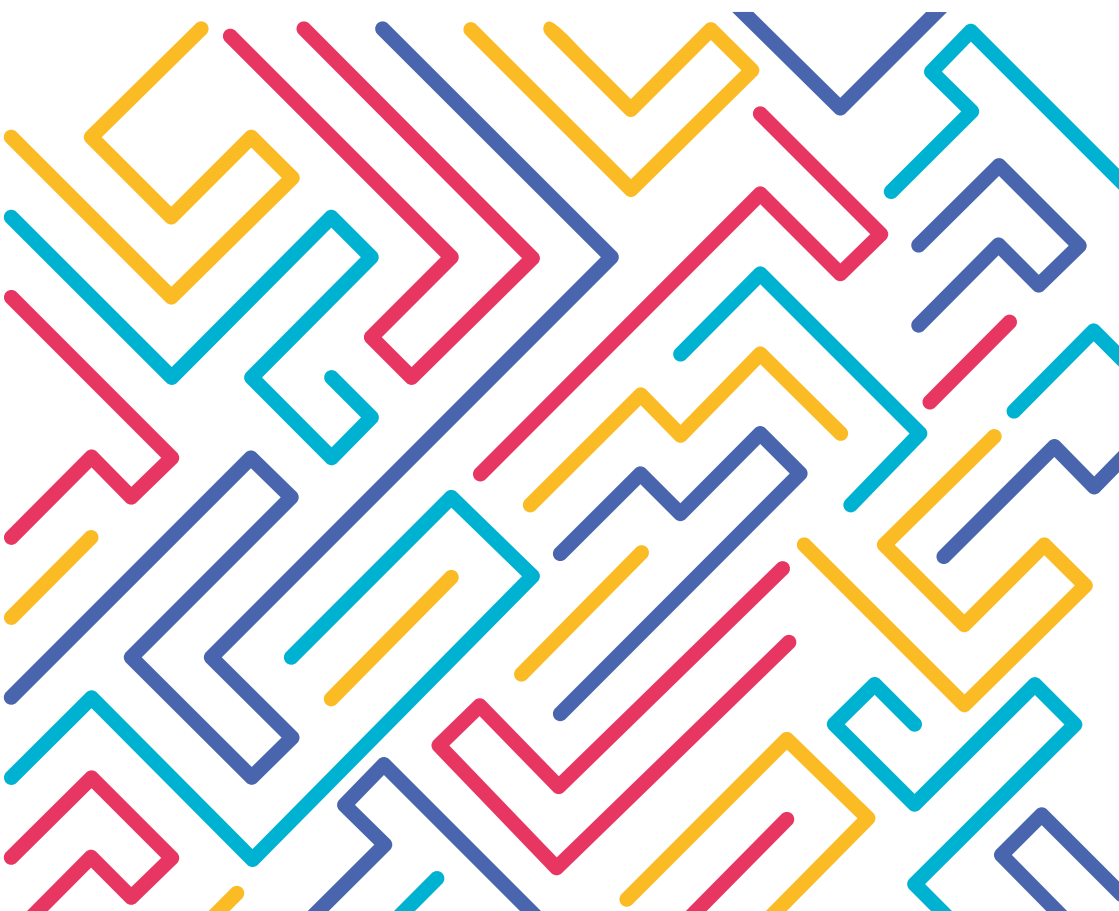


SHËNDETI RIPRODHUES

PARA SË

GJITHASH





SHËNDETI RIPRODHUES PARA SË GJITHASH!

Ruajtja e shëndetit seksual dhe riprodhues të grave ka një ndikim të madh në shëndetin e tyre të përgjithshëm. Është një kusht i domosdoshëm për aftësinë për të bërë zgjedhje dhe vendime për jetën, duke përfshirë kohën ose nëse do të kenë fëmijë. Arritja e këtij qëllimi kërkon shërbime shëndetësore gjithëpërfshirëse dhe të sigurt, akses në informacion të saktë, metoda efektive dhe të kapshme të kontracepsionit, si dhe disponueshmëri e shërbimeve dhe mbështetje në kohë në rast shtatzënie të paplanifikuar.

Nga ana tjetër, në periudha të ndryshme të jetës, shëndet seksual dhe riprodhues i një gruaje përfshin kushte të ndryshme, si ciklet menstruale, fertiliteti, skriningu për kancerin e qafës së mitrës, kontracepsioni, shtatzënia, infeksione seksualisht të transmetueshme, probleme kronike gjinekologjike (p.sh. endometrioza, sindromi i vezores policistike), menopauza, ekzaminimet e kancerit të gjirit, etj.

Praktikimi i seksit të sigurt është i rëndësishëm gjatë gjithë periudhës së aktivitetit seksual. Qasja në informacione të sakta, objektive dhe të përditësuara është thelbësore, por edhe shërbimet si vaksinimi ndaj HPV (human papillomavirus) dhe skriningu për infeksione seksualisht të transmetueshme dhe kancerin e qafës së mitrës.

Shumica e këtyre shërbimeve, përveç mjekut gjinekolog, mund t'i bëjë edhe mjeku i familjes.

PLANIFIKIMI I FAMILJES



Çfarë është planifikimi i familjes?

Sipas definicionit të Organizatës Botërore të Shëndetësisë, planifikimi familjar i lejon individët dhe çiftet të planifikojnë dhe të marrin numrin e dëshiruar të fëmijëve, si dhe kur dhe në çfarë kohe do të lindin. Kjo arrihet duke përdorur metoda kontrceptive, por edhe duke trajtuar pamundësinë për të mbetur shtatzënë. Aftësia e një gruaje për të planifikuar dhe kufizuar numrin e shtatzënive ka një ndikim të drejtpërdrejtë në shëndetin e saj dhe në rezultatin e çdo shtatzënie.



Cilat lloje të kontracepsionit ekzistojnë?

Ekzistojnë më shumë lloje të kontracepsionit, të cilët mund të grupohen në më shumë mënyra:

- **reverzibile dhe ireverzibile**
(sipas asaj nëse pas ndërprerjes së veprimit të tyre kthehet aftësia për të mbetur shtatzënë)
- **hormonale dhe jo hormonale**
- **afatshkurta dhe afatgjate**



Cili është mjeti kontraceptiv më i mirë për mua?

Mjeti kontraceptiv më i përshtatshëm përcaktohet në bashkëpunim mes gruas (çiftit) dhe mjekut, duke marrë parasysh anamnezën mjekësore, dëshirën dhe mundësitë objektive të pacienteve.



Si mund të më ndihmojë mjeku familjar?

Mjeku i familjes është mjeku i parë me të cilin mund të diskutohet nevoja, dëshira dhe mundësitë e kontracepsionit apo procedurave të mundshme në rast pamundësie për të mbetur shtatzënë. Ai mund të flasë, të japë informacion të plotë, të bëjë disa ekzaminime nëse është e nevojshme, por edhe të përshkruajë shumicën e kontraceptivëve.

Gjithashtu, mjeku i familjes është ai që mund të informojë më lehtë se çfarë mund të pritët me fillimin e përdorimit të një kontraceptivi të caktuar, por edhe të tregojë se kur është e nevojshme të informohet menjëherë mjeku në rast të kushteve të caktuara.

DHUNA NË FAMILJE



Çfarë është dhuna në familje?

Dhuna në familje nënkupton ngacmimin, fyerjen e rëndë, rrezikimin e sigurisë, lëndimin fizik, dhunën seksuale ose ndonjë dhunë tjetër psikologjike ose fizike që shkakton një ndjenjë pasigurie, kërcënimi ose frike ndaj bashkëshortit, prindërve ose fëmijëve ose personave të tjerë që jetojnë në një bashkësi martesore ose jashtë martesore ose familja e përbashkët, si dhe ndaj një ish-bashkëshorti ose personave që janë në një marrëdhënie të ngushtë personale.



Si të dijë nëse jam viktimë e dhunës në familje?

Nëse sjellja ndaj ndonjë anëtari të familjes renditet nën kategoritë e lartpërmendura mund të përfundohet se jeni viktimë e dhunës në familje



Si mund të më ndihmojë mjeku familjar?

Mjeku juaj familjar mund të flasë me ju dhe t'ju ndihmojë të përgatisni një plan sigurie, duke ju informuar se si të raportoni dhunën dhe shërbimet mbështetëse që mund të merrni në rajonin tuaj. Mjeku i familjes është gjithashtu këtu për të mbështetur dhe monitoruar shëndetin tuaj mendor.

Nëse jeni viktimë e dhunës aktuale në familje, mjeku juaj i familjes mund t'ju japë ndihmën e parë dhe të regjistrojë lëndimet që i keni.

Ky shënim është i rëndësishëm për procedurën e mëtejshme të denoncimit dhe vërtetimit të dhunës në gjykatë.

TESTI PËR SHTATZËNI?



Çfarë është testi për shtatzëni?

Përcaktimi i shtatzënisë mund të bëhet me të a.q. testi i shtatzënisë në urinë. Është më mirë të përdorni urinën e parë të mëngjesit, sepse hormoni i shtatzënisë që do të zbulohet nga testi është më i pranishëm në urinën e parë të mëngjesit të paholluar. Në ditët e sotme testet e shtatzënisë janë mjaft të ndjeshme dhe mund të japin një rezultat pozitiv shumë herët. Në rast se testi i shtatzënisë është negativ dhe menstruacionet janë ende të vonuara, ai duhet të përsëritet pas disa ditësh

për shkak të mundësisë së testit të rremë negativ. Nëse menstruacionet ju vonojnë më shumë se 10 ditë, duhet të flisni me mjekun tuaj.



Cilat janë simptomat e shtatzënisë?

Simptomat për shtatzëninë mund të ndryshojnë, por më të shpeshta janë me vonesën e ciklit menstrual, gërditje me ose pa vjellje, përgjumësi, ënjtje e gjoksit, ndjeshmëri e thithave.



Si të dijë nëse jam shtatzënë?

Nëse menstruacioni vonohet, ndërsa në muajin paraprak gruaja ka pasur marrëdhënie seksuale, ka mundësi që të ketë mbetur shtatzënë.



Si mund të më ndihmojë mjeku familjar?

Mjeku i familjes mund të bëjë një test shtatzënie dhe të japë udhëzime për veprime të mëtejshme, varësisht nëse bëhet fjalë për shtatzëni të dëshiruar apo të padëshiruar.

SËMUNDJET MALINJE TË ORGANEVE RIPRODHUESE



Çfarë është PAP testi?

PAP testi kryhet duke marrë një tampon nga qafa e mitrës gjatë një ekzaminimi gjinekologjik dhe analizave të mëtejshme të tamponit për të zbuluar praninë e mundshme të Human Papilloma Virus (HPV) në qeliza, por edhe ndryshimet në ato qeliza që mund të ndodhin nën ndikimi të virusit.



Pse ka rëndësi të bëhet më shpesh PAP testi?

Zbulimi i hershëm i HPV-së ose ndryshimet në qelizat e qafës së mitrës lejon zbulimin e hershëm të gjendjeve që, nëse nuk monitorohen ose trajtohen, mund të çojnë në kancer të qafës së mitrës.



Çfarë është mamografia?

Mamografia është radiografi e gjirit.



Sa shpesh bëhet mamografia?

Mamografia zakonisht bëhet te femrat mbi 40 vjeç, zakonisht çdo dy vjet. Referimi mund të bëhet nga mjeku familjar ose gjinekologu amë.



Si mund të më ndihmojë mjeku familjar?

Mjeku i familjes mund t'ju bëjë ekzaminimet fillestare, t'ju këshillojë për ndjekjen dhe parandalimin e rregullt, t'ju monitorojë nëse i përkisni grupeve të rrezikut (me predispozicion gjenetik) përmes kontrolleve të rregullta, t'ju japë këshilla për vetëkontroll dhe udhëzime për eho ekzaminim dhe mamografi. Në bazë të rezultateve të ekzaminimeve, nëse ka ndryshime, mjeku i familjes do të drejtojë për ekzaminime shtesë për të kryer një biopsi.

INFEKSIONET E SISTEMIT RIPRODHUES DHE INFEKSIONET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME



Çfarë janë infeksionet seksualisht të transmetueshme (IST)?

Këto janë infeksione të cilat transmetohen përmes marrëdhënies seksuale.



Cilat janë simptomat më të shpeshta për këto infeksione?

Simptomat janë të ndryshme, më të shpeshtat mund të jenë:

- ➔ Lëng i pazakontë nga vagjina ose maja e penisit;
- ➔ Dhimbje ose djegie gjatë urinimit;
- ➔ Njolla, gunga ose fluska në zonën gjenitale;
- ➔ Dhimbje në zonën gjenitale;
- ➔ Dhimbje ose gjakderdhje pas marrëdhënies seksuale.

Është e rëndësishme të dini se disa sëmundje/infeksione nuk shfaqin simptoma që mund të njihen pa marrë një tampon dhe për këtë arsye vizitat e rregullta te mjeku janë shumë të rëndësishme.



Si të mjekohen IST?

Në varësi të mikroorganizmit që shkakton infeksionin, disa prej tyre mund të trajtohen me antibiotikë, ndërsa ato të shkaktuara nga një virus (si p.sh. HPV) ende nuk kanë mekanizma efektivë për trajtimin e tyre.



Si mund të më ndihmojë mjeku familjar?

Mjeku i familjes mund të bëjë një ekzaminim gjinekologjik, të marrë tampon, të japë terapi dhe të bëjë kontroll.

MENOPAUAZA



Çfarë është menopauza, e çfarë perimenopauza?

Menopauza është një term që e përcakton menstruacionin e fundit në jetën e një gruaje, ndërsa perimenopauza i referohet periudhës para dhe pas menopauzës. Mendojmë se menopauza ka ndodhur kur një grua nuk do të ketë menstruacione gjatë gjithë vitit.

Çdo gjakderdhje që shfaqet pas një viti të menopauzës është një shenjë që gruaja duhet të shkojë menjëherë te mjeku.



Cilat janë simptomat më të zakonshme të perimenopauzës?

Simptomat më të zakonshme të perimenopauzës janë cikle menstruale të parregullta, ndjenja të ngrohtësisë në trup, problemet me gjumin, ndryshimet e disponimit, ndryshimet në funksionin seksual dhe të ngjashme.



Si mund të më ndihmojë mjeku familjar?

Mjeku i familjes mund të japë shumë informacione se si të merren me simptomat e perimenopauzës dhe, nëse është e nevojshme, mund të përshkruajë terapi.

KUJDESI ANTENATAL



Çfarë është kujdesi antenatal?

Kujdesi antenatal përfshin ekzaminimet dhe procedurat që i kryhen një gruaje shtatzënë para lindjes për të siguruar një mirëqenie optimale të nënës dhe fetusit.



Çfarë ekzaminimesh bëhen gjatë shtatzënisë?

Ekzaminimet gjatë shtatzënisë varen nga periudha e shtatzënisë.

Sipas udhëzimeve për kujdesin antenatal të Ministrisë së Shëndetësisë nga viti 2015, në kontaktin e parë me mjekun gruaja duhet të informohet për domosdoshmërinë e marrjes së acidit folik, higjienës dietike duke përfshirë informacionin se si të zvogëlohet rreziku i helmimit/infeksionit nga ushqimi, si dhe t'i jepen këshilla për stilin e jetës së saj. Klientet duhet të informohen gjithashtu për planin e menaxhimit të shtatzënisë, mundësitë dhe metodat për të gjitha skringing ekzaminimet antenatale, si dhe rrezikun dhe përfitimet e skringing testet.

Informacioni duhet të jepet në një formë të lehtë për t'u kuptuar dhe pranuar nga gratë shtatzëna, veçanërisht ato me aftësi të kufizuara, të tilla si aftësi të kufizuara fizike, shqisore ose intelektuale, dhe gratë shtatzëna që nuk kuptojnë ose lexojnë gjuhën lokale (kombëtare). Informacioni mund të jepet edhe në forma të tjera, me mjete ndihmëse audiovizuale ose teknologji të tjera; të cilat duhet të mbështeten me informacion të shkruar. Grave shtatzëna duhet t'u ofrohet informacion i bazuar në prova dhe mbështetje për aftësinë e vetë pacientit për të marrë vendime në lidhje me kujdesin që duhet ofruar.

Gjatë shtatzënisë monitorohet presioni i gjakut, pesha trupore dhe rezultatet laboratorike të gruas shtatzënë dhe kryhen ekzaminime me ultra zë për monitorimin e gjendjes së fetusit. Është mirë të dihet se nga viti 2019 në vendin tonë onitorimi i shtatzënisë mund të bëhet nga mjeku i familjes. Kjo është veçanërisht e rëndësishme kur ka mungesë të mjekëve amë gjinekologë. Për analizat laboratorike, si përcaktimi i nivelit të sheqerit në gjak, pasqyra e gjakut (bazë dhe i zgjeruar), analizat

e urinës dhe analizat e tjera, nuk është i nevojshëm referimi nga gjinekologu amë, por mund të bëhet me rekomandim nga mjeku i familjes. Ai ose ajo mund të bëjë gjithashtu një PAP test dhe tampon mikrobiologjik.

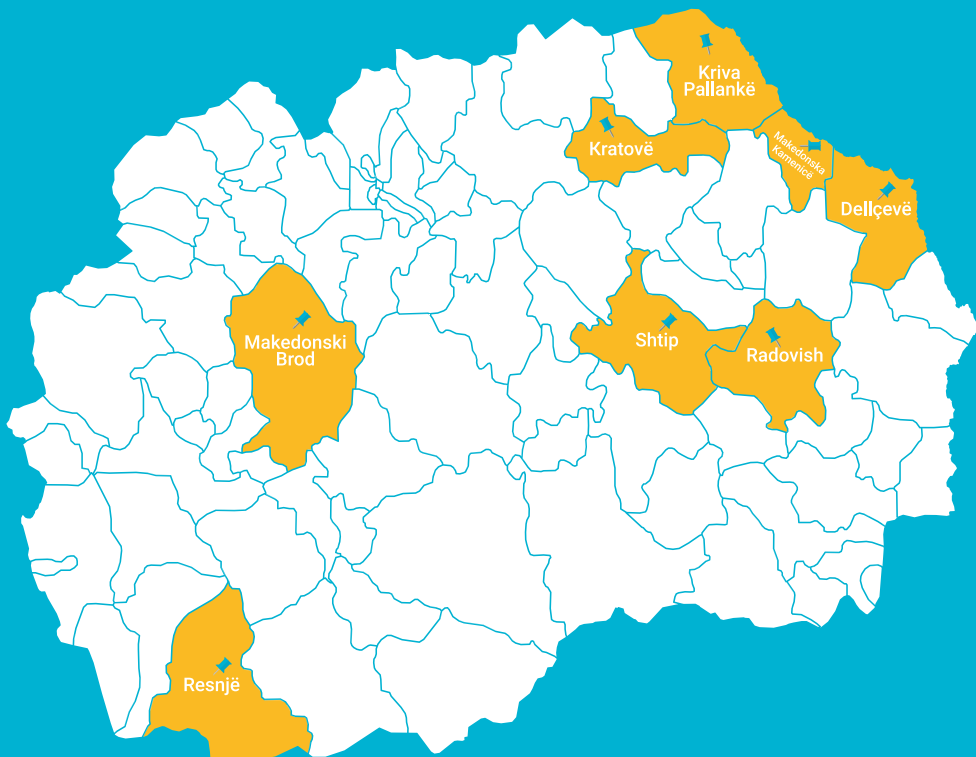


Si mund të më ndihmojë mjeku familjar?

- Mjeku i familjes mund të bëjë një test të shpejtë shtatzënie për të vendosur treguesin e parë të shtatzënisë.
- Mjeku juaj i familjes mund t'ju këshillojë për një mënyrë jetese të shëndetshme dhe t'ju japë informacionin e nevojshëm për dietën dhe aktivitetin tuaj.
- Mjeku juaj i përgjithshëm mund të bëjë kontrolle bazë gjatë shtatzënisë (matjen e presionit të gjakut, proteinat e urinës, gliceminë dhe monitorimin e peshës).
- Mjeku juaj i familjes mund t'ju këshillojë për simptomat dhe kushtet që mund të tregojnë për komplikime të caktuara në shtatzëni..

TANI EDHE MJEKU JUAJ I FAMILJES KUJDESET PËR SHËNDETIN TUAJ RIPRODHUES!

HARTA e ordinancave të mjekëve të familjes në MAQEDONINË
LINDORE të cilët ofrojnë shërbime për shëndetin riprodhues



KRATOVË

IPSH PRO BONO MEDIKUS
ORDINANCA E MJEKËSISË SË PËRGJITHSHME

Rr. Nikolla Tesla nr. 4

IPSH BEBI MEDIKA

Rr. Nikolla Tesla nr. 4

MAKEDONSKI BROD

IPSH DR. ALEKSANDRA PASHOSKA

Rr. Vuk Karaxhiq p.n.

IPSH E MJEKËSISË SË PËRGJITHSHME
DR. SPASKO GJURÇINOSKI

Rr. Vuk Karaxhiq p.n.2

IPSH DR. EMANUELLA

Fshati Preglllovë
Komuna e Pllasnicës

RADOVISH

IPSH DR. JELIZ

Rr. Samoilova nr.36/1-18

IPSH DR. KATERINA ANDONOVA

Rr. Bllazhe Koneski nr.1

IPSH DR. ANGEL

Rr. Vendbanim pa sistem ndriçimi
nr.24, Kallugjericë

MAKEDONSKA KAMENICË

IPSH MIRJANA-MEDIKO

Rr. Aleksandar Makedonski nr. 21

IPSH POLIKLINIKA
DR. DRAGI FAMILI MEDIKA

Rr. Aleksandar Makedonski nr. 21

IPSH POLIKLINIKA
DIB-HELT

Rr. Aleksandar Makedonski nr. 21

KRIVA PALLANKË

IPSH DR. ILE STAMENKOVSKI

Rr. Marshal Tito p.n.

IPSH DR. TRAJÇE

Sh. Joakim Osogovski 28L

RESNJË

IPSH ANE MEDIKA

Rr. Mite Trpovski nr. 19A

DELLÇEVË

IPSH DR. ANA

Rr. Metodi Mitevski-Brico nr. 44

IPSH DR. OLIVERA SIMOVA

Rr. Metodi Mitevski-Brico nr. 44

IPSH FROSI MEDIKA

Rr. 4 Korriku nr. 19

IPSH MULTI MEDIKA

Rr. Metodi Mitevski-Brico nr. 44

IPSH BOKI MEDIKA

Rr. Metodi Mitevski-Brico nr. 44

SHTIP

IPSH POLIKLINIKA E KUJDESIT
PRIMAR SHËNDETËSOR
DR. ZLATKO STOJMENOV

Rr. Trst nr. 7-B

IPSH DR. MITASHEV

Rr. Strasho Pinxur nr. 32

IPSH DR. JADRANKA PETROVA

Rr. Hristijan Karposh p.n.
Shtëpia Shëndetit-109



**From
the People of Japan**