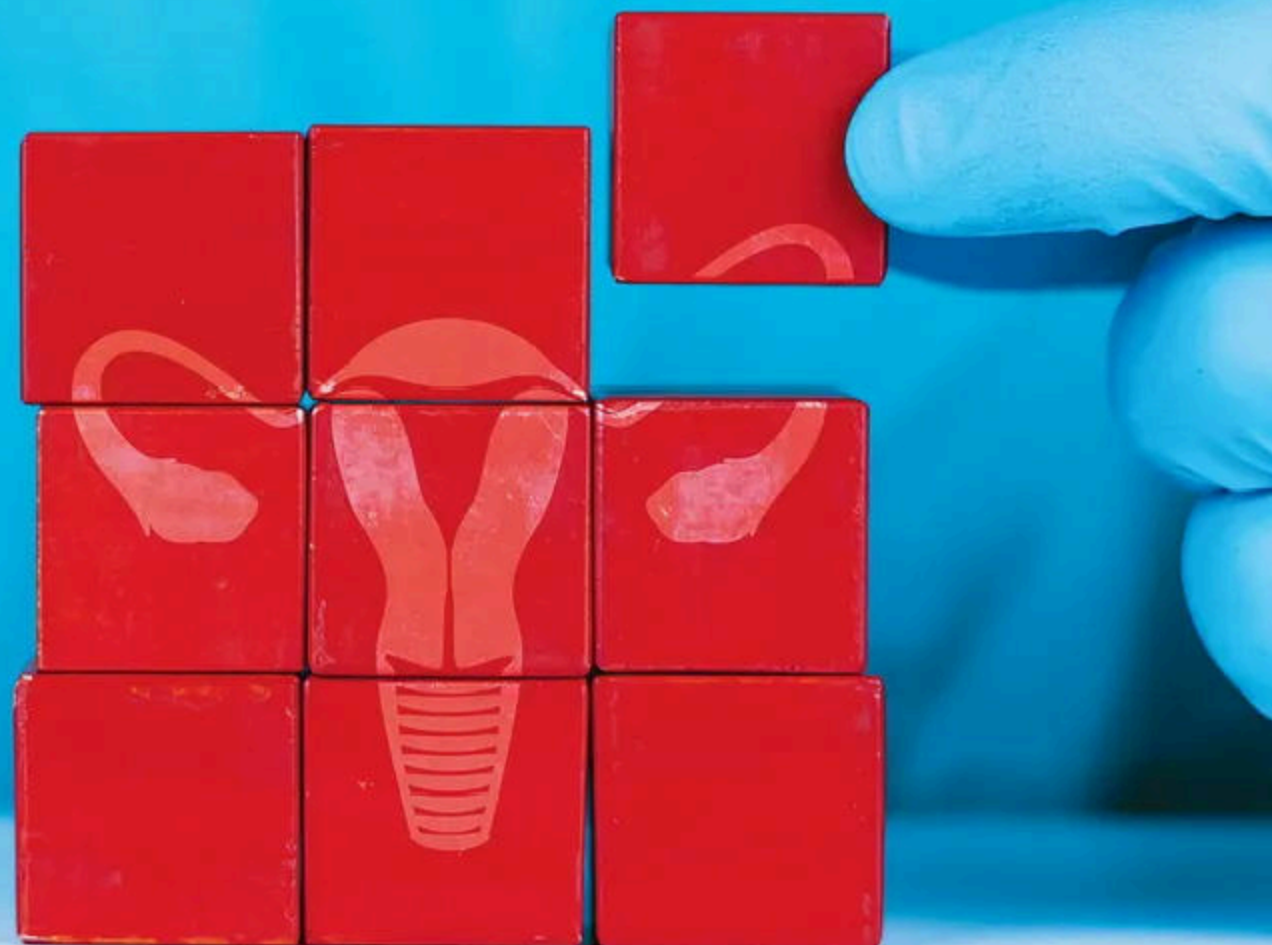


## Новый проект «МЕДПРОСВЕТ»

КАК ЧАСТО МЫ, ПАНИКУЯ ИЗ-ЗА СИМПТОМА, НАЧИНАЕМ ИСКАТЬ ИНФОРМАЦИЮ В ИНТЕРНЕТЕ. А ведь иногда это может быть опаснее самолечения! Мы собираем запросы по здоровью, которые ищут люди чаще всего. И спрашиваем напрямую у лучших врачей страны.



# ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

## 10 ВОПРОСОВ ГИНЕКОЛОГУ О ГОРМОНАЛЬНОМ ФОНЕ, ПРИЧИНАХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ВЛИЯНИИ ПИТАНИЯ НА ЗДОРОВЬЕ

**М**енструальный цикл, гормональный фон – сложные системы, даже небольшие сбои в которых могут пугать. Какие симптомы точно должны насторожить и отправить к гинекологу? И вообще, как часто нужно к нему ходить? Правда ли, что от приема гормонов поправляются, а от фастфуда может быть рак? На вопросы отвечает врач-онкогинеколог Дмитрий Уткин.

### 1 Какие исследования нужно сделать для исключения онкологии?

Объем обследований для исключения онкологического заболевания зависит от возраста, жалоб и факторов риска. Для профилактики рекомендуется ежегодный прием гинеколога, который включает в себя осмотр шейки матки

и бимануальное исследование, ПАП-тест (мазок на онкоцитологию), тест на вирус папилломы человека (высокоонкогенные типы ВПЧ являются основной причиной развития рака шейки матки). Также необходимо проводить УЗИ органов малого таза для оценки состояния эндометрия (внутреннего слоя матки), миометрия (среднего слоя) и придатков (яичников и маточных труб).

### 2 С чем может быть связано возникновение полипов и кист?

Полипы эндометрия, кисты яичников и шейки матки чаще всего связаны с гормональными нарушениями, прежде всего – с избытком эстрогенов и дефицитом прогестерона, из-за чего слизистая разрастается. Способствовать этому могут ановуляция, поликистозные яичники, ожирение, заболевания щитовидной железы, инсулинорезистентность, возрастные гормональные колебания, прием гормональных препаратов. Также важны хронические воспалительные процессы органов малого таза, травматизация слизистой (аборты и выскабливания). Функциональные кисты нередко возникают из-за нарушений овуляции.

### 3 Какие симптомы должны насторожить?

Необходимо обратиться к гинекологу, если беспокоят такие симптомы, как: кровянистые выделения вне менструального цикла, кровотечения после наступления менопаузы, боли внизу живота, увеличение объема живота, необъяснимая потеря веса. В этом случае врач может назначить дополнительные обследования (лабораторные и инструментальные) для уточнения причины данных нарушений и их лечения.

### 4 Как часто надо ходить к гинекологу, если ничего не беспокоит?

При отсутствии жалоб женщине рекомендуется посещать гинеколога не реже одного раза в год для профилактического осмотра. Скрининг рака шейки матки проводится с 21 года до 64 лет: цитологическое исследование (ПАП-тест) – 1 раз в 3 года, а с 30 лет возможно сочетание цитологии с тестом на ВПЧ высокого риска – 1 раз в 5 лет при отрицательных результатах. УЗИ органов малого таза также выполняется по показаниям. Ежегодно в Центрах женского здоровья москвички в возрасте от 18 до 49 лет в рамках ОМС могут пройти диспансеризацию по оценке репродуктивного здоровья.

### 5 Какой метод контрацепции лучше выбрать, чтобы не вызвать гормональный дисбаланс?

Современные гормональные методы контрацепции не вызывают дисбаланс, так как содержат низкие дозы гормонов, которые не нарушают работу эндокринной системы. Выбор зависит не от риска «сбоя гормонов», а от здоровья, противопоказаний и предпочтений женщины и должен осуществляться с врачом. Наиболее эффективны и безопасны внутриматочные методы (гормональная или медная спираль) и подкожный имплант; комбинированные оральные контрацептивы подходят некурящим женщинам без факторов риска тромбозов. Барьерные методы не влияют на гормоны, но считаются менее эффективными.



### 6 От гормональных препаратов поправляются или это миф?

Это миф. Современные гормональные контрацептивы не вызывают значимого набора веса. Долгосрочного влияния на жировой обмен они тоже не оказывают.

### 7 Когда миому нужно удалять?

Миома подлежит хирургическому лечению при наличии симптомов: кровотечение, хроническая тазовая боль, затруднение дефекации и мочеиспускания, большой размер миомы, быстрый ее рост, нарушение репродуктивной функции и признаки нарушения кровообращения в миоматозных узлах. Если узел небольших размеров и клинически никак не проявляется, то достаточно регулярного наблюдения.

### 8 Правда ли, что интимная жизнь влияет на регулярность цикла и женское здоровье в целом?

Регулярность менструального цикла определяется работой эндокринной системы и не зависит напрямую от наличия или отсутствия интимной жизни. Половая активность сама по себе не «нормализует» и не «сбивает» цикл, если нет беременности или выраженного психоэмоционального стресса. При этом регулярная комфортная сексуальная жизнь может положительно влиять на общее самочувствие, уровень

стресса, качество сна и эмоциональное состояние, что косвенно отражается на здоровье в целом.

### 9 Выделения всегда говорят о каком-то нарушении?

Нет, они не всегда свидетельствуют о патологии и тем более – об онкологическом заболевании, поскольку у здоровой женщины в норме присутствуют физиологические влажистые выделения, которые меняются в течение менструального цикла. Настороженность должны вызвать кровянистые выделения вне менструации, после полового акта или в постменопаузе, а также водянистые, обильные выделения без очевидной причины – в таких случаях требуется дополнительное обследование и осмотр.

### 10 Правда ли, что фастфуд вызывает рак?

Фастфуд напрямую не вызывает онкологических заболеваний. Однако чрезмерное потребление высококалорийной, жирной и сахаристой пищи может приводить к ожирению, а оно связано с повышенным уровнем эстрогенов. Гиперэстрогения – это фактор риска развития некоторых гинекологических злокачественных новообразований, например рака тела матки. Фастфуд – не прямая причина рака, но он может опосредованно повышать риск его возникновения.



**ДМИТРИЙ УТКИН,**  
заведующий отделением онкогинекологии, к.м.н.,  
врач-онколог Онкологического центра №1 ГКБ им. С.С. Юдина.

фото: Shutterstock/Forodrom.ru; PR