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 (vul-voh-VA-jih-nul). В нем также объясняется, как сохранить здоровье вульвы и влагалища во время и после лечения рака.

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).

Части вульвы:

- малые и большие половые губы (LAY-bee-uh). Малые губы называются малыми половыми губами (MUH-naw-ruh), а большие губы называются большими половыми губами (MUH-jaw-ruh);
- клитор (klit-OOR-us);
- вход во влагалище;
- вход в мочеиспускательный канал (yoo-REE-thruh). Мочеиспускательный канал — это трубка, по которой моча выходит из организма;
- преддверие влагалища (VEH-stih-byool), 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 ваше влагалище и вульва становятся суше, а их эластичность (способность растягиваться) уменьшается. Это может произойти раньше у тех людей, которые проходили лечение от рака. Также это возможно у людей, перенесших операцию для снижения риска развития рака.

Некоторые люди могут принимать гормон эстроген (ES-truh-jin) для замедления этого процесса. Однако этот выбор не является безопасным для всех. Гормон — это химическое вещество, которое помогает контролировать работу различных частей тела.

Сухость влагалища (VA-jih-null) и вульвы (VUL-ver) является общей проблемой для многих людей. Существует много способов улучшения этого состояния. Ниже приводится ряд рекомендаций, которые помогут вам справиться с сухостью и уменьшением 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 влагалища и вульвы является использование увлажняющего средства. Увлажняющие средства для влагалища и вульвы помогают улучшить качество тканей, повышая влажность и эластичность (подвижность) влагалища и вульвы. Эти увлажняющие средства отличаются от смазок, которые используются во время половой активности.

Существуют различные виды лубрикантов (увлажняющих средств) для влагалища и вульвы. Это может быть гель или крем, который необходимо вводить во влагалище с помощью одноразового аппликатора. Этот аппликатор имеет форму тампона.

Другой вид увлажняющего средства — это вагинальный раствор, также известный как свеча (suh-PAH-zih-TOR-ee). Это твердая капсула (таблетка), которую пальцами вводят во влагалище. Как только свеча попадает в ваше тело, она тает и всасывается.

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.

Ниже перечислены несколько примеров увлажняющих средств для влагалища и вульвы:

Гидратирующие увлажняющие средства

Гидратирующие увлажняющие средства помогают увеличить количество влаги (воды) в тканях влагалища и вульвы. Это помогает уменьшить сухость и увлажнить ткани.

- HYALO GYN®
  - Вы можете ввести это увлажняющее средство во влагалище с помощью одноразового аппликатора. Вы также можете нанести это увлажняющее средство на вульву.
  - Вы можете приобрести HYALO GYN через Интернет на сайте www.hyalogyn.com
- Revaree®
  - Это увлажняющее средство представляет собой свечу, которую вы вводите пальцами во влагалище.
  - Вы можете приобрести Revaree через Интернет на сайте www.hellobonafide.com и использовать код MSKREV25 при оформлении заказа. 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 больше купонов для Revaree. Для получения информации о нашей Программе по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine & Women’s Health Program) позвоните по номеру 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.
  - 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.

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

Смягчающие средства (с натуральными маслами)

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 обычно 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, такие как витамин Е или кокосовое масло
  - Их можно наносить как внутри, так и снаружи влагалища.
  - Натуральные масла можно купить в Интернете, ближайшей аптеке или магазине здорового питания.
- Натуральные масляные бальзамы, такие как VMAGIC и Vulva Harmony
  - Вы можете нанести на вульву натуральные масляные бальзамы.
  - Вы можете приобрести VMAGIC и Vulva Harmony в интернет-магазинах, таких как Amazon и Walmart.

Обсудите с медицинским сотрудником, какой тип увлажняющего средства будет наилучшим для вас. Если у вас сильная сухость и раздражение, вам может лучше подойти гидратирующее увлажняющее средство.

Никогда не используйте вазелин (например, Vaseline®) в качестве увлажняющего средства. Он может вызвать раздражение влагалища и вульвы. Вазелин также может повысить риск развития вагинальной инфекции.

Способ применения увлажняющих средств для влагалища и вульвы

- Многие увлажняющие средства для влагалища продаются в комплекте с одноразовым аппликатором, который нужно осторожно вводить во влагалище. Некоторые аппликаторы уже содержат увлажняющее средство. Для других вам нужно будет заполнить аппликатор увлажняющим средством. Вы можете нанести смазку на кончик аппликатора, чтобы его было легче ввести во влагалище.
- Вы также можете наносить увлажняющие средства для влагалища на ткани вульвы, включая малые и большие половые губы. Половые губы — это складки кожи вокруг влагалища (см. рисунок 1). Нанесите небольшое количество увлажняющего средства (размером с виноградину или ½ аппликатора) на палец. Затем аккуратно вотрите увлажняющее средство в области входа во влагалище и в половые губы.
- Чтобы облегчить симптомы, многим людям может потребоваться использовать эти увлажняющие средства от 3 до 5 раз в неделю. Симптомы могут возникнуть во время лечения и после его завершения. Они также могут быть обнаружены, если вы переживаете внезапную менопаузу (когда менструация прекращается).
- Увлажняющие средства для влагалища и вульвы следует использовать перед сном. Это делается для того, чтобы средство могло полностью впитаться, когда вы лежите. Если вы сидите, стоите или идете, оно может вытечь из влагалища.

Если вы также используете эстроген местного действия для влагалища, не используйте его в тот вечер, когда вы наносите увлажняющие средства. Для получения дополнительной информации

об эстрогене местного действия для влагалища см. раздел «Эстроген местного действия для влагалища» ниже.

Некоторые люди носят ежедневные или обычные прокладки во время использования этих увлажняющих средств или при недержании (подтекании) мочи. Ежедневные или обычные прокладки могут вызывать сухость в области вульвы. Чтобы удержать влагу и защитить кожу, используйте крем, например Aquaphor®, Balmex® или Desitin®. Перед использованием ежедневных или обычных прокладок обязательно нанесите крем на область вульвы.

Вагинальные смазки

Вагинальные смазки используются для увеличения естественной смазки (влажности). 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 обычно 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®

Смазки на силиконовой основе

- Pjur®
- Astroglide® Silicone

- PINK™
- Uberlube

Натуральные масла

- Миндальное масло
- Кокосовое масло

Некоторые смазки и их ингредиенты могут вызывать раздражение. Не используйте их, если раздражают влагалище:

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

Никогда не используйте вазелин (Vaseline®) 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 того, как он попадет во влагалище.

Эстроген местного действия для влагалища

Эстроген местного действия для влагалища — это гормональное лекарство, которое может использоваться для сохранения здоровья

вульвы и влагалища. Вы можете получить вагинальный эстроген только по рецепту. Поговорите со своей командой по уходу, чтобы узнать, является ли это безопасным вариантом для вас.

Ниже перечислены препараты, которые являются торговыми марками estradiol (es-truh-DY-ol). Estradiol является разновидностью вагинального эстрогена. Перед использованием вагинального эстрогена обязательно проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником или хирургом.

- 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 виде вагинальных свеч 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 виде вагинального кольца. Введите кольцо во влагалище и протолкните его как можно дальше. Его нужно извлекать и повторно устанавливать каждые 90 дней.
- Estrace®
  - Это лекарство выпускается в виде крема. Вводите крем во влагалище и вокруг входа во влагалище 2–3 раза в неделю. Ваш медицинский сотрудник научит вас это делать.

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, а также адреса некоторых веб-сайтов. Вы можете приобрести продукцию на этих сайтах независимо от места вашего проживания. Кроме того, вы можете поискать через Интернет и другие специализированные магазины, находящиеся рядом с вами. Центр MSK не оказывает специальной поддержки этим компаниям.

Специализированные магазины в Нью-Йорке

- **Babeland (в районе Lower East Side)**
  94 Rivington St. (между Ludlow Street и Orchard Street)
  New York, NY 10002
  212-375-1701
  www.babeland.com
- **Babeland (в районе Brooklyn)**
  462 Bergen St. (между 5th avenue и 6th avenue)
  Brooklyn, NY 11217
  718-638-3820
  www.babeland.com
- **Lady Konfidential**
  119 West 57th St. (между 6th avenue и 7th avenue), Suite 1201
  New York, NY 10019
  212-757-8651
  https://ladykonfidential.com
- **The Pleasure Chest (в West Village)**
  156 7th Ave. S. (между Charles street и Perry street)
  New York, NY 10014
  212-242-2158
  https://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
https://thepleasurechest.com

- **Please**
  557 5th Ave. (между 15th street и 16th street)
  Brooklyn, NY 11215
  718-788-6969
  www.pleasenyc.com

Национальные веб-сайты

- www.dameproducts.com
- www.pureromance.com
- www.sinclairinstitute.com
- www.bettersex.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. 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 (Evelyn H. Lauder Breast Center) в центре MSK
  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 появились вопросы, свяжитесь непосредственно с сотрудником вашей медицинской бригады. Если вы являетесь пациентом центра MSK, и вам нужно обратиться к медицинскому сотруднику после 17:00а также в выходные и праздничные дни, звоните 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