

Как готовиться к посещению

Ваш организм – это пазл. Часть деталек приносите вы, часть подкладывает врач. Чем больше деталек вы забудете (дома в виде медицинских документов или у себя в голове в виде не рассказанной информации), тем более несобраным останется пазл. Визит к гинекологу – это действительно труд и стресс для большинства женщин. Причем максимальная нагрузка приходится на первые два этапа большого



пути, между которыми, кстати, могут пройти месяцы и даже годы. Первый этап: принять решение о визите. Второй: заставить себя все-таки оказаться у него в кабинете. Чтобы отвлечь вас от волнений и опасений перед посещением и сделать его максимально эффективным, предлагаем алгоритм подготовки к этому ответственному и необходимому мероприятию.

- Возьмите с собой из дома паспорт, страховой медицинский полис и всю медицинскую документацию (данные обследований, которые вы когда-либо проходили).
- В день посещения гинеколога не усердствуйте с гигиеническими процедурами, так как, во-первых, это затруднит осмотр (сделает его менее комфортным), а, во-вторых, доктор должен видеть реальную картину; помните, вы идете не на свидание. Да и перед свиданием подобного делать не рекомендуем – очень глубокая и интенсивная интимная гигиена не способствует комфорту во время половой близости.
- Захватите с собой блокнот и ручку, а еще пеленку и носки (это, конечно, только для женской консультации).
- Обязательно подготовьте дома список вопросов, которые надо задать врачу.
- Будьте готовы во время консультации сообщить доктору некоторую информацию о себе.

Какая мысль чаще всего пульсирует в голове у пациентки, сидящей третий час перед кабинетом врача в женской консультации (заметьте, врач из кабинета с целью чаепития не выходил): «Ну как можно так долго возиться с каждой пациенткой?». Если эта мысль озвучивается одной из пациенток вслух, то я приглашаю ее посидеть не в коридоре, а в кабинете вместе со

мною на приеме нескольких пациенток (хотя бы тех, что должны попасть на прием раньше нее по очереди, если они, конечно, не против). И тогда главный вопрос начинает звучать по-другому: «Как можно так долго вспоминать дату последней менструации? ».

Итак, будьте готовы рассказать о себе:

- **ФИО**, адрес, возраст, рост, вес.
- **Ваши жалобы**, связанные с женской половой сферой (боли, выделения, проблемы с менструацией, проблемы с половой жизнью), с молочными железами и другие жалобы на состояние здоровья – как давно появились эти жалобы и с чем вы сами их связываете.
- **Ваша менструальная функция:**
 - 1 Возраст, когда начались менструации (подсказка: обычно в возрасте 10 - 15 лет), через какое время установился (стал регулярным) менструальный цикл (в течение одного года), если не установился в положенные сроки, были ли обращения к гинекологу.
 - 2 Длительность и регулярность цикла – от 1-го дня одного цикла до 1-го дня другого (в среднем это 21 - 35 дней), если есть задержки, то на сколько, есть ли межменструальные кровотечения.
 - 3 Длительность менструации (обычно это 3 - 7 дней), есть ли мажущие кровянистые выделения до и после менструации.
 - 4 Обильность менструации (норма – 80 мл, сколько прокладок по сколько капель вы используете в самый активный день).
 - 5 Дата последней менструации (пришла ли в срок, была ли обычной по длительности и обильности).
 - 6 Есть ли у вас предменструальный синдром, болезненно ли проходят менструации.
- **Ваша репродуктивная (детородная) функция:** Были ли у вас беременности (роды, аборты, выкидыши, внематочные беременности, бесплодие). Что из этого было последним и когда? Были ли осложнения во время абортов, беременностей и родов. Когда вы планируете беременность (варианты ответов: как получится, больше никогда, через какое-то время).
- **Ваша половая жизнь:** с какого возраста началась, сколько половых партнеров сейчас, длительность половой жизни с последним партнером, регулярность и частота половых актов, обследованность полового партнера на ИППП (инфекции, передающиеся половым путем), отношение партнера к разным способам предохранения, использование презерватива при новых половых контактах.
- **Гинекологические заболевания:** когда последний раз были у гинеколога и какое заключение он выдал. Были ли у вас и ваших ближайших родственниц дисфункция яичников, кисты яичников, СПКЯ (синдром поликистозных яичников), миома матки, эндометриоз, воспалительные процессы наружных и внутренних половых органов, инфекции (бактериальные и вирусные, в том числе ВИЧ), патология шейки матки,

раздельные диагностические выскабливания и другие операции, заболевания молочных желез; какое вам проводили лечение, как вы его переносили, каков был эффект от лечения.

- **Общие (соматические) заболевания:** есть ли у вас или ваших ближайших родственников хронические и острые заболевания печени, почек, сердца, легких, мигрень, эпилепсия, подъемы артериального давления, сахарный диабет, варикозное расширение вен, тромбозы и тромбофлебиты, травмы, операции, онкологические заболевания, состоите ли вы на диспансерном учете (регулярно наблюдаетесь) у какого либо врача?
- **Курите ли вы** (сколько сигарет в сутки)?
- Есть ли у вас **аллергические реакции** на что-либо?