



10 сентября – Международный день гинекологического здоровья

Женский организм – это очень хрупкий механизм, требующий тщательного контроля. Женщинам важно помнить, что нужно делиться знаниями и опытом с обществом, стремиться избавиться от культурных и сексуальных табу. Главное при этом не поддаваться смущению и помнить, что такие вопросы – это естественно и нормально.

Каждой представительнице прекрасного пола следует повышать свою осведомленность в вопросах женского здоровья и чутко следить за личным состоянием. Желательно не пренебрегать посещением гинеколога и записываться на прием хотя бы раз в полгода.

Для того, чтобы не развилась серьезная патология, нужно при первых тревожных симптомах обращаться к врачу. При раннем выявлении гинекологического заболевания есть высокий шанс того, что все обойдется с минимальным ущербом для здоровья.

Кровотечение в середине цикла или после полового акта, частые мочеиспускания, сопровождаемые жжением, боль в тазовой области, нарушения менструального цикла – это еще далеко не весь список признаков, из-за появления которых следует срочно обратиться к гинекологу.

МЕДИНФО72 делится советами для поддержания женского здоровья:

- * регулярно проверяйте состояние здоровья;
- * ведите здоровый образ жизни;
- * придерживайтесь правильного питания;
- * уделяйте значительное внимание нательному белью;
- * поддерживайте оптимальную массу тела.

Дорогие женщины, берегите свое здоровье! Не стесняйтесь посещать врачей и говорить о своих трудностях, ведь таким образом вы сможете создать комфортную и безопасную среду для самих себя.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ:

- * у женщин более развитое обоняние и вкусовые рецепторы, нежели у мужчин;
- * кожа представительниц прекрасного пола в 10 раз чувствительнее, тоньше, поэтому больше склонна к старению;
- * в период беременности 35% девушек ощущают желание употребить что-то несъедобное;
- * в женском организме больше нервных рецепторов, поэтому болевые ощущения чувствуются

сильнее. Однако болевой порог у дам выше, что позволяет переносить острые болевые ощущения легче, чем мужчинам;

* диаметр волосяных фолликул у женщин в 2 раза меньше мужских;

* иммунная система почти в 2 раза сильнее, чем у представителей сильного пола;

* сердце дам бьется быстрее мужского;

* женщины лучше различают высокочастотные звуки и цвета, что напрямую связано с X хромосомой;

* накопление жировой массы в женском организме происходит интенсивнее, а жиросжигание медленнее;

* леди моргают в два раза чаще мужчин.