

ЧТО ОБСУДИТЬ С ГИНЕКОЛОГОМ ПОСЛЕ 35?

Не только стабильность цикла и всё ли в порядке по мазкам.

Если есть усталость, нарушения сна, скачки настроения – эти вопросы тоже можно задать хорошему гинекологу.

❗ В карточках для вас – пошаговый план: что спросить, какие анализы и когда сдавать, нужно ли обследоваться, если ничего не беспокоит.



ЦИКЛ: СТАЛ ЛИ ОН ДРУГИМ?

После 35 лет цикл может постепенно меняться, но любые заметные изменения лучше не списывать автоматически на возраст.

Что обсудить:

- цикл стал короче или длиннее
- менструации стали обильнее или болезненнее
- появились кровянистые выделения между менструациями
- ПМС стал ярче выражен
- цикл начал “плавать” без понятной причины



ОБИЛЬНЫЕ МЕСЯЧНЫЕ – ЭТО НЕ ПРОСТО “ОСОБЕННОСТЬ”

Многие женщины годами терпят обильные менструации, потому что “у мамы тоже так было” или “после родов всё изменилось”.

Но если:

- прокладку или тампон приходится менять очень часто (чаще, чем 1 раз в 2 часа)
- месячные длятся дольше 7 дней
- появляются крупные сгустки
- из-за цикла вы отменяете планы
- на фоне месячных есть слабость, головокружение, выраженная усталость

– обязательно обсудите это с врачом.

ПЕРИМЕНОПАУЗА

Перименопауза — это переходный период перед наступлением менопаузы.

О ней можно говорить не только после 45.

Она не начинается “в один день”

и не выглядит у всех одинаково.

Какие симптомы обсудить с врачом:

- приливы или внезапное чувство жара
- ночную потливость
- ухудшение сна
- перепады настроения
- сухость слизистых
- снижение либидо

изменения цикла – например,

- был 28 дней, стал 35, или каждый раз “плавает”.



КОНТРАЦЕПЦИЯ И РЕПРОДУКТИВНЫЕ ПЛАНЫ

После 35 этот разговор тоже важен, даже если “вроде всё понятно”.

Что стоит обсудить:

- подходит ли вам текущий метод контрацепции
- есть ли риски с учётом курения, мигреней, давления, варикоза, веса
- планируется ли беременность, нужна ли подготовка к ней
- что лучше делать, если беременность уже не планируется

Хороший приём у гинеколога — это не только осмотр, но и оценка рисков, профилактика и разговор о здоровье в целом.

СКРИНИНГ: КОГДА И ЧТО ПРОВЕРЯТЬ

После 35 “Ничего не болит, значит, всё нормально” – это плохая тактика. Держите под контролем риски развития “женского” рака:

ежегодно – ПАП-тест

- (мазки на онкоцитологию из шейки матки и цервикального канала)
- сдайте тест на ВПЧ
- кольпоскопия шейки матки (уточните, как часто вам нужно ее делать)
- маммографию с учётом семейного анамнеза

УЗИ органов малого таза – если врач
+ скажет, что в вашей ситуации оно необходимо.



ВОЛОСЫ, КОЖА, ВЕС И УСТАЛОСТЬ

Да, это не звучит как гинекологическая проблема. Но гинеколог может помочь понять, связаны ли изменения с циклом, гормональным фоном, дефицитами или другими состояниями.

Что можно озвучить:

- усилилось выпадение волос
- вес растёт, хотя питание не изменилось
- появилась сухость кожи и слизистых
- стало больше отёков
- усилилась тяга к сладкому перед началом цикла
- усталость стала постоянной



КАКИЕ ВОПРОСЫ ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ПРИЁМ?

Чек-лист:

- ☐ Нормальны ли изменения моего цикла?
- ☐ Какие симптомы точно нельзя игнорировать?
- ☐ Какие анализы стоит сдать именно мне?
- ☐ Нужен ли мне ПАП-тест или ВПЧ-тест?
- ☐ Подходит ли мне моя контрацепция?
- ☐ Может ли мое самочувствие быть связано с гормональными изменениями?
- ☐ Что делать с ПМС, обильными месячными, болью или сухостью?

Сохраните этот список и возьмите его на следующий приём 🧡

Мы каждую неделю проводим рубрику "Вопрос врачу" в наших каналах в  Телеграм и  Максе.

Подпишитесь, чтобы задать вопрос специалисту бесплатно:



https://t.me/+7q_hSVGTPcQyYjRi



<https://mx-t.su/+9sao3m0Rr1L-PFL0>

