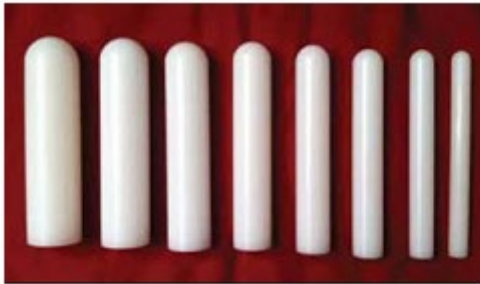


Vaginal Dilation
Вагинальное расширение

Что такое вагинальный дилататор?

Вагинальные расширители представляют собой гладкие трубчатые устройства, которые сделаны из пластика, силикона или стекла и используются для разработки или восстановления входа во влагалище и его глубины. Расширители бывают разных размеров и длины и варьируют от маленьких до больших.



Какова цель вагинального расширителя?

Расширители влагалища могут быть использованы для создания нового влагалищного пространства или для того, чтобы медленно растянуть ткань влагалища и увеличить его ширину, глубину и эластичность. После вагинальных реконструктивных операций, они также могут быть использованы для поддержания проходимости влагалища. Цель лечения - начать с малого и постепенно увеличивать размер расширителя. Некоторые медицинские состояния могут оправдывать использование вагинальных расширителей, примеры включают в себя:

- отсутствие влагалища или сужение
- дисфункция мышц тазового дна
- вагинизм
- вагинальная атрофия
- вагинальный трансплантат
- вагинальные спайки после лучевой терапии
- в послеоперационном периоде после операции по реконструкции влагалища
- Другие заболевания половых органов

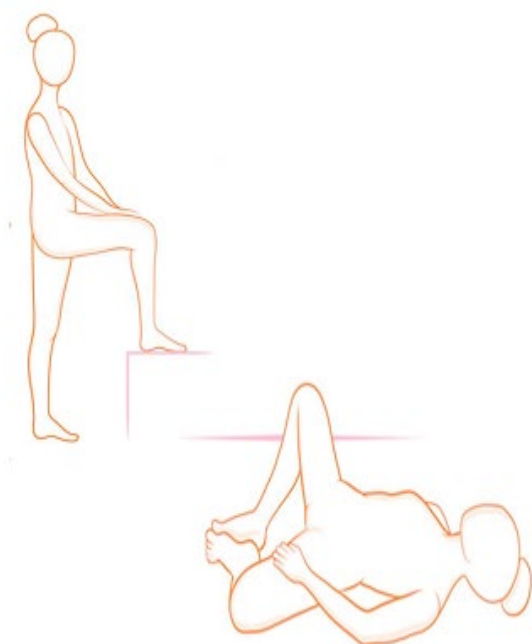
Как использовать вагинальные расширители?

До начала дилатационной терапии вы будете проинструктированы вашим врачом о правильном размещении расширителя, и ваш прогресс будет контролироваться с течением времени. Расширение влагалища следует выполнять сидя или лежа в удобной позе. Методы релаксации, такие как воспроизведение музыки или принятие теплой ванны важны для достижения успеха.

- лягте на спину, согните колени, а стопы (подошвы) соедините вместе
- Расслабьте ноги и почувствуйте открытие влагалища рукой
- нанесите смазку на влагалищное отверстие, чтобы помочь уменьшить трение (масло кокосового ореха)
- Прикладывайте жесткое давление с помощью расширителя в вагинальную область; вы должны чувствовать ощущение растяжения
- Оставайтесь в этом положении от 10 до 30 минут
- Делайте небольшие 5-минутные перерывы, если это необходимо, и продолжайте
- Эти упражнения должны быть выполнены один или два раза в день, начиная с самого маленького расширителя в комплекте и постепенно увеличивая размер расширителя за период времени, который тебе будет удобнее
- После использования вымойте расширители с мылом и теплой водой и высушите тщательно

Если вы чувствуете боль, симптомы мочеиспускания или кровотечение во время выполнения упражнений дилатации, вы должны позвонить врачу для руководства.

Вот возможные позиции для расширения:



Это угол для установки расширителя:



Сколько времени нужно для достижения результатов?

Прогресс при вагинальном расширении варьируется в зависимости от тяжести состояния и частоты упражнений по расширению влагалища; некоторые люди будут продвигаться быстро, а некоторые будут использовать небольшие расширители дольше времени.

Как я буду знать, когда следует перейти к следующему размеру?

Когда вы можете с комфортом вставить расширитель во влагалище без ощущения растяжения или дискомфорта, вы готовы перейти к следующему размеру расширителя в комплекте. При последующих встречах ваш врач поможет оценить ваш прогресс. Если вы готовы к сексуальной активности, врач может обсудить этот шаг с тобой.

Как я могу узнать больше?

Детские и подростковые гинекологи в Детской больнице Техаса разработала демонстрационное видео, иллюстрирующее, как использовать расширители влагалища.

Смотрите видео здесь:
<http://youtu.be/LoJcT8tYhZg>