

PRVI PUT KOD GINEKOLOGA

Smiljka Malešević, dipl. pharm.
dr Slobodanka Crevar
Sanja Panjković

UVOD

Mnoge devojke interesuje kada je pravo vreme da odu na prvi pregled kod ginekologa.

Poseta ginekologu jednom godišnje predstavlja jedan od načina brige za svoje zdravlje, pogotovo ako si seksualno aktivna.

Redovne kontrole pomažu da se očuva reproduktivno zdravlje.

Prevencijom možeš sprečiti mnoge bolesti i neprijatnosti koje mogu da uslede. Veoma je važno da upoznaš svoje telo, da naučiš da ga razumeš kako bi na vreme mogla da otkriješ bilo kakve promene.

Odluka o prvom pregledu kod ginekologa je tvoja privatna stvar, a izbor ginekologa stvar ličnog izbora. Postoji nekoliko situacija koje nalažu da to treba da uradiš.

TO SU:

Ako si napunila 16 godina, a još nisi dobila prvu menstruaciju, Ako si napunila 18 godina, a još nikada nisi bila kod ginekologa, Ako si postala seksualno aktivna (ili to uskoro planiraš), Ako si postala seksualno aktivna, a izostala ti je menstruacija, Ako ti menstruacija traje duže od devet dana, Ako imaš bolne grčeve u donjem delu stomaka koji ne prolaze, Ako imaš obilan sekret iz vagine, Ako ti se pojavio svrab u predelu genitalija, Ako razmišljaš o tome da počneš da koristiš antibebi pilule ili neko drugo kontraceptivno sredstvo

Još jedan razlog da posetiš ginekologa je da se testiraš na seksualno prenosive infekcije i da saznaš kako da se zaštitiš od njih.

Prvi pregled nije ugodan, delimično zbog stida i preplašenosti koje devojka oseća, ali nije ni bolan.

Ova brošura je neka vrsta vodiča kroz ovaj događaj, koji te upoznaje sa svim onim šta treba da očekuješ tokom posete. Nadamo se da će ti uz nju biti lakše tokom prvog pregleda, da ćeš biti spremnija i sigurnija u sebe.

Takođe, ova brošura može da služi i kao podsetnik za devojke koje duže vreme nisu odlazile kod ginekologa.

PODSETNIK

U svakom slučaju, dolazak kod ginekologa ne znači da mora da se obavi i pregled – ginekološki pregled će biti obavljen onda kada ti na to budeš spremna i kad stekneš poverenje u svog

*ginekologa. Dogle, možeš uvek
otići da se raspitaš o svemu
što te interesuje, da dobiješ
bilo koju informaciju iz oblasti
reproduktivnog zdravlja.*



DA LI SU BOLJI MUŠKARCI ILI ŽENE GINEKOLOZI?

*Potpuno je svejedno da li je
ginekolog muškarac ili žena*



Važno je da je lekar dovoljno stručan i iskusan u svom poslu, i da imaš poverenja u njega. Ali, devojkama je ponekad lakše da razgovaraju sa ženom i manje im je neprijatno da se skinu pred ženskim ginekologom.

**STVARI KOJE TREBA
DA URADIŠ PRE
PREGLEDA**



Kada zakazuješ pregled, vodi računa da to ne bude onda kada imaš menstruaciju. To nije najpovoljniji period da se obavi vaginalni pregled

PRE ODLASKA...

*Nemoj da imaš seksualne
odnose 24 časa pre pregleda*

Kada se tuširaš, koristi samo blagi sapun i vodu. Neki puderi i kreme koje koristiš u predelu genitalija mogu da utiču na rezultate testova koji će se uraditi.

Obuci udobnu odeću koju brzo i lako možeš da skineš sa sebe i ponovo obučeš. Neke devojke odluče da za pregled obuku suknju, jer kad skinu gaćice, prijatnije se osećaju u suknji. Međutim, ni pantalone nisu zabranjene i nemoj da te to opterećuje. Ako osećaš nervozu, možda bi ti bilo lakše da povedeš drugaricu ili mamu kao podršku.

**DOLAZAK U ZDRAVSTVENU
USTANOVU I SUSRET SA
GINEKOLOGOM**

Kada dođeš u zdravstvenu ustanovu, predaješ svoju overenu zdravstvenu knjižicu na šalter, medicinska sestra je uzima i otvara tvoj zdravstveni karton u kojem će, prilikom svake tvoje posete ginekologu, biti upisane sve informacije o tebi i rezultatima ginekološkog pregleda.

Ovo ne znači da su te informacije dostupne bilo kome. Sve što pričaš sa ginekologom, kao i svi tvoji nalazi, apsolutno su poverljive prirode i ostaju između vas.

Posle toga ćeš u čekaonici sačekati svoj red za pregled kod ginekologa. Kada te prozovu, ući ćeš u ordinaciju.

Ginekolog će prvo uzeti tvoje podatke. To su standardna pitanja: ime i prezime, koliko imaš godina, kao i zbog kakvih tegoba ili razloga dolaziš na pregled.

Nakon toga postaviće ti pitanja o tvojoj i porodičnoj medicinskoj istoriji, kao i o tvom menstrualnom ciklusu.

Najbolje bi bilo da pre dolaska pripremiš odgovore na njih, kako bi bila spremna i time olakšala tu proceduru:

- Da li si imala nekih ozbiljnijih zdravstvenih problema u prošlosti (dečije bolesti, eventualne operacije, urođene bolesti...) i da li si alergična na nešto.
- Da li postoje zdravstveni problemi u bližoj porodici (rak, šećerna bolest, bolesti srca, visok pritisak, psihijatrijske bolesti...).
- Koje lekove i u kojim dozama trenutno koristiš (ako koristiš).



- Kada si dobila prvu menstruaciju (ako si je dobila).
- Kada je bio tačan datum poslednje menstruacije (prvi dan krvarenja).
- Koliko dana ti traju menstruacije (menstrualni ciklus se računa od prvog dana jedne do prvog dana druge menstruacije).
- Da li su redovne i na koliko dana se javljaju.
- Da li su obilne.
- Da li su bolne.

Pregled, uz istu proceduru, možeš zakazati i kod ginekologa u privatnoj ordinaciji. Ovde ti ne treba overena zdravstvena knjižica, ali pregled se plaća.

NEKA OD PITANJA KOJA ĆE TI GINEKOLOG POSTAVITI



Pre samog pregleda, ginekolog može da ti postavi niz ličnih pitanja o tvojim ljubavnim vezama, seksualnom iskustvu i načinu ishrane.

Ovo su možda pitanja zbog kojih će ti biti malo neprijatno, ali budi sigurna i imaj poverenja u svog ginekologa da će informacija koju pružiš ostati strogo među vama. Ginekologu je ova informacija važna da bi pravilno procenio tvoje zdravstveno stanje.

Neka od pitanja koje ginekolog može da ti postavi:

- Da li imaš neobična probadanja, grčeve, bolove ili peckanje u genitalnoj oblasti.
- Da li tokom seksualnog odnosa osećaš nelagodnost ili bolove.
- Da li si nekad imala neku seksualno prenosivu infekciju.

- Da li se nekad rizično ponašaš (na primer koristiš droge).
- Tvoje iskustvo sa fizičkim treninzima, pušenjem, dijetama i korišćenjem alkohola.
- Da li imaš jednog ili više seksualnih partnera.

**PITANJA KOJA TI
MOŽEŠ DA POSTAVIŠ
SVOM GINEKOLOGU**

Nemoj da se plašiš da postaviš neko pitanje svom ginekologu. Imaj na umu da je ginekolog tu da odgovori na sva tvoja pitanja i da ti objasni sve što te interesuje.

Pre posete, zapiši na papir svoja pitanja, jer, kada počne pregled, možda ćeš zbog nervoze neke stvari zaboraviti.

Evo primera nekih od pitanja:

- Da li je vaginalni sekret normalna pojava?
- Da li je normalno da su mi grudi nekada osetljivije ili da pri dodiru osećam grudvice ili izbočine?
- Šta mogu da uradim da se oslobodim jakih i bolnih grčeva tokom menstruacije?
- Da li je vaginalni pregled bolan?

- Koji su najbolji načini kontracepcije?
- Kako mogu da se zaštitim od seksualno prenosivih infekcija?
- Kako se obavljaju testovi na seksualno prenosive infekcije?
- Da li je potrebno da uradim test na HIV?
- Kako se on radi?

OPŠTI FIZIKALNI PREGLED



Opšti fizikalni pregled obuhvata
merenje težine, visine i krvnog
pritiska. Ginekolog može takođe i
da posluša tvoja pluća i srce.

PREGLED GRUDI



Pregled grudi je veoma važan, zato što je to način na koji se jednostavno otkriva rak grudi ili neka druga promena u grudima.

Tvoj ginekolog će ti pažljivo rukama pregledati grudi, lagano pritiskajući deo po deo kružnim pokretima, obraćajući pažnju na to da li postoje neke izbočine ili grudvice.

Pritisnuće bradavice da proveriti da li se iz njih luči neki sekret. Obratiće takođe pažnju i na veličinu i oblik grudi.

Veoma je važno da i sama pregledaš svoje grudi. Zatraži od svog ginekologa da te nauči kako se obavlja samopregled.

Tada ćeš moći redovno da se
pregledaš i na taj način sprečiš
zakasnelu dijagnozu nekog težeg
oboljenja.

GINEKOLOŠKI PREGLED

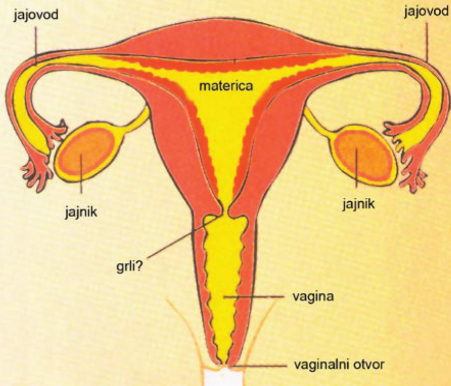
Žene i djevojke koje su seksualno aktivne bi trebalo bar jednom godišnje da odu kod ginekologa na pregled.

Redovni ginekološki pregledi su veoma važni jer se tako na vreme mogu primetiti i najmanje promene koje ukazuju na bolest reproduktivnog sistema, a samim tim se mogu brzo i uspešno lečiti.

Ginekološki pregled se sastoji iz pregleda spoljnih genitalija i vaginalnog pregleda.

Vaginalni pregled se sastoji iz pregleda spekulumom i bimanuelnog pregleda.

Prilikom vaginalnog pregleda ginekolog će uzeti uzorke za razne testove kao što su Papanikolau test ili pregled sekreta.



PREGLED SPOLJAŠNIH GENITALIJA

Da bi obavio ovaj pregled, ginekolog će te zamoliti da legneš na ginekološki sto sa nogama podignutim na podupirače. Pre toga ćeš skinuti donji deo odeće i gaćice.

Ginekolog će zatim pregledati spoljašni otvor vagine, male i velike usne, klitoris, kako bi istražio da li postoji crvenilo, iritacija, sekret, ciste, ili neka druga neobična promena.

VAGINALNI PREGLED

PREGLED SPEKULUMOM

Neposredno pre ovog pregleda ginekolog će te zamoliti da se potpuno opustiš.

Tokom pregleda ginekolog koristi instrument koji se zove spekulum (oblika pačijeg kljuna), napravljen je od metala ili plastike.

Spekulum služi da se njime odmaknu zidovi vagine jedan od drugoga, čime je omogućeno da se vidi unutrašnjost vagine i grlić materice i da se uzmu različiti uzorci za testove.

Stavljanje spekuluma nije bolno i tom prilikom možeš osetiti malu neprijatnost ili hladnoću ako je spekulum od metala.

*Što si opuštenija,
to je manje neprijatno.*

PAPANIKOLAU TEST

Tokom pregleda spekulomom, drvenim štapićem na čijem se jednom kraju nalazi komadić vate ginekolog će uzeti uzorak za Papanikolau test.

Ovaj uzorak se odnosi u laboratoriju na analizu.

Papanikolau test se obično obavlja jednom godišnje tokom redovnog ginekološkog pregleda.

Imaj u vidu da ovaj test ne može da se radi u periodu menstruacije.

Papanikolau test služi da se otkriju prekancerozne i kancerozne promene na grliću materice, odnosno da se pronađu eventualno promenjene ćelije.

Papanikolau test je relativno jednostavna procedura i traje samo nekoliko minuta.

BIMANUALNI PREGLED

Bimanualni pregled služi da proveri stanje i položaj tvojih jajnika, jajovoda i materice.

Ginekolog će pažljivo ući sa jednim ili dva prsta u tvoju vaginu, a drugom rukom će spolja pritiskati tvoj donji deo stomaka.

Time će moći da oseti tvoje unutrašnje organe (matericu, jajnike i jajovod).

To ne bi trebalo da boli, ali možda ćeš imati neprijatan osećaj, i zato je najbolje da tokom pregleda maksimalno opustiš mišiće.

Ako te negde zaboli, nemoj stiskati zube nego reci, jer taj podatak je ginekologu veoma važan.

ULTRAZVUČNI PREGLED

Ovaj metod predstavlja pomoćno dijagnostičko sredstvo koje se sada rutinski koristi.

Njegova primena je potpuno bezbolna i bezopasna. Postoji ultrazvuk koji koristi sondu preko trbuha, ali i ultrazvuk čija se sonda uvlači u vaginu a puža bolji prikaz unutrašnjih organa.

POSLE PREGLEDA



Posle pregleda, moći ćeš opet da popričaš sa svojim ginekologom i da pitaš sve što te zanima.

Raspitaj se kada će rezultati biti gotovi i gde i kako možeš da ih preuzmeš.



Ekonomski
Institut

HIVOS



JAZAS OMLADINA

Omladina JAZAS-a
27. marta 35
Beograd

AIDS info & SOS telefon 011 32 48 235
www.jazas.org.yu