

ПРОФИЛАКТИКА АДНЕКСИТА



Аднексит — воспаление придатков матки — легче предупредить, чем лечить.

Эти простые рекомендации помогут сохранить интимное здоровье и избежать дискомфорта.



**ПРОФИЛАКТИКА
ПРОЩЕ ЛЕЧЕНИЯ**



**ЗАБОТА
О СЕБЕ**



**ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Аднексит (сальпингоофорит) — воспаление маточных труб и яичников.

Проявляется болями внизу живота, нарушением цикла, температурой. Без лечения приводит к спаечному процессу и бесплодию.



ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ



переохлаждение



снижение иммунитета



инфекции (ИППП, после аборта или родов)



внутриматочная спираль



стресс



несоблюдение гигиены.

7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ



1.

ТЕПЛО И КОМФОРТ

- Не переохлаждайтесь.
- Одевайтесь по погоде, избегайте сидения на холодном, холодной воды в бассейне.
- В холодное время года носите тёплое бельё, не сидите на сквозняках.



2.

ГИГИЕНА

- Ежедневный душ со средствами с нейтральным pH.
- Регулярно меняйте нательное бельё.
- В критические дни меняйте прокладки каждые 3–4 часа.
- Своевременно лечите любые воспаления влагалища.



3.

ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ

- Презерватив с новым или непостоянным партнёром защищает от ИППП — главной причины аднексита.
- Раз в полгода посещайте гинеколога и сдавайте мазки, даже если ничего не беспокоит.



4.

ИММУНИТЕТ

- Полноценно питайтесь, высыпайтесь, избегайте стрессов.
- Вовремя лечите любые инфекции (даже кариес — бактерии могут попасть в придатки с током крови).
- Принимайте витамины по рекомендации врача



5.

ПЛАНИРОВАНИЕ

- Своевременно решайте вопросы контрацепции.
- Аборты и частые внутриматочные вмешательства повышают риск воспаления.
- Выбирайте надёжную контрацепцию вместе с гинекологом.



6.

ВНИМАНИЕ К СЕБЕ

- При появлении болей внизу живота, необычных выделений, нарушениях цикла
- НЕ занимайтесь самолечением.
- НЕ грейте живот — при воспалении тепло может ухудшить состояние.
- Сразу обратитесь к гинекологу



7.

РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

- В клинике «Здоровая система» гинеколог, эндокринолог и иммунолог работают в команде.
- Это помогает найти первопричину, укрепить иммунитет и предотвратить рецидивы.



КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

- острая боль внизу живота;
- температура выше 37,5°C;
- гнойные выделения с запахом;
- тошнота, рвота, слабость.

НА РАННИХ СТАДИЯХ АДНЕКСИТ ЛЕЧИТСЯ БЕЗ ОПЕРАЦИЙ И СОХРАНЯЕТ РЕПРОДУКТИВНУЮ ФУНКЦИЮ!



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

Мы всегда рядом!

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»