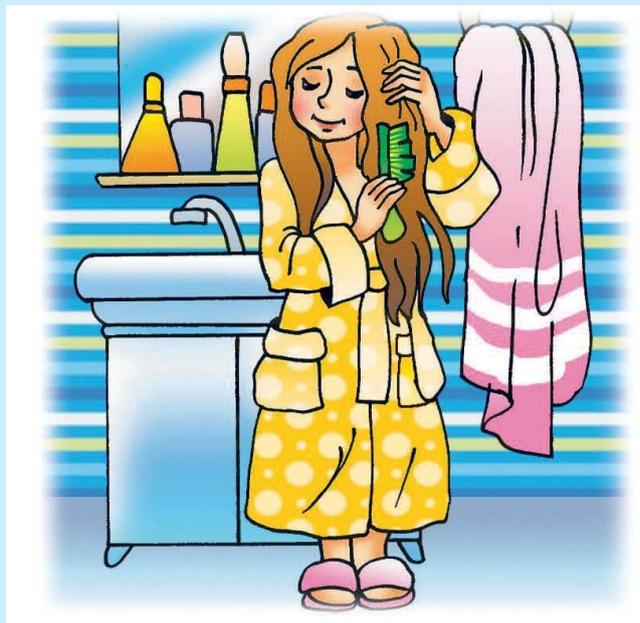


Памятка
Личная гигиена молодой девушки



В молодом возрасте в женском организме происходит формирование половых органов, становление менструального цикла, гормонального профиля, и очень важно, чтобы в этот период развитию репродуктивной системы ничего не мешало. Опасными для хрупкого женского здоровья в этот период оказываются не только такие явные повреждающие факторы, как травмы и инфекции, но и обычное несоблюдение правил гигиены, нездоровый образ жизни, который подрывает защитные силы организма, делая его уязвимым для любых воздействий.

Вот несколько правил, которые необходимо запомнить и применять молодой девушке для сохранения своего женского здоровья.

1. Подмываться необходимо ежедневно, используя для этого теплую и чистую воду, либо специальное средство для интимной гигиены, которое можно приобрести в аптеке.
2. Движения водяной струи и рук должны выполняться в направлении спереди назад, чтоб не допустить попадания бактерий из заднего прохода на слизистую оболочку влагалища.
3. Не стоит использовать для интимной гигиены мыло, гели для душа. Эти средства при регулярном использовании сделают среду влагалища менее кислой, а это нарушает её защитную функцию.
4. Полотенце должно быть чистым, мягким и индивидуальным. Некоторые бактерии способны выживать на тканях, а также твердых поверхностях, поэтому использование индивидуальных предметов гигиены совместно с больным человеком может приводить к заражению.
5. Лучше выбирать нижнее белье из натуральных тканей. Синтетические ткани не обеспечивают нормальной циркуляции воздуха, и создают среду для размножения бактерий и грибка. К тому же синтетическое белье может стать причиной аллергии.
6. Во время месячных требования к гигиене повышаются — подмываться желательно после каждой смены прокладки или тампона, или, по крайней мере, не реже двух раз в день.
7. В качестве постоянного средства гигиены во время менструаций лучше использовать прокладки — при их использовании риск занести инфекцию и нарушить микрофлору влагалища ниже. Тампоны можно применять во время занятий спортом, или при необходимости надеть облегающую открытую одежду.
8. Необходимо тщательно мыть руки до и после смены прокладки/тампона.
9. Менять средство гигиены необходимо не реже, чем через каждые 4 часа — за это время бактерии не успеют размножиться и нанести вред микрофлоре влагалища.



10. В критические дни нельзя купаться в водоемах, принимать ванную и посещать бассейн, так как это связано с риском попадания инфекции из воды в полость матки. По этой же причине в период менструаций запрещена половая жизнь.
11. В критические дни не стоит посещать баню или сауну — тепло вызовет расширение сосудов и усиление кровотечения.
12. В период месячных нужно особенно внимательно следить за тем, чтобы не переохлаждался нижний отдел живота и поясница, а также ноги.
13. Занятия спортом в критические дни не запрещены, но нельзя подвергать себя тяжелым физическим нагрузкам, поднимать тяжести, качать пресс.

Последний, но не менее важный совет: независимо от периода цикла **соблюдайте здоровый образ жизни**. О том, что нужно вести здоровый образ жизни, знают все, но мало кто прислушивается к этому совету. А между тем, курение, алкоголь, недостаток сна, неправильное питание и постоянные стрессы негативно влияют на весь организм, затрагивают репродуктивную систему женщины, нарушая гормональный баланс, снижая снабжение органов питательными веществами и кислородом, что, в конечном счете, приводит к заболеваниям и проблемам с зачатием и беременностью в будущем.

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова