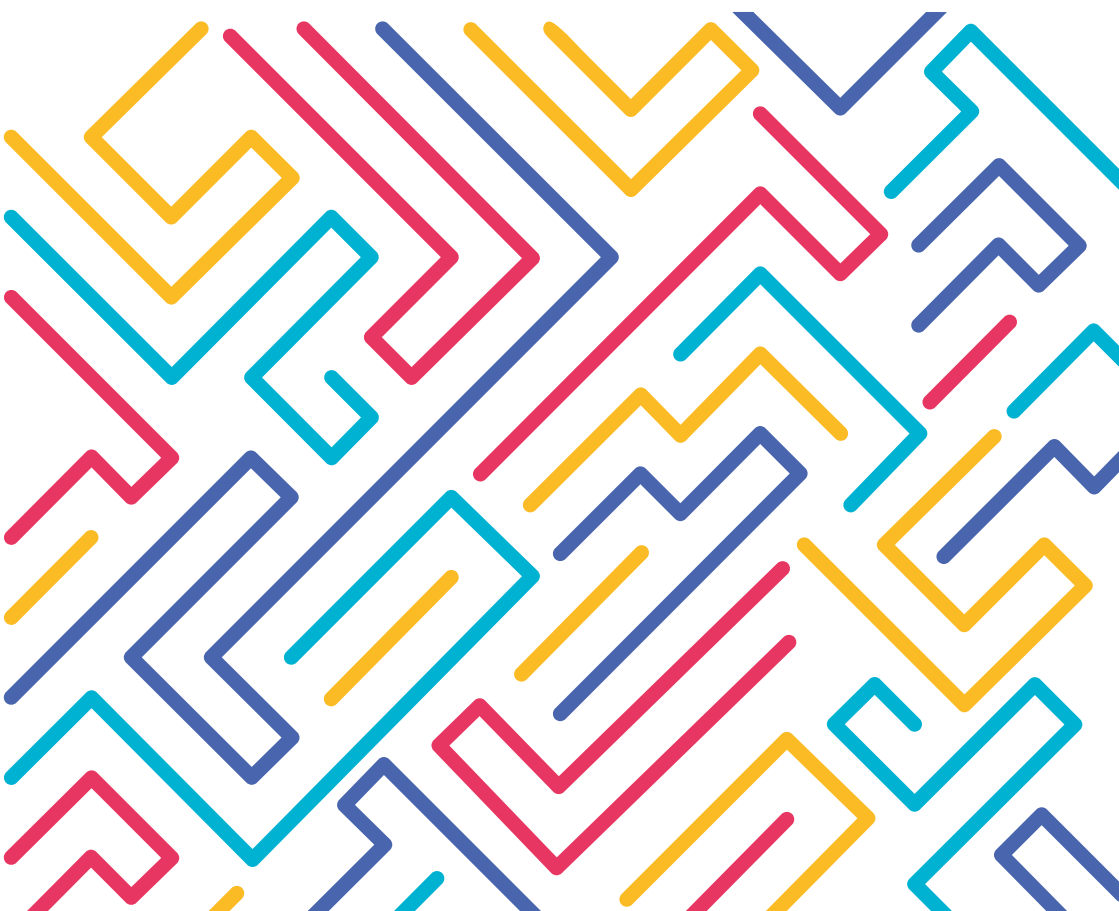


РЕПРОДУКТИВНОТО
ЗДРАВЈЕ
ПРЕД СЕ





РЕПРОДУКТИВНОТО ЗДРАВЈЕ ПРЕД СÈ!

Одржувањето на сексуалното и репродуктивното здравје на жените има големо влијание врз нивната општа здравствена состојба. Тоа претставува предуслов при донесувањето животни избори и одлуки, вклучувајќи ја и одлуката дали и кога да се имаат деца. За остварување на оваа цел потребни се здравствени услуги кои се инклузивни и безбедни, пристап до точни информации, ефикасен и достапен метод на контрацепција, како и достапност на навремени услуги и поддршка во случај на непланирана бременост.

Од друга страна, во различни периоди од животот женското сексуално и репродуктивно здравје опфаќа различни состојби и потреби, како што се менструалните циклуси, фертилноста, скрининзите за рак на грлото на матката, контрацепцијата, бременоста, сексуално преносливите инфекции, хроничните гинеколошки проблеми (на пример, ендометриоза, синдром на полицистични јајчници), менопаузата, скрининзите за рак на дојка и др.

Практикувањето безбеден секс е важно во текот на целиот период на сексуална активност. Неопходен е достап до точни, објективни и современи информации, но и до соодветни услуги, како што се вакцинацијата за ХПВ (хуман папилома вирус) и скринингот за сексуално преносливи инфекции и рак на грлото на матката.

Најголемиот дел од сите овие услуги, освен кај матичниот гинеколог, можат да се добијат и кај семејниот лекар.

ПЛАНИРАЊЕ НА СЕМЕЈСТВОТО



Што е планирање на семејството?

Според дефиницијата на Светската здравствена организација, планирањето на семејството им овозможува на поединците и на паровите да го планираат и да го добијат посакуваниот број деца, како и да одредат кога и на колку време ќе се раѓаат. Тоа се постигнува со употреба на контрацептивни методи, но и со третман на неможноста да се забремени. Способноста на жената да го планира и ограничи бројот на бремености има директно влијание врз нејзиното здравје и врз исходот на секоја од бременостите.



Какви видови на контрацепција постојат?

Постојат повеќе видови контрацепција, кои можат да се групираат на повеќе начини:

- **реверзибилни и иреверзибилни**
(според тоа дали по престанокот на нивното дејство се враќа способноста за забременување)
- **хормонски и нехормонски**
- **краткотрајни и долготрајни**



Кое е најдобро контрацептивно средство за мене?

Најсоодветното контрацептивно средство се определува со соработка меѓу жената (парот) и лекарот, притоа земајќи ги предвид медицинската анамнеза, желбата и објективните можности на пациентките.



Како може да ми помогне семејниот лекар?

Семејниот лекар е првиот лекар со кого можеш да разговараш за потребата, желбата и можностите за контрацепција или за евентуалните постапки при неможноста да забременеш. Со него може да разговараш, тој може да ти даде целосни информации, да ти изврши одредени прегледи, ако е потребно, но и да ти препише најголем дел од контрацептивните средства.

Исто така, семејниот лекар може да те информира што можеш да очекуваш кога ќе започнеш со употреба на одредено контрацептивно средство, но и да ти укаже на тоа кога е потребно веднаш да побараш лекарска помош од семејниот лекар при појава на одредени состојби.

СЕМЕЈНО НАСИЛСТВО



Што е семејно насилство?

Под семејно насилство се подразбира малтретирање, грубо навредување, загрозување на сигурноста, телесно повредување, сексуално или друго психичко или физичко насилство со кое се предизвикува чувство на несигурност, загрозување или страв спрема брачен другар, родители или деца, или спрема други лица што живеат во брачна или вонбрачна заедница или во заедничко домаќинство, како и спрема поранешен брачен другар или лица што сенаоѓаат во блиски лични односи.



Како да знам дека сум жртва на семејно насилство?

Ако однесувањето на некој член од семејството потпаѓа под претходно наведените категории, тогаш најверојатно си жртва на семејно насилство.



Како може да ми помогне семејниот лекар?

Семејниот лекар може да разговара со тебе и да ти помогне во подготовка на безбедносен план, да те информира за начинот на пријавување на насилството и за сервисите за поддршка што може да ги добиеш во твојот регион. Семејниот лекар е тука и за поддршка и следење на твоето ментално здравје.

Доколку си жртва на актуелно семејно насилство, семејниот лекар може да ти ја даде првата здравствена заштита и да ги евидентира повредите што ги имаш.

Овој увид е значаен за понатамошната постапка на пријавување и докажување на насилството пред суд.

ТЕСТ ЗА БРЕМЕНОСТ



Што е тест за бременост?

Утврдувањето на бременоста може да се направи со т.н. тест за бременост со урина. Најдобро е да се употреби првата утринска урина, затоа што хормонот на бременост кој треба да се открие со тестот е најприсутен во неразредената прва утринска урина.

Во денешно време тестовите за бременост се мошне чувствителни и можат да дадат позитивен резултат многу рано. Во случај тестот за бременост да е негативен, а менструацијата сè уште да доцни, треба да се повтори за некој ден поради можноста од лажно негативен тест. Ако менструацијата доцни повеќе од 10 дена, треба да се разговара со лекар.



Кои се симптомите на бременост?

Симптомите на бременост можат да се разликуваат, но најчестите се доцнење на менструалниот циклус, чувство на гадење со или без повраќање, сонливост, набрекнатост на градите, чувствителност на брадавиците.



Како да знам дека сум бремена?

Ако менструацијата ти доцни, а во текот на претходниот месец си имала сексуален однос, постои можност да си бремена.



Како може да ми помогне семејниот лекар?

Семејниот лекар може да ти направи тест за бременост и да ти даде насоки за понатамошно постапување, во зависност од тоа дали се работи за планирана или непланирана бременост.

МАЛИГНИ ЗАБОЛУВАЊА НА РЕПРОДУКТИВНИТЕ ОРГАНИ



Што е ПАП тест?

ПАП-тестот се прави со земање брис од грлото на матката при гинеколошки преглед и понатамошна анализа на брисот со цел да се открие евентуално присуство на хуман папилома вирус (ХПВ) во клетките, но и промени на тие клетки кои можат да настанат под влијание на вирусот.



Зошто е важно редовно да се прави ПАП тест?

Навременото откривање на присуство на ХПВ или промени на клетките на грлото на матката овозможува рано откривање на состојби кои, ако не се следат или лекуваат, можат да доведат до рак на грлото на матката.



Што е мамографија?

Мамографија претставува рендгенско снимање на дојките.



Колку често се прави мамографија?

Мамографијата најчесто се прави кај жени постари од 40 години, обично на секои две години. Упатот може да го издаде матичен лекар или матичен гинеколог.



Како може да ми помогне семејниот лекар?

Семејниот лекар може да ти направи првични прегледи, да ти даде совети за редовно следење и за превенција, да те следи доколу припаѓаш во ризични групи (со генетска предиспозиција) преку редовни контроли, да ти даде совети за самопреглед и упати за ехо-преглед и мамографија.

Врз основа на резултатите од прегледите, ако има промени, семејниот лекар ќе ти даде упат за дополнителни испитувања за вршење биопсија.

ИНФЕКЦИИ НА РЕПРОДУКТИВНИОТ СИСТЕМ И СЕКСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ



Што се сексуално преносливи инфекции (СПИ)?

Тоа се инфекции кои се пренесуваат преку сексуален однос.



Кои се најчести симптоми за овие инфекции?

Симптомите се различни, а најчести можат да бидат:

- Невообичен исцедок од вагината или од врвот на penisот;
- Болка или печење при мочање;
- Дамки, нерамнини или пликови во гениталната област;
- Болка во гениталната област;
- Болка или крварење по сексуален однос.

Важно е да се знае дека некои заболувања/инфекции не покажуваат симптоми кои можат да се препознаат без да се земе брис, и затоа редовното одење на лекар е многу важно.



Како се лекуваат СПИ?

Во зависност од микроорганизмот кој ја предизвикува инфекцијата, некои од нив можат да се лекуваат со антибиотици, додека кај тие што се предизвикани од вирус (како ХПВ) сè уште не постојат ефикасни лекови за третман.



Како може да ми помогне семејниот лекар?

Семејниот лекар може да направи гинеколошки преглед, да земе брисеви, да даде терапија и да направи контрола.

МЕНОПАУЗА



Што е менопауза, а што перименопауза?

Менопауза е термин што ја означува последната менструација во животот на жената, додека перименопауза го означува периодот пред и по менопаузата. Сметаме дека настанала менопауза кога жената цела година нема да добие менструација.

Секое крвавење кое ќе се јави по помината една година од менопаузата е знак жената веднаш да се јави на лекар.



Кои се најчестите симптоми на перименопаузата?

Најчести симптоми на перименопаузата се нередовни менструални циклуси, топли бранови по телото, проблеми со спиењето, промени во расположението, промени во сексуалната функција и слично



Како може да ми помогне семејниот лекар?

Семејниот лекар може да ти даде голем број информации за начинот на справување со симптомите на перименопаузата и во случај на потреба, може да ти препише терапија.

АНТЕНАТАЛНА ЗАШТИТА



Што е антенатална заштита?

Антенаталната заштита ги опфаќа прегледите и постапките кои се спроведуваат кај бремената жена пред породувањето, за да се обезбеди оптимална благосостојба на жената и фетусот.



Какви прегледи се прават во текот на бременоста?

Прегледите во текот на бременоста зависат од периодот на бременоста.

Според упатствата за антенатална грижа на Министерството за здравство од 2015 година, при првиот контакт со лекарот жената треба да се информира за неопходноста од примање фолна киселина, за начинот на исхрана, вклучувајќи и информации за начинот на намалување на ризикот од труење/инфекција со храна, како и да ѝ се дадат совети за начинот на живот. Пациентките треба да се информираат и за планот за водење на бременоста, за можностите и методите за сите антенатални скрининг-прегледи, како и ризикот и користа од скрининг-тестовите. Информациите треба да се даваат во форма која е лесно разбирлива и прифатлива за бремените жени, особено за тие коишто имаат дополнителни потреби, како што се физичка, сензорна или интелектуална попреченост, и за бремените жени кои не го разбираат или читаат локалниот (националниот) јазик. Информациите, исто така, можат да се даваат во други форми, со аудиовизуелни помагала или со друга технологија, што треба да биде поткрепено со пишани информации. На бремените жени треба да им се понудат информации базирани врз докази и поддршка за можноста самата пациентка да донесе одлука за грижата што треба да ѝ се обезбеди.

Во текот на бременоста се следат крвниот притисок, телесната тежина и лабораториските резултати на бремената жена, а се прават и ултразвучни прегледи за следење на бременоста.

Добро е да се знае дека од 2019 година во нашата земја следењето на бременоста може да се прави и кај семејниот лекар. Ова е особено важно таму каде што има недостиг од матични гинеколози. За лабораториските анализи, како што се одредување на нивото на шеќер во крвта, крвната слика (основна и проширена), анализите на урината и други испитувања, не е неопходен упат од матичен гинеколог, туку можат да се направат со упат од семејниот лекар. Тој, исто така, може да земе ПАП-тест и микробиолошки брисеви.

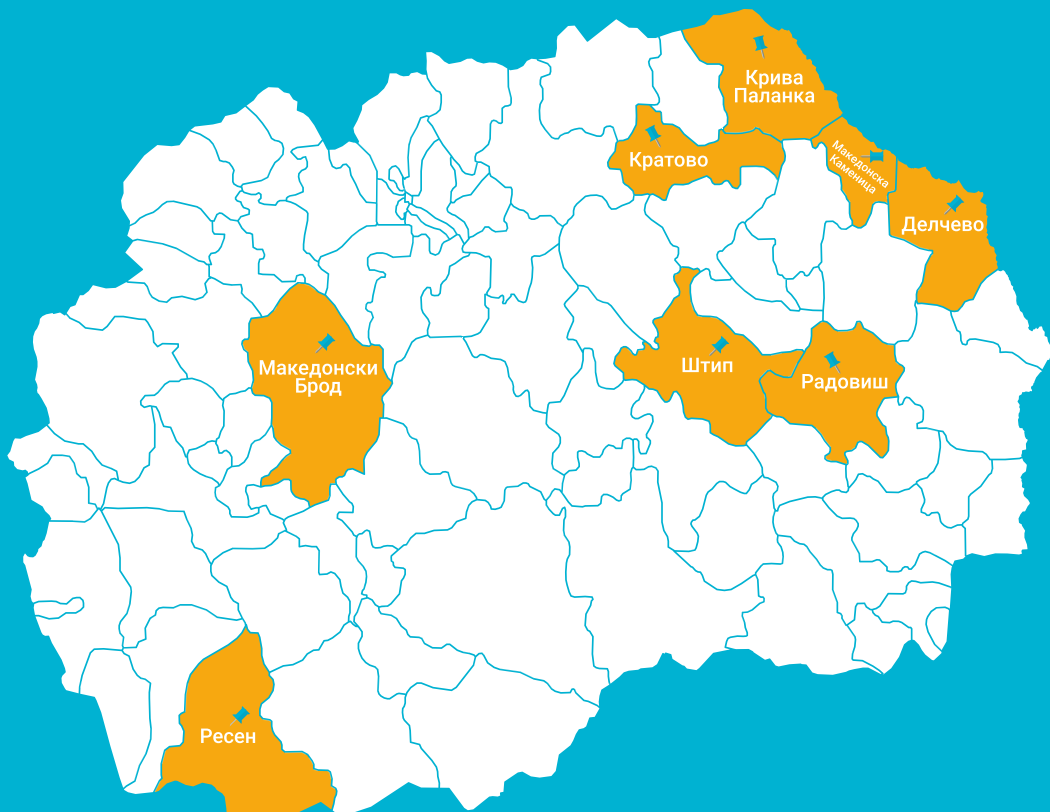


Како може да ми помогне семејниот лекар?

- Семејниот лекар може да ти направи брз тест за бременост, со што ќе се постави првата индиција за бременост.
- Семејниот лекар може да те советува за здрав начин на живот и да ти даде потребни информации за начинот на исхрана и за соодветна активност.
- Семејниот лекар може да ти ги направи основните контроли во време на бременоста (мерење крвен притисок, протеини во урината, гликемија и следење на тежината).
- Семејниот лекар може да те советува за симптомите и состојбите кои може да укажуваат на одредени компликации во бременоста.

СЕГА И ТВОЈОТ СЕМЕЕН ЛЕКАР СЕ ГРИЖИ ЗА ТВОЕТО РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ!

МАПА на ординации на семејни лекари во Македонија кои нудат услуги за репродуктивно здравје



КРАТОВО

ПЗУ ПРО БОНО МЕДИКУС
ОРДИНАЦИЈА ПО ОПШТА МЕДИЦИНА

Ул. Никола Тесла бр. 4

ПЗУ БЕБИ МЕДИКА

Ул. Никола Тесла бр. 4

МАКЕДОНСКИ БРОД

ПЗУ Д-Р АЛЕКСАНДРА ПАШОСКА

Ул. Вук Караџиќ ББ

ПЗУ ПО ОПШТА МЕДИНИЦА
Д-Р СПАСКО ЃУРЧИНОСКИ

Ул. Вук Караџиќ бр. 2

ПЗУ Д-Р ЕМАНУЕЛА

Село Преглово,
Општина Пласница

РАДОВИШ

ПЗУ Д-Р ЈЕЛИЗ

Ул. Самоилова бр. 36/1-18

ПЗУ Д-Р КАТЕРИНА АНДОНОВА

Ул. Блаже Конески бр. 1

ПЗУ Д-Р АНГЕЛ

Ул. нс. Место без уличен
систем бр. 24, Калуѓерица

МАКЕДОНСКА КАМЕНИЦА

ПЗУ МИРЈАНА-МЕДИКО

Ул. Александар Македонски бр. 21

ПЗУ ПОЛИКЛИНИКА
Д-Р ДРАГИ
ФАМИЛИ МЕДИКА

Ул. Александар Македонски бр. 21

ПЗУ ПОЛИКЛИНИКА
ДИБ-ХЕЛТ

Ул. Александар Македонски бр. 21

КРИВА ПАЛАНКА

ПЗУ Д-Р ИЛЕ СТАМЕНКОВСКИ

Ул. Маршал Тито ББ

ПЗУ Д-Р ТРАЈЧЕ

Св. Јоаким Осоговски 28Л

РЕСЕН

ПЗУ АНЕ МЕДИКА

Ул. Мите Трповски бр. 19А

ДЕЛЧЕВО

ПЗУ Д-Р АНА

Ул. Методи Митевски-Брицо бр. 44

ПЗУ Д-Р ОЛИВЕРА СИМОВА

Ул. Методи Митевски-Брицо бр. 44

ПЗУ ФРОСИ МЕДИКА

Ул. 4 Јули бр. 19

ПЗУ МУЛТИ МЕДИКА

Ул. Методи Митевски-Брицо бр. 44

ПЗУ БОКИ МЕДИКА

Ул. Методи Митевски-Брицо бр. 44

ШТИП

ПЗУ ПОЛИКЛИНИКА ОД
ПРИМАРНАТА ЗДРАВСТВЕНА
ЗАШТИТА Д-Р ЗЛАТКО СТОЈМЕНОВ

Ул. Трст бр.7-Б

ПЗУ Д-Р МИТАШЕВ

Ул. Страшо Пинџур бр. 32

ПЗУ Д-Р ЈАДРАНКА ПЕТРОВА

Ул. Христијан Карпош ББ
Здравствен Дом-109



A Member Association of



**From
the People of Japan**