

КАК СОХРАНИТЬ ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

- ✓ Посещайте гинеколога не реже 1 раза в год; после 40 лет – регулярно делайте маммографию или УЗИ молочных желез
- ✓ Следите за уровнем железа в крови
- ✓ Соблюдайте интимную гигиену, носите нижнее белье из натуральных тканей
- ✓ Не переохлаждайтесь
- ✓ Избегайте чрезмерно интенсивных физических нагрузок, посещений сауны и бассейна в «критические дни»
- ✓ Не злоупотребляйте острой и соленой пищей
- ✓ Регулярно принимайте витамины
- ✓ Не практикуйте незащищенный секс
- ✓ Ответственно подходите к планированию беременности: проконсультируйтесь с врачом, пройдите все необходимые обследования



РЖД-ЗДОРОВЬЕ

СЕТЬ САНАТОРИЕВ

ЛЕЧЕНИЕ ПО ПРОФИЛЮ

**«БОЛЕЗНИ ЖЕНСКОЙ
ПОЛОВОЙ СФЕРЫ»**

101000, г. Москва,
Большой Златоустинский пер., д. 5, стр. 3

Бесплатный телефон по России:

8 800 555 2 777

+7 (495) 223 42 74
booking@rzdz.ru

www.rzdz.ru

Мы в соцсетях:



#сетьсанаториев



ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ?

- ✓ Нарушения менструального цикла
- ✓ Воспалительные заболевания женских половых органов
- ✓ Диагностированные гинекологом миома матки или эндометриоз
- ✓ Климактерический синдром
- ✓ Бесплодие

ПРИЧИНЫ

- ✓ Хронические инфекции
- ✓ Частые переохлаждения
- ✓ Дефицит витаминов и микроэлементов
- ✓ Физические и психические перегрузки
- ✓ Сидячий образ жизни

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- **Получить консультацию специалиста:**
 - ✓ Гинеколога
 - ✓ Эндокринолога
 - ✓ Психолога
- **Провести необходимую лабораторную и инструментальную диагностику:**
 - ✓ Анализы крови и мочи
 - ✓ Исследование уrogenитального мазка
 - ✓ УЗИ органов малого таза
 - ✓ Маммография
 - ✓ Исследования крови на содержание гормонов
- **Получить лечение по программе «Болезни женской половой сферы»**

ЗАМЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ЗА 14 ДНЕЙ!

Своевременные выявление, лечение и профилактика заболеваний женской половой сферы позволят сохранить репродуктивное здоровье, сексуальную гармонию в семье и улучшить качество жизни.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЛЕЧЕНИЮ ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ПОДГОТОВКЕ К ЗДОРОВОЙ БЕРЕМЕННОСТИ:

- **Климатолечение**
- **Уникальные минеральные воды**
 - ✓ Радоновые ванны
 - ✓ Сероводородные ванны («Мацеста»)
 - ✓ Йодобромные ванны
- **Уникальные по составу Тамбуканская и Сакская грязь**
 - ✓ Оказывают противовоспалительное действие
 - ✓ Нормализуют гормональный фон
- **Детоксикация и очищение организма**
- **Здоровое и сбалансированное питание, подобранное врачом с учетом индивидуальных особенностей каждого пациента**
- **Соблюдение рекомендаций врача — как управлять стрессом и не бояться болезни**
- **Правильно дозированная физическая активность**
 - ✓ Терренкур и «скандинавская ходьба»
 - ✓ Лечебная физкультура



ГДЕ ЛЕЧИТЬ?



РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ В САНАТОРИИ:

- ✓ Снятие болевого синдрома
- ✓ Уменьшение воспалительных явлений
- ✓ Рассасывание спаек
- ✓ Улучшение общего состояния и самочувствия
- ✓ Восстановление работы органов женской половой сферы
- ✓ Улучшение качества жизни

