Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Укрепление здоровья вульвовагинальной зоны

В этом материале приведена информация о здоровье вульвовагинальной зоны. Он также поможет вам понять, как сохранить здоровье вульвы и влагалища во время и после лечения рака.

Информация о здоровье вульвовагинальной зоны

Здоровье вульвовагинальной зоны — это здоровье вульвы и влагалища. Вульвой называют наружные половые органы. Это гениталии, расположенные снаружи вашего тела (см. рисунок 1).

Ниже перечислены части вульвы.

- Половые губы. Половые губы — это складки кожи вокруг влагалища. Половые губы включают в себя внутренние **малые половые губы** и наружные **большие половые губы**.
- **Клитор**.
- Вход во **влагалище**.
- Вход в **мочеиспускательный канал**. Мочеиспускательный канал — это трубка, по которой моча выходит из организма.
- **Преддверие влагалища**, которое начинается чуть ниже клитора и заканчивается у малых половых губ. Преддверие окружает вход во влагалище и мочеиспускательный канал.



Рисунок 1. Вульва

По мере старения влагалище и вульва становятся суше, а их эластичность (способность растягиваться) уменьшается. Это может произойти раньше, если вы прошли лечение рака или перенесли операцию, чтобы снизить риск развития рака. Некоторые женщины принимают гормон эстроген, чтобы уменьшить сухость и чувство стянутости во влагалище и в области вульвы. Однако прием эстрогена не является безопасным для всех.

Сухость влагалища и вульвы — это распространенная проблема для многих женщин. Есть способы улучшить эту ситуацию. В этом материале мы предлагаем рекомендации, которые помогут вам справиться с сухостью и снижением эластичности влагалища и вульвы. Обсудите с медицинским сотрудником, какой вариант будет наилучшим для вас.

Увлажняющие средства для влагалища и вульвы

Одним из лучших способов уменьшить сухость и улучшить эластичность

влагалища и вульвы является использование увлажняющего средства. Увлажняющие средства для влагалища и вульвы помогают тканям влагалища и вульвы оставаться мягкими и эластичными.

Эти увлажняющие средства выпускаются в нескольких формах, указанных ниже.

- **Гель или крем**: гель или крем вводят во влагалище с помощью аппликатора, похожего на тампон.
- **Суппозиторий**: это небольшая капсула (таблетка), которую вводят во влагалище пальцами. Она растворяется в организме и всасывается. Суппозитории также называют растворяющимися вагинальными таблетками.

Увлажняющие средства для влагалища и вульвы можно использовать в любое время, а не только перед половой активностью или во время нее. Используйте их от 3 до 5 раз в неделю для поддержания здоровья и комфорта в области влагалища.

Безрецептурные увлажняющие средства для влагалища и вульвы не содержат гормонов. Вы можете приобрести их через Интернет или в ближайшей аптеке без рецепта.

Никогда не используйте в качестве увлажняющего средства вазелин (например, Vaseline®) или средства, состоящие на 100% из жидкого парафина. Он может вызвать раздражение влагалища и вульвы. Вазелин также может повысить риск развития вагинальной инфекции.

Увлажняющие средства для влагалища и вульвы

Увлажняющие средства могут помочь сохранить увлажнение тканей влагалища и вульвы.

HYALO GYN®

Вы можете ввести это увлажняющее средство во влагалище с помощью одноразового аппликатора. Вы также можете нанести это увлажняющее средство на вульву пальцами.

Вы можете приобрести HYALO GYN через Интернет на сайте www.hyalogyn.com. При оформлении заказа используйте код MSK20. Этот код позволит вам получить скидку 20% на первый месяц при оформлении ежемесячной подписки на HYALO GYN. Это предложение распространяется только на HYALO GYN.

Revaree®

Это увлажняющее средство представляет собой суппозиторий, который вы вводите пальцами во влагалище.

Вы можете приобрести Revaree через Интернет на сайте www.hellobonafide.com. При оформлении заказа используйте код MSKREV25. Этот код позволит вам получить скидку 25% на первый месяц при оформлении ежемесячной подписки на Revaree. Это предложение действует только для подписок на Revaree.

Если вы являетесь пациентом центра MSK, вы можете получить дополнительную скидку на Revaree. Для получения дополнительной информации свяжитесь со специалистами Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program) по телефону 646-888-5076.

Увлажняющее средство для влагалища Replens ™ длительного действия

Вы можете ввести это увлажняющее средство во влагалище с помощью одноразового аппликатора. Вы также можете нанести это увлажняющее средство на вульву пальцами.

Вы можете приобрести Replens в ближайшей аптеке или в интернет-магазинах, таких как Amazon и Walmart.

Ультраувлажняющий вагинальный гель с гиалуроновой кислотой Good Clean Love BioNourish ®

Вы можете ввести это увлажняющее средство во влагалище с помощью одноразового аппликатора. Вы также можете нанести это увлажняющее средство на вульву пальцами.

Вы можете приобрести Good Clean Love в ближайшей аптеке или в интернет-магазинах, таких как Amazon и Walmart.

Via™ от Solv Wellness®

Вы можете ввести это увлажняющее средство во влагалище с помощью многоразового силиконового аппликатора. Вы также можете нанести это увлажняющее средство на вульву пальцами.

Вы можете приобрести Via через Интернет на сайте www.solvwellness.com.

Если вы являетесь пациентом центра MSK, вы можете получить специальные скидки при оформлении подписки на Via. Для получения более подробной информации позвоните в службу поддержки клиентов Solv Wellness по телефону 877-421-7160.

Во время звонка сообщите им следующее:

- что вы проходите активное лечение в центре MSK;
- имя вашего онколога (врача, назначающего вам лечение от рака) или специалиста по сексуальной медицине в центре MSK.

Смягчающие средства для увлажнения влагалища и вульвы

Смягчающие средства — это натуральные масла или бальзамы, которые могут помочь при сухости влагалища и вульвы. Они также могут помочь успокоить зуд или жжение. Эти увлажняющие средства часто безопасны в использовании, потому что в их состав входят полностью натуральные ингредиенты.

Свечи Carlson® Key–E®

Это свечи, которые необходимо вводить во влагалище с помощью одноразового аппликатора. Они действуют лучше всего, если использовать их перед сном.

Вы можете купить свечи Carlson Key-E через Интернет на сайте www.carlsonlabs.com.

Натуральные масла

Их можно наносить как внутри, так и снаружи влагалища. Примерами натуральных масел являются витамин Е и кокосовое масло.

Натуральные масла можно купить в Интернете, ближайшей аптеке или магазине здорового питания.

Бальзамы на основе натуральных масел

Вы можете наносить на вульву бальзамы на основе натуральных масел. Примерами бальзамов на основе натуральных масел являются VMAGIC и Vulva Harmony.

Их можно купить через Интернет, в ближайшей аптеке или в магазине здорового питания.

Обсудите с медицинским сотрудником, какой тип увлажняющего средства будет наилучшим для вас. Если у вас сильная сухость и раздражение, увлажняющее средство может оказаться более подходящим, чем смягчающее.

Способ применения увлажняющих средств для влагалища и вульвы

- Если ваше увлажняющее средство выпускается в форме суппозитория, осторожно введите капсулу во влагалище пальцами.
- Если увлажняющее средство поставляется вместе с аппликатором, используйте его как тампон.
    - Некоторые аппликаторы уже содержат увлажняющее средство. Другие аппликаторы нужно заполнить увлажняющим средством.
    - При желании на кончик аппликатора можно нанести смазку. Это облегчит его введение во влагалище.
    - Осторожно введите аппликатор во влагалище и нажмите на поршень, чтобы ввести продукт. Извлеките аппликатор. Если это

одноразовый аппликатор, выбросьте его. Если это многоразовый аппликатор, промойте его теплой мыльной водой.

- Вы можете наносить увлажняющие средства для влагалища на ткани вульвы, включая малые и большие половые губы. Нанесите небольшое количество увлажняющего средства (размером с виноградину или от ½ до 1 полного аппликатора) на палец. Осторожно вотрите увлажняющее средство в области входа во влагалище и в половые губы.
- Многие женщины используют увлажняющие средства для влагалища и вульвы от 3 до 5 раз в неделю, чтобы облегчить симптомы. Симптомы могут возникнуть во время лечения рака и после его завершения, а также после наступления внезапной менопаузы (когда прекращаются менструации).
- Наносите увлажняющие средства для влагалища и вульвы перед сном. Когда вы лежите, продукт лучше всасывается организмом. Если вы сидите, стоите или идете, он может вытечь из влагалища.
    - **Если вы используете эстроген местного действия для влагалища, не используйте его в тот вечер, когда вы наносите увлажняющие средства для влагалища и вульвы.** Для получения дополнительной информации об эстрогене местного действия для влагалища см. раздел «Эстроген местного действия для влагалища».
- Некоторые люди во время использования увлажняющих средств для влагалища и вульвы или при недержании (подтекании) мочи используют ежедневные или обычные прокладки. Они могут вызывать сухость в области вульвы. Чтобы удержать влагу и защитить кожу, используйте крем, например Aquaphor®, Balmex® или Desitin®. Эти кремы содержат небольшое количество вазелина, но их можно использовать без опасений. **Перед использованием ежедневных или обычных прокладок обязательно нанесите крем на область вульвы.**

Вагинальные смазки

Вагинальные смазки увеличивают естественную смазку (влажность). Они помогают уменьшить сухость и болезненные ощущения во время

полового акта. Вы можете использовать смазки, чтобы сделать вагинальное проникновение или наружное прикосновение при половом контакте более комфортным и приятным.

Вагинальные смазки часто выпускаются в форме жидкостей или гелей. Вы можете приобрести их через Интернет или в ближайшей аптеке без рецепта.

Ниже перечислены несколько примеров вагинальных смазок.

Смазки на водной основе	
• Good Clean Love® (органическая) • Aloe Cadabra® • Luvena® • AH! YES® • Aquagel®	• Sliquid® • Astroglide®* • K-Y Jelly®* *Если у вас чувствительная кожа и это средство вызывает раздражение, выберите другое наименование из списка.
Смазки на силиконовой основе	
• Pjur® • PINK™	• Astroglide® Silicone • Uberlube
Натуральные масла	
• Миндальное масло	• Кокосовое масло

Некоторые смазки и их ингредиенты могут вызывать раздражение. Не используйте их, если перечисленное ниже раздражает влагалище:

- сперма (эякуляторная жидкость);
- слюна;
- цветные, ароматизированные или согревающие смазки;
- определенные ингредиенты смазки, такие как хлоргексидин, глицерин и пропиленгликоль.

Никогда не используйте вазелин (например, Vaseline®) или средства, состоящие на 100% из жидкого парафина, в качестве смазки. Его трудно

смыть, и он может вызвать раздражение влагалища. Вазелин также может повысить риск развития вагинальной инфекции.

Если вы используете латексные презервативы, наносите смазку только на водной или силиконовой основе. Не используйте смазку на масляной основе. Она может повредить латексный презерватив.

Способ применения вагинальных смазок

Нанесите смазку вокруг входа во влагалище. Затем нанесите смазку на любой предмет, который будет введен во влагалище или рядом с ним. Это может быть аппликатор, расширитель, палец, вибратор, секс-игрушка или пенис вашего партнера. **Не забудьте нанести смазку на предмет до его введения во влагалище.**

Эстроген местного действия для влагалища

Эстроген местного действия для влагалища — это гормональное лекарство, которое может использоваться для сохранения здоровья вульвы и влагалища. Эстроген местного действия для влагалища можно приобрести только по рецепту, выписанному медицинским сотрудником. Проконсультируйтесь со своей лечащей командой, чтобы выяснить, является ли прием эстрогена местного действия для влагалища безопасным для вас.

Ниже перечислены лекарства, которые представляют собой различные формы estradiol. Estradiol является разновидностью вагинального эстрогена. Ваш медицинский сотрудник даст вам указания по применению estradiol.

Yuvafem (Vagifem®)

Это лекарство продается в комплекте с аппликатором. Ежедневно вводите его во влагалище перед сном в течение 14 дней. Через 14 дней вводите его во влагалище два раза в неделю перед сном.

Imvexxy®

Это лекарство выпускается в форме вагинальных суппозиториев на

масляной основе. Ежедневно вводите его во влагалище перед сном в течение 14 дней. Через 14 дней вводите его во влагалище два раза в неделю перед сном.

Estring®

Это лекарство выпускается в форме вагинального кольца. Введите кольцо во влагалище и протолкните его как можно дальше. Вам необходимо извлекать и заменять кольцо каждые 90 дней.

Estrace®

Это лекарство выпускается в форме крема. Вводите крем во влагалище и наносите его вокруг входа во влагалище 2–3 раза в неделю.

Как сделать половую жизнь более приятной

Есть много средств, которые вы можете использовать, чтобы сделать половую жизнь более приятной. Примерами являются смазки, нижнее белье и секс-игрушки. Вы можете купить их онлайн, по телефону или в специализированном магазине.

Ниже приведен список специализированных магазинов в Нью-Йорке. Если вы живете далеко от Нью-Йорка, вы можете поискать через Интернет и другие специализированные магазины, находящиеся рядом с вами.

Ниже приведен список веб-сайтов, осуществляющих доставку по всей стране. Вы можете приобрести продукцию на этих сайтах независимо от места вашего проживания.

Центр MSK не оказывает специальной поддержки специализированным магазинам или веб-сайтам, перечисленным в этом ресурсе.

Специализированные магазины в Нью-Йорке

- **Babeland**
  462 Bergen St. (между 5th avenue и 6th avenu)
  Brooklyn, NY 11217
  917-776-7312

www.babeland.com

- **Lady Konfidential**
  119 West 57th St. (между 6th avenue и 7th avenue), оф. 1201
  New York, NY 10019
  212-757-8651
  www.ladykonfidential.com
- **Please**
  635 5th Ave. (между 17th street и 18th street)
  Brooklyn, NY 11215
  718-788-6969
  www.pleasenyc.com
- **The Pleasure Chest (в районе West Village)**
  156 7th Ave. S. (между Charles street и Perry street)
  New York, NY 10014
  212-242-2158
  www.thepleasurechest.com
- **The Pleasure Chest (в районе Upper East Side)**
  810 Lexington Ave. (между East 62nd street и East 63rd street)
  New York, NY 10065
  212-355-6909
  www.thepleasurechest.com

Веб-сайты, осуществляющие доставку по всей стране

- www.dame.com
- www.prosayla.com
- www.pureromance.com

Программа сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program)

Если вам необходима дополнительная информация о сексуальном

здоровье, поговорите со своим медицинским сотрудником в центре MSK. Вас могут направить к специалистам нашей программы *Female Sexual Medicine & Women's Health Program* (www.mskcc.org/cancer-care/diagnosis-treatment/symptom-management/sexual-health-fertility/health/female-medicine). Вы также можете обратиться в эту программу по телефону 646-888-5076.

Услуги в рамках Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women's Health Program) предоставляются в следующих местах:

- **Центр молочной железы им. Эвелин Х. Лаудер в центре MSK (Evelyn H. Lauder Breast Center)**
  300 E. 66th St. (между 1st avenue и 2nd avenue)
  New York, NY 10065
- **Rockefeller Outpatient Pavilion в центре MSK**
  160 E. 53rd St. (между Lexington avenue и 3rd avenue)
  New York, NY 10022

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center