



Tarp mūsų mergaičių...

Labas, aš – Laura

Norėčiau su Tavimi pasidalinti žiniomis, kurios svarbios visoms merginoms. Mama, matydama mano brandą, moko mane, kad kiekviena save gerbianči mergina turi rūpintis ne tik savo sveikata, sveika gyvensena, mityba, bet ir išmanyti apie moteriškąją sveikatą, todėl kartu apsilankėme pas gydytoją ginekologę.

Aš pati slapta svajoju kruopščiai pasiruošti ypatingam savo gyvenimo įvykiui kuomet, sutikusi savo širdies žmogų, jau būsiu subrendusi ir pasiruošusi pirmiems santykiams. Gydytoja patiprino mano tikejimą, jog pirmi santykiai turi būti išlaukti, ypatingi, apsaugoti ir pradedami tik tada, kai būsiu tam pasiruošusi.

Tau papasakosiu apie pirmą vizitą pas ginekologę, apsaugą, nuo nepageidaujamo nėštumo, ir kodėl mums, tokioms jaunoms, jau verta galvoti apie apsaugą nuo gimdos kaklelio vėžio.

Apsilankyk pas gydytoją ginekologę (-ę),
norėdama gauti išsamesnę ir patikimą informaciją
Tau rūpimais klausimais!



Pirmas vizitas pas ginekologą

Ar jau lankeisi pas ginekologą? Gal galvojai, kad dar nereikėjo?

Atsakyti į šį klausimą Tau padės žemiau pateiktas sąrašas priežasčių, dėl kurių turėtum kreiptis į kvalifikuotą specialistą.

Kada turėtum apsilankyti pas ginekologą:

- jei nori paklausti apie besikeičiantį savo kūną;
- jei pastebėjai mėnesinių ciklo sutrikimų;
- jei Tau >18 metų ar esi lytiškai aktyvi mergina;
- jei turi vaikiną ir planuoji pradėti lytinį gyvenimą;
- jei nori sužinoti, kaip apsisaugoti nuo nėštumo;
- jei nori sužinoti, kaip apsisaugoti nuo lytiškai plintančių infekcijų (LPI);
- jei turi skundų, susijusių su lytine sveikata.

Ką turėtum žinoti prieš vizitą

Ginekologo kabinete busi paprašyta nusirengti, tad verta pagalvoti apie patogius rūbus.

Gydytojui svarbu žinoti apie Tavo mėnesinių ciklą, tad nepamiršk atsinešti savo ciklo kalendorių.

Apgalvok, ko norėtum paklausti savo gydytojo ir atsinešk užsirašytus klausimus.

Jei nedrąsu eiti vienai, pasikviesk savo mamą, sesę arba draugę.

Gydytojo kabinete

Gydytojas paklaus apie Tavo mėnesinių ciklą bei lytinį gyvenimą, nes tai svarbu apžiūros metu. Bus apžiūrimos ir čiuopiamos krūtys, ieškant, ar nėra jose pokyčių. Ginekologinis tyrimas atliekamas tik lytiškai aktyvioms paauglėms ant specialios kėdės, kadangi taip lengviau gydytojui apžiūrėti, patogiau ir mažiau nemalonių pojūčių Tau pačiai. Apžiūrimi išoriniai lytiniai organai. Skėtikliais, kurie įvedami į makštį, apžiūrimas gimdos kaklelis. Toliau seka tyrimas ranka, kuomet čiuopiami vidiniai lyties organai per makštį ir pilvo sieną. Lytiškai negyvenančioms merginoms atliekamas ultragarsinis tyrimas. Prisimink – kuo labiau atsipalaiduosi, tuo apžiūra bus greitesnė ir mažiau nemaloni.

Po apžiūros

Drąsiai klausyk gydytojo – pokalbis bus tik tarp Tavęs ir gydytojo. Sužinok Tau rūpimą informaciją iš patikimo šaltinio.

Apsauga nuo nepageidaujamo nėštumo

Man gydytoja papasakojo, kad, literatūros duomenimis, 35% paauglių merginų nenaudoja jokių kontracepcijos metodų pirmųjų lytinių santykių metu, o Lietuvoje net 44–56% paauglių per pirmuosius lytinius santykius nenaudoja jokios kontracepcijos. Laiko tarpas nuo pirmų lytinių santykių iki kontracepcijos priemonių panaudojimo – 1 metai; nenuostabu, kad iki 50% paauglių pastoja per pirmąjį pusmetį nuo lytinių santykių pradžios.

Netikėk mitais – šie būdai neapsaugo nuo nepageidaujamo nėštumo:

- jei tuojau po lytinio akto apsiplausi;
- jei po lytinio akto šokinėsi;
- jei turi nereguliarių ar nedažnų lytinių santykių;
- jei buvo lytinis aktas neįvedus varpos į makštį;
- jei turėjai lytinių santykių stovėdama;
- jei turėjai lytinių santykių mėnesinių metu;
- jei nepatyrėi orgazmo.

Nusprendusi pradėti lytinį gyvenimą, turi pagalvoti apie tinkamiausią kontracepcijos metodą, kuris turėtų apsaugoti ir nuo nepageidaujamo nėštumo, ir nuo lytiškai plintančių infekcijų.

Tačiau kaip pasirinkti tinkamiausią metodą, kai tiek daug kontracepcijos būdų?

Gydytoja man papasakojo apie dažniausiai naudojamus ir jauniems žmonėms tinkamus kontracepcijos metodus. Pateiksiu jų santrauką.

Paaugliams REKOMENDUOJAMI kontracepcijos metodai

Metodas	Metodo efektyvumas (nėštumo rizika per pirmus vartojimo metus, %)		Apsauga nuo daugumos LPI	Trūkumai	Privalumai
	Teisingai vartojant	Praktinis efektyvumas			
Barjerinė kontracepcija					
Vyriškas prezervatyvas	3	14	Taip	Reikia papildomų veiksmų lytinių santykių metu ir derinti su kitu kontracepcijos metodu siekiant didesnio patikimumo; kartais gali suplyšti ar nuslysti.	Lengvai įsigyjamas, nebrangus, apsaugo nuo daugumos LPI ir nėštumo.
Hormoninė kontracepcija					
Sudėtinės kontraceptinės tabletės, pleistrai, makšties žiedas	0,1	3–7	Ne	Tabletes reikia gerti kasdien.	Pleistras klijuojamas kas savaitę. Žiedas įvedamas į makštį 21 dienai. Sumažėja mėnesinių skausmas ir kraujavimas.
Mini piliulės	0,5	1–5	Ne	Reikia gerti kasdien. Galimi nereguliarūs kraujavimai. Taikoma, kai negalima naudoti estrogenų.	Nereikia jokių papildomų veiksmų lytinių santykių metu.
Hormoninė gimdinė spiralė	0,1	0,1	Ne	Įveda ir pašalina gydytojas.	Sumažina mėnesinių kraujavimus. Ilgalaikė apsauga. Naudojant metus yra pigesnė už kitas priemones.

Tyrimai rodo, kad ne mažiau kaip 15% jaunuolių daro klaidų naudodami prezervatyvus, o net 25% jaunų merginų neteisingai vartoja kontraceptines tabletes.

Todėl pasaulyje šeimos planavimo ekspertai sutaria, kad **veiksmingiausias paaugliams yra dvigubos apsaugos metodas, kai vaikinai naudoja prezervatyvą, o mergina – sudėtinę hormoninę kontracepciją.**

SKUBIOJI kontracepcija

Tau gali pagelbėti skubioji kontracepcija, kuri naudojama, jei:

- turėjai neplanuotus ir netikėtus lytinius santykius, kai nenaudojai jokios kontraceptinės priemonės;
- plyšo ar nusmuko prezervatyvas;
- buvai išžaginta.

Lietuvoje skubiosios kontracepcijos tabletės **Postinor** ir **Escapelle** parduodamos vaistinėse be recepto.

Preparate **Postinor** yra dvi tabletės: pirmoji išgeriama kuo anksčiau po lytinių santykių (iki 48 val.), o kita dar po 12 valandų.

Preparatas **Escapelle** susideda iš vienkartinės dozės, kurią reikia išgerti per 3 dienas po nesaugių santykių (tada ji veiksmingiausia), bet galima išgerti ir per 5 dienas.

Atsimink, kad skubiosios kontracepcijos būdas taikomas tik išimtiniais atvejais, nes tai specifinis trumpalaikio poveikio metodas, kurio negalima naudoti dažnai.

Paaugliams NETINKAMI kontracepcijos metodai:

nutrauktas lytinis aktas, natūralūs šeimos planavimo metodai, spermicidai, diafragmos, injekciniai hormoniniai preparatai, gimdos spiralė su variu.



Kodėl jaunos merginos jau turėtų galvoti apie gimdos kaklelio vėžio profilaktiką

Gydytoja ginekologė man papasakojo, kad jauname amžiuje nustatomas didžiausias užsikrėtimas lytiškai plintančiomis infekcijomis (LPI). Labiausiai paplitusi virusinė LPI yra žmogaus papilomos viruso infekcija (ŽPV), galinti sukelti gimdos kaklelio vėžį ir kitas lyties organų ligas.

Sunku išvengti ŽPV infekcijos. Ši infekcija dažniausiai perduodama lytinių santykių metu. ŽPV galima užsikrėsti ir paprasto gleivinių ir odos kontakto metu, todėl net naudojant prezervatyvus gali nepavykti apsisaugoti nuo ŽPV. Atsakingas lytinio partnerio pasirinkimas ir monogamija negarantuoja saugumo, nes ŽPV infekcija yra labai paplitusi visuomenėje. Tyrimai rodo, kad 3 iš 4 moterų ŽPV užsikrečia būdamos 15–24 metų, dažniausiai per pirmus dvejus trejus metus nuo lytinio gyvenimo pradžios. Būtent todėl jaunos merginos turėtų anksti pasirūpinti apsauga nuo ŽPV, galinčio sukelti gimdos kaklelio vėžį ir kitas ligas. Tyrimų duomenimis nustatyta, kad kuriame nors savo gyvenimo laikotarpyje iki penkiasdešimtojo gimtadienio apie 90% moterų buvo užsikrėtusios kuriuo nors ŽPV tipu.

Žmogaus papilomos viruso plitimo būdai:

- lytinis – ŽPV perduodamas lytinių santykių metu liečiantis partnerių odos sritims,
- kontaktinis – liečiantis infekuotiems lūpų, sėklidžių ar analinės srities audiniams,
- vertikalusis – ŽPV gali perduoti motina savo naujagimiui.

Ištyrus „sveikas“ pradėjusias lytinį gyvenimą paaugles Vilniaus mieste, vidutinis infekuotumas didelės rizikos ŽPV tipais nustatytas 23%. Kuo jaunesnė paauglė, tuo didesnė tikimybė užsikrėsti ŽPV dėl nesubrendusio gimdos kaklelio.

Yra daug ŽPV tipų, galinčių sukelti pažeidimus genitalijų srityje. Mažos rizikos ŽPV tipai atsakingi už gėrybinius gimdos kaklelio, makšties, išorinių lyties organų pažeidimus ir lyties organų kondilomų (karpų) atsiradimą. Gimdos kaklelio vėžio priežastis – didelės rizikos ŽPV tipų lėtinė infekcija. Agresyviausi 16 ir 18 ŽPV tipai sukelia maždaug 70% visų gimdos kaklelio vėžio atvejų. Gimdos kaklelio vėžys – antroji pasaulyje pagal dažnumą moterų onkologinė liga po krūties vėžio, jai būdingas didelis piktybiškumas ir dideli mirštamumo rodikliai: kas antra pacientė numiršta.

Gimdos kaklelio vėžio profilaktika

Po intensyvių klinikinių tyrinėjimų ir eksperimentų mokslininkams prieš dešimtmetį pavyko sukurti unikalią vakciną, kuria galima stabdyti ŽPV skverbimąsi į žmogaus organizmą. Skiepijimas ŽPV vakcina gali suteikti patikimą apsaugą nuo ŽPV infekcijos. Skiepyti galima bet kokio amžiaus moteris, pradedant nuo 9 metų. Net jeigu savaime pasveikais nuo ŽPV, visavertis imunitetas po organizmo išsivalymo nuo viruso nesusidaro, todėl lieki neapsaugota nuo pakartotinės infekcijos ir tolesnių pažeidimų.

Yra dvi vakcinos nuo ŽPV: dvivalentė ir keturvalentė. Jos abi yra veiksmingos ir saugo nuo gimdos kaklelio ikivėžinių pažeidimų ir vėžio, tačiau keturvalentė vakcina papildomai saugo nuo išorinių lyties organų, makšties ikivėžinių susirgimų ir lyties organų karpų. **Nustatyta, kad ŽPV vakcinos gali padėti išvengti apie 70% gimdos kaklelio vėžio atvejų.**

Verta pasinaudoti ŽPV vakcinų teikiama apsauga.

Skiepijimas nuo ŽPV yra pirminė ŽPV infekcijos profilaktika.

Gimdos kaklelio vėžio patikra – tai antrinė profilaktika, kai PAP testų metu ieškoma organizme jau esančios ŽPV infekcijos sukeltų pažeidimų. Lietuvoje PAP testai atliekami nemokamai (valstybinės programos lėšomis) visoms 25–60 metų moterims kas trejus metus.

Geriausia, kai abi profilaktikos rūšys taikomos kartu.

Paskatink savo mamą atlikti PAP testą!

Kaip Tu gali aktyviai prisidėti prie moterų sveikatos puoselėjimo Lietuvoje?



Rūpinkis savo lytine sveikata ir paskatink drauges sekti Tavo pavyzdžiu.

*Primink mamai, kad laiku atliktų profilaktinius PAP testus,
galinčius nustatyti ikivėžinius gimdos kaklelio pakitimus,
kurios pagyždžius užkertamas kelias vėžio atsiradimui.*

*Pasiskiepyk pati ir informuok drauges apie vakciną nuo ŽPV,
padedančią apsisaugoti nuo gimdos kaklelio vėžio.*

Perduok kitoms...

*Nebūk abejinga savo ir draugijų
moteriškajai sveikatai, pasidalink
įgytomis žiniomis su drauge!*