

**Шаров Дмитрий Викторович,
Шальнов Михаил Анатольевич,
Живайкина Олеся Владимировна,
Ананьева Олеся Викторовна,
Леванова Наталья Дмитриевна,
Зырянова Валентина Владимировна**

**ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ
ЖЕНЩИНЫ**

УДК 613.9
ББК 92
Ш25

Шаров Д. В., Шальнов М. А.

Ш25 Энциклопедия здоровья женщины / Д. В. Шаров, М. А. Шальнов. — М. : Т8 Издательские технологии / RUGRAM, 2021. — 424 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-521-76403-7

Данная книга рассчитана на широкий круг читателей, она представляет интерес для женщин всех возрастов. Здесь подробно рассматривается поэтапное превращение девочки в женщину, связанные с этим физиологические и психологические изменения, происходящие в организме. В отдельных главах описываются проблемы контрацепции и беременности, негативное влияние абортов, освещаются распространенные гинекологические заболевания, встречающиеся в каждом периоде жизни женщины. Даны рекомендации по рациональному питанию, улучшению фигуры с помощью физических упражнений. Подробно изложены основные мероприятия, направленные на омоложение организма. Авторы предлагают советы, которые помогут избежать возможные конфликты и недопонимания, возникающие в супружеской жизни.

BIC VFD
BISAC HEA024000

ISBN 978-5-521-76403-7

© Т8 RUGRAM, 2021
© Т8 Издательские технологии, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ГЛАВА 1. СТРОЕНИЕ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

ГЛАВА 2. ДЕВОЧКА

Периоды детства

Физическое и половое развитие девочек. Анатомо-функциональные особенности их половой системы.

Гинекологические заболевания в детском возрасте.

Нервно-психическое и сексуальное развитие девочки.

ГЛАВА 3. ДЕВУШКА

Анатомо-физиологические особенности.

Гинекологические заболевания в подростковом возрасте.

Психологические особенности в подростковом периоде.

Сексуальное развитие.

ГЛАВА 4. ЖЕНЩИНА

От 20 до 50...

Любовь.

Карьера.

Фригидность.

ГЛАВА 5. ДАМА ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА

От 50 и старше...

Климактерический период.

Мероприятия, направленные на омоложение организма.

ГЛАВА 6. ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

Эндометриоз

Воспалительные заболевания половых органов

Миома матки

Кандидомикоз (молочница)

Вспомогательные методы лечения заболеваний органов женской половой системы

Заболевания, передающиеся половым путем

Бесплодие

Невынашивание беременности

ГЛАВА 7. АБОРТЫ

За и против

Негативное влияние абортов

Реабилитация после абортов

ГЛАВА 8. КОНТРАЦЕПЦИЯ

Планирование семьи и контрацепция

Современные традиционные методы контрацепции

Преимущества методов контрацепции в различные возрастные периоды

Гормональная контрацепция. За и против

ГЛАВА 9. БОЛЕЗНИ ГРУДИ

Вместо предисловия

Профилактика заболеваний молочной железы

Предраковые заболевания груди

Рак молочной железы

ГЛАВА 10. ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Влияние алкоголя на организм женщины

Влияние никотина на организм женщины

Наркомания

ГЛАВА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ

10 советов любовнице

Брак и отношения в нем

Кризис семейной жизни

Почему изменяют мужчины

Искусство семейной ссоры

10 праздничных блюд

ВВЕДЕНИЕ

Мать, бабушка, сестра, дочка, жена и просто любимая. Все эти слова, вызывающие в каждом из нас приятные воспоминания о теплоте и ласке, доброте и нежности можно объединить в одно более короткое, но не менее значимое. Слово это — Женщина. Причем именно Женщина с большой буквы.

Хранительница домашнего очага и продолжательница рода, женщина издавна пользовалась уважением и почетом. Еще в древнем мире ее ценили и оберегали от всех невзгод. Потом отношение к женщине изменилось. Да, были времена, когда в ней видели только хозяйку дома и мать, не более того. Мало кто замечал, что женщина такой же человек. Ее похищали и запирали, прятали под паранджу и не выпускали из дому. Но она прошла через все это. Теперь мужчины делают все, чтобы завоевать ее благосклонность.

Женщина — это хранительница древних секретов. Только она посвящена в самую главную тайну рода человеческого — тайну деторождения. Кто еще кроме нее, сильной и слабой одновременно, может дать жизнь новому человечку?

Именно это делает женщину загадочной, именно это заставляет мужчин долгие годы ломать голову над ее секретами. Все бесполезно. Есть вещи, которые не дано понять ни одному мужчине. Да и как им понять то необыкновенно ощущение, которое испытывает женщина, нося ребенка под сердцем целых девять месяцев и потом с потом и кровью давая ему жизнь?

А любовь женщины? Как можно ненавидеть человека и любить его одновременно? Ответ известен только женщине, причем она не всегда сама понимает, как так получается. Но, полюбив, она не отступит. Женская любовь не знает преград, она преодолевает все препятствия на своем пути, чего бы ей это не стоило. Столько песен о ней спето, сколько стихов написано. Мужчины добиваются своего с помощью силы и благородства, а женщина? Как ей это удастся? Секрет известен только ей. Богатая или бедная, добрая или жестокая, одинокая или любимая, она всегда остается женщиной, загадкой, которую невозможно разгадать.

Но как же женщине сохранить здоровье, молодость и красоту в течение всей своей жизни? Как разобраться в самой себе? На эти вопросы поможет ответить наша книга, которая посвящена вопросам здоровья женщины, но здоровья не в узком понимании отсутствия телесных недугов. Здоровье мы рассматриваем как наличие гармонии

в жизни, заключающейся в комфортном психологическом состоянии, в семейном благополучии, в гармоничных взаимоотношениях с окружающими, ну и, конечно же, в отсутствии физических болезней.

ГЛАВА 1. СТРОЕНИЕ ЖЕНСКОЙ ПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

И, прежде чем говорить о здоровье женщины, хотелось бы еще раз напомнить строение репродуктивных органов, т. е. рассказать о той поистине чудесной системе, которая позволяет женщине познать счастье материнства. Это яичники, маточные трубы, матка и влагалище.

Яичник — начало всех начал. Это маленький по сравнению с нашим телом орган округлой формы размером чуть больше фасолины. Если его разрезать пополам, то даже невооруженным глазом можно заметить несколько «дырочек», а под микроскопом он вообще напоминает хороший сыр. Эти «дырочки» не что иное, как фолликулы — своеобразные контейнеры, заполненные жидкостью, в которой находится яйцеклетка. Удивительный факт, но оказывается, все множество яйцеклеток образуется заранее, еще когда девочка находится в утробе матери. После этого они впадают в своеобразную спячку, в которой пребывают до наступления полового созревания, т. е. примерно до 10—14 лет. Именно в этом возрасте приходят первые месячные. Но даже тогда от спячки пробуждается только одна яйцеклетка, а остальные ждут своей очереди и созревают по одной примерно раз в месяц. Но об этом позже. Интересно, что при рождении в яичниках девочки находится в среднем около 40 тыс. яйцеклеток, а шанс продолжить род получают всего 400—500. Именно столько менструаций происходит за всю жизнь. Говоря о яичниках и яйцеклетках, нельзя не отметить тот факт, что в отличие от женских мужские половые клетки — сперматозоиды — образуются в течение всей жизни, полностью обновляясь примерно раз в три месяца. Именно поэтому мужчина может себе позволить немного больше, чем женщина, и его вредные привычки не так сильно отражаются на здоровье детей. Достаточно только вести здоровый образ жизни в течение трех месяцев перед предполагаемым зачатием наследника. А женщине приходится следить за собой постоянно — ведь все последствия вредных привычек накапливаются в ее организме и особенно в яичниках.

Идем дальше. **Маточные трубы** одним концом подходят вплотную к яичнику. В этом месте труба расширяется, подобно

воронке, и заканчивается венчиком ресничек. Их задача — поймать вышедшую из яичника яйцеклетку. Именно в маточной трубе происходит зачатие, именно там находят свою «невесту» сперматозоиды.

По маточной трубе яйцеклетка (оплодотворенная или нет) попадает в **матку**. Этот орган имеет грушевидную форму, своим узким концом — шейкой — она опущена во влагалище, а широким дном обращена к брюшной полости. Трудно себе представить, но этот орган, способный вместить в себя ребенка, в спокойном состоянии чуть больше спичечного коробка.

Стенка матки образована мышечными волокнами, именно это позволяет ей при необходимости увеличиваться почти в 500 раз, а потом сокращаться, помогая ребенку родиться на свет. Снаружи матка покрыта брюшиной — особой тканью, богатой кровеносными сосудами и нервами и выстилающей все органы брюшной полости. Внутри находится особый слой толщиной от 1 до 7 мм в зависимости от фазы менструального цикла. Врачи называют этот слой эндометрием. Внутри эндометрия находится множество специальных желез, выделяющих слизь, а в самой глубокой его части, прилегающей к мышечному слою, содержатся кровеносные сосуды.

Эндометрий — совершенно особый слой, подвергающийся циклическим изменениям по ходу менструального цикла. Он разрушается и восстанавливается вновь, снова и снова готовясь принять в себя оплодотворенную яйцеклетку. Именно ему женщины обязаны кровянистыми выделениями во время очередных месячных.

Шейка матки погружена во влагалище. Канал шейки матки длиной всего около 8 см, соединяет матку с внешней средой. Изнутри оно также выстлано слизистой оболочкой. Все описанные выше органы относятся к внутренним половым органам женщины.

К наружным половым органам относятся лобок, большие половые губы, малые половые губы, клитор. Наружные половые органы располагаются на поверхности тела, они являются главным органом половой чувствительности.

Лобок — треугольное возвышение над лонным сочленением. Большие половые губы представляют собой продольные кожные складки. Лобок и большие половые губы покрыты волосами. **Большие половые губы** закрывают и защищают внутренние половые органы, образуя половую щель. От внутренней поверхности больших половых губ отходят **малые половые губы**. Направляясь кверху, они соединяются друг с другом. В месте их слияния находится **клитор**.

Это одна из наиболее чувствительных зон женского организма, имеющая особенно большое значение для нормальной половой жизни. Под клитором располагается отверстие мочеиспускательного канала. Пространство между входом во влагалище и сфинктером (мышечным кольцом) прямой кишки называется промежностью.

Наружные половые органы отделены от внутренних тонкой перегородкой — *девственной плевой*. Она может иметь различную форму, чаще всего кольцевидную или полулунную. В ней может быть два или больше отверстий. Через эти отверстия выделяются секрет внутренних половых органов и кровь при месячных. В момент первого полового сношения края девственной плевы надрываются. В редких случаях девственная плева может быть сплошной — это может быть следствием аномалии развития или склеивания краев плевы после воспалительных процессов. В результате такого нарушения во время месячных происходит скопление крови в расположенных выше половых органах (матке, трубах).

К наружным половым органам относятся также *молочные железы*. В них после родов вырабатывается молоко, необходимое для кормления новорожденного. Выводные протоки молочных желез собираются на вершине каждой молочной железы, образуя грудные соски. Молочные железы реагируют на гормональные колебания, характерные для менструальных циклов. Во второй половине менструального цикла молочные железы нагрубают, становятся чувствительными и иногда даже болезненными.

Все изменения, которые происходят в половых органах женщины, контролируются гормонами.

Гормоны — это специальные химические соединения, вырабатываемые в нашем организме особыми эндокринными железами и обладающие очень высокой биогенной активностью. Даже в очень маленьких количествах они могут влиять на различные органы и ткани, изменяя их работу. Эндокринные железы выделяют гормоны непосредственно в кровь, которая разносит их по всему организму, доставляя к «органам-мишеням». Только эти органы способны реагировать на присутствие того или иного гормона.

Женские гормоны — это эстрогены (эстрадиол, эстрон). Они синтезируются в яичнике. Под их влиянием у девочек развиваются так называемые вторичные половые признаки, а именно: характерное для женщин отложение жира (на бедрах и животе), увеличение груди, рост волос на лобке и в подмышечных впадинах. Кроме того, эстрогены способствуют развитию половых органов и их подготовке к

деторождению. Влагалище удлиняется и приобретает способность к растяжению, увеличивается в размерах матка, окончательно формируется эндометрий с его железами.

Андрогены — мужские половые гормоны. Они тоже присутствуют в женском организме и тоже синтезируются в яичнике. В норме они вырабатываются в ничтожно малых количествах, и их действие подавляется эстрогенами, но при их избытке у женщины могут наблюдаться некоторые мужские черты: более грубый голос, рост усов и бороды.

Таково описание основных органов женской репродуктивной системы и гормонов, контролирующих их функции.

ГЛАВА 2. ДЕВОЧКА

ПЕРИОДЫ ДЕТСТВА

Физическое развитие женщины протекает в виде последовательно сменяющих друг друга периодов, в каждом из которых одни системы находятся в зачаточном состоянии или развиваются, другие находятся на пике или на этапе обратного развития, т. е. деградируют. Деление на периоды развития условно и является отчасти отражением отношения человека к разным фазам своей жизни. В Древнем Израиле в жизни женщины принято было выделять 4 периода: до 3 лет включительно — *«йонекет»* (грудной ребенок), до 8 лет — *«миара»* (ребенок), до 12 — *«бетула»* (девушка), а далее *«богерет»* (достигшая зрелости).

Древние греки различали 3 периода: еще недееспособная — *«кора»*, рождающая — *«гине»* и вдова или одинокая — *«хера»*. В настоящее время принято считать, что жизненный путь женщины разделяется на следующие периоды: детство, отрочество, юность, молодость, зрелость, климакс, старение.

Детство является очень важным жизненным этапом, так как характер, физическое здоровье, интеллектуальное развитие, воспитание, будущее отношение к противоположному полу, вопросам семьи и так далее накладывается в этот период. Как правило, все будущие заболевания, вернее предрасположенность к ним, возникают в детские годы. Только они обычно еще не проявляются, так как их развитие сдерживает большой запас жизненных сил, данных ребенку при рождении.

Детство в свою очередь также подразделяется на несколько периодов: первый — *период новорожденности* (первый месяц жизни); второй — *грудной период* (первый год жизни); третий — *период раннего возраста* (до 3 лет); четвертый — *период дошкольного возраста* (до 7 лет); пятый — *период младшего школьного возраста* (с 7 до 12 лет). С 12-летнего возраста начинается отрочество, или подростковый период. Различия каждого из периодов выражаются в анатомо-физиологических особенностях, присущих определенному возрасту, в основе которых лежат особенности роста и развития. Каждая девочка в процессе своего развития повторяет шаг за шагом всю историю человечества, его физиологическое и духовное развитие. К году многое меняется у нее: ее вкусы в отношении еды, ее поведение с окружающими людьми, ее отношение к себе и другим. Сознавая свою зависимость от матери, ребенок чувствует неопределенное желание делать все по-своему, исследовать новые места, знакомиться с новыми людьми. Двухлетний ребенок учится при помощи подражания. Девочки во всем стараются подражать матери, бабушки, старшей сестре. Около 3 лет дети достигают в своем развитии той стадии, когда родители кажутся им самыми нужными людьми на свете. Они делают множество комплиментов своим родителям, хотят во всем на них походить, делать то, что они делают, так же одеваться, употреблять те же слова и выражения в разговоре. К этому возрасту поведение девочек значительно отличается от поведения мальчиков. У них другие игры, другое отношение к отцу и матери.

К 3 годам девочка понимает, что ей предназначено быть женщиной, поэтому ей интересно попробовать свои силы в женских обязанностях, и она стремится походить на мать и других женщин. Она уделяет больше внимания домашним делам и уходу за маленькими детьми, если этим занимается ее мать, или куклами. Разговаривая с ними, она употребляет те же выражения и интонации, что и ее мать в разговор с детьми. Она воспринимает отношение матери к мужчинам и мальчикам. После 3 лет детей начинает мучить вопрос: почему мальчики и мужчины отличаются от девочек и женщин? По мере роста число вопросов стремительно растет. Отвечать на них в основном должны родители, которые играют главную роль в жизни ребенка. Они главные ориентиры в жизни, на них дети хотят быть похожими, им подражают, на них равняются.

Материнская любовь — образец безусловной принимающей любви. Мать любит ребенка просто за то, что он существует, готова