Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Как пользоваться вагинальным расширителем

Эта информация позволит вам узнать о вагинальных расширителях и о том, как ими пользоваться для терапии с использованием вагинального расширителя.

После наступления менопаузы влагалище становится более сухим и менее эластичным (растягивающимся), сужается и укорачивается. Это может произойти раньше, если вы прошли лечение рака или перенесли операцию, чтобы снизить риск развития рака. Использование вагинального расширителя и начало проведения терапии с использованием вагинального расширителя могут помочь вам справиться с этими изменениями.

Информация о вагинальных расширителях

Вагинальный расширитель — это устройство в форме трубки, которое используется для растяжения влагалища. Вагинальные расширители продаются в виде наборов, в которые входят устройства разного размера — от маленького (примерно размером в палец) до большого. В некоторые комплекты также входит ручка, помогающая удерживать расширитель во время его использования (см. рисунок 1).

Рисунок 1. Набор вагинальных расширителей

На начальном этапе такой терапии вы будете использовать самый маленький расширитель из набора, со временем постепенно увеличивая его размер по мере того, как ощущения будут становиться более комфортными.

Зачастую лучше использовать жесткие расширители из твердого пластика, а не мягкие из силикона. Твердые пластиковые расширители раздвигают и растягивают мышцы вокруг влагалища (мышцы тазового дна) лучше, чем силиконовые расширители. Ваш медицинский сотрудник может выдать вам набор расширителей в клинике (например, Amielle® Comfort), или вы можете приобрести собственный (например, Soul Source™ Rigid Plastic Vaginal Dilators или VuVa™ Smooth Vaginal Dilators).

Вы можете купить эти наборы онлайн:

- Amielle® Comfort: www.vitalitymedical.com/amielle-vaginal-dilators.html?srsltid=AfmBOorf8YPTPHLDgUKzclH1irH6c0mVXQekaW_Do3oakzxh6xKUy1nn
- Soul Source™ Rigid Plastic Vaginal Dilators: www.soulsource.com/collections/rigid-plastic-vaginal-trainers
- VuVa™ Smooth Vaginal Dilators: www.vuvatech.com/collections/non-magnetic-dilators

О терапии с использованием вагинального расширителя

Терапия с использованием вагинального расширителя поможет

предотвратить чрезмерное сужение влагалища. Она также может способствовать сохранению эластичности влагалища. Эти устройства:

- Помогут вашему медицинскому сотруднику провести полное обследование органов малого таза, которое включает осмотр вульвы и внутренних репродуктивных органов.
- Помогут сделать вагинальное проникновение (введение чего-либо во влагалище) более комфортным. Это может облегчить обследование органов малого таза, а также повлиять на половой акт и сделать его более комфортным.

Продолжительность терапии с использованием вагинального расширителя зависит от многих факторов. Она может длиться столько, сколько вам будет нужно. Обсудите со своим медицинским сотрудником, сколько времени вам стоит ее проводить.

Как проводить терапию с использованием вагинального расширителя

Выделите время и найдите тихое место, где вам никто не помешает. Постарайтесь найти удобное место, где вам будет комфортно и спокойно, например спальню. Расслабьте мышцы тазового дна и сделайте несколько глубоких вдохов, прежде чем начать. Если вы не знаете, какие мышцы относятся к мышцам тазового дна, ознакомьтесь с материалом *Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для женщин* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females).

Для начала примите удобное положение:

1. Лягте на спину, поставив ступни на кровать или диван и слегка согнув ноги в коленях.
2. Разведите ноги в стороны, поставив их на ширину плеч. Если вам трудно это сделать, вы можете подложить подушки под колени для поддержки.
3. Убедитесь в том, что вам удобно дотронуться до входа во влагалище рукой. Воспользуйтесь ручным зеркалом, чтобы увидеть вход во влагалище, если это необходимо.

Устроившись поудобнее, сделайте несколько медленных глубоких вдохов животом. Вы также можете выполнить упражнения Кегеля (сжатие и расслабление мышц тазового дна). Они могут помочь расслабить мышцы тазового дна и облегчить введение расширителя. Если вы не знаете, как выполнять упражнения Кегеля, ознакомьтесь с материалом *Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для женщин* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/pelvic-floor-muscle-kegel-exercises-females).

Использование вагинального расширителя

Вагинальный расширитель вводится довольно просто. Если вы будете делать это медленно и аккуратно, у вас не должно возникнуть болевых ощущений. Процедура займет от 10 до 15 минут.

Начните с самого маленького в наборе расширителя. Ощущение от расширителя должно быть комфортным, а не болезненным. Если во время введения вы не ощущаете давления, возможно, вам нужно взять расширитель большего размера. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с разделом «Увеличение размера вагинального расширителя».

1. На расширитель и отверстие влагалища нанесите смазку на водной основе (например, Astroglide® или K-Y®). Благодаря ей расширитель легче войдет во влагалище.
   - Не наносите вазелин (Vaseline®). Он может вызвать раздражение.
   - Воздержитесь от использования смазок на масляной или силиконовой основе. Их будет трудно смыть с расширителя.
2. Слегка надавливая, медленно введите округлый конец расширителя во влагалище.
   - Всегда вводите его прямо в направлении позвоночника (спины) или под небольшим углом вниз, как если бы вы вводили тампон.
   - Продолжайте медленно вводить расширитель, пока не почувствуете легкий дискомфорт или мышечное напряжение, после чего остановитесь. Никогда не прикладывайте силу. Если почувствуете боль, остановитесь.

3. Выполните упражнения Кегеля. Они помогут вам расслабить мышцы тазового дна и ввести расширитель немного дальше.
    - Ваше влагалище сужается, когда вы сокращаете мышцы тазового дна, и слегка раскрывается, когда вы их расслабляете. При расслаблении мышц, возможно, вам будет проще глубже продвинуть расширитель.
    - Если после выполнения упражнений Кегеля вам по-прежнему трудно ввести расширитель, попробуйте сделать несколько глубоких вдохов. Затем снова попытайтесь расслабить мышцы тазового дна и еще немного продвинуть расширитель.
    - Не волнуйтесь, если у вас не получилось ввести расширитель полностью. Иногда бывает трудно ввести расширитель большого размера (например, 4 или 5). Это нормально. Со временем вы сможете продвинуть его чуть глубже. Если же вам так и не удалось ввести расширитель, обратитесь к своему медицинскому сотруднику.
4. Осторожно введите расширитель во влагалище на 5–10 минут. При необходимости в процессе нанесите еще немного смазки.
    - Осторожно подвигайте расширитель вперед и назад. Это поможет растянуть влагалище по длине.
    - Осторожно вращайте расширитель широкими круговыми движениями у окончания, в середине и в начале влагалища. Это поможет растянуть влагалище по ширине.
    - Возможно лучше будет использовать расширители нескольких размеров. Например, вы можете использовать расширитель большего размера у входа во влагалище, а внутри влагалища — расширитель меньшего размера, пока не будете готовы полностью перейти на расширитель большего размера.
5. Выньте расширитель из влагалища.

После использования вагинального расширителя

Вымойте расширитель горячей водой с мылом. Затем вытрите его чистым полотенцем или бумажным полотенцем. Храните его так, как указано в инструкции к набору.

Во время использования вагинального расширителя или по окончании его

использования у вас из влагалища может выделиться небольшое количество крови. Это нормально. После терапии с использованием расширителя рекомендуется воспользоваться ежедневной прокладкой. Если выделяется большое количество крови, для впитывания которой требуется гигиеническая прокладка, или если кровотечение не прекращается спустя 1 день, позвоните своему медицинскому сотруднику.

Если вы часто страдаете от инфекций мочеполовой системы (urinary tract infections, UTIs), вам рекомендуется помочиться (сходить по-маленькому) после использования расширителя.

Если у вас возникнут вопросы или проблемы, обратитесь к своему медицинскому сотруднику, когда придете на прием в следующий раз.

Увеличение размера вагинального расширителя

Цель терапии с использованием вагинального расширителя состоит в постепенном увеличении размера расширителя. Когда вы сможете ввести расширитель определенного размера во влагалище полностью без какого-либо дискомфорта, вам следует перейти к расширителю на размер больше. Целью терапии является способность ввести расширитель самого большого размера, не испытывая при этом дискомфорта. Благодаря постепенному увеличению размера вы перестанете испытывать дискомфорт во время гинекологического исследования, вагинального секса или и в том, и в другом случае.

Когда проводить терапию с использованием вагинального расширителя

Делать терапию с использованием расширителя следует 3–4 раза в неделю, но не чаще 2 дней подряд. Терапия в течение нескольких дней подряд может вызвать боль или раздражение. Попробуйте выполнять упражнения Кегеля в те дни, когда вы не пользуетесь вагинальным расширителем. Эти упражнения не должны вызывать болезненных ощущений.

Если вы забыли провести терапию с использованием расширителя, или у вас нет на нее времени, не бросайте ее. Попытайтесь начать снова при первой возможности. Планирование или добавление терапии к вашему

расписанию дня поможет вам добиться успеха.

Вагинальные увлажняющие средства

Вагинальные увлажняющие средства (например, Replens™, HYALO GYN® и Revaree®) — это средства, которые можно регулярно использовать для увеличения количества влаги во влагалище. Они могут снизать дискомфорт во время терапии с использованием расширителя, половой активности и гинекологических исследований. Вагинальные увлажняющие средства особенно эффективны во время менопаузы или приема лекарств, снижающих уровень эстрогена.

Используйте вагинальные увлажняющие средства не реже, а то и чаще, 3 раз в неделю. Их можно наносить на влагалище, на вход во влагалище, на клитор и на внутренние половые губы (меньшие складки кожи вокруг входа во влагалище).

Лучше всего наносить вагинальное увлажняющее средство непосредственно перед сном. Это объясняется тем, что средство лучше всего впитывается, когда вы лежите и спите. Не наносите увлажняющее средство перед терапией с использованием расширителя, потому что оно не впитается в кожу надлежащим образом.

Для получения дополнительной информации о вагинальных увлажняющих средствах ознакомьтесь с материалом *Укрепление здоровья вульвовагинальной зоны* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/vaginal-health).

Программа по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин

Если вам необходима дополнительная поддержка или информация о сексуальном здоровье и интимной жизни, поговорите со своим медицинским сотрудником о Программе по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program), доступной в центре MSK. Для получения дополнительной информации о программе или записи на прием позвоните по номеру 646-888-5076.

Услуги в рамках программы предоставляются в следующих местах:

- **Rockefeller Outpatient Pavilion**
  160 E. 53rd St.
  New York, NY 10022
- **Центр молочной железы им. Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center)**
  300 E. 66th St.
  New York, NY 10065

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you’re not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

How To Use a Vaginal Dilator - Last updated on May 5, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center