

ПРОФИЛАКТИКА ЦЕРВИЦИТА



Цервицит — воспаление шейки 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?

Цервицит — воспаление
слизистой оболочки шейки
матки (цервикального канала).

Проявляется слизистыми
или гнойными выделениями,
дискомфортом, кровянистыми
выделениями после полового
акта. Без лечения инфекция
поднимается выше.



**ОСНОВНЫЕ
ПРИЧИНЫ**



**инфекции (ИППП,
бактериальный вагиноз)**



**травмы шейки при родах,
абортах**



снижение иммунитета



гормональные нарушения



несоблюдение гигиены



7 ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ



ГИГИЕНА

- Ежедневный душ со средствами с нейтральным pH.
- Откажитесь от агрессивного мыла и частых спринцеваний.
- В критические дни меняйте прокладки каждые 3–4 часа.



БЕЛЬЕ

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



ЗАЩИТА ОТ ИНФЕКЦИЙ

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



ИММУНИТЕТ

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



ПЛАНИРОВАНИЕ

- Своевременно решайте вопросы контрацепции.
- Аборты и травмы шейки матки повышают риск воспаления.
- Посещайте гинеколога после родов для контроля состояния шейки.



ВНИМАНИЕ К СЕБЕ

- При появлении необычных выделений, дискомфорта, контактных кровянистых выделений (после полового акта)
- НЕ занимайтесь самолечением.
- НЕ используйте без назначения свечи — они могут скрыть симптомы.



РЕГУЛЯРНЫЕ ОСМОТРЫ

- В клинике «Здоровая система» гинеколог, эндокринолог и иммунолог работают в команде.
- Это помогает найти первопричину (инфекцию, гормональные сбои) и предотвратить осложнения.

КОГДА СРОЧНО К ВРАЧУ!

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ВИЗИТ ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ:

- гнойные или обильные выделения с запахом
- кровянистые выделения после полового акта
- боль внизу живота
- повышение температуры.

НА РАННИХ СТАДИЯХ ЦЕРВИЦИТ ЛЕЧИТСЯ
БЫСТРО И БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ!



Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.

Мы всегда рядом!

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»