи рекомендуют проходить такие осмотры не реже одного раза в год, даже если пациентку ничего не беспокоит.

## *Как подготовиться к осмотру гинекологом?*

При таком большом количестве поводов для обращения к гинекологу, не удивительно, что практически любой женщине рано или поздно будут необходимы услуги этого врача. Гинекология — тонкая наука, так что к визиту к доктору нужно подготовиться заранее. Что же сделать для того, чтобы осмотр прошёл успешно?

### *Психологическая подготовка.*

К сожалению, в современном обществе всё ещё сильны дремучие стереотипы, демонизирующие женскую физиологию. Вследствие этого многие считают, что обращение к гинекологу — это что-то страшное и даже постыдное, а упомянуть этого специалиста в разговоре с подругой в людном месте — это верх неприличия. Конечно же, на самом деле в гинекологии нет ничего неприличного. Тело человека — это сложный природный механизм и удивительно функционирующая система, все органы которой — всего лишь органы. И матка, яичники и влагалище ничуть не хуже и не «грязнее», чем рот, зубы или пищевод. Поэтому перед посещением врача каждой женщине необходимо напомнить себе, что она идет к доктору с очень важной целью — позаботиться о себе, своём здоровье и своём драгоценном и любимом теле—, и отодвинуть в сторону стыд и неловкость.

Также пациентке важно помнить: она никому не обязана объяснять цель своего визита к врачу. Её тело — это исключительно её дело, и ничьё больше. Нежелание делиться подробностями состояния своего здоровья с окружающими — это абсолютно нормально, так что можно смело отодвигать советы и вопросы родственников и друзей в сторону и идти к доктору со спокойной душой.

Со стороны врачей сохранность информации о пациентках регламентируется не только желанием или нежеланием доктора, но ещё и врачебной этикой и законодательством Российской Федерации. На основании статьи 61 Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан сведения о состоянии пациенток являются врачебной тайной, и их разглашение может наказываться вплоть до уголовной ответственности.

Гинеколог, обладающий должным уровнем профессионализма, никогда не позволит себе оценивать или осуждать сексуальное поведение пациентки или любые её убеждения или мысли. Как врач, гинеколог должен заботиться о здоровье пациентки, поэтому он может порекомендовать какие-нибудь способы обезопасить себя от нежелательной беременности или ЗППП, но не более. Каждая женщина вправе рассчитывать на уважительное отношение к себе во время осмотра.

### ***Гигиеническая подготовка.***

Есть ряд чётких правил по гигиенической подготовке к осмотру гинекологом, которые необходимо соблюдать. Главное из них — помыться перед походом в клинику. Но есть также ряд нюансов, целью которых является облегчение процесса обследования для врача:

Не стоит мыться очень глубоко или спринцеваться. Гинекологу желательно во время осмотра увидеть обычное состояние влагалища. Это поможет заметить всю имеющуюся у пациентки симптоматику и поставить правильный диагноз.

Для подмывания нужно использовать только воду, никакого мыла или лечебных средств.

С той же целью нежелательно использовать любые ароматизированные гели, спреи и присыпки.

Не требуется брить волосы в зоне лобка и половых губ. Если ваша кожа склонна к раздражению после бритья, это может затруднить диагностику заболевания.

Важным требованием является отсутствие сексуальных контактов за 1-2 суток до приёма. Остатки спермы или смазки внутри влагалища могут также дать ложные симптомы в клиническую картину.

### ***Время приема.***

Чтобы осмотр дал врачу наибольшее количество информации, пациентке следует запланировать время визита заранее. Отталкиваться в этом вопросе стоит от периода менструального цикла.

Во время менструации приём гинеколога невозможен и бессмыслен: врачу просто не удастся осмотреть влагалище. Однако если у пациентки наблюдается аномально обильное или болезненное кровотечение (менструальное или нет), то консультация гинеколога безусловно необходима.

В других случаях для наибольшей эффективности желательно планировать посещение на последние 2-3 дня цикла или первые дни после окончания менструации. В указанные периоды иммунитет во влагалище немного снижается, что провоцирует бактерии и вирусы размножаться. Это поможет врачу легче обнаружить всевозможные скрытые инфекции по результатам анализов.