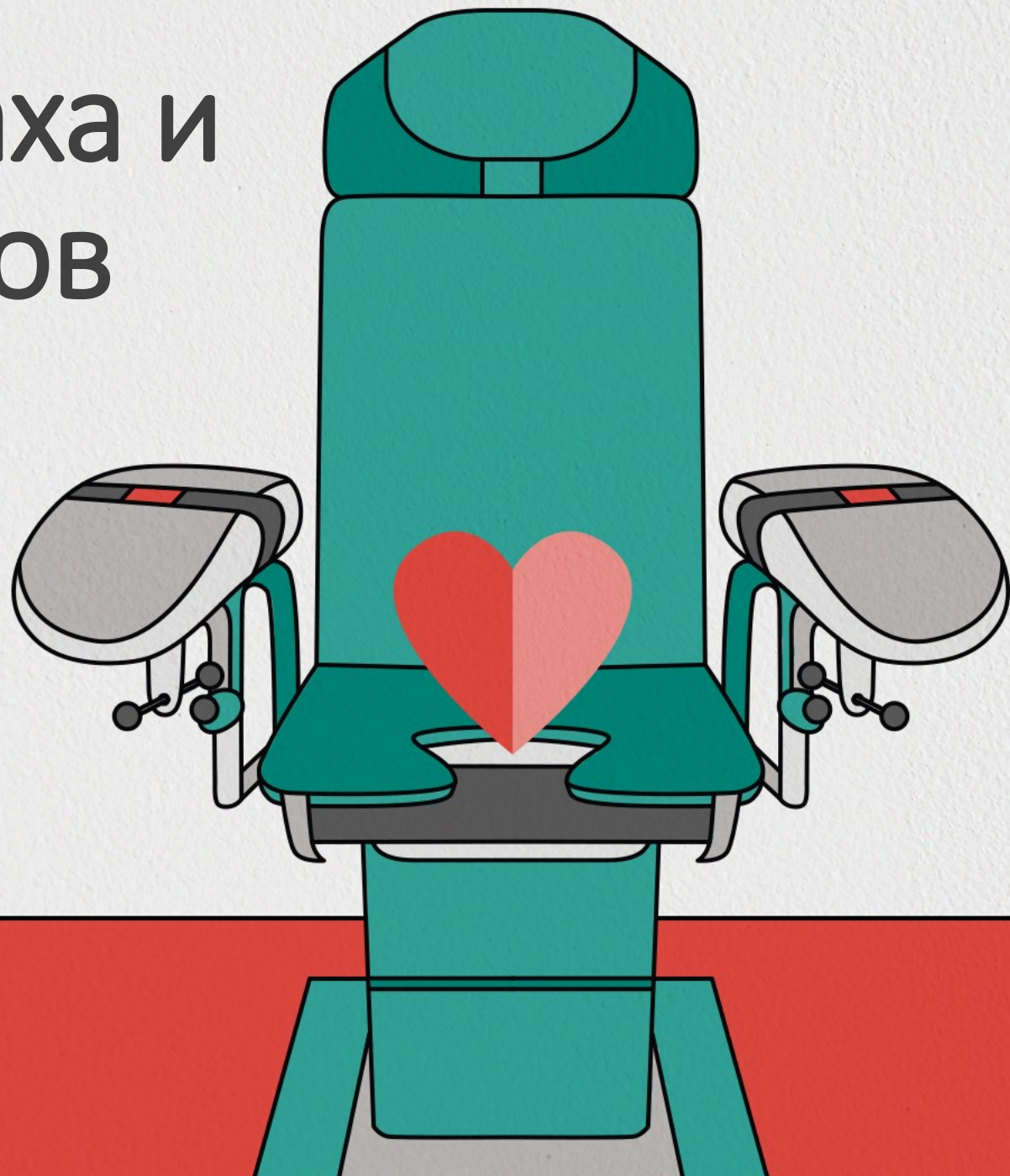


# Без страха и упреков

---

врач акушер-гинеколог  
Усольцева Елена



**Блок 1.**

**Нужна и возможна ли дружба между женщиной и гинекологом?**

**Блок 2.**

**Выстраивание отношений с гинекологом.**

**Блок 3.**

**Презерватив спасет мир.  
(контрацепция и защита от ИППП);**

**Блок 1.**

**Нужна и возможна ли дружба между женщиной и гинекологом?**

## Партнерские отношения с врачом

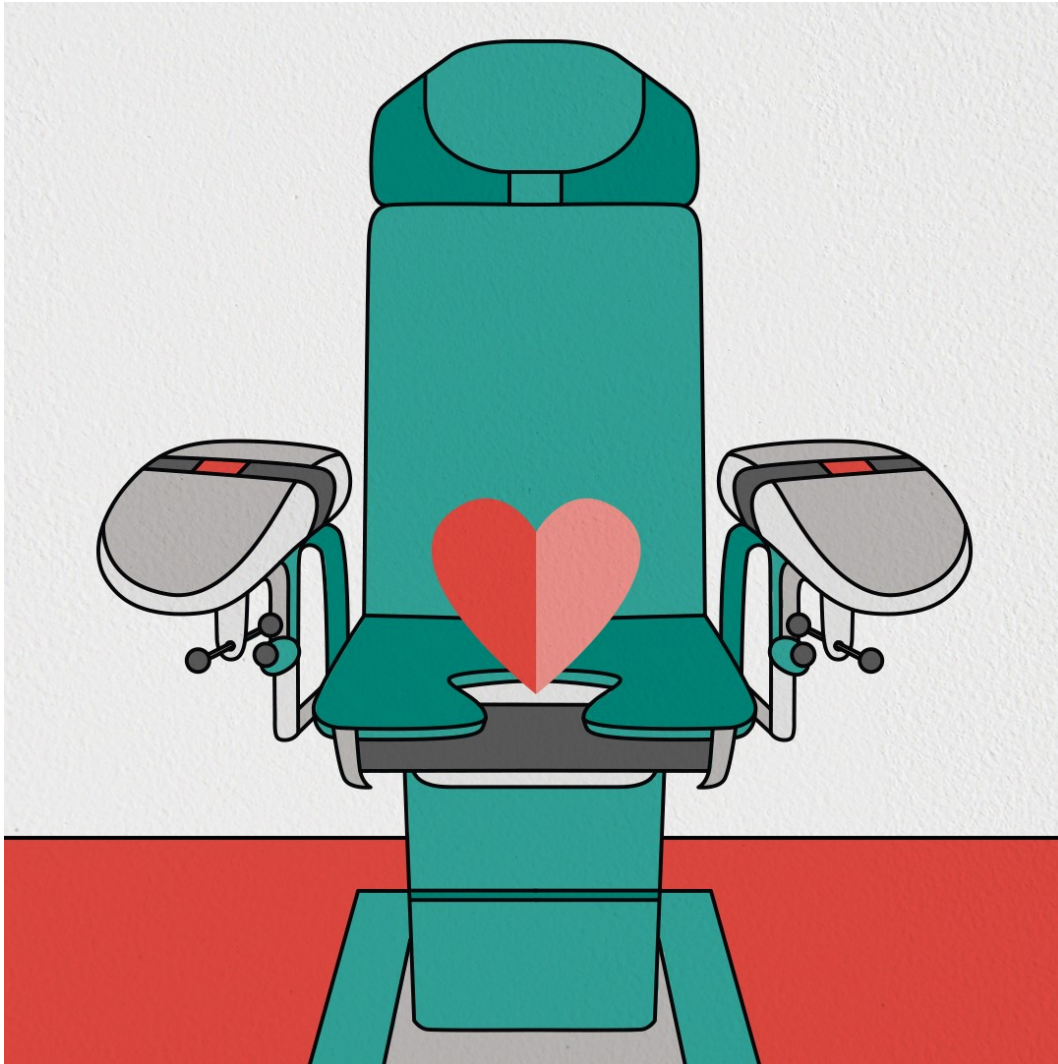


- разделение ответственности;
- персонализированный подход;
- реалистичные ожидания в отношении результатов лечения;

## Паттерналистские отношения с врачом



- далекие от реальности ожидания от лечения - > разочарование;
- стандартизированный подход к терапии - > разочарование;
- акцент на роль врача в терапии / отказ от участия в терапии - > ухудшение исходов.



## Поводы для посещения гинеколога

- жалобы (нарушения цикла, неприятные выделения, боли...);
- планирование половой жизни;
- подбор / смена контрацепции;
- незащищенный половой контакт;
- планирование беременности;
- обсуждение репродуктивных планов;
- скрининг рака шейки матки;

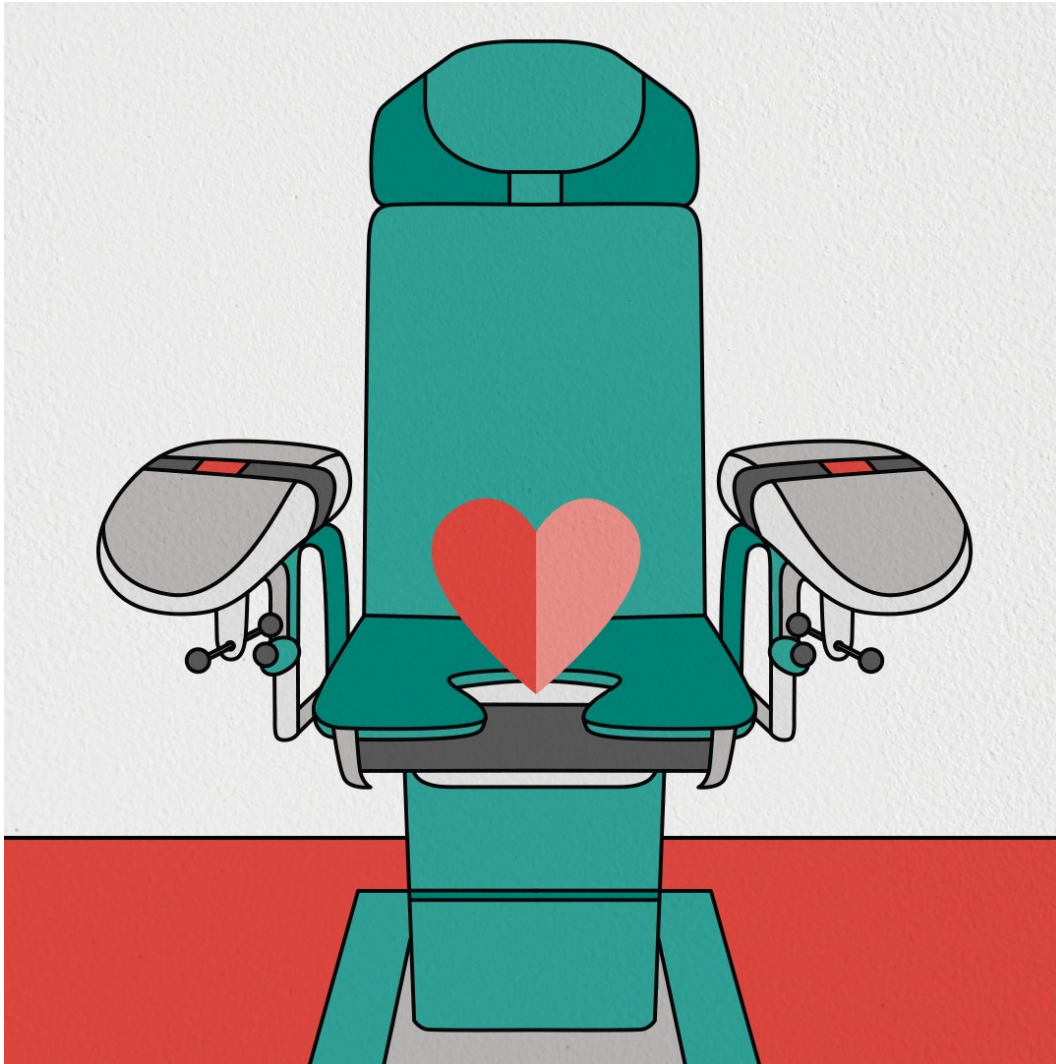
## Частота посещения гинеколога

- при отсутствии жалоб
- при налаженной контрацепции
- при отсутствии желания беременеть
- при моногамных отношениях или соблюдении правил защиты от инфекций



скрининг рака шейки матки

через 3 года после коитархе  
каждые три года до 30 лет  
каждые пять лет после 30 лет



## Обязательное гинекологическое обследование

- ПАП-тест ИЛИ
- мазок на онкоцитологию ИЛИ
- жидкостная онкоцитология

+ ВПЧ-тест (ВПЧ-типирование) после 30 лет

### Мазок на

- Chlamydia Trachomatis,
- Mycoplasma Genitalium,
- Trichomonas Vaginalis,
- Neisseria Gonorrhoeae.

### Кровь на

- сифилис,
- ВИЧ,
- гепатит В,
- (гепатит С).



## Где найти «своего» гинеколога?

### Источники для анализа:

- профессиональная активность специалиста;
- публикационная активность;
- личный блог или сайт;
- общественное позиционирование «бренда / персоны» врача (дистанционное общение)
- представители мед.организации, где работает врач (администраторы, сестры).

### Источники для критического анализа:

- отзывы близких;
- отзывы в сети;
- отзывы смежных специалистов
- любая информация от маркетологов клиники;

**Блок 1.**

**Нужна и возможна ли дружба между женщиной и гинекологом?**

**Блок 2.**

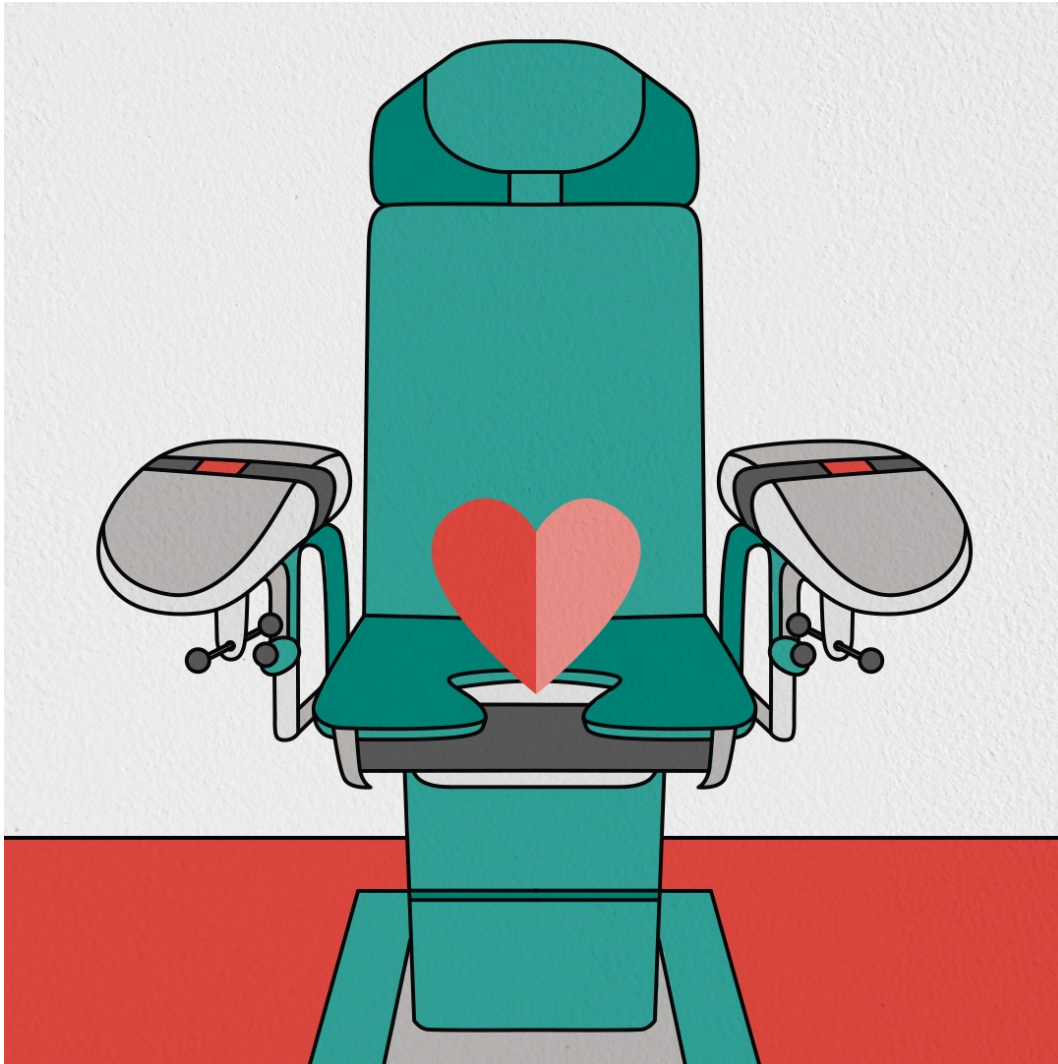
**Выстраивание отношений с гинекологом.**

**Блок 3.**

**Презерватив спасет мир.  
(контрацепция и защита от ИППП);**

**Блок 2.**

**Выстраивание отношений с гинекологом.**



## На приеме у врача

- Жалобы: структурировано;
- ДАТА МЕНСТРУАЦИИ!
- Вопросы: в виде списка;
- Медицинские документы, выписки, старые анализы.

**Вопросы гинеколога, к которым нужно  
быть готовой**

начало половой  
жизни?

количество половых  
партнеров?

последний половой  
контакт?

какие сексуальные  
практики?

когда планируется  
беременность?

планируется ли  
беременность?

количество  
планируемых детей?

**Вопросы, которые не должны  
интересовать гинеколога**

ваша сексуальная  
ориентация?

о чем ты думала?

**А ПОЧЕМУ?**

## Стратегии укрепления своих позиций на приеме у гинеколога

- Доктор, я боюсь. У меня есть травмирующий опыт.
- Доктор, у меня есть вопрос.
- Доктор, мне не совсем понятно.
- Доктор, я прошу вас остановиться.

(уходит не оглядываясь)

## Разделение ответственности

### Ответственность ЖЕНЩИНЫ:

выявление  
симптомов

поиск  
специалиста

хранение медицинской  
документации

наблюдение за  
симптомами

выставление  
целей

изучение  
вопроса в меру  
компетентности

LIFE-LONG  
наблюдение

соблюдение  
рекомендаций

### Ответственность ВРАЧА

выявление /  
подтверждение симптомов

хранение медицинской  
документации

наблюдение за  
симптомами

алгоритм  
диагностики

обсуждение

совместное принятие  
решений

юридическая  
ответственность



**Блок 1.**

**Нужна и возможна ли дружба между женщиной и гинекологом?**

**Блок 2.**

**Выстраивание отношений с гинекологом.**

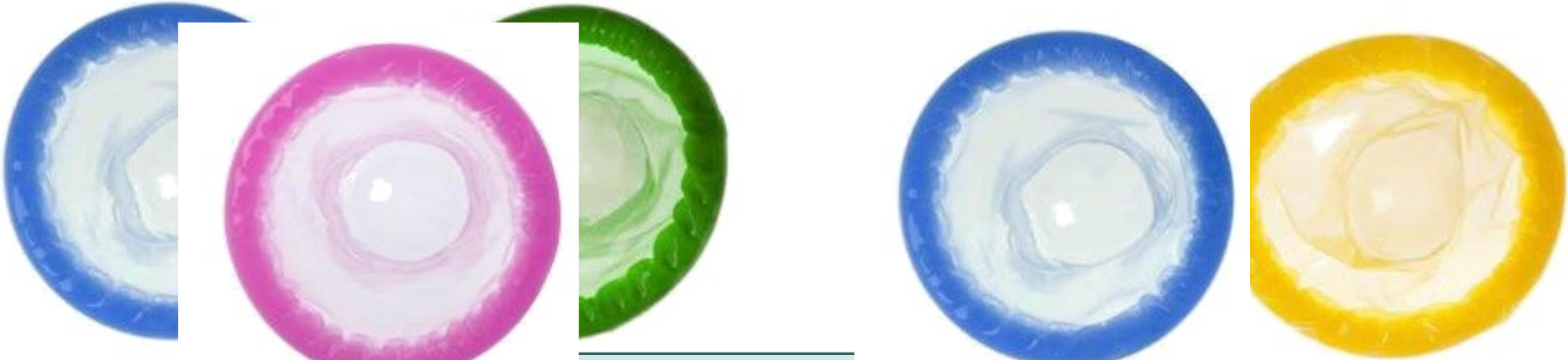
**Блок 3.**

**Презерватив спасет мир.  
(контрацепция и защита от ИППП);**



**Блок 3.**

**Презерватив спасет мир.  
(контрацепция и защита от ИППП);**



Блок 1

**ПЕРВАТИВ СПАСЕТ МИ**





**ПРЕЭКЛАМПСИЯ**

**ПЕРЖДЕВРЕМЕННЫЕ  
РОДЫ**

**НЕВЫНАШИВАНИЕ**

**ВНЕМАТОЧНАЯ  
БЕРЕМЕННОСТЬ**

**Блок 1.**  
**КАВАЧЕК-КОНДОМ СПАСЕТ МИР!**



**ПЛАЦЕНТАРНАЯ  
НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

**БЕСПЛОДИЕ**

**ВЗОМТ**



**СПАЕЧНАЯ  
БОЛЕЗНЬ**

**ВЕНЕРИЧЕСКИЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ**



**СИНДРОМ АШЕРМАНА**      **ПРЕЭКЛАМПСИЯ**

**ПЕРЖДЕВРЕМЕННЫЕ РОДЫ**

**НЕВЫНАШИВАНИЕ**  
**ВНЕМАТОЧНАЯ**  
**БЕРЕМЕННОСТЬ**

Блок 1.

**ПРЕЗЕРВАТИВ СПАСЕТ МИР!**

**ХРОНИЧЕСКАЯ**  
**ТАЗОВАЯ БОЛЬ**

**НЕЖЕЛАННАЯ**  
**БЕРЕМЕННОСТЬ**

**СПАЕЧНАЯ**  
**БОЛЕЗНЬ**

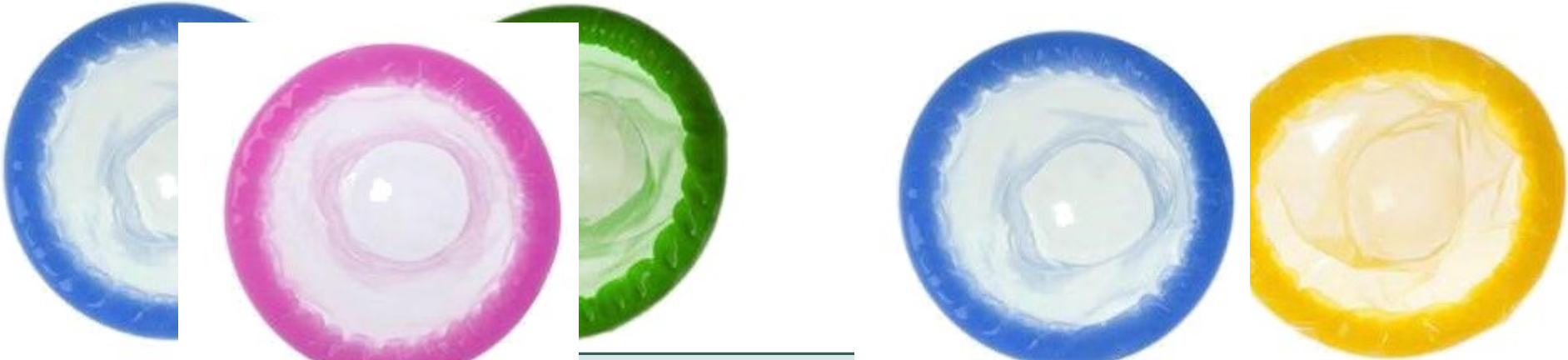
**БЕСПЛОДИЕ**

**ПЛАЦЕНТАРНАЯ**  
**НЕДОСТАТОЧНОСТЬ**

**ВЗОМТ**

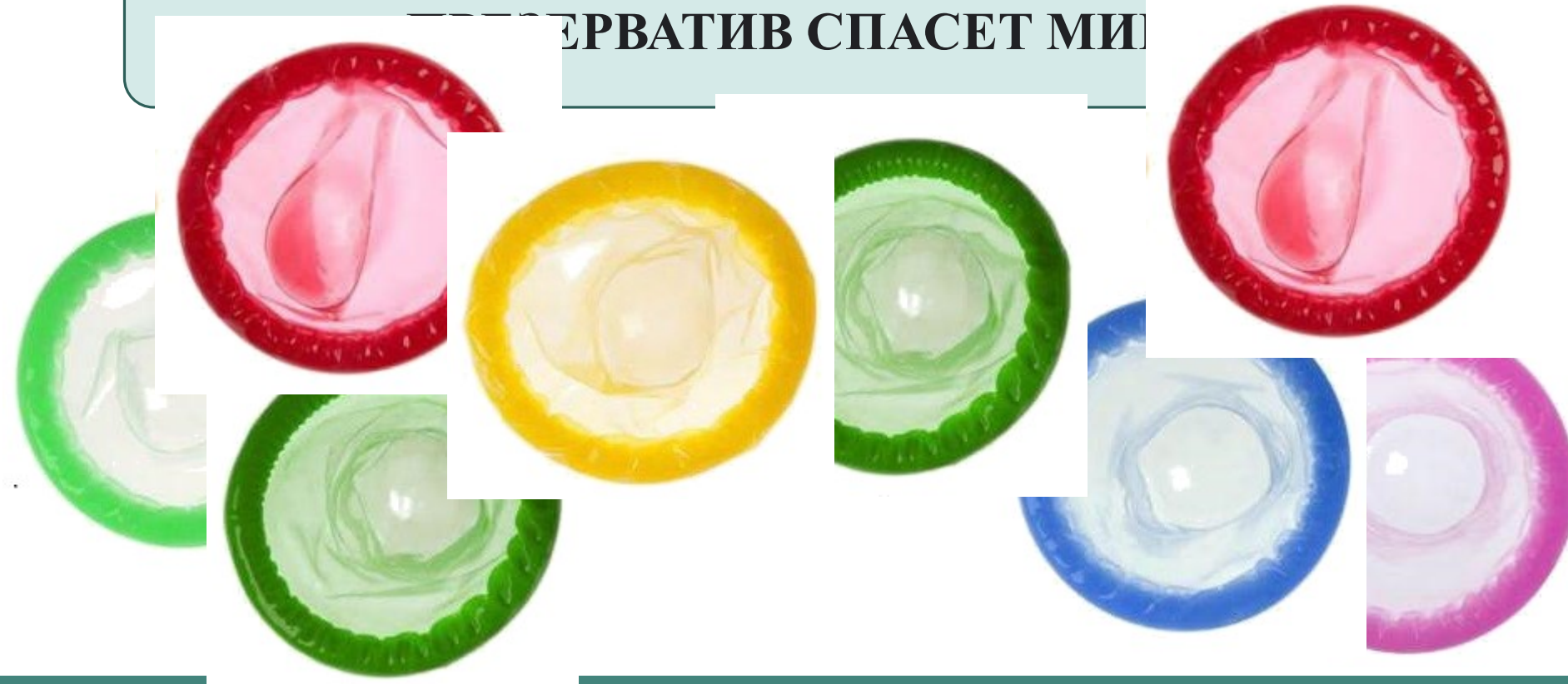
**ВЕНЕРИЧЕСКИЕ**  
**ЗАБОЛЕВАНИЯ**





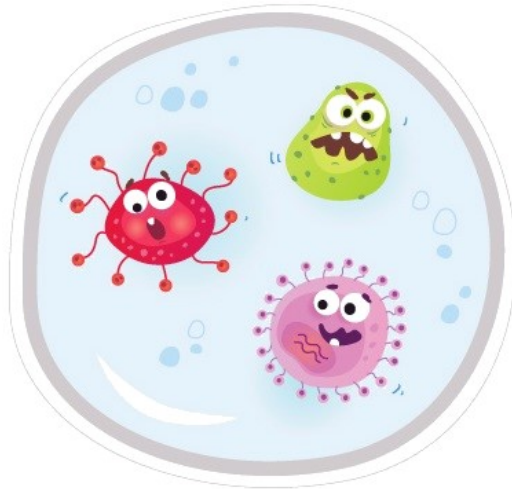
Блок 1

**ПЕРВАТИВ СПАСЕТ МИ**



# ПРЕЗЕРВАТИВ СПАСЕТ МИР!

Предохраняться: **ОТ ЧЕГО?**



+HPV  
+HSV

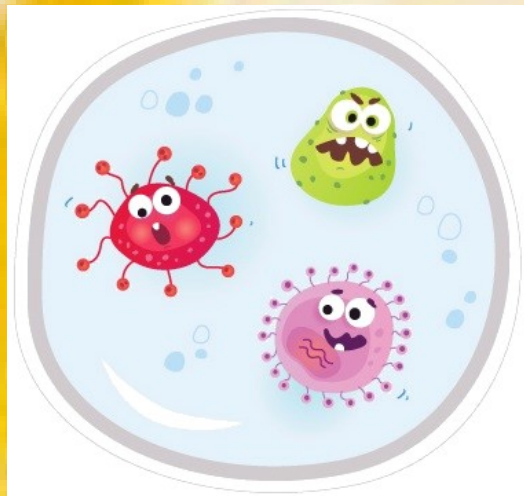
Гепатит В  
ВИЧ  
Сифилис  
Chlamydia Trachomatis  
Mycoplasma Genitalium  
Trichomonas Vaginalis  
Neisseria Gonorrhoeae



Беременность  
Внематочная беременность  
Выскабливания матки  
Оперативные вмешательства

# ПРЕЗЕРВАТИВ СПАСЕТ МИР!

Предохраняться: **ОТ ЧЕГО?**



# ПРЕЗЕРВАТИВ СПАСЕТ МИР!

Предохраняться: **КОГДА?**

Задуматься о предохранении нужно еще до начала половой жизни.

С каждым новым половым партнером  
нужно обсуждать подходящие вам  
стратегии предохранения.



# ПРЕЗЕРВАТИВ СПАСЕТ МИР!

## Предохраняться: **КОГДА?**

Вопросы предохранения нужно поднимать в каждой паре:

- даже когда вы очень хорошие друзья и знаете друг друга давно и хорошо;
- даже когда для вас обоих – это первый опыт;
- даже когда вы используете сексуальные практики, в результате которых нельзя забеременеть;
- даже когда никто из вас физически не может забеременеть;
- даже когда вы одного пола;

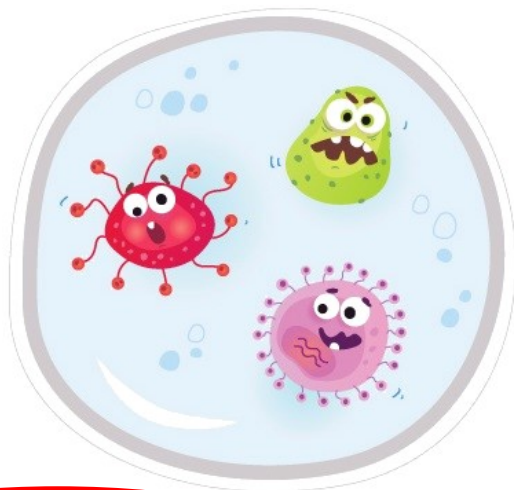
# ПРЕЗЕРВАТИВ СПАСЕТ МИР!

## Предохраняться: **КАК?**

- Я использую контрацептивы, но они не защищают от инфекций. Какие презервативы ты предпочитаешь?
- Я считаю себя гуру контрацепции и защиты от инфекций. Хочешь удивлю тебя своими познаниями?
- Я планирую пройти очередное обследование на инфекции. Не хочешь со мной?

# ПРЕЗЕРВАТИВ СПАСЕТ МИР!

Предохраняться: **КАК ДОЛГО?**

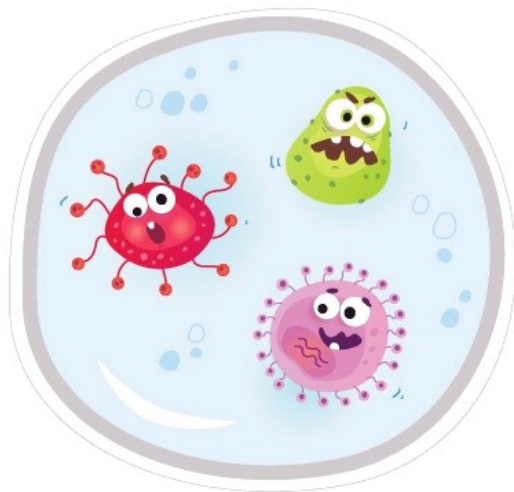


пока не будут исключены  
все инфекции, и налажены  
доверительные отношения

пока все не будут готовы  
к беременности

# ПРЕЗЕРВАТИВ СПАСЕТ МИР!

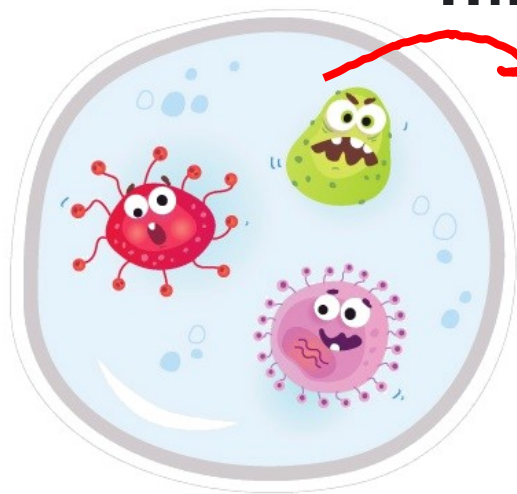
Предохраняться: **КАК ДОЛГО?**



три месяца  
прегравидарной  
подготовки

# ПРЕЗЕРВАТИВ СПАСЕТ МИР!

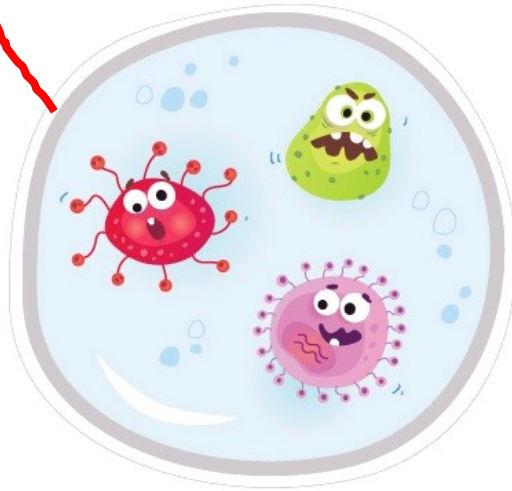
Предохраняться: **КАК ДОЛГО?**



- отрицательные мазки на ИППП  
(мазки не раньше, чем через 2 недели после последнего полового контакта);
- отрицательные анализы крови на RW сейчас и 1,5 месяца назад  
(при условии адекватной контрацепции!);
- отрицательные анализы крови на ВИ сейчас и 3 месяца назад  
(при условии адекватной контрацепции!);
- отрицательные анализы крови на ВИЧ сейчас и 6 месяцев назад  
(при условии адекватной контрацепции!);

# ПРЕЗЕРВАТИВ СПАСЕТ МИР!

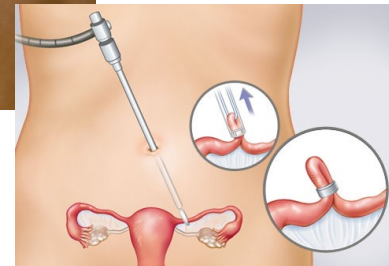
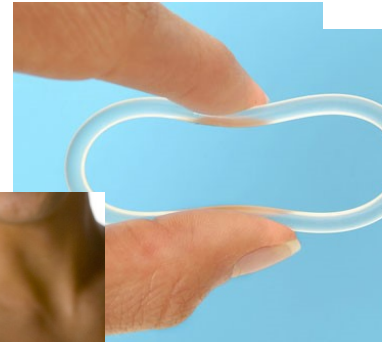
Предохраняться: **КАК?**



ТОЛЬКО  
ТАК

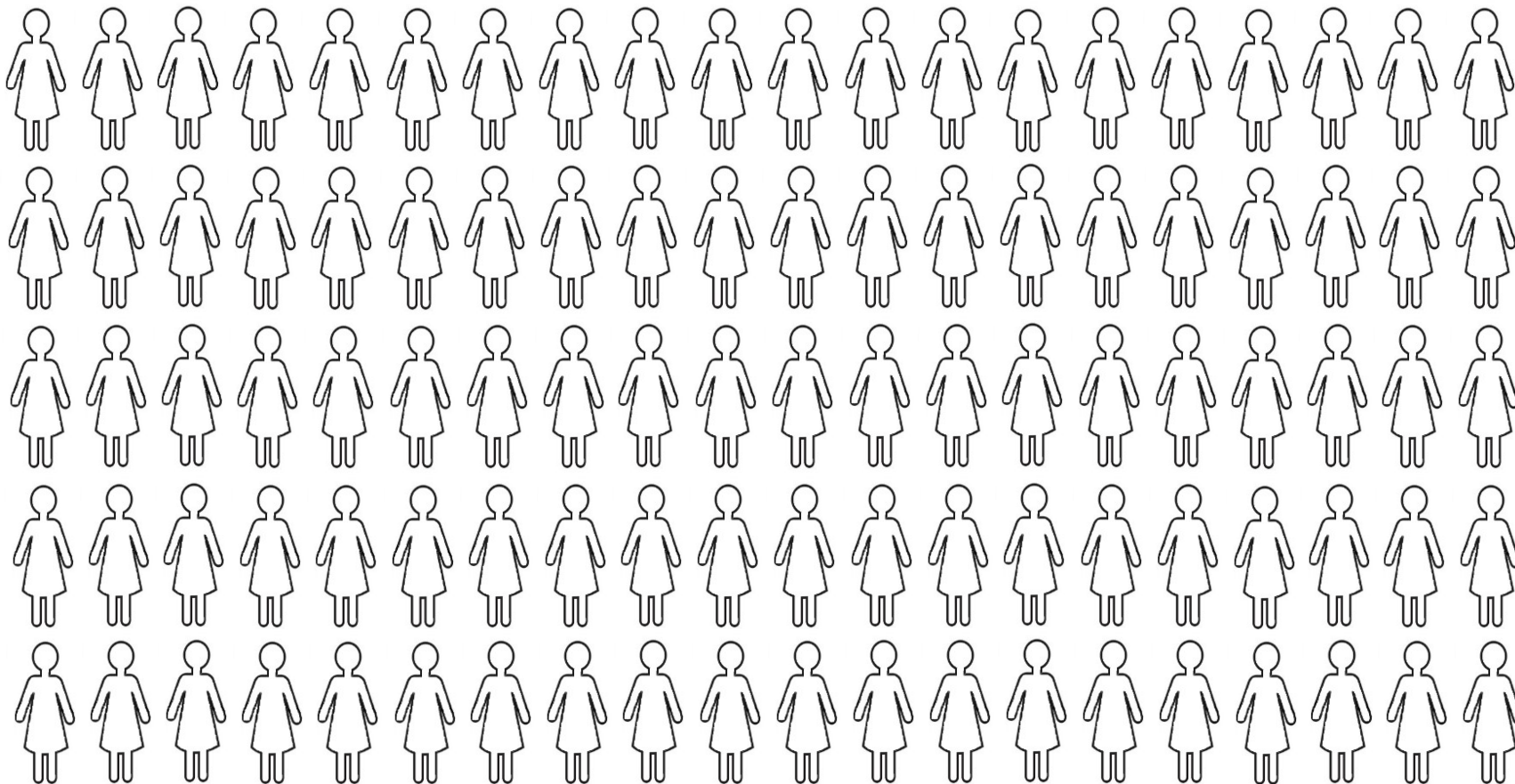
# Предохраняться: **КАК?**

малоэффективные



высокоэффективные





# Индекс Перля

беременности у 100 женщин за 1 год



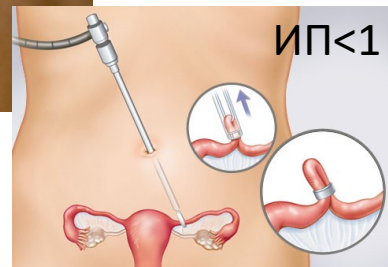
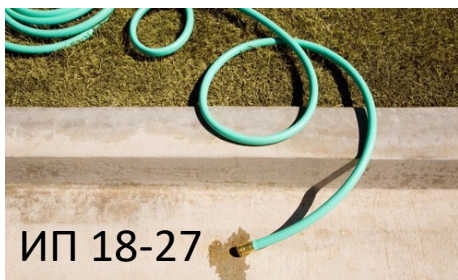


Индекс Перля  
при отсутствии контрацепции

# Предохраняться: **КАК?**



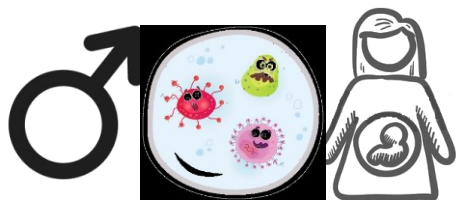
малоеффективные



высокоэффективные



# Мужские презервативы



- Изделие из латекса, полиуретана или биологических материалов для одноразового использования;
- Обеспечивает барьерную защиту от сперматозоидов, простейших, бактерий и вирусов;
- Индекс Перля 18.

# Мужские презервативы



## Недостатки

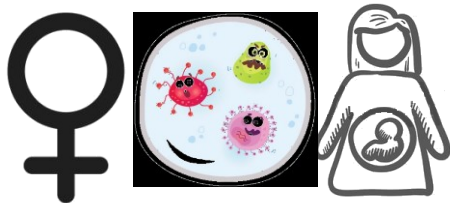
- Необходимость контроля за действием мужчины;
- Привязанность к половому акту;
- Необходимость в дополнительном презервативе при повторном половом акте;
- Необходимость постоянного пополнения «стратегического запаса»;



## Преимущества

- Удобство в использовании;
- Общедоступность;
- Удобны при редких половых контактах.

# Женские презервативы



- Изделия полиуретана или нитрила для одноразового использования;
- Существует несколько форм и дизайнов;
- Использование за 8 часов до полового акта;
- Индекс Перля 5 – 21.

# Женские презервативы



## НЕДОСТАТКИ

- Сложности с использованием;
- Относительно высокая цена;
- Необходимость в дополнительном презервативе при повторном половом акте;
- Посторонние звуки при использовании презерватива из полиуретана.



## ПРЕИМУЩЕСТВА

- Использование под непосредственным контролем женщины;
- Удобны при редких половых контактах;
- Использование не связано по времени с половым актом;
- Не влияют на лактацию;

# Контрацептивная губка



- Форма: губка или тампон;
- Обеспечивает барьерный и химический методы контрацепции (ноноксинол-9 или хлорид бензалкония);
- Помещается во влагалище максимум за сутки до полового акта. Остается во влагалище максимум на 30 часов.
- Индекс Перля зависит от паритета: 16 – 36.

# Контрацептивная губка



## НЕДОСТАТКИ

- Противопоказаны во время менструации;
- Не защищают от инфекций.

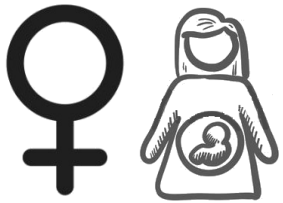


## ПРЕИМУЩЕСТВА

- Многообразие;
- Не требуется «примерки» на приеме у гинеколога;
- Отсутствие привязанности к половому контакту.



# Шеечные диафрагмы и колпачки



- Обеспечивают барьерный метод контрацепции;
- Используются совместно со спермицидными средствами;
- Помещаются во влагалище за 5 – 6 часов до полового акта;
- Колпачки можно оставлять во влагалище на 48 часов, диафрагмы – до 24 часов.
- Индекс Перля зависит от паритета: 16 -30.

# Шеечные диафрагмы и колпачки



## Недостатки

- Требуется «примерка» на приеме у гинеколога;
- Необходимо сочетать со спермицидами;
- Противопоказаны во время менструации;
- Не защищают от инфекций.



## Преимущества

- Многоразовость;
- Отсутствие привязанности к половому контакту.

# Комбинированные гормональные контрацептивы



содержат эстрогенный и эстрагенный компоненты.

режимы приема: 21+7, 4+4, 120+4.

Индекс Перля около 8.

# Комбинированные гормональные контрацептивы

---



## Недостатки

- Не защищают от инфекций;
- Необходимость предварительной консультации у гинеколога;
- Относительно дорогостоящий метод;
- Необходимость приема таблеток каждый день в одно время;
- Противопоказаны при лактации.



## Преимущества

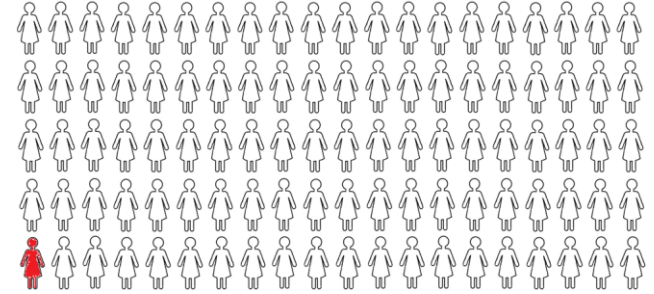
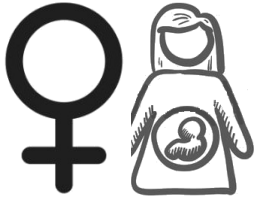
- Высокая контрацептивная эффективность;
- Отсутствие привязанности к половому контакту;
- Контроль менструального цикла;
- Дополнительные «неконтрацептивные» эффекты (бьюти-эффекты).



## Флекс-картридж

- Напоминание о необходимости принять таблетку;
- Инструктирование при пропуске таблетки;
- Возможность самостоятельно управлять менструальным циклом.

# Контрацептивный пластырь



- Режим: 1 пластырь на неделю трижды + перерыв на неделю;
- Каждый пластырь высвобождает ежедневно 20 мкг этинилэстрадиола и 150 мкг норелгестромина;
- Индекс Перля около 0,4 – 0,9.

# Контрацептивный пластырь



## Недостатки

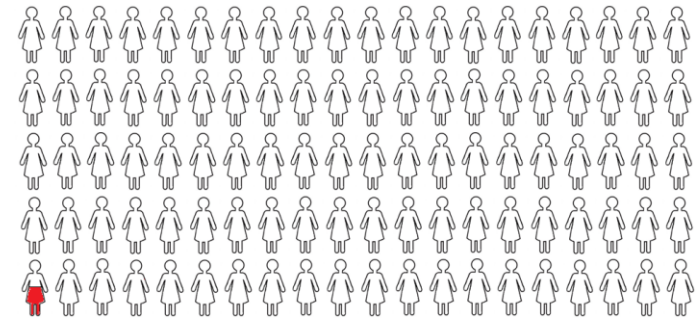
- Не защищают от инфекций;
- Необходимость предварительной консультации у гинеколога;
- Противопоказан при лактации;
- Относительно дорогостоящий метод;



## Преимущества

- Высокая контрацептивная эффективность;
- Отсутствие привязанности к половому контакту;
- Контроль менструального цикла;
- Нет необходимости помнить о контрацепции каждый день.

# Контрацептивное кольцо



- Режим: 1 вагинальное кольцо на три недели + перерыв на неделю;
- Каждое кольцо высвобождает ежедневно 15 мкг этинилэстрадиола и 120 мкг этоногестрела;
- Индекс Перля около 0,4 – 0,65.



# Контрацептивное кольцо



## Недостатки

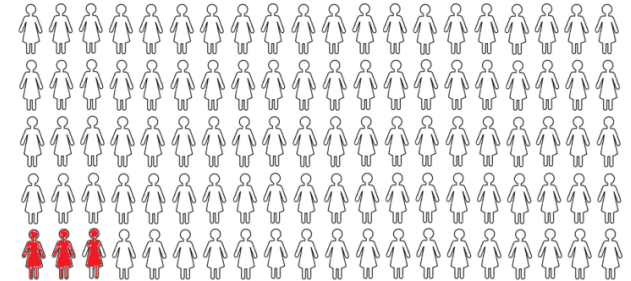
- Не защищают от инфекций;
- Необходимость предварительной консультации у гинеколога;
- Противопоказано при лактации;
- Относительно дорогостоящий метод;



## Преимущества

- Высокая контрацептивная эффективность;
- Отсутствие привязанности к половому контакту;
- Контроль менструального цикла;
- Нет необходимости помнить о контрацепции каждый день.

# Чисто гестагенные контрацептивы (мини-пили)



Содержат только  
гестагенный  
компоненты.

Индекс Перля 0,5 - 3.

# Чисто гестагенные контрацептивы (мини-пили)



## Недостатки

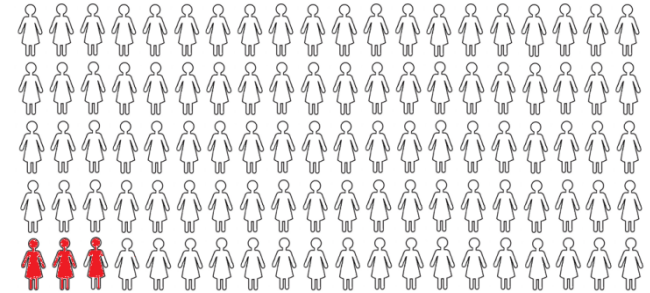
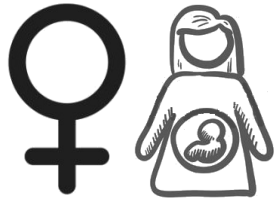
- Не защищают от инфекций;
- Необходимость предварительной консультации у гинеколога;
- Необходимость приема таблеток СТРОГО в одно время;



## Преимущества

- Высокая контрацептивная эффективность;
- Отсутствие привязанности к половому контакту;
- Разрешены при лактации;
- Разрешены для использования курящим женщинам и женщинам с высоким риском тромбозов.

# Контрацептивные инъекции



- Инъекция  
медроксипрогестерона  
1 раз в 3 мес
- Индекс Перля около 3.

# Контрацептивные инъекции



## Недостатки

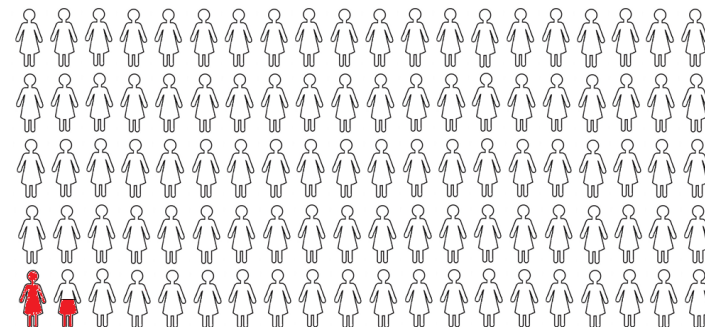
- Не защищают от инфекций;
- Необходимость предварительной консультации у гинеколога;
- Относительно дорогостоящий метод;
- Отсутствие возможности «отмены» препарата;
- Отсутствие возможности контроля менструального цикла.



## Преимущества

- Высокая контрацептивная эффективность;
- Отсутствие привязанности к половому контакту;
- Нет необходимости помнить о контрацепции каждый день.

# Контрацептивные импланты



## *Импланон или Норплант*

- Имплант выделяет 30 – 60 мкг этоноргестрела или левоноргестрела;
- Имплант устанавливается на 3 года;
- Индекс Перля 0,5 – 1,5.

# Контрацептивные импланты



## Недостатки

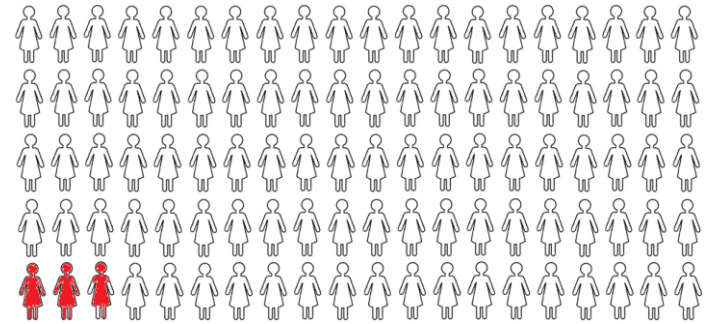
- Не защищают от инфекций;
- Необходимость консультации у гинеколога;
- Отсутствие возможности контроля менструального цикла;
- Относительно дорогостоящий метод.



## Преимущества

- Высокая контрацептивная эффективность;
- Отсутствие привязанности к половому контакту;
- Можно вообще забыть о контрацепции (на 3 года);
- Возможность отказаться от контрацепции в любой момент.

# Внутриматочная контрацепция



- Контрацептивный эффект обеспечивают входящие в состав спирали металлы: медь, серебро, золото.
- Спираль устанавливается на 5 – 10 лет;
- Индекс Перля 0,9 – 3.



# Внутриматочная контрацепция



## Недостатки

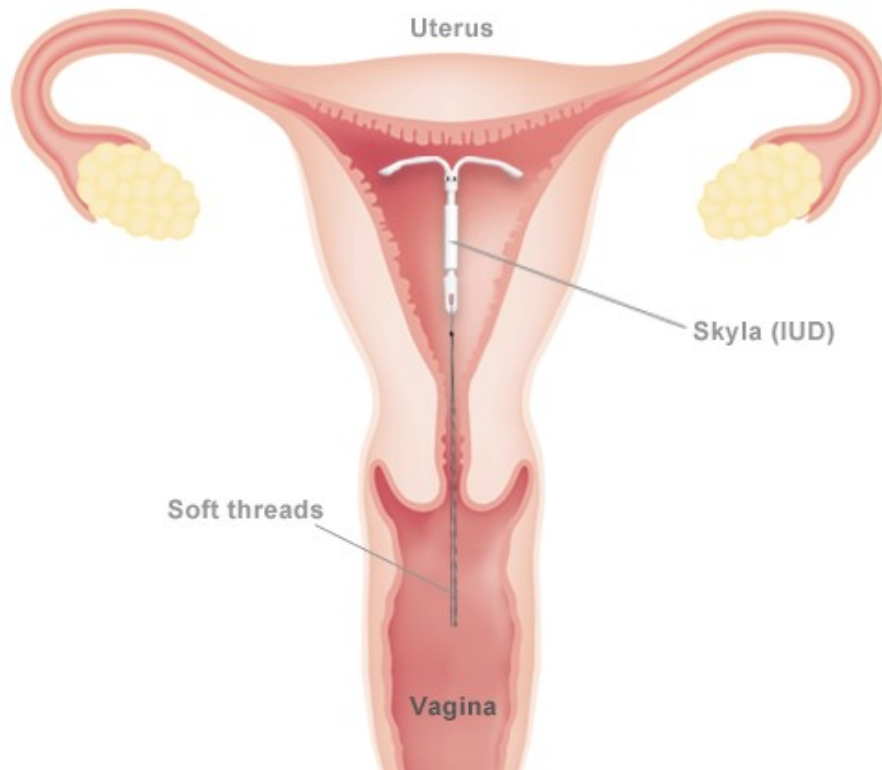
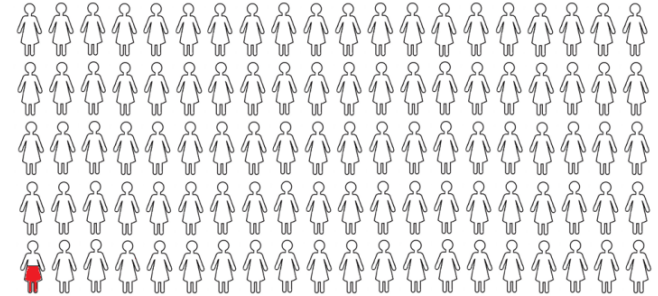
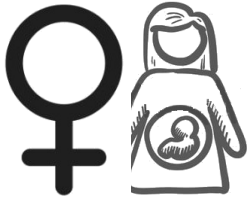
- Не защищают от инфекций;
- Необходимость консультации у гинеколога;
- Изменение характера менструаций;
- Чаще используются только у рожавших женщин;
- Необходимость заплатить сразу за несколько лет;
- Риск экспульсии с невозможностью дальнейшего использования.



## Преимущества

- Высокая контрацептивная эффективность;
- Отсутствие привязанности к половому контакту;
- Не влияют на лактацию;
- Можно вообще забыть о контрацепции (на 10 лет);
- Возможность отказаться от контрацепции в любой момент;
- Выгодные по стоимости (при перерасчете на каждый год или месяц).

# Гормональная внутриматочная контрацепция



## *Мирена или Skyla*

- Выделяют 10 – 20 мкг левоноргестрела в сутки;
- Внутриматочная система устанавливается на 3 - 5 лет;
- Индекс Перля 0,1 – 0,5.

# Гормональная внутриматочная контрацепция



## Недостатки

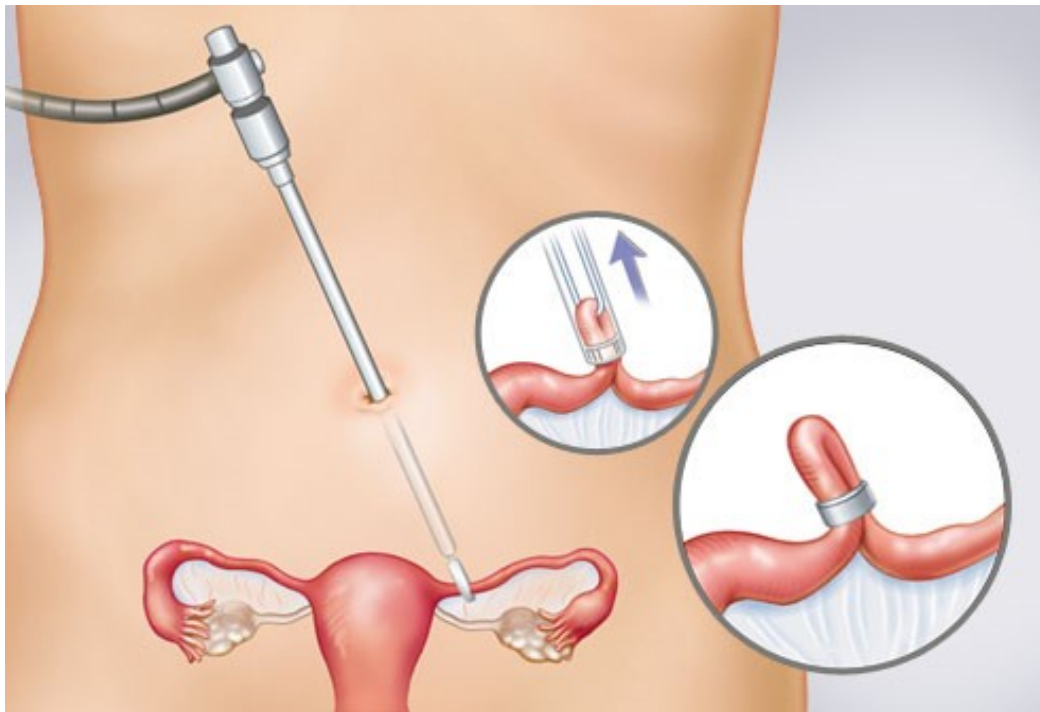
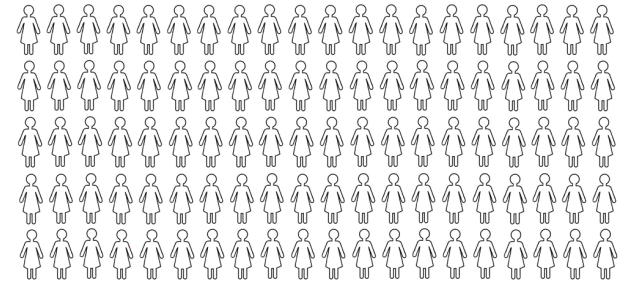
- Не защищают от инфекций;
- Необходимость консультации у гинеколога;
- Изменение характера менструаций;
- Риск экспульсии с невозможностью дальнейшего использования.
- Необходимость заплатить единовременно за много лет.



## Преимущества

- Высокая контрацептивная эффективность;
- Отсутствие привязанности к половому контакту;
- Не влияют на лактацию;
- Можно вообще забыть о контрацепции (на 3 года);
- Возможность отказаться от контрацепции в любой момент;
- Выгодные по стоимости (при перерасчете на каждый год или месяц);
- Лечение ряда серьезных гинекологических заболеваний.

# Женская хирургическая стерилизация



- Пересечение или перевязка маточных труб в ходе лапароскопической операции;
- Законодательно разрешена к применению у женщин старше 35 лет и/или при наличии 2 и более детей;
- Обязательное условие: полная добровольность и информированность проведения операции;
- Является необратимым методом контрацепции;
- ИП<1 (5 женщин на 1000 в год)

# Женская хирургическая стерилизация



## Недостатки

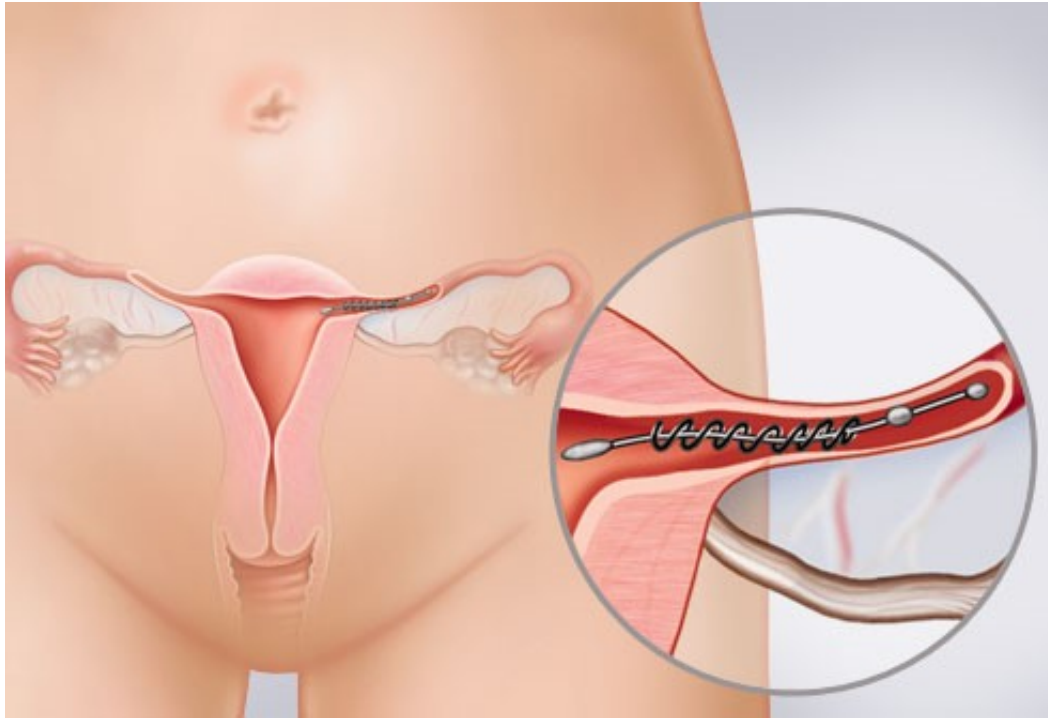
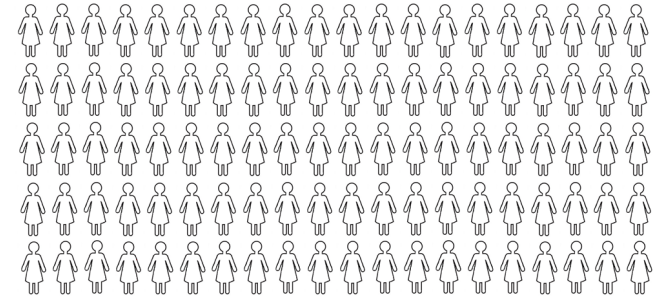
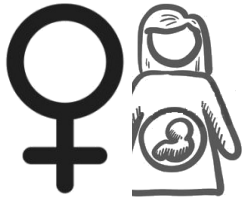
- Необратимый метод контрацепции  
(но при этом стерилизация ≠ бесплодие)
- Не защищает от инфекций;
- Полостная операция, выполняемая под наркозом;
- Дорогостоящий метод;



## Преимущества

- Высокая контрацептивная эффективность;
- Можно вообще забыть о контрацепции;
- Не влияет на лактацию;
- Выгодно по стоимости (при перерасчете на каждый год или месяц).

# Трубные импланты



- Небольшие импланты из металла или силикона помещаются в устья маточных труб;
- Законодательно разрешены к применению у женщин старше 35 лет и/или при наличии 2 и более детей;
- Является необратимым методом контрацепции;

# Трубные импланты



## Недостатки

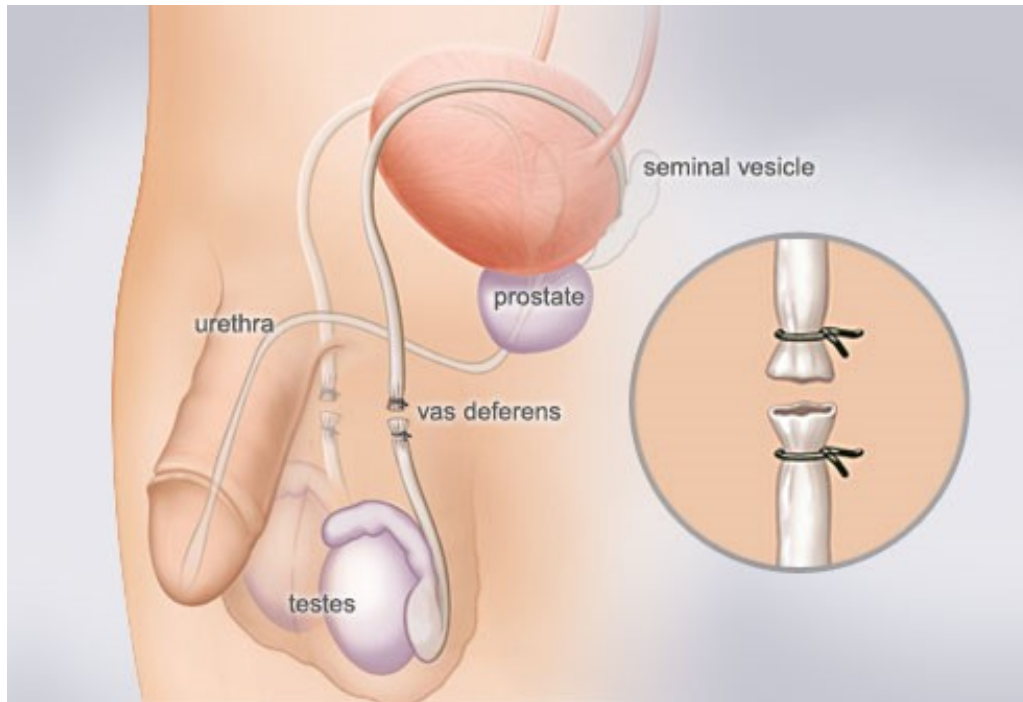
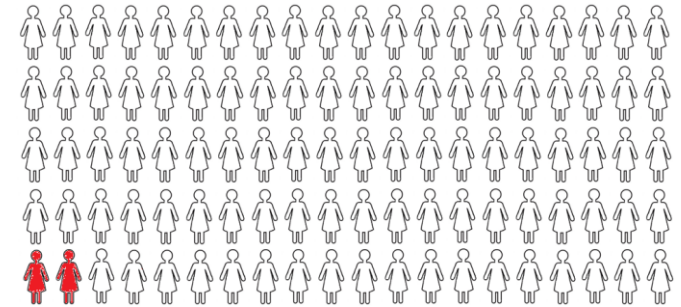
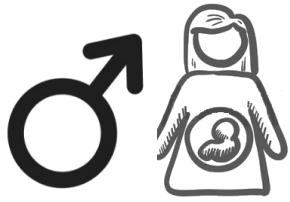
- Необратимый метод контрацепции.
- Не защищает от инфекций;
- Внеобходимо проведение внутриматочной операции;
- Дорогостоящий метод;
- Контрацептивное действие развивается через несколько месяцев после операции.



## Преимущества

- Высокая контрацептивная эффективность;
- Можно вообще забыть о контрацепции;
- Не влияют на лактацию;
- Выгодно по стоимости (при перерасчете на каждый год или месяц).

# Мужская хирургическая стерилизация



- Хирургическое вмешательство с пересечением семявыносящих протоков (вазэктомией);
- Законодательно разрешены к применению у мужчин старше 35 лет и/или при наличии 2 и более детей;
- Обязательное условие: полная добровольность и информированность проведения операции;
- Индекс Перля 1 – 2.



# Мужская хирургическая стерилизация



## Недостатки

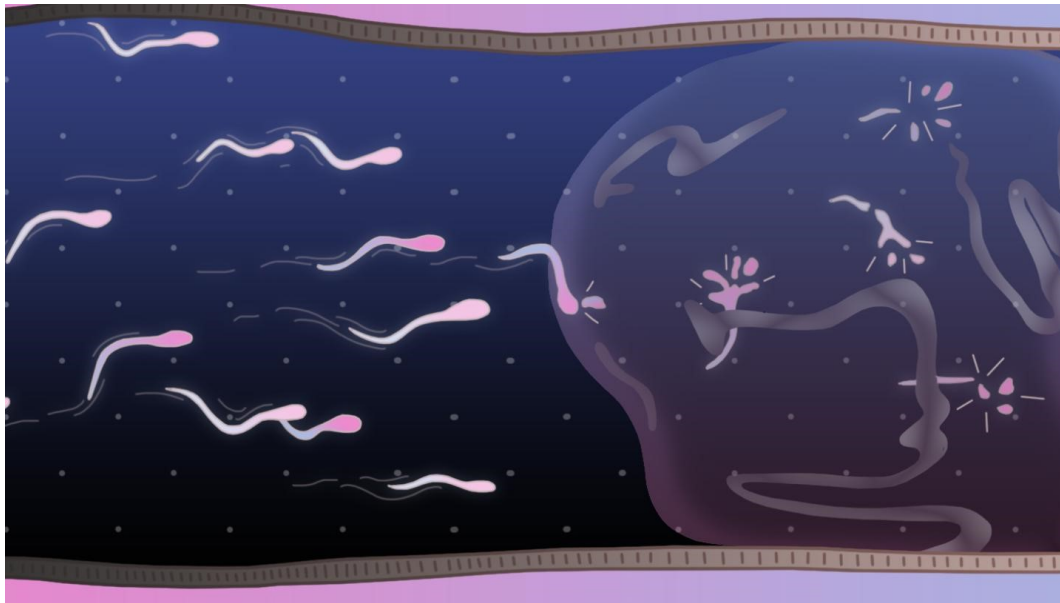
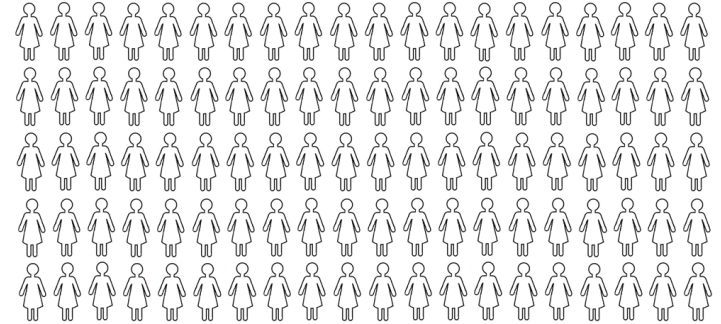
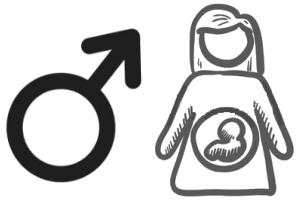
- Стойкая утрата фертильности  
(но при этом стерилизация ≠ бесплодие)
- Не защищают от инфекций;
- Требуется оперативного вмешательства;
- Дорогостоящий метод;
- Контрацептивный эффект наступает через 3 месяца после операции;
- Защищает от беременности в одной конкретной паре.



## Преимущества

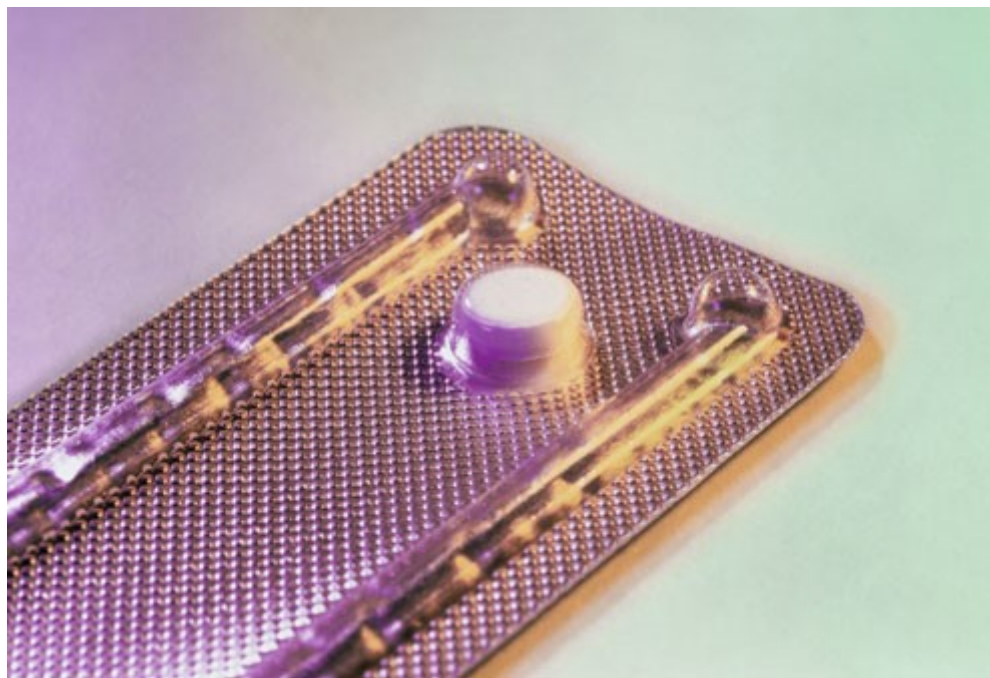
- Высокая контрацептивная эффективность;
- Можно вообще забыть о контрацепции;
- Никак не касается женщины;
- Более безопасный и менее инвазивный метод необратимой контрацепции по сравнению с женской стерилизацией;
- Выгодно по стоимости (дешевле женской стерилизации)

# Временная мужская «стерилизация»



- **Vasalgel** – вещество, затвердевающее при контакте с биологическими тканями.
- Обеспечивает временную обструкцию семявыносящих протоков: действие до 10 лет + может быть прервано дополнительным введением вещества-растворителя.
- Находится на этапе клинических испытаний.
- Индекс Перля 0 (?)

# Экстренная контрацепция



- Применение контрацепции после полового акта;
- Использование готовых зарегистрированных препаратов (*Эскапел, Пастинор или Женале*) или КОК по схеме Юзпе в течение 72 часов;
- Или установка медь-содержащей ВМС в течение 5 суток;
- Эффективность – 50 – 99%.

# Экстренная контрацепция



## Недостатки

- Не профилактирует развитие инфекций;
- Требуется информированности женщин;
- Не может использоваться повторно в одном менструальном цикле;
- Не может использоваться в качестве постоянного метода контрацепции.



## Преимущества

- Может использоваться уже после случившегося полового акта;
- Общедоступен.

# Предохраняться: **КАК?**



малоеффективные



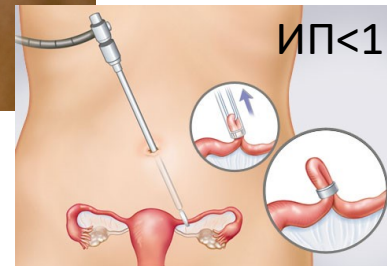
высокоэффективные



ИП **0,1-0,9**  
(до 8)



ИП **18**



# Предохраняться: **КАК?**



высокоэффективные

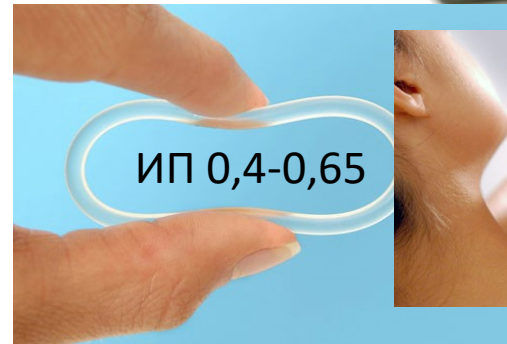


ИП 0,9-3



ИП 2-3

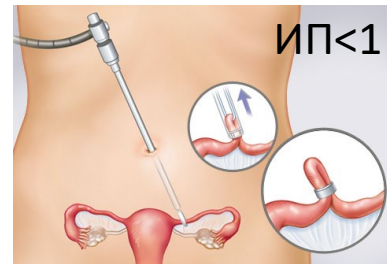
ИП 0,1-0,9  
(до 8)



ИП 0,4-0,65



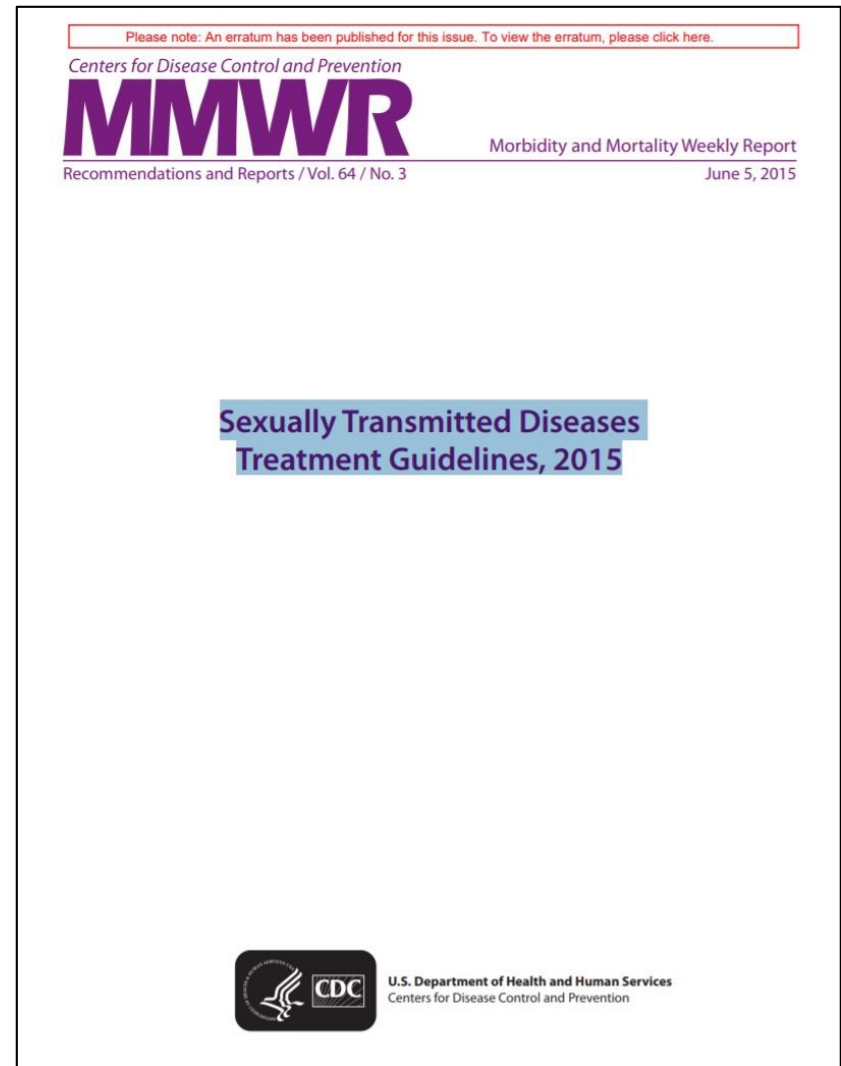
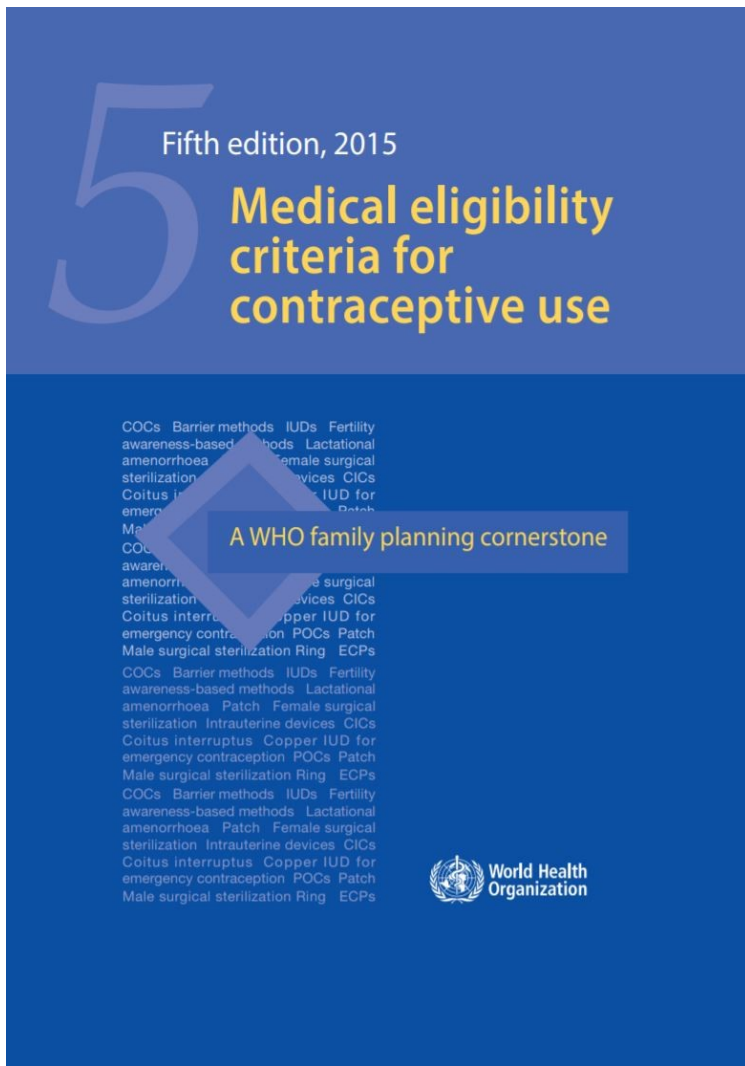
ИП 0,4-0,9



ИП <1



ИП 0,5-1,5



В презентации использовались фото из фотоархива Depositphotos.

**Планируйте свое завтра.**



**Предохраняйтесь.  
Обследуйтесь.  
Будьте в теме.**