

**Современные
МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ**

**ЖЕНСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

Проблемы и их решение

Москва
Мир и Образование

Нарушение менструальной функции

Менструальный цикл (*menstrualis* — месячный) — ритмически повторяющиеся физиологические изменения в организме женщины, регулируемые пятизвеневой системой (кора головного мозга — гипоталамус — гипофиз — яичники — матка), заканчивающиеся приходом менструации.

По выражению основоположника российской гинекологии профессора В. Ф. Снегирева, менструация — это «ежемесячные роды неоплодотворенным яйцом».

Продолжительность цикла определяют от первого дня последней менструации до первого дня последующей менструации. Нормальная продолжительность менструального цикла у женщин детородного возраста 18—45 лет составляет 21—35 (в среднем 28) дней.

Нормальная продолжительность менструации составляет 3—7 (в среднем 3—5) дней, кровопотеря 50—150 мл.

Основные нарушения менструального цикла

- ✓ **Альгоменорея** — болезненные менструации.
- ✓ **Аменорея** — отсутствие менструации 3 месяца и более.
- ✓ **Гиперменорея** — увеличение количества крови во время наступившей в срок менструации при ее нормальной продолжительности.
- ✓ **Дисменорея** — болезненные менструации, сопровождающиеся общими вегетативно-невротическими расстройствами.
- ✓ **Меноррагия** — значительное увеличение количества крови во время менструации продолжительностью до 12 дней.
- ✓ **Гипоменорея** — скудные менструации, наступающие в срок.
- ✓ **Полименорея** — менструации длительностью более 7 дней.
- ✓ **Олигоменорея** — короткие (1—2 дня), регулярно возникающие менструации.

✓ *Пройоменорея* — укорочение длительности менструального цикла (менее 21 дня).

✓ *Опсоменорея* — редкие менструации с промежутками от 36 дней до 3 месяцев.

Причины нарушений менструального цикла

Причин, вызывающих нарушение менструального цикла, существует множество, но основными являются:

- измененное психическое состояние;
- физическое перенапряжение.

Кроме того, нарушения могут вызвать:

- некоторые формы нервных и психических заболеваний (эпилепсия, шизофрения, травматический и алкогольный психозы);
- переутомление, перегревание, переохлаждение;
- пищевая недостаточность (количественная и качественная), в том числе как следствие нерациональных диет (если масса женщины становится менее 47,8 кг (в среднем). Нормальная менструальная функция сохраняется лишь в случае, когда содержание жира в организме составляет не менее 22 %. Это обеспечивает достаточный энергетический запас для поддержания функции размножения);
- острые инфекционные заболевания, острые и хронические негинекологические заболевания (при туберкулезе половых органов наиболее часто возникают олиго- и гипоменорея, реже — аменорея, аменорея часто наблюдается при поражении матки и придатков);
- эндокринные заболевания, в том числе ожирение различной этиологии, которое может привести к стойкому нарушению цикла;
- заболевания печени, крови и гипертоническая болезнь;
- паразитарные заболевания, травмы мочеполовых путей, а также опухоли головного мозга;
- наследственная предрасположенность;
- профессиональные вредности (например, к нарушению цикла могут привести радиоактивное излучение, отравление бензолом, нитратами, фосфорорганическими соединениями).

Нарушения менструального цикла на протяжении определенного времени могут быть единственным проявлением начинающейся вибрационной болезни, которая характеризуется изменениями сосудов конечностей, нервно-мышечного и костно-суставного аппарата.

Традиционное лечение нарушений менструального цикла

После тестирования с целью выявления роли психоэмоциональной составляющей в развитии нарушений менструального цикла специалисты используют в лечении сочетание фитотерапии, современной гомеопатии и витаминотерапии с физио- и бальнеопроцедурами.

Это позволяет физиологично («мягко») откорректировать процессы возбуждения-торможения в коре головного мозга, синхронизировать нарушенные ритмы подкорки (таламуса, эпиталамуса, гипоталамуса, гипофиза), яичников и матки и нормализовать таким образом нейрогормональную систему организма.

Продолжительность амбулаторного лечения в зависимости от типа и степени нарушений составляет 7–14 дней.

Половая жизнь в период амбулаторного лечения и далее не противопоказана, но половой акт не должен быть интенсивным во избежание риска кровотечения.

Народные средства лечения нарушений менструального цикла

Использовать для лечения нарушений менструального цикла целебные растения можно только по рекомендации врача, так как выбор трав зависит от формы заболевания.

При нервно-психических симптомах применяются растения, обладающие седативным (успокаивающим) действием. Отечная форма заболевания лечится травами, оказывающими мочегонный эффект. Другие растения используются, если нарушения сопровождаются потливостью, сердечными болями и рвотой. Если нарушения цикла

протекают в форме кризов, облегчить состояние помогают травы, нормализующие сердечный ритм и приводящие к снижению артериального давления.

Сбор для обезболивания менструации. Взять 1 ст. л. корней валерианы лекарственной, 1 ст. л. листьев мяты перечной и 2 дес. л. цветков ромашки аптечной. Засыпать 1 ст. л. сбора в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 25—30 минут, затем процедить.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером).

Сбор, регулирующий менструацию. Взять 1 ст. л. травы тысячелистника обыкновенного, 1 ст. л. листьев крапивы двудомной и 10 ягод шиповника коричневого. Засыпать сбор в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 6 часов, затем процедить.

На протяжении 1 недели использовать для теплых микроклизм (по 50 мл) ежедневно на ночь до наступления менструации.

В случае скопления жидкости в маточной трубе рекомендуется делать микроклизмы из настоя ромашки. Поскольку заболевание сопряжено со значительным ослаблением организма, женщина нуждается в приеме препаратов железа, включая растительные препараты из арсенала народной медицины.

Настой цветков ромашки аптечной. Засыпать 2 ст. л. цветков ромашки аптечной в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 20 минут, затем процедить.

Ежедневно использовать в виде теплых микроклизм (по 50—60 мл), желательно на ночь.

Настой для улучшения крови. Взять по 1 ст. л. ягод земляники лесной и шиповника коричневого. Засыпать сбор в эмалированную посуду, залить 3 стаканами кипятка, настоять в течение 40 минут, затем процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день.

Настой одуванчика лекарственного. Засыпать 1 ст. л. травы одуванчика лекарственного в эмалированную посуду, залить 2 стаканами кипятка и настоять под крышкой в течение суток, затем процедить. Использовать настой как успокаивающее средство.

Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

Мочегонный сбор. Взять 3 ст. л. толокнянки обыкновенной и по 1 ст. л. цветков василька синего и корня солодки голой. Засыпать 1 ст. л. сбора в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка и настоять под крышкой в течение 10–15 минут, затем процедить.

Принимать по 1 ст. л. настоя 4 раза в день за 20 минут до еды.

Настой буквицы лекарственной. Засыпать 1 ст. л. травы буквицы лекарственной в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 6 ч, затем процедить. Полученный настой использовать как средство от потливости и сердечных болей, а также как успокаивающее при менструациях.

Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

Сбор от аритмии. Взять по 1 ст. л. листьев вахты трехлистной, листьев мяты перечной и корня валерианы лекарственной. Засыпать 1 ст. л. сбора в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 25–30 минут, затем процедить.

Принимать по 1 стакану настоя в день (вечером).

СБОРЫ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ МЕНСТРУАЦИИ

Для синдрома склерозистых яичников характерны скудные менструации. Предварительно проконсультировавшись с врачом, можно попытаться нормализовать менструальный цикл с помощью рефлексотерапии и приема препаратов, приготовленных на основе растений, стимулирующих гормональную функцию яичников.

Сбор № 1. Взять по 1 дес. л. травы руты пахучей и травы лапчатки гусиной, по 1 ст. л. травы полыни горькой и плодов можжевельника обыкновенного. Засыпать 2 ст. л.

сбора в эмалированную посуду, залить 2 стаканами кипятка и настоять под крышкой до полного остывания, процедить.

Принимать по 2 стакана 1 раз в день (вечером).

Сбор № 2. Взять по 1 ст. л. корней валерианы лекарственной, цветков сливы колючей (терна) и травы зверобоя продырявленного. Засыпать 1 ст. л. сбора в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой в течение 20 минут, затем процедить.

Принимать по 1 стакану настоя 1 раз в день (вечером).

Сбор № 3. Взять по 1 ст. л. травы зверобоя продырявленного, травы руты душистой и цветков сливы колючей (терна). Засыпать 1 ст. л. сбора в эмалированную посуду, залить 2 стаканами кипятка, настоять под крышкой в течение 15—20 минут, затем процедить.

Принимать по 1 стакану настоя 1 раз в день (вечером).

Для лечения головной боли перед менструацией необходимо лечь в постель, поставив на нижнюю часть живота теплый компресс: это может быть мешочек, наполненный сенной трухой или свежесваренным горячим ячменем. При головной боли на область затылка кладут мешочек со свежими крестьянскими дрожжами.

Для уменьшения явлений предменструального синдрома народная медицина рекомендует:

✓ Пить крепкий зеленый или черный чай с добавлением мяты перечной, Melissa, душицы.

✓ 2 ч. л. цветков бузины черной настаивать, укутав, в одном стакане кипятка 15 минут, процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды с добавлением сахара или меда.

✓ 1 ст. л. цветков василька синего залить 1 стаканом кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, процедить и принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

✓ Взять траву душицы и зверобоя в соотношении 2 : 1. 1 ст. л. измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, добавить корицу или цедру лимона, процедить и принимать в горячем виде за 30 минут до еды по $\frac{1}{3}$ стакана.

✓ Каждый час пить теплый чай из цветков ромашки аптечной или 3—4 раза в день принимать по 30 капель водочной настойки корневищ валерианы.

✓ 8 г корневищ айра, 6 г травы хвоща полевого, 4 г травы золототысячника и 3 г травы полыни горькой залить 0,5 л сухого вина, настаивать сутки, периодически встряхивая, поставить на огонь, довести до кипения, охладить, процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

✓ 150 г тертого хрена, 0,5 кг апельсинов, измельченных вместе с коркой, 300 г сахара и 1 л красного вина перемешать, варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час, охладить, процедить и пить по 1 стакану 3—4 раза в день.

✓ Пить через каждый час по 1 стакану холодного настоя березовых листьев и после этого ходить несколько минут, это прекрасное средство от головной боли, даже постоянной.

✓ 1 ст. л. измельченной травы кипрея узколистного (иван-чая) залить 1 стаканом кипятка, варить 3 минуты, настаивать, укутав, 1 час, процедить и принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА И УМЕНЬШЕНИЯ БОЛЕЙ

Рецепт № 1. Крушина ломкая (кора) — 20 г, ежевика сизая (лист) — 20 г, береза повислая (лист) — 20 г, мята перечная (лист) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (травя) — 20 г, валериана лекарственная (корни) — 20 г. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1—2 часов, желательно в термосе.

Стакан настоя выпивать в течение дня глотками при болезненных менструациях (*альгоменорея*).

Рецепт № 2. Крушина ломкая (кора) — 25 г, калина обыкновенная (кора) — 25 г, пырей ползучий (корневище) — 25 г. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1—2 часов, желательно в термосе.

Стакан настоя выпивать в течение дня глотками при болезненных менструациях (*альгоменорея*).

Рецепт № 3. Зверобой продырявленный (трава) — 20 г, крапива двудомная (трава) 20 г, шиповник коричный (плоды) — 20 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г, пастушья сумка обыкновенная (трава) — 20 г. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1—2 часов, желательно в термосе.

Принимать по 1 стакану отвара 3—4 раза в день при обильных менструациях (*меноррагиях*).

Рецепт № 4. Горец птичий (трава) — 20 г, лапчатка гусиная (трава) — 40 г, тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г, шиповник (плоды) — 20 г, дуб обыкновенный (кора) — 20 г. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1—2 часов, желательно в термосе.

Принимать по 1 стакану отвара 3—4 раза в день при обильных менструациях (*меноррагиях*), маточных кровотечениях.

Рецепт № 5. Водяной перец (трава) — 50 г. Заварить 2 ст. л. в 1 стакане кипятка и настоять в течение 1 часа.

Принимать настой по $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день при маточных и геморроидальных кровотечениях.

Рецепт № 6. Зверобой продырявленный (трава) — 25 г, калина обыкновенная (кора) — 10 г, лапчатка прямостоячая (корневище) — 10 г, шиповник коричный (плоды) — 25 г. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1—2 часов, желательно в термосе.

Принимать отвар по 1 стакану 3 раза в день при обильных менструациях, маточных кровотечениях.

Рецепт № 7. Рута пахучая (трава) — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 20 г, розмарин лекарственный (лист) — 30 г, Melissa лекарственная (лист) — 30 г. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1—2 часов, желательно в термосе.

Принимать утром и вечером по 1 стакану отвара для стимуляции менструаций (за 6—8 дней до их начала).

Рецепт № 8. Крушина ломкая (кора) — 20 г, рута пахучая (трава) — 20 г, розмарин лекарственный (лист) —

70 г. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1—2 часов, желательно в термосе.

Принимать по 1—2 стакана настоя 3—5 раз в день для стимуляции менструаций.

Рецепт № 9. Тысячелистник обыкновенный (трава) — 20 г, солодка голая (корни) — 20 г, можжевельник обыкновенный (плоды) — 20 г, зверобой продырявленный (трава) — 20 г, рута пахучая (трава) — 20 г. Смесь залить 1 л кипятка и настаивать в течение 1—2 часов, желательно в термосе.

Принимать по 2 стакана отвара вечером для стимуляции менструаций (за 6—8 дней до их начала).

Рецепт № 10. Барбарис обыкновенный (корни) — 1 ч. л., хвощ полевой (трава) — 1 ч. л., валериана лекарственная (корневище с корнями) — 1 ч. л. Барбарис и хвощ залить 250 мл кипятка (одна доза), кипятить 5 минут, снять с огня и через 5 минут добавить корни валерианы. Настоять 1 час, процедить.

Принимать по 2—3 дозы в день при маточных кровотечениях и обильных менструациях.

Цервицит (эндоцервицит)

Эндоцервицитом называют воспаление канала шейки матки. При этом заболевании наблюдаются мутные, жидкие и слизистые выделения из половых путей. При осмотре видно, что канал шейки матки окружен красным венчиком 3—5 мм в диаметре, слизистая пробка отсутствует. Наружный вход в цервикальный канал часто деформирован.

Цервицит — воспаление шейки матки. Специфические жалобы чаще всего отсутствуют. При осмотре шейка матки полнокровная, красного цвета, блестящая, слизистая оболочка как бы прозрачная, «напряженная». Острый цервицит обычно сочетается с острым эндоцервицитом и острым кольпитом соответствующей этиологии.

Содержание

<i>Вступление: Прислушайтесь к себе</i>	3
ЧИСТО ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ	
Счастье быть женщиной	5
Женские болезни — не чужая боль	6
Зуд промежности	7
Причины зуда	7
Рекомендации гинеколога	9
Традиционное лечение зуда	9
Народные средства лечения зуда	10
Кольпит	10
Причины кольпита	11
Виды кольпитов	12
Симптомы кольпита	12
Традиционное лечение кольпита	13
Народные средства лечения кольпита	14
Вульвит (вульвовагинит)	15
Причины вульвита	16
Симптомы вульвита (вульвовагинита)	16
Виды вульвитов	17
Вульвовагинит у женщин в постменструальном периоде	17
Осложнения вульвита (вульвовагинита)	18
Традиционное лечение вагинитов	18
Народные средства лечения вульвитов	19
Генитальный герпес	20
Симптомы герпеса	20
Традиционное лечение герпеса	21
Народные средства лечения герпеса	22

Киста молочной железы.....	23
Причины появления и развития кисты.....	23
Симптомы кисты.....	23
Традиционное лечение кисты молочной железы...	24
Народные средства лечения кисты.....	24
Мастопатия.....	25
Причины мастопатии.....	25
Симптомы мастопатии.....	26
Правила проведения самообследования.....	26
Народные средства лечения мастопатии.....	27
Нарушение менструальной функции.....	28
Основные нарушения менструального цикла.....	28
Причины нарушений менструального цикла.....	29
Традиционное лечение нарушений менструального цикла.....	30
Народные средства лечения нарушений менструального цикла.....	30
Цервицит (эндоцервицит).....	36
Причины цервицита и эндоцервицита.....	37
Традиционное лечение цервицита и эндоцервицита.....	37
Народные средства лечения цервицита и эндоцервицита.....	38
Миома матки.....	39
Виды миомы матки.....	40
Причины возникновения миомы матки.....	40
Симптомы миомы матки.....	41
Диагностика миомы матки.....	41
Осложнения миомы матки.....	42
Профилактика роста и осложнений миомы.....	42
Традиционное лечение миомы.....	43
Народные средства лечения миомы.....	45
Кисты и кистомы.....	47
Виды кист.....	47
Виды кистом.....	50
Симптомы кист и кистом.....	51
Народные средства лечения кист и кистом.....	51
Уретрит.....	53
Виды уретрита.....	53
Причины уретрита.....	54

Симптомы уретрита.....	55
Диагностика уретрита.....	55
Традиционное лечение уретрита.....	56
Народные средства лечения уретрита.....	57
Цистит.....	58
Причины заболевания циститом.....	58
Симптомы цистита.....	58
Профилактика цистита.....	59
Традиционное лечение цистита.....	60
Народные средства лечения цистита.....	63
Эндометриоз.....	65
Причины эндометриоза.....	66
Симптомы эндометриоза.....	66
Традиционное лечение эндометриоза.....	67
Народные средства лечения эндометриоза.....	69
Бесплодие.....	70
Причины бесплодия.....	70
Традиционное лечение бесплодия.....	71
Народные средства лечения бесплодия.....	71
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЖЕНЩИНЫ	
Гимнастика для милых дам.....	75
Вечная молодость женщины (забудьте о климаксе!).....	75
Народные средства при климактерическом синдроме.....	79
Гимнастика для профилактики женских болезней..	81
Гимнастика для профилактики опухолей молочной железы.....	86
Йога на страже женского здоровья.....	88
Общие рекомендации для поддержания здоровья.....	92
Аутогенная тренировка.....	92
Режим питания при женских болезнях.....	97
Ванны и душ для сексуального здоровья.....	100
Самомассаж.....	103
Общий самомассаж.....	103
Акупунктура и точечный массаж.....	107
Физиотерапевтические методы.....	110
Грязелечение.....	110
Гирудотерапия.....	111

Лазеротерапия	112
Магнитотерапия.....	113
Ультрафонофорез	114
Ароматерапия	116
Свойства ароматов веществ.....	117
<i>Заключение: Профилактика – лучшее лечение!...</i>	122