

Также очень важно следовать советам лечащего врача, которые могут включать:

- Кушать побольше фруктов и овощей
- Избегать курения, алкоголя и наркотиков
- Побольше двигаться; легкие упражнения полезны для вас и вашего ребенка
- Избегать кофеин (кофе, кока-кола и чай)
- Избегать химикатов (таких как аэрозоли от насекомых и чистящие средства)
- Пройти класс по подготовке к материнству
- Принимать витамины содержащие фолиевую кислоту

• • •

Для более подробной информации о

женском здоровье звоните в

The National Women's Health
Information Center (NWHIC)
1-800-994-9662

The Planned Parenthood Federation
of America
1-800-230-7526

Для более подробной информации

посетите следующие сайты:

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov

The U.S. Department of Health and
Human Services
www.womenshealth.gov

The U.S. Department of Health and Human
Services Office of Minority Health
www.omhrc.gov

Эта брошюра разработана по средствам и информации:

The Centers for Disease Control
and Prevention
www.cdc.gov/cancer

Planned Parenthood Federation of America
www.plannedparenthood.org

• • •

*Информация в этой брошюре переведена по
материалам разработанным:*

*The Office of Women's Health and Office of
Minority Health at the U.S. Department of
Health and Human Services*

*The Centers for Disease
Control and Prevention (CDC)*

The National Cancer Institute

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscridc.org
U.S. Committee for Refugees and
Immigrants
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Phone: 202 • 347 • 3507
Fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org



Photo credit: Rose McNulty

Регулярные женские медицинские осмотры



www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911

ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ ОСМОТР

“Рар тест” (Pap smear) – это рутинный гинекологический осмотр, на котором доктор либо медсестра, используя маленькую кисточку, берут пробу клеток шейки матки (см. Илл. 1). Не смотря на то, что эта процедура может причинить некоторое неудобство, она помогает вовремя продиагностировать рак шейки матки, который может быть смертельно опасным. Все женщины в возрасте старше 18 лет должны проходить этот осмотр раз в год. Если девушка начала жить половой жизнью до 18 лет, ей также необходимо проходить осмотр ежегодно.

Во время гинекологического осмотра вам необходимо будет снять одежду с нижней части вашего тела и лечь на спину на гинекологическом столе. Вам нужно будет поднять ноги или согнуть их в коленях. Врач или медсестра займут положение сидя между вашими ногами с освещением и медицинскими инструментами.

Вы можете потребовать присутствия еще одной медсестры в кабинете. Врач или медсестра осмотрят и проверят на ощупь вашу вагину, после чего возьмут пробу клеток шейки матки. Эта процедура необходима для того чтобы убедиться в полном здоровье ваших половых органов.

Для того чтобы тест был наиболее аккуратным, за три дня до осмотра вам не следует:

- Спринцеваться*
- Использовать тампоны

** Большинство врачей не рекомендуют женщинам орошать вагину. Женское тело очищает себя естественным путем, орошение может вызвать или ухудшить инфекцию. Орошение также может увеличить риск заболеваний, передающихся половым путем. Орошение НЕ ПРЕДОТВРАЩАЕТ беременность.*

- Использовать вагинальные кремы или свечи
- Использовать вагинальные дезодоранты или пудры
- Вступать в половой контакт

ОСМОТР ГРУДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Опухоль на женской грудной железе может быть признаком серьезного и возможно опасного для жизни заболевания. Каждой женщине необходимо делать осмотр грудной железы врачом или медсестрой во время ежегодного медосмотра. Грудь будут прощупываться врачом или медсестрой на присутствие опухолей, впадин и покраснений.

Каждой женщине необходимо самостоятельно прощупывать свою грудь ежемесячно на присутствие опухолей, впадин, покраснений, выделений из сосков или других изменений. Некоторые опухоли считаются нормальными, однако лучше всего проконсультироваться с врачом или медсестрой по поводу новых увеличивающихся затвердений. Очень важно осматривать грудь ежемесячно, чтобы отличить нормальное состояние грудной железы от каких-либо отклонений.

МАММОГРАМЫ

Мамограмма-это рентген груди,использующийся для выявления рака. Женщинам после сорока необходимо делать маммограммы раз в один или два года.

При прохождении маммограммы, врач или медсестра помещают вашу грудь между двумя пластинками (см. Илл. 3). Затем, аппарат слегка зажимает грудь для того, чтобы фотография получилась более отчетливой. Вы можете

испытать легкий дискомфорт, однако процедура длится не более одной минуты. Осмотры груди и маммограммы необходимы для диагностирования рака груди на начальной стадии.

ОСМОТР БЕРЕМЕННЫХ.

Медицинский осмотр беременной женщины необходим для того, чтобы ребенок родился здоровым. Каждая беременная женщина обязана проходить медицинский осмотр с самого начала беременности.

