



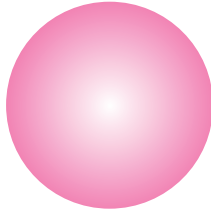
Здоров'я означає життя



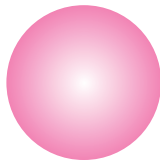
Як піклуватися про здоров'я –
порадник для дівчат та жінок

Ранняя диагностика спасает жизнь. Есть вещи, к которым необходимо дотронуться. 60 % женщин не делают самообследование, чтобы избежать рака молочной железы. Регулярное самообследование позволит контролировать состояние молочных желез в интервалах между посещениями маммолога.

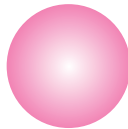
Бусины этого ожерелья представляют собой размер опухоли, которая может быть обнаружена, если:



Женщина обследует грудь крайне редко.



Женщина обследует грудь изредка.



Женщина обследует грудь ежемесячно.



Доктор или медсестра проводят клиническое обследование груди.



Женщина впервые прошла маммографию.



Женщина проходит маммографию каждые 1-2 года.

Чем меньше эта бусинка, тем больше шанс на благоприятное выздоровление.

Здоров'я означає життя



Як піклуватися про здоров'я —
порадник для дівчат та жінок

Як піклуватися про здоров'я – порадник для дівчат та жінок

Інформація для дівчаток та жінок, віком до 35 років

Увага!

Поради, які наведені у нашому виданні не можуть замінити консультації у лікаря, вони мають лише інформаційний характер.

Як тільки виявиш у себе тривожні симптоми, негайно звернися до потрібного спеціаліста.

Публікуючи дану брошуру, ми хотіли, аби вона допомогла вільніше орієнтуватися в широкій тематиці, яка стосується здоров'я та фізіології жінки. Молодим дівчатам та жінкам до 35 років вона має допомогти у розвінчанні багатьох міфів і забобонів, які стосуються статевого дозрівання та пов'язаних з ним змін.

Однак, прочитання даного видання не може замінити візиту до лікаря! Його метою є лише звернути увагу на те, що наше здоров'я і життя знаходиться у наших руках і залежить тільки від нас, та від того, як будемо про нього дбати!

Якщо до цього часу не відчуваєш Себе господаркою власного тіла, настав час, аби зараз ти найдетальніше його пізнала, зайнялася ним, як чимось неповторним, полюбила його, незалежно від того, що можливо воно є недосконалим, оскільки воно в Тебе одне і його не можна замінити на інше.

Маєш тільки одне, неповторне тіло. Ти повинна пізнати його, полюбити і добре про нього дбати – воно буде з Тобою все твоє життя

Груди

Існує чимало міфів та забобонів, які стосуються нашого здоров'я та фізіології. У дівчат дозрівання починається у період швидкого росту. Найчастіше, протягом цього часу також починають рости груди. Однак, це не можна розглядати як закон – у деяких дівчаток цей процес може розпочатися вже у віці 9 років, в інших у 15, чи навіть 16 років. Кожен організм розвивається у власному ритмі. Багато жінок переймаються величиною свого бюсту. Хочуть, щоб він був більшим, або навпаки – меншим. У багатьох жінок трапляється, що одна грудь є більшою, ніж інша. Однак, це не причина для переживань – це абсолютно нормально. Не існує такого поняття, як ідеальний бюст – мода щодо його розміру та форми часто змінюється.

Місячні

Найбільш помітною зміною в організмі дівчини в період дозрівання є поява місячних – поява регулярної кровотечі з родових шляхів. Таким чином організм позбувається підготовленого до вагітності у матці шару – якщо не відбувається запліднення. Кров може мати слизисті згустки, а також може супроводжуватися болем в низу живота. Такий процес може тривати від трьох до семи днів, повторюється раз на місяць. Поява місячних, які також мають назву менструація чи місячна кровотеча, є ознакою фізичного дозрівання, інформацією, що дівчина є достатньо розвиненою, що може завагітніти.

Під час місячних можна купатися, плавати, займатися спортом. Заняття сексом протягом цього періоду може спричинити ризик виникнення запальних процесів статевих органів. Розповсюджене переконання, що під час місячних не можна завагітніти є помилковим. Жінки, які мають довші місячні і короткий цикл, можуть завагітніти під час місячних. Місячні – особливо у ранній молодості – не обов’язково повинні бути дуже регулярними. Проте, потрібно відзначати у календарі дату початку місячних. Такий особистий календар місячних полегшить Тобі життя і стане при нагоді під час візиту до лікаря. Крім того, це призвичаїть тебе до спостереження за власним тілом.

Під час місячних використовуються прокладки чи тампони. Використання прокладок не вимагає якогось спеціального коментаря, натомість при використанні тампонів пам’ятай, що можна тримати один тампон в піхві не довше, ніж шість годин. Навіть, якщо кровотеча не є сильною, міняй тампони регулярно, аби уникнути інфекції. Не забудь витягнути використаний тампон перед введенням нового, а якщо так сталося, що шнурочок відірвався, а тампон залишився в середині, негайно звернися до гінеколога, аби він його Тобі видалив.

Пам’ятай місячні – це кровотечі, які відбуваються після овуляції, які з’являються під кінець циклу, все інше називається матковими кровотечами.

Передменструальний синдром

Частина жінок протягом кількох днів до початку місячних починає почувати себе гірше. Такі недомагання можуть мати фізичний або психічний характер. Можуть спостеріга-

тися зміни настрою, роздратування або надвразливість, проблеми з концентрацією уваги. У деяких жінок погіршується травлення, починають опухати ноги та руки, збільшується вага тіла у зв'язку з затримкою в організмі води. Груди стають болючими на дотик, а часом також набухають. Шкіра стає жирнішою, на ній pojawiaються прищі, а волосся швидше жиріє. Частіше виникає головний біль та біль в очах. Змінюється також апетит – як правило pojawiaється підвищене споживання цукру. Через кілька днів таке недомагання зникає, аби знову появиться через кілька тижнів.

Всі ці симптоми викликані гормонами і залежать від овуляційного циклу: зміни у гормональному статусі з'являються в другій половині циклу, а отже, після овуляції та перед місячними. (Наприклад, набухання грудей спричиняє нестача прогестерону та надлишок естрогенів).

Спостерігай за реакцією свого тіла. Чи регулярно pojawiaються такі недомагання перед місячними? Чи починається вони протягом однакового періоду?

Якщо протягом кількох циклів з'ясується, що такі симптоми є регулярними, треба змінити своє харчування на більш здорове за два тижні до початку місячних; не їж цукру, відмовся від кави та шоколаду. Їж якомога менше солі. Натомість споживай більше фруктів та зелених овочів, можеш також їсти різні види горішків (але не солені), зернята соняшника та гарбуза. Добре також приймати вітамінний комплекс В-групи. Запитай в аптеці про натуральні трав'яні засоби, які допоможуть тобі подолати цей період. Роби розслаблюючу гімнастику для м'язів таза.

У більшості жінок зазначені вище симптоми зникають зовсім, або принаймні значно зменшуються, якщо вони приймають пероральні протизаплідні таблетки (відбувається пригнічення овуляції).

Якщо з'ясується, що таке недомагання не проходить, а є постійним, звернися до лікаря-гінеколога, а краще – до гінеколога ендокринолога – за обстеженням та лікуванням.

Секс – перший раз безпечно

Сексуальне життя є важливою частиною кожної людини. Перший сексуальний контакт може вплинути на якість подальшого твого сексуального життя. Вибір, чи варто і коли відбудеться перший сексуальний контакт є приватним, інтимним рішенням кожної людини. Рішення, яке ніхто не може за неї прийняти, і ніхто не має права до нього змушувати. Водночас, це рішення, яке має бути прийняте свідомо та відповідально. Навіть романтичний порив не звільняє від приготування до цієї миті.

Секс буває гетеросексуальним (жінки з чоловіком), або гомосексуальним (жінки з жінкою, чоловіка з чоловіком).

Лесбійська любов і бісексуалізм є різними формами сексуального партнерства

Гетеросексуальний контакт – навіть один – може спричинити виникнення вагітності. Кожен контакт може призвести до зараження хворобою, яка передається статевим шляхом, а також вірусом ВІЛ Сніду. А тому, під час першого і тисяча першого контакту мусиш убезпечити себе від такого ризику.

Перший візит до гінеколога

Регулярні візити до гінеколога є необхідністю. Навіть цілком здорова та не вагітна жінка має відвідувати гінеколога принаймні раз на рік. Помилково вважається, що про візит до лікаря-гінеколога треба думати тільки після того, як почнеш жити сексуальним життям.

Головним питанням є вибір лікаря: компетентного, уважного і добросовісного.

Нині кожна з нас має право на отримання безкоштовної допомоги гінеколога в поліклініці. Можна також скористатися платними послугами: в приватному кабінеті, чи клініці. Якщо можеш, розпитай маму, або знайомих жінок – безперечно, більшість з них може Тобі порадити, до якого лікаря варто звертатися, а якого краще оминати.

Запитай, чи лікар:

- все докладно з'ясував;
- відповів на всі запитання;
- не намагався вплинути на приватні рішення пацієнтки (говорячи, напр., що повинна вчитися, а не займатися сексом);
- був привітним і культурним, ставився до пацієнтки з повагою;
- чи була збережена приватність – напр., чи ніхто не входив до кабінету під час огляду.

Перед першим візитом до гінеколога пригадай собі, а краще запиши наступні дані:

- дату останніх місячних, а також день циклу (початок циклу визначає перший день місячних, який вважаємо першим днем циклу);
- свої скарги, або іншу причину, через яку звертаєшся до спеціаліста;
- хвороби, якими захворіла, чи зараз хворієш, перенесені операції, ліки, які приймала або приймаєш зараз;
- ліки, на які в тебе алергія.

Крім того, май при собі всі результати досліджень і документи про перебування в лікарні, які можуть – на Твою думку – бути корисними для лікаря.

Передіз візиту:

Перший візит до лікаря-гінеколога може викликати в Тебе певну сором'язливість. Занепокоєння може викликати особливо спеціальне крісло для обстежень (дехто називає його „літаком”). Воно досить високе, з боків має спеціальні підпори для ніг. Лікар оглядає пацієнтку внутрішньо, тобто вводить їй до піхви палець, аби визначити положення і загальний стан матки та придатків. Обстеження шийки матки потребує використання спеціального вагінального дзеркала.

Крім огляду на кріслі, лікар проводить також розмову, тобто збирає анамнез, крім того, спеціальною щіточкою збирає виділення з піхви. На ватному тампоні залишаються клітини, які потім пройдуть дослідження в лабораторії. Таке гінекологічне дослідження називається цитологією, воно дозволяє виявити на ранніх стадіях рак шийки матки. Цитологію треба робити в період, між 10 та 14 днем циклу. Метою цитології є виявлення нових утворень на шийці матки, ранні стадії раку шийки, але найважливіше: стани та захворювання, які через кілька років можуть спричинити виникнення раку шийки матки.

Більш детальним дослідженням, яке радять у випадку поганого аналізу цитології є кольпоскопія – це дослідження виконується у випадку поганого аналізу обстеження шийки матки – такий метод полягає у обстеженні шийки через спеціальний мікроскоп, який збільшує приблизно у 50 разів. Поверхню слизової піхви оглядають за призначенням, на предмет існування в епітелії кислого або лужного середовища. Таким чином можна визначити, чи є причиною змін інфекційна складова, чи це нові утворення. У випадку, якщо поганими виявляться результати обох досліджень, то наступним етапом є гістопатологічне дослідження взятих зразків.

Якщо лікаря щось непокоїть під час звичайного гінекологічного обстеження, він може призначити ультразвукове дослідження, найкраще за допомогою зонду, який вводять до піхви, воно безболісне і не потребує спеціальних приготувань. Таке дослідження рекомендується проходити кожні півроку для жінок, яким більше 35 років та жінок, які мають генетичний ризик виникнення раку придатків (рак придатків не має жодних симптомів, навіть гормональних, а тому, дуже важливо його діагностувати на ранніх стадіях).

Перед призначенням будь-якого гормонального лікування або гормональних контрацептивів, лікар обов'язково повинен поміряти артеріальний тиск. Призначення інших дослідження, в тому числі і гормональних, залежить від анамнезу та гінекологічного огляду.

Крім регулярних, щорічних обстежень, треба звертатися до лікаря у випадку, якщо в Тебе з'явилися якісь нехарактерні симптоми: напр., якщо появились сильні виділення з піхви, які залишають сліди на білизні та відрізняються від звичайних виділень під час місячного циклу; або, якщо появились кров'яністі виділення після статевого акту, якщо місячні тривають довше, ніж звичайно, якщо появляється кров не в період місячних, якщо місячні не з'являються взагалі, або ж, якщо з'являється відчуття болю та печіння в піхві.



У випадку підтвердження ерозії шийки матки, уникай електрокоагуляції, або припалювання (Такий метод лікування може використовуватися лише після народження дитини, бо після родів вона може відновитися, а крім того, дуже глибока електро-

коагуляція пошкоджує залози шийки матки, що спричиняє інтенсивні виділення з шийки, що в свою чергу може стати причиною безпліддя). Важливо, аби лікар підтвердив такий стан хвороби, для цього часом необхідне бактеріологічне дослідження, часом вистачить лише дослідження рН піхви (за допомогою лакмусового папірця) і лікування запального процесу. Наполягай на медикаментозному лікуванні, або замороженні ерозії. Ерозія може бути викликана не лише бактеріями, часто причиною її виникнення є гормональні зміни – особливо в молодих дівчат, ерозія часто супроводжує використання гормональних контрацептивів (тоді немає сенсу лікування).

До обов'язків лікаря-гінеколога відноситься також обстеження грудей. Це важливий елемент профілактики захворювання на рак грудей. Завжди вимагай, аби лікар оглянув Тобі груди.

Допомогу лікаря можна отримати в:

- закладах медичної допомоги: державні поліклініки.
- приватних кабінетах та клініках: візит та обстеження платні, незалежно від того, чи дане обстеження є плановим, чи ні.
- Мамографію можна зробити без направлення, але без показань її не варто робити частіше, ніж раз на рік. (Жінкам, які мають менше 35 років мамографію без спеціальних показань робити не варто.)

Помилково вважати, що Ти нічого не знаєш про свій організм. Такі знання отримуєш шляхом детального спостереження за ним. Тіло часто Тобі говорить більше, ніж Ти думаєш. Знайди для Себе час і прислухайся до нього.

Лікар, який тобі потрібний – це той, хто:

- визнає Твоє право на отримання повної інформації на тему Твого стану здоров'я і про призначені Тобі ліки;

- пояснить Тобі обраний метод лікування;
- виписуючи Тобі дорогі ліки, вкаже на можливість замінити їх більш дешевшими відповідниками.

Шукай лікаря, поки не знайдеш такого спеціаліста, який під час лікування Твоїх хвороб буде готовий до співпраці з Тобою. Якщо не зрозумієш, що Тебе непокоїть і не сприймеш запропонованого Тобі методу лікування, Твоє виздоровлення може затягнутися. Пам'ятай, що у разі виникнення конфлікту з лікарем, маєш право покинути кабінет. Якщо Твоя фінансова ситуація не дозволяє довільно вибрати ліки, а вважаєш, що лікар з тобою не співпрацює, попроси керівництво поліклініки направити Тебе до іншого лікаря. При цьому докладно поясни причини своєї відмови від послуг такого лікаря.

Твої права (права пацієнта)

Чого можна очікувати від лікаря та від медичного закладу:

- жодне обстеження та медична процедура не може відбуватися без Твоєї згоди, після отримання відповідної інформації про Твоє здоров'я, а також про очікувані результати лікування та побічні ефекти;
- попроси докладно пояснити, як вживати призначені ліки. Запитай, які вони можуть мати неочікувані наслідки;
- маєш право ознайомитися з результатами Твоїх обстежень. Якщо обстеження чи аналізи платні, вони є Твоєю власністю, зберігай їх до наступного візиту або для іншого лікаря;
- пам'ятай, всі результати обстежень мають бути доступніші для пацієнта;
- якщо чогось не розумієш, попроси пояснити. Задавай прості запитання, лікарі часто користуються терміно-

- логією, не зрозумілою для пацієнта;
- маєш право обрати лікаря, звернутися за допомогою до лікаря-жінки, чи чоловіка;
 - вимагай повної інформації про найновіші, апробовані медичні методи контролю над народжуваністю і контрацептивні засоби перед тим, як прийняти остаточне рішення стосовно вибору протизаплідних засобів;
 - вимагай визначення точного діагнозу, якщо в ньому не впевнена, вимагай додаткових лабораторних досліджень;
 - якщо маєш сумніви щодо діагнозу або методу лікування, проконсультуйся з іншим лікарем;
 - маєш право на приватність і довіру.

Якщо Ти сама не будеш пам'ятати про свої права, то тим легше їх порушити іншим. Оберегаючи Свої права можеш вплинути на якість послуг лікаря, зробити так, аби те, що трапилося з Тобою, не повторилося з Твоєю дочкою, подругою, знайомою.

Якщо лікар не задовольняє Твоїх очікувань, поводить ся з Тобою образливо, порушує таємницю інформації, яка стосується Твого здоров'я, або зробив очевидну помилку, маєш право подати писемну або усну скаргу до наступних органів:

- керівництва поліклініки (разом з вимогою повернення коштів, якщо це була приватна поліклініка, оскільки не має гарантії повернення грошей) або до закладу медичної опіки;
- відділу скарг Міністерства охорони здоров'я;
- в службу захисту прав споживачів;
- районну прокуратуру.

Подати таку скаргу Тобі дає право, виписане в Кодексі лікарської етики, а також відповідні законодавчі акти.

Груді - самостійне обстеження

Самообстеження грудей має стати для Тебе „звичкою”. Проводити його потрібно щомісяця, кожного разу в один і той же день циклу. Стань перед дзеркалом і підними ліву руку (мал. 5). Почни з основи груді: поклавши пальці правої руки проведь кругові рухи і вільно пересувай долонь в напрямку соска. Проведи також обстеження в районі пахви і між нею та груддю. Так само обстеж праву грудь. Потім ляж на спину

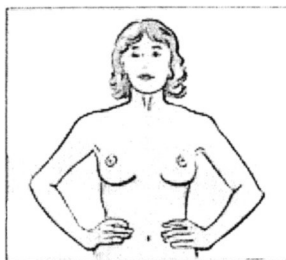


Рис. 1.

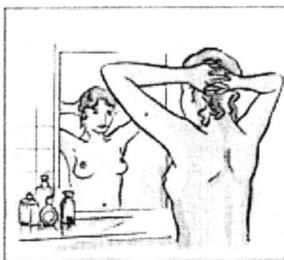


Рис. 2.



Рис. 3.



Рис. 6.



Рис. 5.

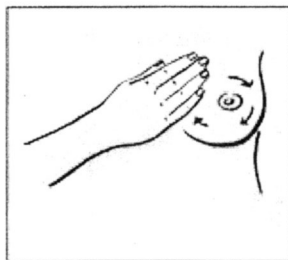


Рис. 4.

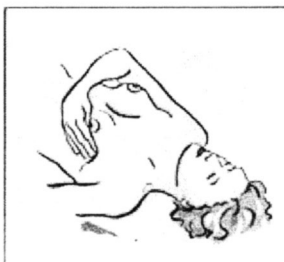


Рис. 7.

мал. 7), підклади подушку під ліве плече, ліву руку поклади на голову або за нею. Виконай такі ж рухи правою рукою. (Повтори все при обстеженні правої сторони). Тепер перевернися на бік, стисни сосок, перевір, чи не виходять з нього будь-які виділення. (Повтори все з іншою груद्धю).

Маєш право вимагати, щоб гінеколог показав Тобі, як проводити самостійно обстеження, а також, щоб він сам провів таке обстеження, якщо ти не впевнена, що правильно це робиш.

При огляді і при обмацуванні грудей слід звертати увагу на наступні зміни:

Під час приймання душу, або перед дзеркалом:

1. Покладіть ліву руку за голову (рис. 5).
2. Праву руку покладіть на ліву молочну залозу і пучками пальців невеликими круговими рухами ощупайте її, поступово просуваючись у напрямку соска (рис. 3).
3. Перевірте, чи нема пухлин, вузлів та ущільнень.
4. Повторіть те ж саме з правою молочною залозою.

Стоячи перед дзеркалом:

1. Покладіть обидві руки за голову, подивіться, чи немає змін у формі, розмірі та структурі шкіри молочних залоз (рис. 2).
2. Необхідно обстежувати пахвову область, де можуть бути збільшені лімфатичні вузли (рис. 5).
3. Подивіться, чи немає вузлів або заглиблень.

Лежачи:

Обмацування роблять методично (по квадратах або по спіралі) круговими проникаючими рухами подушечок пальців (рис. 7).

1. Ляжте на спину, підклавши під плечі подушку або валик з рушника.
2. Покладіть праву руку під голову.

3. Ліву руку покладіть на праву молочну залозу і пучками пальців невеликими круговими рухами ощупайте її, поступово просуваючись у напрямку соска (рис. 5).
4. Міцно натисніть, щоб прощупати глибокі тканини, а легшим натисканням прощупайте залозу під шкірою.
5. Перевірте ділянку між молочною залозою та пахвовою впадиною, а також саму пахву.
6. Повторіть те ж саме іншою рукою на лівій молочній залозі.
7. Легко стисніть соски між вказівним та великим пальцями, щоб перевірити, чи немає виділень (рис. 6).
8. Мамолог, гінеколог, або сімейний лікар повинен раз на рік, згідно з постановою Міністерства охорони здоров'я проводити пальпаційне обстеження.

Контрольні обстеження

Цитологія

Профілактичне дослідження, яке служить для виявлення передракових станів та інших хвороб шийки матки. Полягає у заборі виділень з шийки матки, воно безболісне і не займає багато часу, дуже важливе для профілактики новоутворень статевих органів.

УЗД яєчників

По іншому ультразвук, обстеження внутрішніх статевих органів, воно триває приблизно 15 хвилин, здійснюється для розпізнавання причин болів в животі, для виявлення кіст та міом, а також під час вагітності для визначення величини плоду і т.д. Використовується також трансвагінальне ультразвукове дослідження (за допомогою зонда, який вводиться в піхву), за допомогою зонда можна збільшити ефективність ультразвукового дослідження.

УЗД грудей

Діагностичне обстеження грудей, яке призначається жінкам після 35 років.

Мамографія

Це радіологічне обстеження грудей, під час якого робляться рентгенівські знімки грудей. Такий метод дозволяє виявити рак на його ранніх стадіях. Рекомендується застосовувати для жінок після 35-40 років, профілактично повинно проводитися раз на два роки. Обстеження, виконане на якісному апараті, фаховим персоналом дозволяє виявити кілька-міліметрові зміни, які не можуть бути виявлені іншими методами. Таке обстеження можна здійснювати під час вагітності. Протипоказанням є годування груддю. Таке обстеження є об'єктивним і може повторюватися – зберігаючи документацію – знімки, можна здійснити порівняльний аналіз і використовувати при так званому „screening” дослідженні (за призначенням лікаря після 35 років).

Контрацепція

Контрацепція – це запобігання вагітності. Якщо не хочеш або не можеш в даний період життя мати дитину, Ти повинна убезпечити себе від небажаної вагітності. Є багато методів та засобів контрацепції. В Україні щороку відкривається багато ширший доступ до нових методів контрацепції. Пам'ятай, що більшість протизаплідних засобів доступні лише за рецептом, а в їх правильному підборі допоможе лікар-гінеколог після проведення гінекологічного обстеження та анамнезу.

Пам'ятай, що гінеколог підбирає таблетки індивідуально для кожної пацієнтки. Якщо таблетки призначаються жінці, яка має протипоказання, це може вплинути на вагу тіла,

ризик виникнення жовчнокам'яної хвороби, інфаркту, а також підвищення густоти та згортання крові. Саме тому, дуже важливо систематично проходити контрольні обстеження. Якщо не допомагає зміна виду таблеток, а побічні ефекти (слабкість, блювання, головні болі, депресивні стани, мігрені, надчутливість грудей, зниження лібідо) надалі зберігаються, маєш можливість змінити таблетки на інші протизаплідні гормональні засоби.

Внутрішньоматкова спіраль

Це м'яка, пластична конструкція, яку лікар поміщає в матку. Її заміна відбувається раз на кілька років, а тому, її можна вважати доступним та дешевим протизаплідним засобом. Головний механізм дії полягає у цитотоксичному впливі міді на сперматозоїди. Ефективність такого методу становить 98,5%.

УВАГА! Спіраль не рекомендується використовувати при частих запальних процесах статевих органів, інтенсивних та болючих місячних, особливо, якщо жінка ще не народжувала. Трапляється, що спіраль може викликати більш інтенсивні та болючі місячні. Після народження дитини, вона може бути введена через 6 тижнів після природних пологів або через 3 місяці після кесаревого розтину. Можна її використовувати під час годування груддю.

Внутрішньоматкова система Mirena:

має вигляд і спосіб застосування ідентичний, як у спіралі; але мідь замінена прогестероном. Гормон діє майже виключно на слизову оболонку матки, додатково оберігаючи її від нехарактерних новоутворень, що може зменшити виникнення ризику розвитку раку матки. Вона ефективна протягом 5 років. Якщо лікар запропонує Тобі таку спіраль, перевір, чи вона пройшла атестацію в твоїй країні та її термін придатності.

Діафрагма, ковпачок

Це механічні засоби, які мають вводитися лише лікарем. Їх ефективність становить 95-98% і збільшується вона за умови одночасного вживання хімічних засобів, які вбивають сперматозоїди. Протипоказаннями є запальний процес та алергія на матеріал, з якого вони вироблені.

Презервативи (кондоми)

найбільш популярний протизапідний засіб, доступний без рецепта.

Чоловік одягає його на член, який перебуває в стані ерекції перед введенням його в піхву. Таким чином сперма не потрапляє в піхву і не може відбутися запліднення.

**Презерватив є єдиним протизапідним засобом,
який значно зменшує ризик зараження
вірусом ВІЛ Сніду та іншими хворобами,
які передаються статевим шляхом,**

а також бактеріальних захворювань та запобігає алергії на сперму, яка, проте спостерігається не так часто. Однак, презервативи не можна вважати стовідсотково надійним протизапідним засобом. А тому, аби підвищити його ефективність, можна використовувати його разом з хімічними засобами. Щоб зменшити ризик розриву презерватива і одночасно підвищити комфортність під час статевого акту, разом з презервативом можна використовувати зволожуючий гель. Однак, це повинен бути гель, виключно на основі води, оскільки інші речовини можуть призвести до розриву матеріалу, з якого виготовлені презервативи (не дозволяється використовувати масла, косметичні креми і т.д.). Ефективність використання презерватива становить 88-98%.

Засоби, які впливають на сперму

Вони існують у вигляді кремів, піни, доступні без рецепта. Їх дія полягає у знешкодженні сперми. Їх треба вводити у піхву перед статевим актом. Однієї порції крему чи піни вистачить лише на один акт. Перед тим, як почати застосовувати такі засоби треба докладно ознайомитися з інформацією на упаковці або з інструкцією, і використовувати їх лише згідно з інструкцією! Засоби, які знешкоджують сперму не дають повної гарантії. Деякі особи можуть мати алергію на сперміциди, а тому відчувати подразнення слизової оболонки, такі особи схильні до захворювань молочницею.

Методи, які спираються на спостереження за циклами плідності, які ще називаються натуральними методами: (вимірювання температури – термічний метод, спостереження за виділеннями з піхви – метод Біллінгсів), полягає він у визначенні плідних днів, а отже тих днів менструального циклу, під час яких Ти можеш завагітніти, і утримання від статевих стосунків під час цих днів (часова абстиненція).

Цей метод не вимагає спеціальних матеріалів або ліків, не має побічних наслідків, але не є дуже ефективним. Проблема полягає в тому, що сперматозоїди можуть прожити в тілі жінки аж три або навіть чотири доби. А отже, якщо Ти хочеш уникнути вагітності, треба утриматися від сексуального контакту за 72 години до початку очікуваної овуляції – а отже, моменту, коли дозріла яйцеклітина потрапить з яєчника до труби. І тут виникають проблеми: оскільки дуже важко точно визначити, коли починається овуляція. Ризик збільшується, якщо у жінки спостерігається порушення місячного циклу, існує якась хвороба, була подорож, зміна клімату, стрес і т.д. Такий метод не рекомендується використовувати під час статевого дозрівання, під час годування груддю та в період менопаузи.

В нашій країні все більше стає популярним так званий сімейний календарик. Він спирається на твердження, що овуляція настає на 14 день перед першим днем наступного циклу (або наступних місячних), сперматозоїди можуть жити в організмі жінки протягом трьох-чотирьох днів, а тому яйцеклітина може бути запліднена за 2-3 дні. За умови регулярного циклу визначається, що плідні дні припадають на проміжок між 9 та 16 днем місячного циклу. Однак, такий плідний період є специфічним для кожної жінки, оскільки може так статися, що плідні дні наступлять раніше або пізніше. Такий календарик не може використовуватися як протизаплідний метод!

Багато осіб вважає, що такі природні методи є важливою допомогою при плануванні сім'ї. Деякі бажають користуватися електронним визначником плідності, який визначає плідні та неплідні дні за допомогою щоденного двохвилинного вимірювання температури (Біоселф).

Помилково вважати, що жінка, яка годує груддю не може завагітніти.

У матерів, які не годують дитину груддю, дозрівання яйцеклітини може початися вже через місяць після пологів!

Вагітність

Якщо Ти вирішила або ви з партнером вирішили завести дитину, маєш бути готова до того, що в Твоєму тілі відбудеться багато змін, пов'язаних з вагітністю.

Прояви вагітності

Першими проявами вагітності є: відсутність місячних, загальна втомлюваність, запаморочення, болючість та набухання грудей, часте сечовипускання та тошнота.

Емоційні зміни

Кожна жінка переживає вагітність по своєму. А тому, для одних це буде період хорошого самопочуття, а для інших – емоційних розладів і боязні майбутнього. Пам'ятай, що Ти маєш право на свої побоювання і через це нічим не гірша за інших жінок. При такому емоційному стані Тобі може допомогти участь у групах підтримки, спілкування з іншими вагітними, напр., в школі народження, розмова з психологом.

Тест для визначення вагітності

Для того, аби впевнитися, що ти вагітна або ні, можеш в дома зробити тест на вагітність. Зробити його можеш самостійно за допомогою сечі вже на перший день очікуваних місячних (в загальному через 10 днів після запліднення). Тест можна придбати в аптеці без рецепта. Він легкий у використанні, потрібно лише притримуватися інструкції.

Паління і вагітність

Паління, на жаль, найбільше часто уживана шкідлива звичка серед вагітних на Україні. Незважаючи на пропаганду щодо шкоди паління для здоров'я, відсоток курящих жінок останнім часом сильно збільшився.

Ще більше збільшився відсоток курящих дівчат – підлітків і перевищує відсоток курящих серед юнаків.

Хоча паління шкодить і здоров'ю матері і майбутньому дитині, тільки 20% жінок відмовляється від паління під час вагітності.

Результат впливу паління на плід

Найбільш видимим результатом паління під час вагітності є розвиток гіпотрофії плоду (зменшення росту і ваги плоду). Це зв'язано з тим, що при паління відбуваються різні порушення в плаценті і плід недоодержує кисень і живиль-

ні речовини. Чим більше диму вдихається матір'ю (навіть якщо вона сама не курить, але часто знаходиться в прокуреному приміщенні, тобто є пасивним курцем), тим більше виражений ступінь гіпотрофії в дитини. Тому некурящі вагітні жінки повинні уникати сильно напалених місць. І якщо хто-небудь з родини курить, переконати його не курити в житловому приміщенні.

Паління під час вагітності приводить до підвищення ризику передчасних пологів, передчасної прошарки дитячого місця (плаценти).

Уроджені дефекти серця, головного мозку частіше зустрічаються в дітей, чиї матері курили під час вагітності. Паління матір'ю може збільшити ризик синдрому раптової смерті немовляти. Крім того, діти курящих матерів мають невеликі, але видимі відхилення у фізичному й інтелектуальному розвитку. Як правило, вони відстають у росту, частіше хворіють, гірше учаться. Це зв'язано з тим, що під час внутрішньоутробного розвитку в них було кисневе голодування (нікотин стимулює викид речовин, що стискають судини плаценти).

Тому думаючи про здоров'я свого майбутнього маляти, відмовтеся від паління під час вагітності, а ще краще не курить взагалі.

Паління може викликати захворювання на РАК

Хвороби, які передаються статевим шляхом

Існує чимало хвороб, які передаються статевим шляхом, а отже, від зараженого партнера або партнерки. Найчастіше вони супроводжуються наступними симптомами:

- надмірні виділення з піхви

- почервоніння, ранки, язви на геніталіях
- біль або печіння під час сечовипускання
- біль в низу живота або у геніталіях

Якщо помітиш в Себе такі прояви, як найшвидше зверни-ся до лікаря, навіть, якщо такі симптоми вже минули. Інфекція може розвиватися далі і призвести до серйозних наслідків, включно до безпліддя.

Щоб лікування було ефективним, треба проводити лікування **обох партнерів**. А тому, якщо лікар підтвердить в тебе напр., молочницю піхви або інший грибок, та випише лікування лише Тобі, попроси також рецепт для партнера або партнерки. Якщо цього не зробиш, то може виявитися, що після одужання знову заразишся тією ж хворобою.

Заразитися такими хворобами можна і шляхом контакту з виділеннями хворої особи, існує також ризик зараження плоду від матері. Крім ВІЛ, всі хвороби, які передаються статевим шляхом, за умови їх раннього виявлення, повністю виліковні.

Серед найбільш поширених хвороб, які передаються статевим шляхом є:

- **сифіліс**, може бути вродженим або набутим. Прояви: язви на статевих органах або губах, пізніше болі в суглобах, підвищена температура, збільшення лімфовузлів, висипання. Цю хворобу може виявити серологічне дослідження.
- **гонорея** – може протікати без симптомів, а можуть бути наступні ознаки: печіння під час сечовипускання, почервоніння сечового каналу.
- **хламідії** – це небезпечні бактерії, які спричиняють виникнення внутрішньої хвороби, яку важко діагностувати, тим вона і небезпечна, що не має жод-

них симптомів. Зараження хламідіями вважається головною причиною безпліддя, яке викликане непрохідністю труб. Найефективнішим методом виявлення цієї хвороби є складний тест, який виконується на підставі аналізу сечі або аналізу матеріалу, взятого під час гінекологічного обстеження (виділення з шийки матки та сечового каналу). Обидві хвороби: гонорея та хламідії можуть стати причиною безпліддя через механічну непрохідність маткових труб.

- трихомонади – хвороба спричинена зараженням простими організмами, прояви: білі та риб'ячий запах з піхви, без статевого контакту можна заразитися також через використання гігієнічних засобів та ванни, басейни.
- ВІЛ (дивися нижче)
- сивороточні висипання II типу або статевих органів (герпес), це вірусна хвороба, яка збільшує ризик виникнення раку шийки матки, особливо небезпечна під час вагітності та в післяродовий період. Симптоми: дрібні пухирці, які через кілька днів покриваються струпами, запальний процес шийки матки, білі.
- папіломавірус – симптоми: папіломи, запалення шийки матки, новоутворення на статевих органах; вважається, що рак шийки матки, може передатися статевим шляхом на тлі захворювання на папіломавірус.
- гепатит типу В або жовтуха – також передається статевим шляхом, може призвести до цирозу печінки і раку. Якщо партнер заражений, треба зробити прививку.

Сніг

До хвороб, які передаються статевим шляхом, відноситься і зараження вірусом ВІЛ, який викликає послаблення опірності зараженої людини і в результаті спричиняє хворобу: СНІД. На відміну від інших хвороб, які передаються статевим шляхом, СНІД є невиліковною хворобою. Саме тому, дуже важливою є профілактика та безпечні сексуальні стосунки, особливо для жінок, які більше від чоловіків схильні до захворювання на вірус ВІЛ, зважаючи як на біологічні, так і суспільно-економічні причини.

Пам'ятай, ризикована поведінка сприяє розповсюдженню ВІЛ

Вірусом ВІЛ можна заразитися не тільки через небезпечні сексуальні контакти, але також, використовуючи спільно з зараженою людиною голки та шприци для введення наркотиків, а також через зараження кров'ю з вірусом ВІЛ, напр., вколовшись гострим предметом, який мав контакт з зараженою кров'ю. Існує також ризик зараження дитини від жінки, яка живе з ВІЛ під час вагітності, пологів або годування груддю.

УВАГА!: Подвійне використання, або використання одночасно двох засобів контрацепції, особливо рекомендується у зв'язку з використанням менш ефективних протизаплідних засобів (напр. хімічних), а також не маючи постійного партнера. Це значно підвищує ефективність кожного протизаплідного методу, одночасно уберігаючи себе від хвороб, які передаються статевим шляхом, в тому числі і ВІЛ. Також пам'ятай, що презерватив не дає повної гарантії, що не зможеш заразитися ВІЛ, але значно зменшує ризик зараження.

Тест

Якщо побоюєшся, що Ти заразилася вірусом ВІЛ, повинна перевіритися. Єдиним способом підтвердити його наявність є тестування крові на існування антитіл ВІЛ, яке має бути здійснене після серологічного періоду, а саме через три місяці після небезпечного контакту (статевий контакт без захисту або контакт з кров'ю). Відповідно, раннє виявлення зараження дозволяє на швидку фармакологічну реакцію, яка призупиняє темпи розвитку хвороби, а також дозволяє убезпечити сексуального партнера під час статевих контактів.

Тест можна зробити у багатьох дерматологічних закладах, на санітарно-епідеміологічних станціях, він безкоштовний та анонімний. Можна його зробити і в приватних клініках.

Аборт

Можна зробити в Україні. Сучасне законодавство допускає переривання вагітності.

Методи. В Україні все ще найчастіше використовується вишкрібання (розширення шийки матки і вишкрібання внутрішнього покриву матки). Вакуумний метод, який поширений у всьому світі, в Україні використовується лише в приватних кабінетах.

На Заході все більше стає популярним фармакологічний аборт, зокрема, приймається таблетка RU 486, або вводиться в піхву, яка викликає процес початку аборту. Здійснюється під контролем лікаря.

Що таке здоров'я?

Жінки мають право на забезпечення для себе найвищого рівня фізичного та психічного здоров'я. Реалізація цього

права має важливий вплив на їхнє життя, а також добре самопочуття, а також на їх здатність брати участь у всіх сферах суспільного та приватного життя. Здоров'я – це добре самопочуття у фізичному, психічному та суспільному сенсі, а не просто відсутність хвороб чи поганого самопочуття. Поняття здоров'я жінок стосується їхнього доброго самопочуття в емоційному, фізичному та суспільному сенсі, і воно визначається суспільними, політичними та економічними умовами життя жінки, так само як і біологічними умовами (визначення ВОЗ – Всесвітньої організації здоров'я).

Репродуктивне здоров'я є станом повного фізичного, психічного і суспільного доброго самопочуття, а не виключно відсутність захворювань та порушень у репродуктивній системі або її функціях, чи процесах. Репродуктивне здоров'я, крім того, спирається на твердження про те, що люди можуть вести безпечне сексуальне життя, яке буде приносити їм задоволення, а також, що вони мають можливість самовідтворення і рішення про його доцільність і частоту приймає сама людина. З останнього випливає право чоловіків та жінок на інформацію та доступ до безпечних, ефективних, доступних, обраних ними методів планування сім'ї, та інших, обраних ними методів регуляції плідності, які не суперечать закону, а також право на отримання відповідних послуг у сфері охорони здоров'я, яка дає можливість жінкам безпечно вагітніти і народжувати, а також найкращим чином забезпечує парам можливість народження здорової дитини.

Якість медичного обслуговування жінок часто з багатьох поглядів є недостатня, що залежить і від регіональних проблем. До жінок часто ставляться без поваги, не гарантується їм приватність та довіра, вони часто не отримують повної інформації про доступність і ефективність послуг.

Увага! Поради, які даються в нашому виданні не можуть замінити візиту до лікаря, вони мають лише інформаційний характер. Як тільки виявиш у Себе загрозові симптоми, негайно звернися до спеціаліста.

Твої права – права пацієнта

Запам'ятай, що:

Під час візиту до лікаря-гінеколога маєш право вимагати:

- повної інформації щодо найновіших доступних в нашій країні методів контролю за народжуваністю, а також щодо профілактики хвороб, які передаються статевим шляхом, в тому числі Сніду, ефективність таких методів, можливі побічні ефекти або протипоказання;
- повагу до Тебе з боку всього медичного персоналу;
- збереження права на анонімність та довіру.

Пам'ятай, що саме Ти приймаєш остаточне рішення щодо свого здоров'я, а лікар тобі повинен в цьому лише допомогти.

Литература

1. Zdrowie znaczy życie: Federacja na rzecz kobiet i planowania rodziny. – Warszawa.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| Груди..... | 3 |
| Місячні..... | 3 |
| Передменструальний синдром..... | 4 |
| Секс – перший раз безпечно | 6 |
| Перший візит до гінеколога..... | 6 |
| Перебіг візиту | 8 |
| Твої права (права пацієнта)..... | 11 |
| Груди – самостійне обстеження..... | 13 |
| Контрольні обстеження..... | 15 |
| Контрацепція | 16 |
| Вагітність..... | 20 |
| Паління і вагітність | 21 |
| Хвороби, які передаються статевим шляхом..... | 22 |
| СНІД..... | 25 |
| Тест | 26 |
| Аборт..... | 26 |
| Твої права – права пацієнта | 28 |

Регіональні організації, члени ВГООІ «Разом проти раку»

| | | | | |
|----|----------------|------------------------------|--------|---------|
| 1 | Біла Церква | Орг. “Викторія” | (099) | 3447958 |
| 2 | Борзна | Орг. “Афродіта” | (096) | 1761361 |
| 3 | Вінниця | Орг. “Воскресіння” | (067) | 3909994 |
| 4 | Горішні Плавні | Орг. “Вікторія-7” | (097) | 3248097 |
| 5 | Дніпро | Орг. “Журавушка” | (067) | 9718724 |
| 6 | Єнакієво | Орг. “Грація” | (099) | 7410273 |
| 7 | Житомир | Орг. “Шанс” | (067) | 6889775 |
| 8 | Запоріжжя | Орг. “Переможемо рак” | (067) | 7607923 |
| 9 | Кам’янське | Орг. “Амазонки Кам’янського” | (097) | 6551531 |
| 10 | Київ | Орг. “Амазонки” | (068) | 1007748 |
| 11 | Кропивницький | Орг. “Росток надії” | (097) | 7886424 |
| 12 | Луцьк | Орг. “Амазонки” | (0332) | 123483 |
| 13 | Львів | Орг. “Галатея” | (0322) | 387465 |
| 14 | Маріуполь | Орг. “Промінь адії” | (097) | 5641278 |
| 15 | Ніжин | Орг. “Вероніка” | (097) | 5503088 |
| 16 | Одеса | Орг. “Вікторія” | (067) | 7167487 |
| 17 | Полтава | Орг. “Наdejда” | (096) | 3079889 |
| 18 | Полтава | Орг. “В гармонії з життям” | (050) | 7033995 |
| 19 | Рівне | Орг. “Амазонки” | (097) | 4488242 |
| 20 | Тернопіль | Орг. “Амазонки Тернопілля” | (067) | 7472754 |
| 21 | Ужгород | Орг. “Амазонки” | (063) | 5930880 |
| 22 | Чернівці | Орг. “Амазонки” | (099) | 2042814 |
| 23 | Хмельницький | Орг. “Амазонки” | (068) | 8309116 |
| 24 | Херсон | Орг. “Гармонія” | (067) | 8666388 |
| 25 | Чернігів | Орг. “Викторія” | (097) | 3951561 |

**ЗА ПІДТРИМКИ ФОНДУ
СОЦІАЛЬНОГО ЗАХИСТУ ІНВАЛІДІВ**

Контактний тел.: (068) 100-77-48
Голова ВГООІ «Разом проти раку»
Лариса Лопата

E-mail: amazonki99@urk.net
www.amazonki.kiev.ua
ВГООІ “Разом проти раку”
ІВАН UA 78 3808 0500 0000 0026 0074 1564 1
АТ “Райфайзен Банк Аваль”
код ЄДРПО 26547026 МФО 380805

