



provisorclub_official

28 травня



Всесвітній день
жіночого здоров'я



28 ТРАВНЯ – ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЖІНОЧОГО ЗДОРОВ'Я

Цього року Provisor Club відзначив цей день разом із нашою спільнотою в Instagram – відкрито, змістовно та з великою увагою до теми, яка стосується кожної жінки ❤️

З 28 травня до 1 червня у спільноті Provisor Club тривав **розіграш**, присвячений **Дню жіночого здоров'я**.

Активність була присвячена темі профілактики, регулярних обстежень та уважного ставлення до власного здоров'я. Жіноче здоров'я – це не лише звернення до лікаря тоді, коли вже є скарги, а й своєчасна профілактика, уважність до змін у власному організмі та турбота про себе щодня.

У межах активності учасникам було запропоновано поділитися своєю думкою та відповісти на запитання: «Яку проблему жіночого здоров'я суспільство досі не сприймає серйозно?»

💬 Обговорення викликало значний відгук серед спільноти. Ми отримали аж **255 коментарів**, у яких учасники порушували важливі теми, ділилися власними спостереженнями та звертали увагу на питання, які потребують більшої обізнаності й відкритого діалогу.

Щиро дякуємо кожному, хто долучився до обговорення! ❤️ Ви вкотре довели, що професійна спільнота може підтримувати важливі теми, говорити про них чесно та формувати культуру уважного ставлення до жіночого здоров'я.



🎉 А ЗАРАЗ – ВІТАЄМО ПЕРЕМОЖЦІВ КОНКУРСУ:

За допомогою рандомайзера ми визначили щасливчиків, які отримують подарунки – сертифікати Rozetka по 500 та 1000 грн 🥰



**Камінська Олена,
м. Харків**



**Савенко Валентина,
м. Київ**



**Попович Неля,
м. Іршава**

Нижче ви знайдете інформаційні матеріали, підготовлені до Всесвітнього дня жіночого здоров'я. У них зібрано рекомендації щодо профілактичних обстежень для жінок різного віку, а також інформацію про важливість регулярних чек-апів і своєчасної турботи про здоров'я.



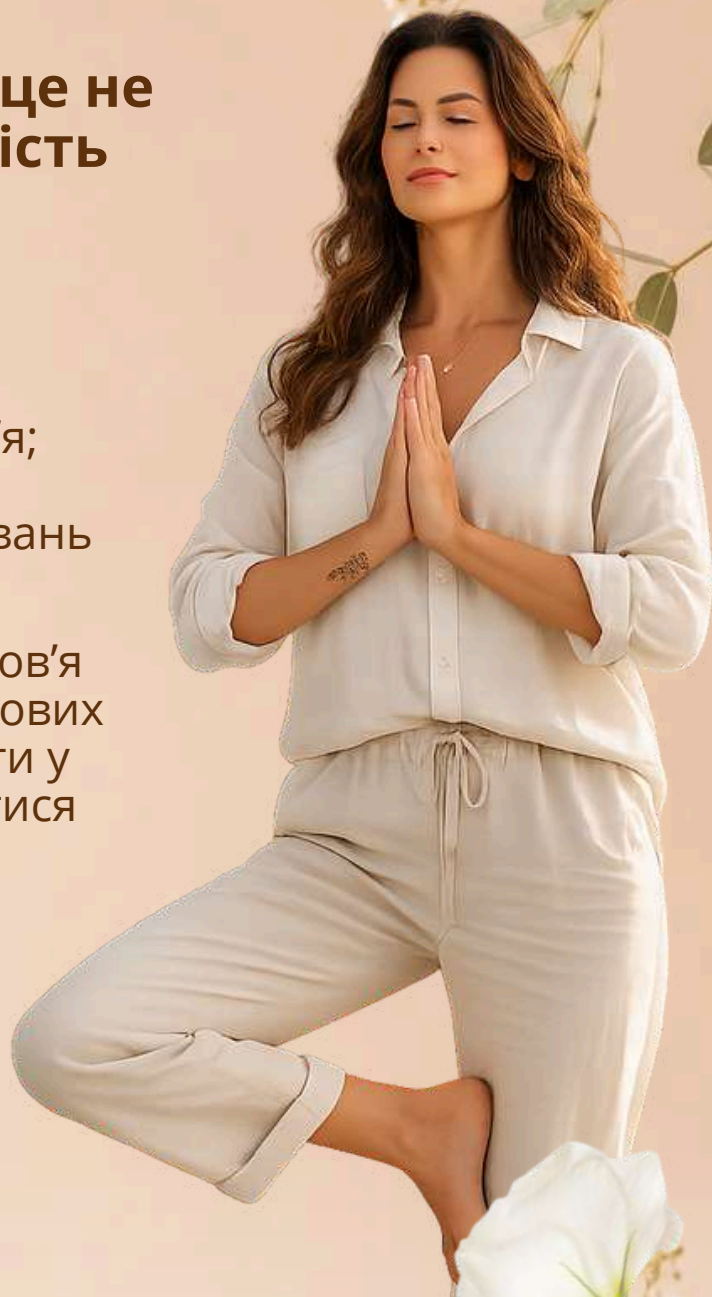
Жіноче здоров'я — це не лише про відсутність симптомів.

Це про:

- енергію;
- гормональний баланс;
- репродуктивне здоров'я;
- якість життя;
- профілактику захворювань у будь-якому віці.

Саме тому до Дня жіночого здоров'я ми підготували короткий гід із вікових чек-апів: що варто контролювати у різному віці аби вчасно піклуватися про себе та своє здоров'я.

International Day of Action for Women's Health
World Health Organization — Women's Health



Багато захворювань у жінок можуть мати безсимптомний перебіг.

Регулярні обстеження допомагають виявити:

- серцево-судинні ризики;
- онкопатології;
- гормональні порушення;
- дефіцитні стани;
- цукровий діабет;
- остеопороз.

Раннє виявлення = вищі шанси на успішне лікування.

20–30 років Формування здорової бази

Що варто перевіряти:

- ✓ гінекологічний огляд — 1 раз/рік
- ✓ ПАП-тест (мазок на онкоцитологію)
- ✓ тестування на вірус папіломи людини (ВПЛ)
- ✓ УЗД органів малого таза
- ✓ загальний аналіз крові
- ✓ феритин, вітамін D — за показаннями
- ✓ скринінг на інфекції, що передаються статевим шляхом

У цьому віці важливо не пропустити:

- дефіцит заліза;
- СПКЯ (синдром полікістозних яєчників);
- порушення циклу;
- наслідки хронічного стресу.

American College of Obstetricians and Gynecologists — Well-Woman Care
WHO — Cervical Cancer Prevention

30–40 років Контроль гормонального та метаболічного здоров'я

Рекомендовано:

- ✓ ПАП-тест / ВПЛ-скринінг
- ✓ контроль артеріального тиску
- ✓ глюкоза крові або HbA1c
- ✓ ліпідограма
- ✓ УЗД молочних залоз
- ✓ перевірка функції щитоподібної залози — за показаннями

Після 35 років поступово зростають ризики:

- інсулінорезистентності;
- артеріальної гіпертензії;
- метаболічних порушень.

American Heart Association — Prevention and Wellness
American Diabetes Association — Diabetes Diagnosis & Tests

40–50 років Активна профілактика

У цей період організм входить у перименопаузу, а ризики хронічних захворювань зростають.

До стандартного чек-апу (!) додаються:

- ✓ мамографія
- ✓ оцінка серцево-судинних ризиків
- ✓ контроль холестерину та глюкози
- ✓ моніторинг артеріального тиску
- ✓ консультація щодо симптомів перименопаузи

Важливо: серцево-судинні захворювання — одна з головних причин смертності серед жінок.

WHO — Cardiovascular Diseases
USPSTF — Breast Cancer Screening

50+ років Здорове довголіття

Після менопаузи особливу увагу приділяють:

- ✓ денситометрії
- ✓ профілактиці остеопорозу
- ✓ колоректальному скринінгу
- ✓ контролю серцево-судинного здоров'я
- ✓ перевірці зору та слуху

Остеопороз часто не має симптомів — першим проявом може бути перелом.

International Osteoporosis Foundation
CDC — Healthy Aging



Симптоми, які не можна ігнорувати

Зверніться до лікаря, якщо є:

- порушення циклу;
- кровотечі поза циклом;
- біль або ущільнення в молочних залозах;
- хронічна втома;
- біль у тазу;
- різкі зміни ваги;
- виражені припливи.

Не відкладайте обстеження «на потім».

Mayo Clinic — Women's Health Symptoms
NHS — Health Check

Головне правило жіночого здоров'я

Чек-ап — це не пошук хвороб, а спосіб зберегти якість життя, енергію та активність. Найкраща профілактика — регулярна та персоналізована.

Подбайте про себе вже сьогодні

