

ПРОФИЛАКТИКА ВАГИНИТА

Вагинит (кольпит) — воспаление слизистой оболочки влагалища — легче предупредить, чем лечить.

Эти простые рекомендации помогут сохранить интимное здоровье и избежать дискомфорта.



**ПРОФИЛАКТИКА
ПРОЦЕ ЛЕЧЕНИЯ**



**ЗАБОТА
О СЕБЕ**



**ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Вагинит — это воспаление стенок влагалища, которое проявляется выделениями, зудом, жжением и дискомфортом.

В норме микрофлора влагалища поддерживает кислую среду и защищает от инфекций. Когда баланс нарушается, условно-патогенные бактерии начинают активно размножаться.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ



снижение иммунитета



гормональные изменения



антибиотики



тесное синтетическое
бельё



несоблюдение гигиены



переохлаждение.



частая смена половых
партнёров

7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ



1.

ГИГИЕНА

- Ежедневный душ со средствами с нейтральным pH. (интим-гели)
- Откажитесь от агрессивного мыла, ароматизированных гелей и частых спринцеваний — они смывают полезную микрофлору.
- Подмывайтесь спереди назад, чтобы не занести инфекцию из прямой кишки.



2.

БЕЛЬЕ

- Носите хлопковое бельё свободного кроя.
- Синтетика и тесные модели создают парниковый эффект, что способствует размножению бактерий.
- Меняйте бельё ежедневно.



3.

ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ

- Презерватив с новым или непостоянным партнёром защищает от инфекций, передаваемых половым путём.
- Раз в полгода посещайте гинеколога и сдавайте мазок на флору, даже если ничего не беспокоит.



4.

ИММУНИТЕТ

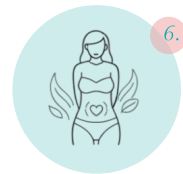
- Не переохлаждайтесь, избегайте сидения на холодном.
- Вовремя лечите любые инфекции — даже кариес может быть источником бактерий.
- Полноценно питайтесь, высыпайтесь, бывайте на свежем воздухе.



5.

АНТИБИОТИКИ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

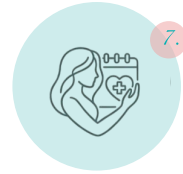
- При приёме антибиотиков всегда используйте профилактические курсы пробиотиков для восстановления микрофлоры влагалища (свечи или капсулы) — посоветуйтесь с врачом.



6.

ВНИМАНИЕ К СЕБЕ

- При появлении необычных выделений (обильные, с запахом, изменённого цвета), зуда, жжения или болезненности
- НЕ занимайтесь самолечением.
- НЕ используйте без назначения противогрибковые или антибактериальные свечи — они могут усугубить дисбаланс



7.

РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

- В клинике «Здоровая система» гинеколог, эндокринолог и аллерголог-иммунолог работают в команде.
- Это помогает найти первопричину (гормональные сбои, снижение иммунитета, аллергию) и подобрать эффективное лечение.



КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

- обильные выделения с неприятным запахом
- сильный зуд или жжение
- боль внизу живота или при мочеиспускании
- повышение температуры

НА РАННИХ СТАДИЯХ ВАГИНИТ ЛЕЧИТСЯ БЫСТРО И БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ!



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

Мы всегда рядом!

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»