ПРВА ПОСЕТА НА ГИНЕКОЛОГ

ВОВЕД

Многу девојки се интересираат кога е вистинското време, за прв пат, да се посети гинеколог.Посетата на гинеколог, еднаш во годината, претставува еден од начините за грижа за твоето здравје, особено ако си сексуално активна. Редовните контроли помагаат да се зачува репродуктивното здравје и да се води поздрав живот.

Одлуката, кога за прв пат ќе посетиш гинеколог, е само твоја лична работа. Сепак, постојат неколку ситуации кои налагаат да посетиш гинеколог:

- Ако имаш наполнето 16 години, а сѐ уште не си имала прва менструација
- Ако имаш наполнето 18 години, а сѐ уште не си била на гинеколог
- Ако си сексуално активна или ако тоа го планираш во блиска иднина
- Ако си сексуално активна, а менструацијата ти доцни
- Ако имаш болни грчеви во долниот дел од стомакот кои не поминуваат
- Ако имаш секрет кој обилно истекува од вагината
- Ако те чеша во пределот на гениталиите
- Ако почувствуваш каква било невообичаена промена во пределот на гениталиите
- Ако размислуваш да почнеш да користиш анти-беби пилули или некое друго контрацептивно средство.

Уште една причина за да посетиш гинеколог е за да направиш тестови за сексуално преносливи инфекции и да се советуваш како да се заштитиш од нив.

Првиот преглед не е пријатен, делумно поради срам и преплашеност, а делумно поради болката која мислиш дека би ја почувствувала. Оваа брошура е еден вид водич низ оваа процедура, која ќе те запознае со сите оние работи кои те очекуваат во текот на посетата. Се надеваме дека брошурата ќе ти помогне да ти биде полесно во текот на твојот прв преглед, дека ќе бидеш подготвена и сигурна во себе.

Исто така, оваа брошура може да послужи и како потсетник за оние девојки кои подолго време не посетиле гинеколог.

Во секој случај, посетата кај гинекологот не значи дека секогаш мора да се направи преглед. Гинеколошкиот преглед ќе ти биде направен само тогаш кога ти ќе се чувствуваш подготвена и кога ќе стекнеш доверба во својот гинеколог. Дотогаш можеш секогаш да отидеш кај него и да се распрашаш за сè она што те интересира, да добиеш каква било информација од областа на сексуалното и репродуктивното здравје.

ДАЛИ СЕ ПОДОБРИ МАЖИТЕ ИЛИ ЖЕНИТЕ ГИНЕКОЛОЗИ?

Сèедно е дали гинекологот е маж или жена. Важно лекарот да е доволно стручен во својата работа и да имаш доверба во него. Сепак, на девојките им е понекогаш полесно да разговараат со жена гинеколог и помалку им е непријатно да се соблечат пред неа.

РАБОТИ КОИ ТРЕБА ДА ГИ НАПРАВИШ ПРЕД ПРЕГЛЕДОТ

Кога го закажуваш прегледот, внимавај тоа да не биде тогаш кога имаш добиено менструација. Тоа не е најпогоден период за да се направи вагинален преглед.

ПРЕД ЗАМИНУВАЊЕТО...

Не стапувај во сексуален однос 24 часа пред прегледот.
Кога се тушираш, користи само благ сапун и вода. Некои пудри и креми, кои ги користиш во пределот на гениталиите, може да влијаат на резултатите на тестовите кои ќе ти бидат направени.
Ако се чувствуваш нервозно и ти е потребна поддршка, можеби ќе ти биде полесно ако дојдеш заедно со твојата мајка или ако земеш другарка со себе.

ДОАЃАЊЕ ВО ЗДРАВСТВЕНА УСТАНОВА И СРЕДБА СО ГИНЕКОЛОГ

Кога доаѓаш во здравствената установа, ја предаваш својата здравствена книшка на шалтерот, а медицинската сестра ја зема и ти отвора здравствен картон во кој, при секоја твоја посета на гинеколог, ќе ти бидат впишувани сите информации за тебе и резултатите од гинеколошкиот преглед. Ова не значи дека сите овие информации се достапни за кој било. Се што ќе разговараш со гинекологот, како и сите твои наоди од прегледот, е од апсолутна доверлива природа и останува меѓу тебе и гинекологот. Истата постапка се применува и во приватните ординации, затоа што оваа процедура секаде е стандардна.

Кога гинекогот ќе те повика во својата ординација, прво ќе ги земе твоите лични податоци. Тоа се стандарни прашања од типот на: име и презиме, колку години имаш и поради кои причини доаѓаш на преглед. Потоа тој ќе ти постави и прашања за твојата и медицинската историја на твоето семејство, како и за твојот менструален циклус. Најдобро би било пред самиот преглед да ги подготвиш одговорите на сите овие прашања и со тоа да си ја олесниш процедурата:

- Дали си имала некои сериозни здравствени проблеми во минатото (детски болести, операции, вродени болести...) и дали си алергична на нешто
- Дали постојат здравствени проблеми во најблиското семејство во минатото (рак, шеќерна болест, болести на срцето, висок притисок, психијатриски болести...)
- Какви лекови и во какви дози моментално ги земаш (ако земаш)
- Кога си добила прва менструација (ако си добила)
- Кој е точниот датум од последната менструација (првиот ден од крварењето)
- Колку дена ти трае менструацијата (менструалниот циклус се брои од првиот ден од
  едната до првиот ден од наредната менструација)
- Дали се редовни и на колку дена ги добиваш
- Дали се обилни
- Дали се болни
- Дали крвариш во средината на менструалниот циклус.

НЕКОИ ПРАШАЊА КОИ МОЖЕ ДА ТИ ГИ ПОСТАВИ ГИНЕКОЛОГОТ

Пред самиот преглед гинекологот може да ти постави неколку прашања за твоите љубовни врски, сексуалното искуство и за начинот на исхрана. Ова се прашања поради кои, можеби, ќе се чувствуваш малку непријатно. Меѓутоа, биди сигурна и имај доверба во гинекологот дека сите информации, кои ќе ги споделиш со него, ќе останат само меѓу вас. Имај предвид дека на гинекологот овие информации му се битни за да може правилно да ја процени твојата здравствена состојба.

Некои од прашањата кои гинекологот може да ти ги постави:
- Дали имаш необични грчеви, болки, чешање или чувство на печење во пределот на гениталиите
- Дали во текот на сексуалниот однос се чувствуваш непријатно или имаш болки
- Дали некогаш си имала некоја полово преносилва инфекција
- Дали понекогаш ризично се однесуваш (не користиш кондом, користиш дрога...)
- Дали пушиш, конзумираш алкохол, држиш диета
- Дали имаш еден или повеќе сексуални партнери.

ПРАШАЊА КОИ ТИ МОЖЕШ ДА МУ ГИ ПОСТАВИШ НА ТВОЈОТ ГИНЕКОЛОГ

Немој да се плашиш, ако сакаш да му поставиш некое прашање на својот гинеколог. Имај предвид дека гинекологот ќе ти одговори на сите твои прашања и ќе ти објасни сѐ што те интересира.

Еве неколку прашања кои девојките најчесто ги поставуваат при посетата кај гинеколгот:

- Дали вагиналниот секрет е нормална појава?
- Дали е нормално градите да ми се некогаш осетливи и при допир да се почувствуваат грутки или набрекнувања?
- Што може да направам за да се ослободам од силните и болни грчеви во текот на менструацијата?
- Дали боли вагиналниот преглед?
- Кои се најдобри начини за контрацепција?
- Како се прават тестови за полово преносливи инфекции?
- Дали е потребно да направам ХИВ тест? Како се изведува ХИВ тестот?

ФИЗИЧКИ ПРЕГЛЕД

Физичкиот преглед опфаќа мерење на тежина, висина и крвен притисок. Гинекологот може, исто така, да ги слушне твоите бели дробови и срце. Овој преглед не е задолжителен, но доколку сакаш, гинекологот може да те прегледа.

ПРЕГЛЕД НА ГРАДИТЕ

Прегледот на градите е многу важен, затоа што тоа е начин преку кој наједноставно се открива ракот на дојката или некои други промени на градите.Твојот гинеколог внимателно ќе ти ги прегледа градите, пополека пристискајќи ги дел по дел со кружни движења, обрнувајќи внимание

дали постојат некои набрекнувања или грутки. Исто така, ќе ги притисне и брадавиците за да провери дали од нив се лачи некој секрет. Ќе обрне внимание и на големината и на обликот на градите.

ГИНЕКОЛОШКИ ПРЕГЛЕД

Жените и девојките, кои се сексуално активни, би требало барем еднаш во годината да отидат на преглед на гинеколог. Редовните гинеколошки прегледи се многу важни затоа што навреме може да се забележат и најмалите промени, кои укажуваат на некоја болест на репродуктивниот систем, па може брзо да се интервенира и успешно да се лекува понатаму. Гинеколошкиот преглед се состои од преглед на надворешните гениталии и од вагинален преглед. Вагиналниот преглед се состои од преглед со спекулум и од бимануелен преглед.

При вагиналниот преглед гинекологот ќе ти земе примероци за разни тестови, како што се Папаниколау тестот или преглед на секретот. Овие примероци може да се проверат под микроскоп во ординацијата на гинекологот или најчесто се праќаат на микробиологија.

ПРЕГЛЕД НА НАДВОРЕШНИТЕ ГЕНИТАЛИИ

За да се направи овој преглед гинекологот ќе те замоли да легнеш на гинеколошкиот стол со нозете ставени на потпирачите.Гинекологотот потоа ќе го прегледа надворешниот отвор на вагината, малите и големите усни, провери дали е присутно црвенило, иритација, секрет, циста или некоја друга необична промена.

ВАГИНАЛЕН ПРЕГЛЕД

а) Преглед со спекулум

Непосредно пред овој преглед гинекологот ќе те замоли да се опуштиш колку што е можно повеќе. Во текот на прегледот гинекологот користи инструмент кој се нарекува спекулум (во облик на клун од патка), направен од метал или пластика. Со помош на спекулумот се одвојуваат ѕидовите од вагината една од друга, со што се овозможува не само да се види внатрешноста на вагината и грлото на матката, туку и да се земат различни примероци за тестовите што треба да се направат. Поставувањето на спекулумот не е болно, но може да почувствуваш мала непријатност или студенило, ако спекулумот е од метал. Колку повеќе си опуштена, толку помалку непријатна ќе ти биде оваа постапка.

б) Папаниколау тест - ПАП

Во текот на прегледот под спекулум со дрвено стапче и специјална четкичка гинекологот ќе ти земе примерок од грлото на матката за Папаниколау тест. Овој примерок се носи во цитолошка лабораторија за анализа (се прави размаз на стакло, се фиксира со 96% алкохол и се остава да отстои 20 минути до половина час).

Примерок за Папаниколау тестот обично се зама еднаш годишно во текот на редовниот гинеколошки преглед. Имај во предвид дека овој тест не може да се направи во период на менструација.

Папаниколау тестот служи за откривање на преканцериозни и канцериозни промени на грлото на матката, односно да се пронајдат евентуални промени кои настанале кај клетките.Папаниколау тестот е релативно едноставна интервенција и трае само неколку минути.

в) Бимануелен преглед

Бимануелниот преглед служи за проверување на положбата и големината на јајниците и на матката.

Гинекологот внимателно со еден или со два прста внатрешно ќе ја прегледа вагината, а со другата рака само надворешно ќе го притиска долниот дел од твојот стомак. Така ќе може да ги почувствува твоите внатрешни органи (матката и јајниците). Тоа не би требало да те боли, но можеби ќе се почувствуваш непријатно, па затоа е најдобро во текот на прегледот мускулите да ти бидат целосно опуштени. Ако некаде почувствуваш болка, немој да ги стискаш забите, туку слободно кажи му на гинекологот, бидејќи овој податок, исто така, е важен за него.

ПО ПРЕГЛЕДОТ

По прегледот ќе можеш повторно да разговараш со својот гинеколог и да го прашаш за сè што те интересира, а за што не си го прашала претходно. Прашај кога резултатите ќе бидат готови и кога повторно ќе може да се видите.

Доколку имаш прашања и не си сигурна ти или твојот партнер кому да му се обратите, на располагање ти е Младинскиот центар „Сакам да знам" за сексуално и репродуктивно здравје, кој се наоѓа во приземните простории на амбулантата „Водно", на ул.„Елисие Поповски" бр.2 или на телефонот 02/3176-950. Можеш да поставиш и прашање на www.sakamdaznam.org.mk, а и да добиеш повеќе инфомации за центарот. Услугите, што ги нуди овој центар, се бесплатни, доверливи и анонимни и пред сѐ се наменети за оние групи млади луѓе кои се помалку достапни или се социјално маргинализирани. Во центарот е вклучен тим од 11 здравствени работници и соработници од различен профил и од мултидисциплинарен карактер кој може да одговори на потребите на младите луѓе. Младинскиот центар е целосно прилагоден за работа со млади. Обезбедувањето на превентивно-едукативните услуги, што ги нуди центарот, се спроведуваат согласно предвидената програма и распоредот на активностите. Здравствените услуги, кои младите можат да ги добијат во овој центар, се следниве:

- Гинеколошки и дерматовенеролошки прегледи
- Советување за контрацепција
- Орална контрацепција
- Тест за бременост
- Едукации за сексуално и репродуктивно здравје на млади, вклучувајќи и пиер едукативни работилници (тим на обучени млади пиер едукатори кои организираат неформални едукации со свои врсници, млади луѓе)
- Советувања по телефон
- Психо-социјални советувања
- Терапија за ППИ (полово преносливи инфекции)
- Папаниколау тест
- Едукативни брошури

ИЗРАБОТЕНО ОД:

H. E. R. A.

ПОДДРЖАНО ОД:

Република Македонија
Министерство за здравство

Investing in our future
The Global Fund
To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria

Disclaimer: "Ставовите опишани тука се ставови на организацијата и не ги претставуваат ставовите или мислењата на Глобалниот Фонд за борба против СИДА, туберкулоза и маларија,ниту пак постои одобрување или авторизацијаза овој материјал, изразен или имплициран од Глобалниот Фонд за борба против СИДА, туберкулоза и маларија.