

ГЛАВА 2

Внимание и интерес к тому, что внизу



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Почему у меня там все время влажно?

Влага, которую вы ощущаете, — это выделения из влагалища. Да, может быть, вам противно, оттого что у вас мокрое белье и из вас течет что-то вязкое и липкое, но эти выделения выполняют важную функцию.

Для них есть даже специальное название: физиологические выделения.

Словарь Мерриам-Вебстера толкует слово «физиологический» как «свойственный или соответствующий здоровой или нормальной работе организма». Проще говоря, некоторое количество выделений — это *нормально*.

Мы, гинекологи, как известно, утверждаем: «Влагалище — это самоочищающаяся духовка». Считайте, что ваши выделения — это то, что остается на тряпке, после того как вы протерли духовку. М-да, теперь для вас духовка никогда не будет прежней. #sorrynotsorry*

Влагалищные выделения состоят из слизи, влаги и отмерших клеток с поверхности шейки матки и влагалища. По консистенции они часто бывают водянистыми или кремообразными. Когда они появляются и в каком объеме, зависит от фазы менструального цикла и колебаний уровня гормонов. У некоторых женщин выделения идут ежедневно, тогда как другие замечают их лишь в некоторые дни цикла. Если их дневной объем не больше объема чайной ложки — все совершенно нормально.



* Извини, что мне не жаль (англ.). Прим. пер.

Если бы вы рассмотрели свои выделения под микроскопом (я бы не стала вас осуждать: мне кажется, это ужасно интересно), то увидели бы клетки эпителия (слизистой оболочки), а еще разнообразные микроорганизмы, среди которых, скорее всего, преобладали бы лактобактерии. Это хорошие бактерии, которые поддерживают во влагалище нужный кислотно-щелочной баланс.

Однако не любые выделения нормальны, и на странице 48 я расскажу, какие должны вас насторожить.

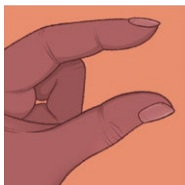
И последнее: если вы беспокоитесь по поводу объема выделений или вам кажется, что у вас подтекает моча, обратитесь к врачу.

Как выглядят нормальные влагалищные выделения?

По цвету нормальные — или (запомнили?) физиологические влагалищные — выделения бывают белыми, белесыми или прозрачными. Их характер, как я уже говорила, может меняться в течение цикла. Они могут быть жидкими, кремообразными, клейкими, тягучими и за менструальный цикл обычно проходят все эти стадии.

Большинство девушек начинают замечать у себя выделения, когда наступает период полового созревания: в организме повышается уровень эстрогена, который меняет слизистую оболочку и микрофлору влагалища. Затем, после наступления менопаузы, выделений снова становится меньше, поскольку уровень эстрогена снижается.

Некоторые женщины по виду влагалищных выделений даже отслеживают свою способность к зачатию. В течение менструального цикла вид слизи меняется, и, оценивая характер выделений, можно приблизительно определить дни максимальной и минимальной способности к зачатию. Рисунки ниже помогут лучше понять, как это работает:



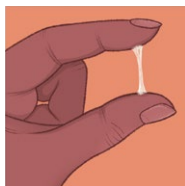
Сухо: как правило, сразу после месячных.



Густые или липкие выделения (как клей): до и после овуляции; низкая способность к зачатию.



Прозрачные и жидкие выделения (как вода): перед овуляцией; способность к зачатию выше.



Прозрачные, тянущиеся выделения (как яичный белок): овуляция; максимальная способность к зачатию.

Имейте в виду, что определять дни, когда возможно забеременеть, только по характеру вагинальных выделений не рекомендуется. На то, чтобы освоиться со своим телом, иногда уходят месяцы. До 24% женщин беременеют в первый год предохранения от беременности с помощью этого способа (как элемента метода определения способности к зачатию).

МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ СПОСОБНОСТИ К ЗАЧАТИЮ

Прогнозирование дней, когда наступление беременности наиболее и наименее вероятно, на основании различных показателей (таких как базальная температура тела, характер шеечной слизи, график фертильности). Применяется и при планировании беременности, и как способ предохранения от зачатия.

Как мне понять, что с моими выделениями не все в порядке?

Не любые выделения нормальны.

Если вы заметили у себя что-то из этого списка, обязательно обратитесь к врачу:

Цвет	зеленый, темно-желтый, серый, цвет гноя
Запах	резкий или отталкивающий
Консистенция	пенистая; комковатая, как у зернистого творога, или очень жидкая при разнообразной окраске
Другие симптомы	зуд или жжение, покраснение или воспаление в области вульвы

Вот некоторые из возможных причин:

- бактериальный вагиноз;
- молочница;
- трихомониаз;
- гонорея;
- хламидиоз;
- аэробный вагинит;
- предмет, оставленный во влагалище (например, тампон).

Если у вас выделения такого характера, настоятельно рекомендую не бежать в ближайшую аптеку и не заниматься самолечением. Я знаю: соблазн велик. У кого есть время на врача? К чему платить за его работу? Я все это знаю по себе и понимаю вас.

Тем не менее... я все-таки прошу вас записаться на прием, и вот почему.

- Бывает трудно поставить диагноз самому себе и понять, что именно нужно лечить.
- Многие средства женской гигиены не рекомендованы к применению врачами (вопреки тому, что может быть написано на этикетке).
- Часто эти средства больше вредят, чем помогают.
- И когда вы все-таки дойдете до врача, ваш случай, возможно, будет более сложным, чем мог быть, если бы вы пришли сразу.

Когда придете к врачу, он тщательно изучит историю болезни и проведет обследование — в том числе, вероятно, проверит вас на инфекции, измерит pH влагалища и отправит выделения в лабораторию для изучения под микроскопом. Вы выйдете из кабинета с готовыми ответами на свои вопросы и планом лечения, обоснованным с медицинской точки зрения, и начнете путь к выздоровлению!

У меня слишком много выделений. Как сделать, чтобы их было меньше?

Прежде всего я прошу вас прочесть предыдущие разделы этой главы. Краткое резюме: влагалищные выделения выполняют важную функцию!

Все равно беспокоитесь? Сходите к врачу. Убедитесь, что у вас нет ничего такого, что требует лечения.

И все-таки беспокойство не отпускает? Тогда позвольте вас спросить:



кто-то заставляет вас переживать из-за ваших выделений? Партнер говорит, что у вас там слишком мокро или что их слишком много и ему противно? Если так, пожалуйста, дайте ему домашнее задание — прочесть эту книгу, и поскорее. Или передайте ему от меня «прощай», потому что никто не вправе стыдить вас за то, что ваш организм выполняет свои естественные функции.

Если все перечисленное к вам не относится и вы продолжаете переживать, попробуйте сделать следующее.

- Носите другое белье: неокрашенный хлопок обычно лучше пропускает воздух и лучше впитывает, чем синтетические ткани.
- Меняйте белье в течение дня.
- Подумайте, можете ли вы обходиться без ежедневных прокладок. Если они вам нравятся, необязательно отказываться от них совсем (только, пожалуйста, никаких отдушек!), но иногда проблемы возникают *из-за них*: выделения постоянно контактируют с кожей, в результате влагалище

еще больше увлажняется и выделений может становиться еще *больше*.

- Пользуйтесь менструальной чашей. Да, ее можно применять и не во время месячных! Только обязательно регулярно ее опорожняйте и не забывайте, что она у вас внутри*.
- Проанализируйте свои регулярные гигиенические процедуры. Подвергаете ли вы чувствительное влагалище воздействию гелей, спреев, пенок, мыл с массой отдушек? Возможно, все дело в них. Но не переживайте: о том, чем можно пользоваться, я расскажу на странице 54.

* В некоторых случаях ежедневное ношение менструальной чаши может увеличить количество выделений. *Прим. науч. ред.*

Как мне стать... ГМ...

лучше на вкус?

Можете считать меня наивной и старомодной, но я и представить себе не могла, что это такая важная тема, пока не зарегистрировалась в «ТикТоке». Кто же знал, что есть столько «протоколов» для улучшения вкуса там, внизу: «съешь ананас», «выпей лимонного сока» и так далее? Вот я, гинеколог, не знала!

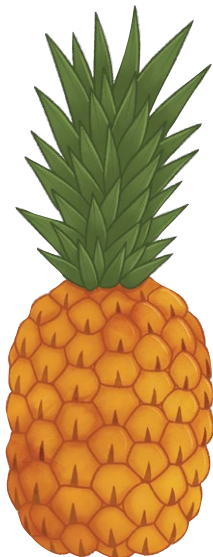
Первое, что хочу сказать: не нужно ничего делать ради изменения запаха из влагалища, если только речь идет не о борьбе с инфекцией. А если кого-то что-то не устраивает, может быть, пора вызвать охрану и выпроводить его вон.

И второе: то, что говорится на эту тему, не обосновано абсолютно ничем.

Погуглите — и найдете целую кучу статей, где все это преподносится как истина (потому-то настоящие друзья и не позволяют друг другу гуглить все без разбора). Но скажите мне на милость: каким образом кусок ананаса сумеет пережить путешествие через ротовую полость, желудок и кишечник (где подвергнется всевозможным пищеварительным процессам) и, добравшись до влагалища, выделить ничем не замутненную «ананасовую приправу» в количестве, достаточном для того, чтобы там что-нибудь изменилось? И отчего же нет никаких данных, подтверждающих, что это правда?

Их в самом деле нет, потому что это невозможно.

Некоторые продукты действительно изменяют запах и вкус телесных жидкостей; хре-



стоматийный пример — изменение вкуса грудного молока в зависимости от того, что ест мама (любопытный факт: эта особенность сформировалась в процессе эволюции и позволяет младенцу через вкус познакомиться с тем, что ему предстоит есть в дальнейшем), однако ананас не изменит ни вкуса, ни запаха влагалища.

Если вы хотите следовать этим советам потому, что считаете, будто в вашем случае это работает, — нет вопросов, делайте по-своему. По крайней мере, ананас — богатый источник витамина С. И это не вредно — если только вы не отказываетесь от любимых продуктов и не заставляете себя есть то, что вам не нравится, только потому, что, по слухам, это здорово.

Я прошу вас спокойно поразмыслить о том, почему вам кажется, что с влагалищем необходимо что-то делать. Влагалище должно иметь вкус и запах влагалища. И точка.

Каким мылом лучше всего очищать влагалище?

Перед вами десять заповедей очищения того, что внизу. Заучите их, пожалуйста, наизусть и неукоснительно соблюдайте.

1. Не очищайте влагалище изнутри: это самоочищающаяся сущность, чья божественная работа не требует содействия.
2. Помните, что влагалище должно пахнуть влагалищем, а не «романтикой лета».
3. Не используйте гелей для интимной гигиены: они способны уничтожить полезные микроорганизмы во влагалище и вызвать раздражение вульвы, а деньги за них достаются компаниям, внушающим женщинам, что они грязные.
4. Обходитесь без салфеток для интимной гигиены по тем же соображениям, что и в заповеди 3.



5. Не спринцуйтесь: спринцевание может вызвать раздражение кожи и аллергические реакции и сделать вас более восприимчивыми к вагинальным инфекциям и ИППП.
6. Очищайте только внешнюю часть половых губ.
7. Начните с обычной воды: многим женщинам этого достаточно.
8. Если этого не хватает, пользуйтесь очищающими средствами без отдушек, красителей и эфирных масел.
9. Выбирайте очищающие средства, близкие по кислотности к рН влагалища, чтобы полезные микроорганизмы хорошо себя чувствовали.
10. Попробуйте неароматизированные мыла, но с осторожностью: мыло может высушивать кожу.

КОМПОНЕНТЫ, КОТОРЫХ НУЖНО ИЗБЕГАТЬ	ХОРОШИЕ МАРКИ
Ароматизаторы и отдушки	Vanicream Free & Clear
Эфирные масла	Cetaphil Gentle
Красители	CeraVe
Парабены	Eucerin
Фталаты	Dove sensitive skin
Бензокаин	Детское мыло без ароматизаторов Dr. Bronner's



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

