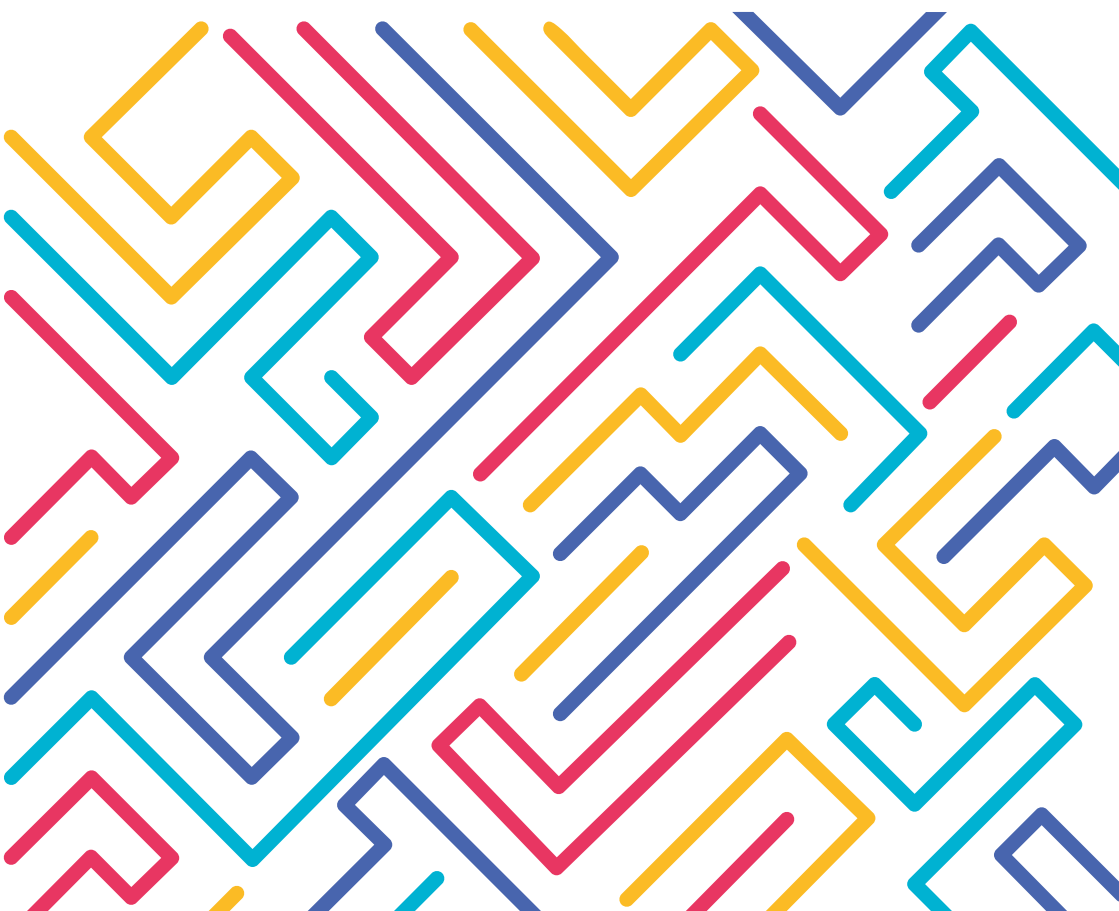


O DZUVLJIKANO
SASTIPE
ANGLEDER SA!





O DZUVLIKANO SASTIPE ANGLEDER SA!

O arakhipe taro seksualno thaj dzuvlikano sastipe e dzuvljengoro isile pobaro vlijanie upral lengiri opsto zdravstveno sostojba. Adava sikavela preduslov ko anibe zivotno odluke hem te birine so mangea, isto thaj I odluka dali hem koga te ovel tumen chave. Za te ostvarinelpe akaja cel, trebela o zdravstveno pruzipe kola soi tane inkluzivna thaj bezbedna, than dzi ko točna informacije, efikasno hem dostapno metodi za kontracepcija, sar hem i dostapnost ko vreme te dobine o usluge hem I poddrska ko slucaj ko khamnipe kova so nane planirimo.

Tari aver strana, ko različna periodija taro zivoto, o dzuvlikano seksualno thaj reproduktivno sastipe opfatinela različna sostojbe hem potrebe sar soj o masekoskoro dikhipa o sheja (menstruacija), i fertlnost, o analize basho rako ki matka, o arakhipe, o khamnipe, o seksualno prenosliva infekcije, o hronicna ginekoloska problemja (sar soj I endometrioza, o sindromi taro policisticna jajnikija), o chinaipe taro dikipe sekova masek o sheja, o analize basho rako ko brekha thaj aver.

O praktikujba basho bezbedno seks tano bitno koga sijan seksualno aktivno. But biitno isi te ovel tut dostap dzi ko cacutne, objektivna hem moderna informacije, thaj dzi ko sukar usluge, sar soj tane o vaccine taro HPV (human papilloma virus) hem o analize basho seksualno prenosliva infekcije hem o rako ki matka.

O najbaro delo taro sa akala usluge, osven so shaj te dobinen pes ko dzuvlikano doktori, isto agjar shaj te dobinen pes hem ko obicno doktori.

PLANIRIBE FAMILIJA



Soj adava planiribe familija?

Spored I definicija taro I Svetsko zdravstveno organizacija, o planiribe i familija ovozmozinela e samcoenge hem e manushenge so isi zenime te planirinen thaj te dobinen kozom chave mangena, hem sar te odredinen koga hem ko kozom vreme ka bijanen e chaven. Adava ovela koga arakhenapes, thaj o tretmani kote so nashti te achove khamni. I sposobnost tari dzuvli te planirinel thaj te ograniceinel o broj taro khamnipe isile direktno vlijanie ko lakoro sastipe thaj ko sekova khamnipe.



Savo arakhipe postojnela?

Postoinena pobuter arakhipa, kola so shaj te grupirinen pes ko poishe thana:

- **Reverzibilni thaj ireverzibilni**
(spored adava dali koga prekinineja te koristinele iranelape I sposobnost te achove khamni)
- **Hormonska thaj nehormonska**
- **Kratkotrajna thaj dolgotrajna**



Savo tano o najshukar arakhipe mange?

Najshukar arakhipe opredelinena zaednicko I dzuvlji thaj lakoro doktori, a isto agjar trebela te lelpes ko predvid lakiri medicinsko istorija, I zelba hem o moznostja e dzuvljakere.



Sar shaj te pomozinel man miro familijarno doktori?

O familijarno doktori tano o prvo doktori kasaja so shaj te kere lafi te potrebenge, zebenge em te moznostjenge basho arakhipe ili te mangeja te achove khamni. Leja shaj te kere lafi a ov te del tut celosna informacije, te pregledinel tut, ako isi potreba odoleske, ama hem te prepishinel tuke hapja so shaj te arakhetut taro neplanirano khamnipe.

Isto agjar, tiro familijarno doktori shaj te informirinel tut so shaj te ocekuine koga ka pocnine te koristine o bukja kola so pomozinena tut te arakhe tut taro khamnipe, thaj te vakerel tuke koga trebela te rode odma doktoreskiri pomos taro tiro familijarno doktori te isi tut nesavo problem e arakhipaja.

KHERUTNO ZORALUTNIPE



Soj kherutno zoralutnipe?

Kherutno zoralutnipe isi koga postoinela maltretiripe, keda navredinena tut, zagrozinena teri sigurnost, keda marena tut, keda isi seksualno ili avel psihicko ili fizicko zoralutnipe sostar ovela tut cuvstvo deka na sijan sigurno, daraja taro tiro rom, taro tire roditelja ili chave ili pak taro javera manusha so zivinena ko tumaro zaednicko kher, isto agjar thaj taro tiro poraneshno rom ili taro manusha kola so arakhlovena ki tiri blizina.



Sar te dzanav deka sijum zrtva taro kherutno zoralutnipe?

Ako nekoj tari tiri familija kerela nesave bukja taro akala so isi pishime, togash tu sijan zrtva taro kherutno zoralutnipe.



Sar shaj te pomozinel man miro familijarno doktori?

O familijarno doktori shaj te kerel tuja lafi hem te pomozinel tut te kere plani te spasine tut, te informirinel tut basho nacin hem sar shaj te prijavine o zoralutnipe, a isto agjar te informirinel tut basho servisja basho poddrshka so shaj te dobinela ko tiro

regioni. O maticno doktori akate shaj te podrzinel tut em te sledinel tiro mentalno sastipe.

Te sijan zrtva taro kherutno zoralutnipe, tiro familijarno doktori shaj te del tut l prvo zdravstveno zastita that te dikel tire povrede so isi tut.

Akava tano bitno sar ponodoring te postapine ko prijavipe thaj te dokazine o zoralutnipe aglal ko sudo.

TESTI BASHO KAMNIPE



Soj odova testi basho khamnipe?

Te mangea te doznajne dali sijan khamni, shaj te kere testi basho khamnipe tire mutereja. Najshukar te upotrebine o prvo muter sabajle, soske o hormone taro khamnipe so trebela te otkriinel pes ko testi tano najprisutno ko prvo muter sabajleskoro. Ko avdisutno vakti o khamnipaskere testija tane poosetliva hem shaj but sigate te sikave pozitivno rezultati. Ako e khamnipaskoro testi sikavela negativno a tu panda na ale tuke o „sheja“ tegani shaj tajsato dive te kere nevo testi khamnipaske, soske shaj te ovel hovavno negativno testi. Ako o „sheja“ na ale tuke povishe taro 10 dive tegani valjanela te dza te kere lafi doktoreja.



Kola tane o znakija khamnipaskere?

O znakija khamnipaskere shaj te oven javerchane, ama ko but puti odova l ko masekoskoro dikhibe (o „sheja“), osetibe muka shaj te chadelpa jali na, chijbe ko sojbe, osetlivost ko brekha-ko „pupke“.



Sar te dzanav dali sijum khamni?

Ako e masekoskoro dikhibe na sinetu, na ale tuke o„ sheja“, a ko angleder ko masek sinetu odnos mursheja, isi shajdipe te ove khamni.



Sar shaj te pomozinel tu o familijarno doktori?

O familijarno doktori shaj te kerel tuke testi khamnipaske, hem te objasninel tuke so te kere ponaodorig tle khamnipaja ako manglea te ikere to khamnipe ja li te chistinetu.

MALIGNO NASVALIPE TARO REPRODUKTIVNA ORGAJNA



Soj odova PAP-test?

O PAP-testi kerelape agar so lelape brisi (neshto sar kashta basho kana), keda keralepe ginekoloshko pregled hem bichavelape bashi analiza te dikhelpe dali postojnela „human papilloma virus“ HPV ili pa nesave kletke nashukar so shaj te keren agar vakerde promene taro virus.



Soske tano bitno te kerelpe redovno PAP-testi?

Ako arakelape ko vreme akava HPV-virus ili isi nesave promene taro kletke ki matka tegani shaj ko vreme te lechinelpe, ako na kerelape PAP-testi ko vreme shaj te avel dzi ko rako ko krlo tari matka e dzuvljenge.



Soj odova MAMOGRAFIJA?

Mamografija tano rengensko pregled ko brekha e dzuvljenge.



Keda kerelape mamografija?

Mamografija keralape ko dzuvlja soj tane pophure taro 40 bersh, shukar I te kerepe akava pregled sekola 2 bersh. Uput dela tlo matichno doktori ili matichno ginekologo.



Sar shaj te pomozinel tu o familijarno doktori?

O familijarno doktori shaj te pregledineltu, shaj te sovetujneltu, sar te prevenirine, te dikhel tena sijan jek tari odoja khedin so shaj te ovel la genetsko-nasledno faktojra, te kerel redovna kontrole thaj te bichavel ko eho-pregled ili mamografija ko brekha e dzuvljenge. Ko lejbe o rezultatija ako isi nesave promene ko pregledija, o familijarno doktori bichavela thaj dela uput ko javera pregledija sar soj lejbe biopsija.

INFEKCIJA KO DZUVLJANO SASTIPE HEM SEKSUALNO PRENOSLIVA INFEKCIJE



Soj znachinela seksualno prenosliva infekcije?

Odolaj tane infekcije kola so preneinenape preku seksualno od-



Kola tane o najchesta simptomija basho akala infekcije?

O simptomija tane razlichna, a najchesta shaj te oven:

- Neobichno iscedok taro dzuvljano polovo organi ili taro vrvo e murseskere polovo organestar:
- Duk ili thariba koga mutrejatu:
- Fleke, plikja ko strane taro dzuvljano polovo organi:
- Duk ko strane taro dzuvljano polovo organi:
- Duk ili krvaribe palo seksualno odnos.

Bitno i te dzane deka nesavo nasvalipa/infekcijena sikavena simptomija kola so saj te pendzaren bizo te lel pe brisi, hem odoleske but I vazno redovno te kere kontrole ko to dzuvjano doktori.



Sar sasljakerenape o seksualna prenosljiva infekcije?

Akala infekcije shaj sasljakerenape antibiotikoja, a pale okola soj preduzvikuyme taro virus (sar o HPV) panda na postojnena hapija kola so shaj sasljakerena akaja infekcija.



Sar shaj te pomozinel ma o familijarno doktori?

O familijarno doktori shaj te kerel dzuvljano pregled, te lel mikrobioloshko brisi, te del tumen terapija hem te kerel kontrola.

NADIKHIBA SEKOVA MASEK O SHEJA (MENOPAUZA)



So znachinela nadikhiba seko- va masek o sheja, a so palo na- dikhiba sekova masek o sheja (perimenopauza)?

O nadikhiba sekova masek o shej tano lafi so oznachinela o posledno nadikhibe sekova masek o sheja ko zivoto e dzuvljoro, a pale posle nadikhibe sekova masek o sheja oznachinela o vreme

tari angleder hem palo nadikhibe sekova masek o sheja koga I dzuvlji cello bersh nane te aven lakje o sheja.

Sekova krvaribe kova so ka pojavinel pe palo nakhlo jek bersh taro nadikhibe sekova masek o sheja tano ishareti deka I dzuvlji trebela odma te javinel pe ko po dzuvljano doktori.



Kola tane o najchesta simptomija bashi palo nadikhibe sekova masek o sheja (perimenopauza)?

O najchesta simptomija palo nadikhibe sekova masek o sheja na sekova masek te aven tukje o sheja, tate branija ko telo e dzuvljakoro, problem e sojbaja, promena ko raspolozenie, promena ki seksualno funkcija hem panda but javera.



Sar shaj te pomozinel ma o familijarno doktori?

O familijaro doktori shaj te del tut but informacije sar te olesnine tukje o sipmtomija hem ako sine potrebno ka del tut terapija.

KHAPNIPASKORO PERIODI



So znachinela khamnipaskoro periodi?

Khamnipasoro periodi astarela o pregledija hem sar te kere pred te bijane, te shaj te dobine sasti sostojba ki khamni dzuvlji hem ko plodi.



Kola pregledija kerenape dzi sijan khamni?

Dzi sijan khamni o pregledija zaisinena taro odova kozom masek sijan khamni.

O Ministerstvo basho sastipa isi le upatstvo bashi khamnipaskoro periodi tari 2015 bersh, taro prvo dikhibe edzuvljane doktoreja I dzuvlji treba te informirinel pe bashi odova soj but vazno te pijel folna kiselina, so shaj te hal, a so nashti, isto agjar trebela te informirinel pe bashi o rizik taro truenje/infekcija tari hajba hem te del la godi basho sasto zivoto. O dzuvlja treba te informirinen pe bashi o plani e khamnipaskoro, bashi I potreba taro khamnipaskere analize sar hem o rizik hem o korist taro analize. O informacije trebela te den pes jasna hem prifatliva e khamne dzuvljake, a najvishe okolengje so isi len pobari potreba, sar soj tane dzuvlja so isi len nesave poprechenostija fizichka ili psihichka, hem basho khamne dzuvlja kola so na haljona I chib. Akala informacije isto agjar shaj te den pes preku videa bashi polokho te haljon. E khamne dzuvljengje trebela te del pes informacije tochna hem jasna te shaj korkori I dzuvlji te anel odluka bashi o sasto kham-

nipe so trebela te ovel lakje. Ko teko taro khamnipe merinelape o pritisok, kozom, l tezina e dzuvljakiri hem o rezultatija taro lejba rat, isto agjar kerelape eho pregled bashi te shaj sledinelape o khamnipa.

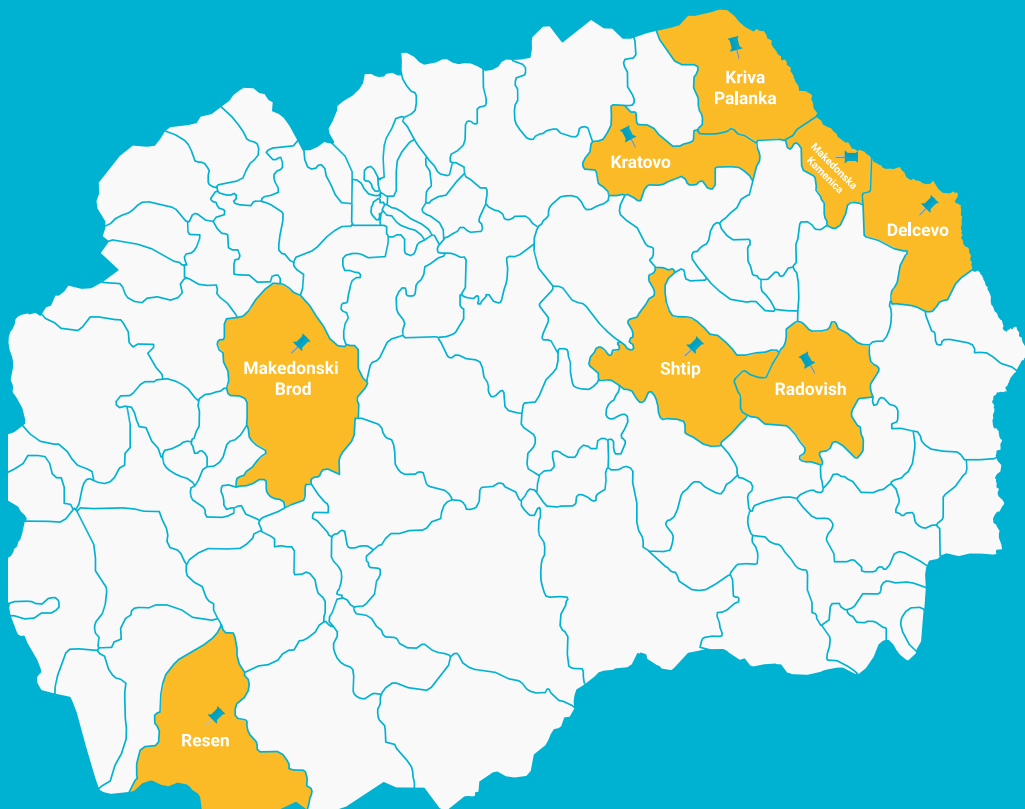
Shukar l te dzanen kaj ki 2019 bersh ki amari phuv shaj hem o familijarno doktori te sledinel o khamnipa. Akava tano najbitno odole dzuvljengje kola so nae len ki lengjiri opshtina dzuvljano doktori. Te shaj l dzuvlji te kerel krvno analiza te dikhel dali isi la shekeri ko rat, rateskjere rezultatija, analize basho muter, na trebela lakje upat taro lakoro dzuvljano doktori, nego shaj te len upat hem taro familijarno doktori. Ov isto agjar shaj te lel PAP-test hem mikrobioloshka brisija.



Sar shaj te pomozinel ma o familijarno doktori?

- O familijarno doktori shaj te kerel tukje testi khamnipaskje, so ka sikavel rezultati taro khamnipa ili pa dali sijan khamni ili na.
- O familijarno doktori shaj te del tut godi basho sasto dzivdipe hem te del tut potrebna informacije bashi sasto hajbe hem panda but javera informacije.
- O familijarno doktori shaj te kerel tukje o prva kontrole soj tane potrebna ko khamnipa (temerinel to pritisok, te dikhel kozom l o proteinja ko muter, shekeri, te merinel l tezina.)
- O familijarno doktori shaj te del tut godi basho simptomija kola so shaj te anen komplikacija ko khamnipe.

AKANA HEM TO FAMILIJARNO DOKTORI SHAJ TE SEKIRINEL PE BASHO TO DZUVLJANO SASTIPE!



KRATOVO

PZU PRO BONO MEDIKUS
ORDINACIJA PO OPSTA MEDICINA

UL.NIKOLA TESLA, BR. 4

PZU BEBI MEDIKA

UL.NIKOLA TESLA, BR. 4

MAKEDONSKI BROD

PZU D-R ALEKSANDRA PASHOSKA

UL. VUK KARADZIKJ BB

PZU PO OPSTA MEDICINA
D-R SPASKO GJURCINOSKI

UL. VUK KARADZIKJ BR. 2

PZU D-R EMANUELA

SELO PREGLOVO
OPSTINA PLASNICA

RADOVISH

PZU D-R JELIZ

UL. SAMOILOVA BR. 36/1-18

PZU D-R KATERINA ANDONOVA

UL.BLAZE KONESKI BR.1

PZU D-R ANGEL

UL. NS. MESTO BEZ ULICEN
SYSTEM, BR. 24, KALUGJERICA

MAKEDONSKA KAMENICA

PZU MIRJANA – MEDIKO

UL.ALEKSANDAR MAKEDONSKI BR.21

PZU POLIKLINIKA
D-R DRAGI FAMILI MEDIKA

UL.ALEKSANDAR MAKEDONSKI BR.21

PZU POLIKLINIKA
DIB-HELT

UL.ALEKSANDAR MAKEDONSKI BR.21

KRIVA PALANKA

PZU D-R ILE STAMENKOVSKI

UL. MARSHAL TITO BB

PZU D-R TRAJCE
KRIVA PALANKA

SV. JOAKIM OSOGOVSKI 28/1

RESEN

PZU Ane Medika

UL. MITE TRPKOVSKI BR. 19A

DELCEVO

PZU D-R ANA

UL. METODI MITEVSKI –
BRICO BR.44

PZU D-R OLIVERA SIMOVA

UL. METODI MITEVSKI –
BRICO BR.44

PZU FROSI MEDIKA

UL. 4 JULI BR. 19

PZU MULTI MEDIKA

UL. METODI MITEVSKI –
BRICO BR.44

PZU BOKI MEDIKA

UL. METODI MITEVSKI –
BRICO BR. 44

SHTIP

PZU POLIKLINIKA OD
PRIMARNATA ZDRAVSTVENA
ZASTITA D-R ZLATKO STOJMENOV

UL. TRST BR. 7 B

PZU D-R MITASHEV

UL. STRASHO PINDZUR BR. 32

PZU D-R JADRANKA PETROVA

UL. HRISTIYAN KARPOSH BB-

ZDRAVSTVEN DOM – 109



**From
the People of Japan**