



...Iniziativa comune valdosa!

UDHËZUES PËR SHËNDET SEKSUAL DHE REPRODUKTIV





UDHËZUES PËR SHËNDET SEKSUAL DHE REPRODUKTIV

“Ky publikim, u mundësua në suaza të programit CIVICA Mobilitas - implementuar nga CIRa dhe finansuarisht e mbështetur nga SDC. Mendimet e shprehura këtu janë mendime të autorit/autorëve dhe nuk i reflektojnë qëndrimet e CIRa-së dhe SDC-së.”



CIP - Каталогизacija во публикаcija
Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје

613.88-053.6 (035)

616.97/.98-084-053.6 (035)

UDHËZUES për shëndet seksual dhe reprodaktiv. - Shkup:
Shoqata për emancipim, solidaritet dhe barazi të grave në RM -
ESE, 2010. - 36 стр.: илустр.; 15 см

ISBN 978-9989-2872-8-2

а) Репродуктивно здравје - Млади - Прирачници б) Сексуално
преносливи болести - Превенција - Прирачници
COBISS.MK-ID 86187018

HYRJE

Kjo broshurë u dedikohet të gjitha vajzave dhe djemve, burrave dhe grave të cilat janë në periudhën riprodutive.

Periudha në jetë kur fillojnë marrëdhëniet seksuale, mbart me vete përgjegjësi për një jetë seksuale të shëndetshme, si dhe për ruajtjen dhe përparimin e shëndetit vetjak dhe shëndetit të partnereve/partnerëve. Gjithashtu periudha për formimin dhe planifikimin e familjes me vete mbart përgjegjësi për përmirësimin e shëndetit të të dy partnerëve, që drejtpërdrejt varet nga shëndeti i gruas shtatzënë, nënës dhe fëmijës. Me qëllim që të përparohet dhe ruhet shëndeti seksual dhe riproduktiv i grave dhe burrave, si edhe për ruajtjen e shëndetit të trashëgimtarëve, në këtë broshurë do të gjeni informacione dhe këshilla për:

- Çfarë janë të drejtat seksuale dhe riprodutive;
- Infeksionet seksuale ngjitëse;
- Si të mbrohemi nga infeksionet seksuale ngjitëse, duke përfshirë edhe përdorimin e drejtë të kondomit;
- Mjete dhe metoda për kontracepsion dhe planifikim të familjes;
- Kujdesi shëndetësor dhe mbrojtja shëndetësore para krijimit, gjatë shtatzënisë dhe lindjes, si edhe pas lindjes.

Njëkohësisht ekzistojnë edhe sëmundje të tjera të organeve riprodutive tek gratë, të cilat mund të zbulohen në kohë nëpërmjet procedurave të caktuara dhe të shërohen. Nëpërmjet kësaj përparohet shëndeti i grave dhe përmirësohet cilësia e jetës së tyre. Prandaj në këtë broshurë do të gjen informacione të dobishme dhe këshilla për atë si t'i zbuloni në kohë sëmundjet, duke përfshirë edhe kancerin në gji dhe në grykën e mitrës.

Ndjekja e rekomandimeve për jetë seksuale të shëndetshme dhe për planifikim të familjes do t'ju mundësojnë ta ruani shëndetin tuaj, shëndetin e partnerit tuaj/partneres suaj, si dhe shëndetin e pasardhësve Tuaj. Nëse dëshironi të dini më tepër për temat lidhur me shëndetin seksual dhe riproduktiv, kërkoni këshillë nga mjeku juaj amë, gjinekologu ama, ose në **Qendrën Shëndetësore të ESE** në:

Tel. 02/3298-713

E-mail: health@esem.org.mk



**TË DREJTAT SEKSUALE
DHE REPRODUKTIVE**

Qëllimi i këtyre të drejtave është që çdo person të jetë seksuale dhe reproduktive pa rreziqe. Kjo do të thotë se ke të drejtë, por edhe obligim ta respektosh të drejtën e cilitdo/cilësdo.

Gratë dhe burrat kanë të drejtë të vendosin lirshëm dhe me vetëdije për jetën e vet seksuale dhe reproduktive, si edhe që të praktikojnë kontroll të sigurt vullnetar të pjellshmërisë së tyre, të çliuar nga diskriminimi, detyrimi dhe dhuna, si dhe të drejtën të gëzojnë nivelin më të lartë seksual dhe reproduktiv.
(CLADEM, 1998)

Në të vërtetë ti ke të drejtë:

- Të kesh jetë të lumtur dhe relacione personale;
- Të vendosësh se a do të jesh aktiv nga ana seksuale apo jo;
- Të vendosësh kur dhe sa marrëdhënie seksuale do të kesh;
- Të përzgjedhësh partner seksual, për marrëdhënie seksuale pa detyrim dhe dhunë;
- Të refuzosh marrëdhënie seksuale;
- Të gëzosh jetë seksuale të shëndetshme dhe të sigurt në të cilën do të mbrohesh edhe ti edhe partneri yt/partnerja jote;
- Të informohesh saktë dhe të marrë njohuri për seksin dhe reproduktionin;
- Të vendosësh lirë se a do të martohesh dhe me kë si edhe a do të formosh familje;
- Të vendosësh kur dhe sa fëmijë do të kesh;
- Kujdes i barabartë për fëmijët si nga gruaja ashtu edhe nga burri;
- Të kërkojsh ndihmë juridike gjatë dhunës seksuale;
- Të drejtë të parandalimit dhe trajtimit të infeksioneve seksuale ngjitëse, si edhe të drejtë e informimit të saktë për to;
- Të drejtën e informimit dhe aksesit tek metodat efektive dhe të sigurtat për kontracëpsion dhe planifikim familjar;
- Akses tek shërbimet shëndetësore gjatë shtatzënisë dhe lindjes.

Askush nuk ka të drejtë t'i shkelë këto të drejta!

Gruaja dhe burri kanë të drejtë të vendosin, kur, si dhe a do t'i praktikojnë të drejtat e veta seksuale dhe reproduktive.



INFEKSIONE SEKSUALE NGJITËSE (ISN)

Sinonime për infeksionet seksuale ngjithëse (ISN) janë:
sëmundje venerike,
sëmundje seksuale ngjithëse
apo infeksione të kanalit urogenital.

ISN-të më të shpeshta janë:

- Gonorea (triper);
- Sifiliz;
- Kandidiaza;
- Trihomoniaza
(më shpesh infektohet vagjina tek gratë dhe retra tek burrat);
- Kondilloma;
- Virusi Papiloma Human (VPH);
- Herpesi gjenital;
- Hllamidia;
- Mora gjenitale;
- Hepatiti (B);
- HIV;
- Infeksione gjenitale jospecifike;

Infeksione gjenitale jospecifike

Ky është grup i madh infeksionesh që është midis më të shpeshtëve tek të gjitha ISN-së.

Këtu hyjnë:

- Cistitis (inflamacion i qeskës së urinës)
- Vaginitis (inflamacion i vagjinës)
- Uretritis (inflamacion i uretrës)
- Proktitis (inflamacion i rektumit)

Këto infeksione mund të shkaktohen nga mikroorganizma të ndryshëm dhe manifestohen me simptoma të ndryshme, prej të cilave si simptoma të përgjithshme të përbashkëta më shpesh shfaqen:

- Sekretion prej vagjinës, uretrës, penisit apo anusit që mund të jetë me ngjyrë të ndryshueshme dhe aromë jo të këndshme;
- Inflamacion rreth pjesës gjenitale;
- Urinim i shpeshtë;
- Dhimbje dhe djegie gjatë urinimit dhe gjatë marrëdhënies seksuale.

Simptomat më shpesh faqen pas disa ditësh deri gjashtë javë pas kontaktit me shkaktuesin. Shumë persona nuk vërejnë asnjëlloj simptomash, prandaj nëse ka pasur kontakt seksual me personin për të cilin dyshojmë se është infektuar, më mirë është të bëhet kontroll mjekësor.

Shkaktues të ISN-ve

Këtu futen lloje të ndryshme mikroorganizmash:

- Baktere për gonorea, hlamidia, sifiliz
- virus për puçrrën gjenitale, humana papiloma virus (HPV), HIV (Virus human imunodeficient) hepatit B.
- protoza, një lloj paraziti i trihomoniazës
- kërpudha për kandidiaza

Mënyra për ngjitje të infeksionit

- Gjatë gjitha llojeve të marrëdhënies seksuale të pambrojtur: orale, vagjinale dhe anale kryhet shkëmbim i sekrecioneve gjenitale (sekrecione që para dhe gjatë marrëdhënies seksuale dalin nga penisi i burrit, përkatësisht prodhohen në vagjinën e gruas) me personin e infektuar dhe kjo ndodh edhe gjatë marrëdhënies heteroseksuale (burrë me grua) dhe gjatë marrëdhënies homoseksuale (burrë me burrë dhe grua me grua).

- Virusi HIV dhe virusi i hepatit B ngjiten nëpërmjet kontaktit me gjak të infektuar, si për shembull – duke përdorur brisqe të përbashkët, furça dhëmbësh të përbashkëta, përdorim të instrumenteve të infektuara dhe josterile për tatuazhe, pirsing dhe shpim i veshëve, përdorim të gjilpërave dhe shiringave të përbashkëta tek përdoruesit intravenozë të drogave.

Gjaku që jepet gjatë transfuzionit është i kontrolluar për praninë e HIV-it dhe viruseve të hepatitit B, prandaj konsiderohet se është i sigurt.

- Nëpërmjet marrëdhënieve joseksuale: nga nëna te fëmija, gjatë shtatzënisë, gjatë lindjes dhe gjatë ushqimit; dhënies së veshjeve të përbashkëta, shkëmbimin e pajisjeve për intimën, përdorim të guaskave të përbashkëta të tualetit. Pishinat e hapura dhe publike janë rrezik për transmetimin e sëmundjeve kërpudhore-kandidiaza, por nuk përbëjnë rrezik për ngjitjen e virusit HIV.

Rrezik më i madh për infektim me çdo ISN janë këto sjellje: ndryshimi i një numri të madh partnerësh seksualë, marrëdhënie seksuale pa kondom, marrëdhënie seksuale nën ndikimin e drogës dhe alkoolit etj. Alkooli dhe drogat e tjera mund ta rrisin rrezikun e infeksionit me HIV dhe ISN sepse të bëjnë më pak të vetëdijshëm për hapat tënde dhe për atë se si silllesh. Nëse je nën ndikim të alkoolit apo drogave, në momentin kur do të kesh marrëdhënie mund të zbulosh se e ke të vështirë të përdorësh kondom, ose harron ta përdorësh gjatë marrëdhënies seksuale. Prandaj duhet të anashkalohen marrëdhënie seksuale nën ndikim të alkoolit dhe drogës, kurse sidomos marrëdhënie seksuale me persona të panjohur.

Simptomat më të shpeshta të ISN-ve tek femra

Gjatë aktiviteteve të përditshme dhe kontaktet me njerëzit si për shembull dhënia e dorës, përqafim, prekje, përdorim të pajisjeve të përbashkëta për ushqim, ngrënie e ushqimit të përgatitur nga dikush që është i infektuar, aktivitetet sportive e ngjashëm nuk ekziston asnjë mundësi për ngjitje të HIV-it dhe ISN.

Kur shfaqen simptomat e para

ISN-të më shpesh kalojnë pa asnjë lloj simptomash apo simptomat janë shumë të lehta. Një ndër dhjetë personash të infektuar me gonorea, për shembull, nuk ka asnjë lloj simptomash. Simptomat e para mund të shfaqen shpejt pas ngjitjes së sëmundjes si për shembull midis 2 – 10 ditësh tek gonorea apo pas disa muajsh dhe vitesh pas infektimit fillestar si për shembull, te puçrra gjenitale, human papilloma virus, HIV infeksioni. Infeksioni mund të qëndrojë në trup edhe pas tërheqjes së simptomave të para dhe në mënyrë të pakufizuar të përsëritet, për shembull, puçrra gjenitale, human papilloma virus dhe të vazhdojë si infeksion kronik.

- Sekretion, sekrecion vagjinal apo sekrecion i verdhë në të gjelbër prej vagjinës me aromë të pakëndshme;
- Djegie dhe dhimbje gjatë urinimit;
- Dhimbje e pjesës së poshtme të barkut;
- Dhimbje dhe gjakderdhje gjatë marrëhenieve seksuale;
- Gjakderdhje midis ciklit menstrual;
- Irritim dhe sekrecion prej anusit;
- Dhimbje të grykës gjatë goroneas të marrë nëpërmjet seksit oral;
- Irritim dhe kuarje të pjesës gjenitale;
- Tek infeksioni HICV shfaqen lezë në duar, këmbë, gojë, buzët e turpshme, grykën e mitrës, rreth anusit. Lloje të caktuara të HPV-ve shkaktojnë ndryshime të qelizave të grykës së mitrës të cilat më vonë mund të çojnë deri në kancer;
- Tek puçrra gjenitale shfaqen zarfe të vegjël të cilët më pas plasin dhe krijojnë plagë të vogla rreth gjenitaleve dhe në to, në brendësi të vagjinës dhe grykës së mitrës, kofshët, anusin, buzët, gjuhën, mishrat e dhëmbëve, grykën;
- Fillimi i infeksionit mund të jetë me simptoma si tek gripi, dridhje, pafuqi, dhimbje koke, nyja limfatike të ënjtura, temperaturë e lartë, djersitje nate sidomos nëse bëhet fjalë për shkaktues viral.

Simptomat më të shpeshta të ISN-ve tek meshkujt

- Djegie gjatë urinimit;
- Sekretion dhe dhimbje e penisit;
- Irritim, sekretion dhe dhimbje prej anusit tek ata të cilët praktikojnë marrëdhënie seksuale anale;
- Dhimbje të grykës gjatë gonoreas të marrë nëpërmjet seksit oral;
- Dhimbje gjatë urinimit dhe ejakulimit
- Testisë të ënjtur dhe me dhimbje
- Lezë në duar, këmbë, gojë, penis, rreth anusit;
- Tek puçrra gjenitale shfaqen zarfe të vegjël të cilët më pas plasën dhe krijojnë plagë të vogla rreth gjenitaleve dhe në to, kofshët, anusin, buzët, gjuhën, mishrat e dhëmbëve, grykën;
- Fillimi i infeksionit mund të jetë me simptoma si tek gripi, dridhje, pafuqi, dhimbje koke, nyja limfatike të ënjtura, temperaturë e lartë, djersitje nate sidomos nëse bëhet fjalë për shkaktues viral.

Komplikime të mundshme prej infektimit me ISN tek femrat

- Sterilitet;
- Probleme me shtatzëninë të llojit siç janë aborti spontan, lindja e parakohshme, rritje më e vogël e foshnjës të sapolindur, infeksion të foshnjës së sapolindur;
- Rrezik më i madh për infektim me virusin HIV, sidomos për gratë e infektuara me trihomoniazë dhe puçërr gjenitale;
- Shpërhapja e infektimit tek organet e tjera riprodhuese: vezët, kanalet për kalimin e vezëve, mitër – sëmundje pezmatuese e kombikut (plevnik).

Komplikime të mundshme prej infektimit me ISN tek meshkujt

- Sterilitet. Infeksioni që nuk mjekohet e ul lëvizjen e spermatozoideve dhe është shkak për sterilitet;
- Rrezik më i madh për infektim me HIV;
- Shpërhapja e infektimit tek organet e tjera: prostata, testiset, epidimus, si dhe në pjesën e fundit të zorrës së trashë.

Mjekimi i ISN-ve tek meshkujt dhe femrat

Pas diagnostifikimit ISN-të mjekohen vetëm me medikamente të dhëna nga mjeku dhe e njëjta terapi duhet të ndiqet nga mjeku. Terapia në kohë i zbut simptomat, e ndalon shfaqjen e komplikimeve dhe e zvogëlon apo e ndalon numrin e shfaqjeve të përsëritura.

Nëse ISN zbulohet tek një prej partnerëve seksualë, është e domosdoshme të dy partnerët seksualë ta pinë terapinë e dhënë që të shërohen me sukses.

Kur duhet të shkojmë në mjek për kontroll

- Pas marrëdhënies së parë seksuale. Kontrolli i parë gjinekologjik duhet të bëhet pas marrëdhënies së parë seksuale me qëllim që përcaktohet gjendja e sistemit riproduktiv. Gjithashtu do të filloni me metoda preventive (testin PAP, brise për kontroll të bakteve dhe etj.)
- Pas ekzistencës së kontaktit seksual me personin për të cilin dyshoni së është i infektuar.
- Gjatë ekzistencës të simptomave më të shpeshta sepse mund të bëhet fjalë për ISN.
- Pas çdo veprimtarie të dyshimtë si për shembull shkëmbim gjaku, shkëmbimin e veshjes së brendshme, pajisje për higjienë vetjake etj.
- Gjithmonë kur është e nevojshme këshillë për jetë seksuale.



A young man and woman are shown in profile, embracing each other. The man is on the left, wearing a white shirt, and the woman is on the right, with her eyes closed and a serene expression. They are outdoors, with a bright blue sky and soft white clouds in the background. A solid pink horizontal bar is positioned at the bottom of the image, containing white text.

**MBROJTJE PREJ NGJITJES SË
INFEKSIONEVE SEKSUALE DHE HIV**

Ekzistojnë një numër i madh veprimtari seksuale të cilat janë tërësisht të sigurta dhe nuk ju ballafaqojnë me rrezikun e infektimit me HIV siç janë: përqaqimi, përkëdhelja, masazhi, prekjet dhe përkëdheljet e përbashkëta të organeve gjenitale (masturbimi i përbashkët), por të kihet kujdes sperma apo sekrecioni gjenital të mos vijnë në kontakt me lëkurën e dëmtuar. Nëse partnerët vendosin të kenë marrëdhënie seksuale, duhet të mbrohen nga ngjitja e HIV-it dhe infeksioneve seksuale ngjithëse (ISN).

Mbrojtja duhet të fillojë me edukim dhe informim për një jetë seksuale të sigurt dhe

Si të kihet një jetë seksuale të shëndetshme?

- Do të thuash JO, gjithmonë kur nuk do, kur nuk jeni i/e sigurt. Askush nuk duhet të ketë marrëdhënie seksuale me detyrim, nëse nuk doni të bëni atë sepse të dalësh me dikë nuk do të thotë edhe obligim për të pasur marrëdhënie seksuale me të. Nga ana tjetër njohja e dikujt mjaft mirë apo nëse dashuron dikë nuk do të thotë mbrojtje e sigurt prej ngjitjes së ISN-ve apo HIV-it sepse sipas pamjes së jashtme nuk mund të dallohet a është dikush i sëmurë. Kjo do të thotë se edhe nëse dikush mund të duket i shëndetshëm dhe mirë, mund të jetë gjithashtu i infektuar.

- Praktikimi i marrëdhënieve seksuale me persona të tjerë vetëm me përdorim të lëndëve mbrojtëse dhe kjo kondom me lateks dhe sipas mundësisë me lëndë spermicide.

Përdorimi i kondomit është mënyra e VETSHME për mbrojtjen e ISN-ve, por nuk dhe jo më e sigurt.

Përdorimi i rregullt i kondomit gjatë marrëdhënieve seksuale mund të ulë rrezikun nga infektimi, por infektimi mund të ngjitet edhe përkrah përdorimit të kondomit, për shembull nëse shenjat e puçrrave apo lezët HPV gjenden në pjesë të trupit të cilat nuk mbulohen me kondom. Mjetet kontrceptive janë një mjet i mirë për mbrojtje nga shtatzënia, por nuk na mbrojnë nga infeksionet seksuale ngjithëse.

Si të tejkalohet problemi me përdorimin e kondomit?

Shkaqet më të shpeshta për përdorim jo të rregullt të kondomit janë:

- turpi që të flitet hapur me partneren/partnerin që të mos mendohet se nuk ka besim tek ajo/ai.
- frika se mos kuptohen gabim.

Mbrojtja e vetvetes njëkohësisht do të thotë edhe mbrojtje e partnerit/partneres që do të thotë se përdorimi i kondomit nuk është akt egoist. Së dyti bëhet fjalë për respekt, përgjegjësi dhe kujdes si ndaj vetes, ashtu edhe ndaj partnerit, ndërsa jo se nuk ka mosbesim apo për ekzistimin e dyshimit tek partneri. Sipas kësaj biseda më e rëndësishme e cila duhet bërë gjatë lidhjes me partneren/partnerin është biseda për marrëdhënie seksuale të sigurt dhe për përdorimin e kondomëve. Kondomët janë këtu që t'i mbrojnë të dy partnerët. Sepse vetëm nëse ndjehesh i sigurt do të jeni më të lirë gjatë marrëdhënies seksuale.

Rekomandime të tjera për mbrojtje nga ISN dhe HIV

- Anashkaloni marrëdhënie seksuale me persona me sjellje të rrezikshme dhe mos i ndërro shpeshherë partnerët.
- Pas çdo marrëdhënie seksuale kushtojini vëmendje higjienës dhe organeve seksuale – urino dhe lahu pas çdo marrëdhënie seksuale - larja me sapun dhe ujë të ngrohtë do të ndalojë shumimin e shkaktuesit.
- Anashkalo intervenime të cilat janë rrezik për transferim dhe ngjitje të HIV-it dhe ISN-së si për shembull marrëdhënie seksuale e pambrojtur, përdorim i brisqeve të përbashkëta, furçave për dhëmbët, këmbimin e veshjes së përbashkët, pajisjeve për kujdes intim e të tjera.
- Gjatë dyshimit se kanë pasur ngjitjes të ISN-ve vajzat/gratë duhet të shkojnë në gjinekolog, kurse djelmoshat/burrat duhet të shkojnë tek mjeku i vet amë.
- Nëse ekziston dyshimi për transmetim të HIV-it duhet të bëhet testi i HIV-it. Virusi i HIV-it nuk mund të zbulohet në gjak në periudhë prej tre muajsh nga futja e HIV-it në organizëm. Kjo është e njohur si periudha “dritare”. Prandaj testimi duhet të bëhet tre muaj sipas sjelljes së rrezikshme. Testi i HIV-it mund të bëhet në Entin Republikan për Mbrojtje Shëndetësore, Poliklinikën “Bitpazar” dhe në Klinikën për Sëmundje Infektive, gjatë kësaj respektohen tri principet e besueshmërisë, vullnetarizmit dhe anonimitetit. Planifikimi i familjes nënkupton vendim të përbashkët të burrit dhe gruas se a do të kenë fëmijë, kur dhe sa do të kenë. Gjatë kësaj burri dhe gruaja kanë rol të njëjtë në marrjen e vendimeve. Kontracesioni është mbrojtje prej shtatzënisë dhe mbrojtje prej infeksioneve seksuale ngjitëse.





**METODA DHE MJETE PËR KONTRACEPSION
DHE PLANIFIKIM TË FAMILJES**

Lloje të kontrasepsionit:

1. Metoda natyrore
2. Metoda mekanike
3. Mjete kimike
4. Kontrasepsion intrauterinë
5. Sterilizim

1. Metoda natyrore:

- Ndalim i marrëdhënies seksuale para ejakuacionit (daljes së spermës prej burrit);
- Mbatjtje të kalendarit për ciklin e menstruacioneve, kështu që ditët pjellore merren ditët prej 12-16 të menstruacionit të fundit;
- Matje e temperaturës bazale;

Metodat natyrore nuk janë të sigurta për mbrojtje nga shtatzënia e padëshirueshme dhe nuk mbrojnë nga ISN-të dhe prandaj nuk rekomandohen.

2. Mjete mekanike të kontrasepsionit

- Kondomi
- Diafragma
- Kapela cervikale

Kondomë

Të përdorur si veçmas apo të kombinuar me metoda të tjera përdoren për mbrojtje ndaj shtatzënisë dhe prej infeksioneve seksuale ngjithëse. Janë të bërë prej lateksi dhe poliuretani (i cili përdoret në rast alergjie prek lateksit), kurse në disa prej tyre janë vendosur spermicidë në formë xheli për shkatërrimin e spermatozoideve.

Gjenden në ngjyra, forma dhe shije të ndryshme dhe ata me shije të ndryshme janë për marrëdhënie seksuale orale, ndërsa ata me trashësi më të madhe (të shënuar me EXTRA STRONG ose ngjashëm) janë për marrëdhënie anale seksuale. Shumica e kondomëve kanë lubrifikantë të cilët e lehtësojnë marrëdhëniet seksuale. Nëse është e nevojshme lubrifikimi shtesë, në kondom mund të vendosen vetëm lubrifikantë me bazë uji. Nuk lejohet të vendosen lubrifikantë në bazë vaji, si dhe vazelinë, sepse ata kontribuojnë në çarjen e kondomit.

Furnizimi me kondomë

Kondomët është më mirë të blihen në farmaci ose të merren prej organizatave të cilët i shpërndajnë kondomët pa pagesë.

Përdorimi i kondomëve

Para se të përdoret kondomi në pako duhet të kontrollohet:

- afati i përdorimit;
- të moj jetë e dëmtuar pakoja;
- a ka shenjë të paketimit;
- a është e janë e njëjta markë mbështjellja e jashtme dhe e brendshme e kondomit.

Nëse afati ka kaluar, nëse pakoja është e dëmtuar, nëse nuk ka shenjë CE në pako dhe nëse marka është e ndryshme në pjesën e brendshme dhe të jashtme, kondomi NUK DUHET të përdoret!

Pyetjet e bëra më shpesh në lidhje me kondomët janë:

Çfarë të bëjmë nëse në atë moment nuk kemi kondom?

Nëse dëshironi të jeni të sigurt gjeni kondom. Për blerje të kondomit duhet të mendoni më parë dhe prandaj gjithmonë mbani me vete kondom.

Nëse mbaj me vete kondom do të dukem “e lehtë”?

JO-por kështu jeni më të pjekur dhe të gatshëm të kujdeseni për veten.

A është më e sigurt të përdorim dy kondomë njëherazi?

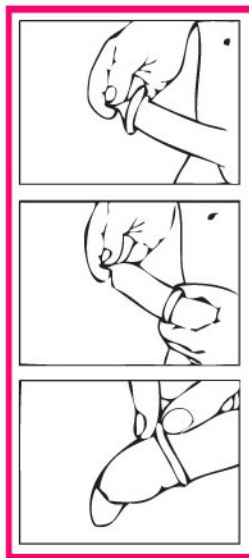
JO-përdorimi i dy kondomëve njëherazi e rrit rrezikun e çarjes së kondomit.

Çfarë të bëjmë nëse kondomi çahet?

Nëse çahet kondomi gjatë marrëdhënies seksuale ndaluni dhe vendosni kondom të ri (prandaj rekomandohet të mbahet më tepër se një kondom me vete). Rekomandohet të bëhet test për ISN, ndërsa eventualisht edhe test për HIV.

A nevojitet kondom për seks oral?

PO-edhe pse rreziku i ngjitjes së HIV-it është më i vogël, megjithatë ekziston rrezik për ngjitje të HIV-it dhe infeksioneve të ndryshme, siç është puçrra.



Se si të përdorin prezervativ mashkull

1. Check raft;
2. Shtrëngoje maja e kondomit me gishtat tuaj;
3. Lëshohem tërësisht atë;
4. Prandaj me kujdes te prezervativit nga maja e penisit;
5. Podvrzete prezervativi dhe hedhin atë në shportë.

Diafragma

Efikasiteti në raport me mbrojtjen prej shtatzënisë i diafragmës është 80-94%, por nuk mbron prej infektiveve seksuale ngjitëse. Diafragma ka formën e kapelës së nderë prej gome. Përdoret gjithmonë bashkë me xhelin spermicid, së pari vendoset spermicidi në njërën anë të diafragmës, kurse pastaj diafragma vendoset në vagjinë, kështu që e mbulon grykën e mitrës, me anën e cila nuk ka xhel spermicid. Lihet në vagjinë minimum 6 orë, kurse maksimum mund të qëndrojë deri në 48 orë pas marrëdhënies seksuale.

Diafragma



Kapela cervikale

Efikasiteti i kapelës cervikale në raport me mbrojtjen prej shtatzënisë është 75%. Kapela cervikale ka formën e unazës së bërë prej gome, plastike apo metalike nga tre deri në gjashtë madhësi. Vendoset direkt në grykën e mitrës. Si edhe diafragma edhe kapela cervikale mbushet me xhel spermicid. Pas përdorimit më mirë është të mbahet deri në tri ditë sepse gjatë mbajtjes dobësohet veprimtaria e saj kontrceptive.

3. Mjete kimike kontrceptive

- Mjete hormonale kontrceptive
- Kontracepsion urgjent
- Implante
- Injeksion kontrceptiv
- Spermicidë

Mjete kontrceptive hormonale

Ato nuk mbrojnë prej sëmundjeve seksuale ngjitëse, por vetëm nga shtatzënia e padëshirueshme me efikasitet deri në 99%, në atë mënyrë duke shkaktuar që mukoza e mitrës së bëhet më e dendur dhe nuk lejon kalimin e spermatozoideve, e ndalon ovulacionin, kështu që tek gruaja nuk ka ditë pjellore. Ndikojnë pozitivisht mbi lëkurë, kështu që rekomandohet edhe për vajzat që kanë probleme me puçrrat. Mund t'i zvogëlojnë dhimbjet gjatë menstruacionit, prandaj u rekomandohet edhe grave me dhimbje të forta menstruale.

Janë pilula hormonale me estrogjen apo gestagjen (hormone femërore seksuale) apo vetë gestagjen.

Merren sipas skemës çdo ditë në periudhë të njëjtë, për shembull në mbrëmje gjatë 21 ditëve. Pastaj vijon 1 javë pushim gjatë kohës së menstruacionit. Shumë rrallë cikli mund të vonohet, që nuk do të thotë shtatzëni. Kjo mund të ndodhë sepse shtresa e brendshme e mitrës nuk është rritur mjaftueshëm që të dalë prej mitrës. Në rast të tillë duhet të konsultohet gjinekologu.



Pilula e kontrollit e lindjes

Nëse gruaja harron të marrë tabletën në orarin e caktuar, tableta mund të merret në 12 orët e ardhshme. Nëse gruaja nuk pi tabletë gjithë ditën, ditën tjetër do të pijë 2 tableta një në mëngjes dhe një në darkë. Nëse gruaja dëshiron të mbetet shtatzënë nevojitet minimum tri muaj para planifikimit që të mbetet shtatzënë duhet të ndalojë marrjen e tabletave hormonale. Ndërprerja e tabletave bëhet që të mos shfaqen deformime në embrion. Dhënia, mënyra e marrjes dhe kohëzgjatja duhet të bëhet në konsultim me mjekun specialist/gjinekologun, duhet bërë kontroll i gruas, sepse jo çdo pilulë mund të përdoret prej çdo gruaje. Disa pilula kanë më tepër estrogen, të tjera janë vetëm për vajza më të reja, një lloj tjetër për gra në moshën e pjekurisë me cikël menstrual të rregullt. Prandaj duhet të bëhet kujdes të mos merren pilulat vetë. Përcaktimi i tyre mund të bëhet vetëm nga mjeku specialist-gjinekolog.

Kontracesioni urgjent

Përdoren për mbrojtje nga shtatzënia e padëshirueshme kur është çarë kondomi apo nuk është zbatuar mënyrë mbrojtjeje përkatëse gjatë marrëdhënies. Ky lloj i kontracesionit nuk duhet të përdoret rregullisht dhe gruaja mund ta përdorë si mjet të rregullt për kontracesion. Përdorimi i rregullt çon te rreziku i shtatzënisë së padëshiruar dhe sëmundjes seksuale ngjitëse.

Ekzistojnë dy mënyra të kontracesionit urgjent: Morning after pills (“tabletë për mëngjesin pas asaj”) dhe spiralja. Morning after pills përdoren menjëherë pas marrëdhënies seksuale të padëshiruara dhe maksimum 48 orë pas marrëdhënies. Mekanizmi i veprimtarisë së këtyre pilulave është se ato shkaktojnë shkëputje të shtresës së brendshme të matkës dhe kështu pengohet futja e vezës qelizore të plenuar në mitër. Mënyrë e dytë e kontracesionit urgjent është vendosja e spirales në matkë në pesë ditë e para pas marrëdhënies seksuale të rrezikshme. Spiralen e vendos vetëm gjinekologu.

Inplante hormonale

Sigurojnë mbrojtje prej shtatzënisë në afat prej pesë vjetësh, por nuk sigurojnë mbrojtje prej infeksioneve seksuale ngjitëse. Ato janë tuba të vegjël të butë të cilët përmbajnë hormon progesteron. Vendosen nën lëkurë në pjesën e sipërme dhe të poshtme të shtullës, vetëm prej mjekut në kushte spitalore dhe gjatë menstruacionit. Gjithashtu hiqen vetëm prej mjekut, kurse kjo bëhet në çdo kohë. Mekanizmi vazhdimisht çliron hormon progesteron në qarkullimin e gjakut, i cili krijon barrierë në grykën e mitrës dhe e vështirëson takimin e spermatozoidëve me vezën qelizë.

Injeksione kontraceptive

Injeksioni kontraceptiv injektohet në muskul në pjesën e sipërme të shpatullës apo pjesën gluetale në çdo tre muaj, kështu vendosen hormone femërore. Mekanizmi i veprimit qëndron te ajo se pengon futjen e vezës qelizë të futet në mitër. Nëse gruaja dëshiron të mbetet shtatzënë i nevojiten 10 muaj para shtatzënisë të ndalojë injeksionet kontracepsione. Injeksionet kontraceptive nuk mbrojnë prej infeksioneve seksuale ngjithëse.

Spermicidë

Spermicidët mund të jenë në formë shkume, zhele, krem, tabletë apo vagjinalet, të cilat duhet të vendosen në vagjinë. Veprojnë si kontraceptivë duke shkatërruar spermatozoidet. Në raport me mbrojtjen prej shtatzënisë efikasiteti i tyre lëviz rreth 72-97%.

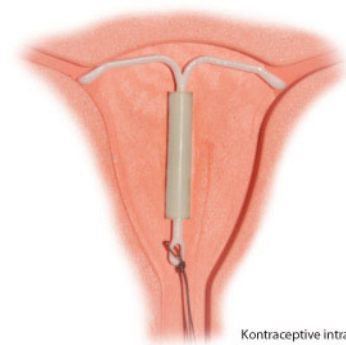
4. Kontracepsioni intrauter

Quhet edhe pecetë apo spirale intrauter. Zakonisht ka formën e shkronjës T. Ndikon duke shkaktuar reagim pezmatues në mitër (barrierë mekanike) që bën të pamundur vendosjeje e vezës së pllenuar. Gjeneratat e reja të spiraleve çlirojnë edhe hormone gestagjeni duke ulur dhimbjet dhe gjakderdhjet e mëdha. Vendoset dhe hiqet vetëm prej gjinekologut, me kontroll paraprak të gruas.

Në varësi të llojit të spirales, një spirale mund të qëndrojë në mitër shumë vjet maksimum deri në 10 vjet.

5. Sterilizimi kirurgjik

Sterilizimi është metodë operative me të cilën përjetë hiqet aftësia për pllenim si te burrat ashtu edhe te gratë të cilët janë të sigurt se nuk dëshirojnë më fëmijë. Me operacion tek gratë lidhen kanalet e vezëve, kurse te burrat kanalet e farës. Kjo është metodë e përjetshme dhe e sigurt me të cilën tërësisht dhe përjetë ashkalohet shtatzënia e padëshirueshme, ndërsa mbrojtja e ISN-ve nuk mundësohet.



Kontraceptive intrauterine



**KUJDESI SHËNDETËSOR DHE MBROJTJA
SHËNDETËSORE në periudhën para shtatzënisë
GJATË SHTATZËNISË; LINDJE DHE PAS LINDJES**

Kujdesi dhe mbrojtja shëndetësore mund të ndahen në:

- Mbrojtje dhe kujdes shëndetësor para lindjes
- Mbrojtje dhe kujdes shëndetësor gjatë shtatzënisë, d.m.th. para lindjes
- Mbrojtje dhe kujdes shëndetësor gjatë lindjes
- Mbrojtje dhe kujdes shëndetësor pas lindjes

Kujdesi dhe mbrojtja shëndetësore në periudhën para shtatzënisë

Këtu futen masat që rekomandohen në periudhën kur planifikohet formimi i familjes.

Rekomandime për të dy partnerët gjatë periudhës kur planifikohet familja

Rekomandime për gratë

- **Të ndalojnë pirjen e duhanit ose të paktën ta ulin sasinë e cigareve** - Pirja e duhanit ndikon në ovulacionin tek gratë. Pirja e duhanit dhe thithja e tymit (pirja pasive e duhanit) mund të vështirësojnë krijimin e embrionit, mund të çojnë në abort spontan, lindje të parakohshme dhe peshë të vogël të foshnjës;
- **Rregullo peshën e trupit** - peshja e trupit nën mesatare çon në anemi dhe mungesë të oksigjenit që mund të ndikojë në zhvillimin dhe rritjen normale të embrionit. Prandaj rekomandohet ushqim i pasur me acid folik, hekur dhe magnez. Gratë që kanë mbipeshë kanë shanse më të mëdha të sëmundjeve nga sindroma e vezëve policiste dhe sëmundje të tjera që shkaktojnë ndryshime hormonale dhe menstruale të parregullta të cilat mund të shkaktojnë sterilitet.

- **Zvogëlojeni stresin dhe lodhjen kronike** - stresi mund të zvogëlojë dëshirën për bërje dashuri dhe negativisht të ndikojnë mbi pjellshmërinë sepse e pengojnë ovulacionin tek gratë. Rekomandohet organizim i mirë i detyrave ditore dhe mujore, pushim i rregullt, aktivitet fizik si për shembull shëtitje, not etj.
- **Mos merrni medikamente pa miratim të mjekut.**
- **Kontrollojini rreziqet në vendin e punës** - mos kini kontakt me kemikale dhe rrezatim.
- **Anashkalojini infeksionet të cilat e dëmtojnë embrionin** - Laji duart gjatë çdo gatimi, gjatë përgatitjes së ushqimit kujdesuni për praktikatat e mira higjienike, përkatësisht lajini mirë frutat dhe perimet dhe përpunojini mirë termikisht para konsumimit.

Rekomandime për burrat

- **Lëreni duhanin ose të paktën zvogëlojeni sasinë e cigareve që pini** - Pirja e duhanit ndikon mbi cilësinë e spermës tek burrat. Shkak është zmadhimi i përqendrimit të kadmiumit dhe ulja e sasisë së zinkut. Kadmiumi është metal i rëndë i cili e ka prejardhjen nga duhani i cili e pengon spermatogjenezën. Zinku është mineral i cili nevojitet për sintezën e testosteronit i cili është i domosdoshëm për krijimin e sasisë të nevojshme të spermës së shëndetshme.

- **Rregullojeni peshën e trupit** - Peshja e madhe trupore tek shumica e burrave rezulton me uljen e cilësisë së spermës apo spermatozoidet nuk janë mjaft të lëvizshëm sepse indi dhjamor ndikon në metabolizmin e hormoneve, kurse ato ndikojnë në procesin e krijimit të spermatozoideve. Rekomandohet ushqim i pasur me zink, kalcium, vitaminë C dhe antioksidues. Vitamina C dhe antioksiduesit i pengojnë defektet e spermës dhe e përmirësojnë shpejtësinë e tyre të lëvizjes.

- **Zvogëlojeni stresin dhe lodhjen kronike** - Stresi mund të zvogëlojë dëshirën për bërje dashuri dhe negativisht të ndikojnë mbi pjellshmërinë duke e zvogëluar numrin e spermatozoideve tek burrat. Rekomandohet organizim i mirë i detyrave ditore dhe mujore, pushim i rregullt, aktivitet fizik si për shembull shëtitje, not etj.

- **Mos merrni medikamente pa miratim të mjekut** - disa medikamente mund të ndikojnë në cilësinë e spermës.

- **Mos u lani me ujë shumë të ngrohtë.** Ngrohtësia i shkatërron qelizat e farës të cilat nevojiten për krijimin e spermatozoideve.

- **Kontrollojeni rreziqet në vendin e punës** - mos kini kontakt me kemikale dhe rrezatimi.

Kujdesi shëndetësor dhe mbrojtja shëndetësore gjatë shtatzënisë

Ekzistojnë shumë sëmundje të cilat së pari e dëmtojnë shëndetin e nënës, kurse mandej edhe shëndetin dhe zhvillimin e embrionit. Ato janë:


- **Infeksione të ndryshme tek nëna të pranishme para apo gjatë shtatzënisë:**

puçrra, varicela, HPV, HIV, toksoplazmoza, listerioza, hepatiti.

- **Sëmundje të ndryshme kronike tek nëna të cilat ishin të pranishme para shtatzënisë** siç janë sëmundja e sheqerit, tensioni i lartë i gjakut mbi 140/90 mmHg, sëmundjet e zemrës - funksionimi jo i mirë i zemrës, trombozë venore, sëmundje kronike e veshkave, sëmundje kronike të zorrëve, epilepsi, keqformime gjenitale, prani e tumoreve në organet gjenitale (mioma), sëmundje të varësisë.

- **Sëmundje të cilat nëna nuk i ka pasur para shtatzënisë dhe janë shfaqur gjatë shtatzënisë** siç janë vjelljet e shumta, gjakderdhje prej organeve gjenitale, sëmundja e sheqerit, inflamacion, rritja e tensionit të gjakut, anemi. Gjatë shfaqjes së prej cilësdo prej këtyre sëmundjeve, gruaja shtatzënë menjëherë duhet të konsultohet me gjinekologun e vet për kontrollë të mëtejshme dhe me kujdes të ndiqet shtatzënia. Prandaj gjatë shtatzënisë është e rëndësishme të bëhen:

- **Minimum 10 kontrolle sistematike për t'u konfirmuar gjendja shëndetësore e gruas shtatzënë.**



- **Tri kontrolle me ultrazë (EHO)** gjatë shtatzënisë normale të cilat janë pa pagesë dhe të detyrueshme, ndërsa sipas nevojës edhe më tepër me rekomandim të gjinekologut.

- **Amnioncenteza apo biopsia horion** për gra të cilat janë mbi 35 vjet, për zbulim në kohë të abnormaliteteve hormonale tek embrioni.

- **Një vizitë prej infermieres së patronazhit gjatë gjysmës së dytë të shtatzënisë.**

Rekomandimet kryesore për shprehi të shëndetshme jetësore tek gratë shtatzëna janë:

- Nuk duhet të pijë cigare;
- Nuk duhet të konsumojë alkool;
- Nuk duhet të përdorë drogë dhe mjete të tjera për pirje;
- Ilaçet mund të përdorë vetëm në konsultim me gjinekologun;
- Nuk duhet të ketë kontakte me persona të sëmurë me sëmundje ngjitëse, sidomos në tre muajt e parë kur formohen organet e embrionit sepse shumë infeksione mund të krijojnë mangësi fizike të embrionit;
- Nuk duhet të ketë aktivitet fizik të madh që të mos ndodhë lindje e parakohshme;
- Nevojitet rreptësisht ta mirëmbajë higjienën personale, kurse kujdes duhet të ketë për higjienën e gjenitaleve;
- Të ketë kujdes në ushqim, përkatësisht të konsumojë sasi të nevojshme: vitaminash, fosfori, kalciumi, jodi, hekuri, acid folik, të cilat nevojiten për zhvillimin e mirë të organeve të ndryshme të embrionit.
- Duhet të anashkalohen ushqime të rënda, të yndyrshme dhe me shumë erëza, si dhe ushqime që e fryjnë stomakun, siç janë fasulet, lakra, bizelet etj.
- Duhet të hajë rregullisht dhe të ketë kujdes të mos e zmadhojë peshën shumë, përkatësisht jo më shumë se 10 kilogram.

Kujdesi shëndetësor dhe mbrojtja gjatë lindjes

Çdo lindje është e domosdoshme të kryhet në institucion shëndetësor, për shkak të pranisë së personelit mjekësor profesional dhe standardeve përkatëse higjienike, si dhe ekzistimit të mundësisë për intervenim mjekësor urgjent gjatë komplikimeve të padëshirueshme gjatë lindjes.

Kujdesi shëndetësor dhe mbrojtja shëndetësore pas lindjes

Periodha pas lindjes është mjaft e ndjeshme si për shëndetin e nënës ashtu edhe për shëndetin e fëmijës, prandaj nevojiten kontrole të rregullta shëndetësore të nënës dhe fëmijës. Në raport me kujdesin shëndetësor për nënën, pas lindjes janë të domosdoshme:

- Kontrole mjekësore të gruas 6 javë pas lindjes;
- Dy vizita të infermieres së patronazhit.

Kontrollet shëndetësore të foshnjës janë të domosdoshme që të përcaktohen shumë parametra për rritjen dhe zhvillimin e rregullt. Këtu futen: matja e gjatësisë, peshës, kontrolli i këllkut, rritja e dhëmbëve, ndiqet zhvillimi i kockave të kokës, kontrolli i shqisave, refleksioneve, zhvillimit mental etj.

Pas lindjes rekomandohet ekskluzivisht dhënie gjiri deri në gjashtë muaj, kurse mandej qumësht nëne dhe ushqim tjetër deri në një vit. Për këshillat e tjera lidhur me kujdesin, ushqimin, vaksinimin duhet të konsultohen me mjekun tuaj amë, gjinekologun apo pediatrin amë. Nëse i ndjek rekomandimet për kujdes shëndetësor dhe mbrojtje shëndetësore të mirë do të mund ta ruash shëndetin e vet dhe shëndetin e fëmijës, kurse komplikimet e mundshme gjatë shtatzënisë dhe gjatë lindjes do të reduktohen në minimum.



A close-up photograph of a person's midsection. Two hands with light pink nail polish are placed on the abdomen, with fingers spread across the skin. The lighting is soft, highlighting the texture of the skin and the contours of the body. A bright pink horizontal band is superimposed over the middle of the image, containing white text.

**METODA PËR ZBULIMIN E HERSHËM
TË SËMUNDJEVE TË ORGANEVE
REPRODUKTIVE TEK GRUAJA**

Këzistojnë dy metoda të cilat çdo grua duhet t'i kryejë që të mund të zbulohen herët sëmundjet, para se gjithash ato kancerogjene të gjoksit dhe të grykës së mitrës.

Ata janë:

- Papanikollau test (PAP test)
- Kontrollë të gjirit

Papanikollau test (PAP test)

Një herë në vit gratë me patjetër duhet të bëjnë kontroll preventiv gjinekologjik të PAP testit për zbulim të hershëm të kancerit në grykën e mitrës. PAP testi përdoret për kontroll të shëndetit të grykës së mitrës përkatësisht për zbulim të kancerit në grykën e mitrës në fazë të hershme.

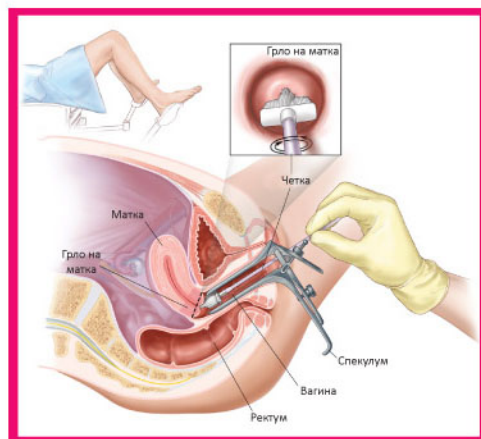
Kush duhet të bëjë PAP test ?

Këtë test duhet ta bëjnë të gjitha gratë nga mosha 18-64 vjeç. Sidomos ato të cilat kanë pasur marrëdhënie seksuale në moshë të hershme, të cilat pinë duhan, të cilat nuk përdorin rregullisht kondom dhe ato të cilat kanë pasur më shumë partnerë apo kanë pasur partner seksual i cili ka pasur shumë partnerë.

Kur duhet të bëhet testi?

Rekomandohet të bëhet njëherë në vit në gjysmën e dytë të ciklit menstrual, apo në periudhën 14 ditë pas menstruacionit, deri në fillim të menstruacionit tjetër.

Në periudhë prej 24 orësh para marrjes së testit mos përdorni mjete vagjinale (krema, xhele, mjete higjienike dhe mjete të tjera për kujdes intim) dhe nuk duhet të keni marrëdhënie seksuale. Në varësi të rezultateve, në konsultim me gjinekologun ndërmerren masa për kontroll të rregullt dhe mjekim. Vetëm nëpërmjet PAP testit mund të zbulohet herë dhe të mjekohet kanceri në grykën e mitrës.



Papanikollau test (PAP test)

Kontrolle të gjirit dhe zbulim i hershëm i sëmundjeve të gjirit

- Një herë në muaj duke filluar nga moshë 20-vjeçare gratë vetë duhet të bëjnë me patjetër kontroll të gjirit që të zbulojnë herët sëmundjet e gjirit.
- Gratë në moshë prej 20 deri në 40 vjetësh duhet të bëjnë kontrolle të gjirit tek mjeku amë minimum në çdo tri vjet. Gratë më të moshuara mbi 40 vjet këtë kontroll duhet ta bëjnë çdo vit.
- Mamografia është metodë diagnostifikuese me rëntgen nëpërmjet të cilës tregohet indi i gjirit dhe i nënsqetullës me të cilën mund të zbulohen të gjitha ndryshimet e gjirit. Mamografia e parë duhet të bëhet në moshë nga 35-39 vjet. Pastaj në çdo 1-2 vjet për gratë me moshë nga 40-49 përkatësisht çdo vit për gratë mbi 50 vjet. Sipas nevojës mjeku mund të rekomandojë që mamografia të bëhet edhe më shpesh. Vetëkontrolli është mundësia më e lirë për detektim dhe zbulim të hershëm të sëmundjeve të gjirit tek gruaja. Është e nevojshme çdo grua një herë në muaj në një kohë prej 10 minutash të bëjë vetëkontroll.

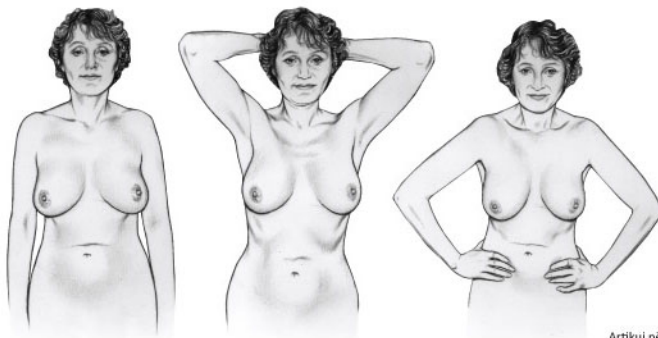
1. Vetëkontrolli kryhet sipas kësaj renditjeje:
 - Qëndro para një pasqyre të madhe
 - Në këtë pozitë shikoje gjoksin në disa pozicione:
 - Së pari me duar të vendosura afër trupit,
 - Pastaj me pëllëmbë të vendosura në këllk,
 - Pastaj me duar të ngritura mbi kokë,
 - Dhe në fund shpatullat mblidhni nga pas.

Në secilin prej këtyre pozicioneve kërko ndryshime të tipit:

- Ndryshime të lëkurës e cila duket si portokall,
- Përskuqje të lëkurës,
- Sekretion prej thithës,
- Ndryshime në pjesën e thithës,
- Tërheqje e thithës,
- Asimetri në të dy gjokset.

2. Pastaj vazhdo me prekjen në fillim të njërit gji pastaj të gjirit tjetër. Gjiri i djathtë preket me dorën e majtë dhe anasjelltas.

Prekja më mirë të bëhet ndërsa bëni banjë, e shtrirë në një anë apo në kurriz duke vendosur jastëk nën shpatullën nga ana ku bëhet kontrolli i gjoksit. Rekomandohet që njëjti kontroll me prekje të bëhet edhe në pozicion qëndrimi, me një dorë të ngritur lart dhe të vendosur pas kokës sepse në këtë pozicion është më lehtë të kontrollohet pjesa e sipërme e gjoksit dhe pjesa nënsqetull.



Artikuj për shqyrtim e gjirit

Sipërfaqja e kontrollit - kontrollohet e gjithë sipërfaqja e gjoksit që kufizohet nga lart deri te kockat kryesore, poshtë deri të kufiri i poshtëm i gjoksit dhe jashtë së bashku me nënsqetullën.

Teknika e kontrollit - Me majat e gishtave, mollëzave të tre apo katër gishtave (gishti tregues, gishti mesëm dhe gishti afër gishtit të vogël).

Rruga e lëvizjes - Mund të jetë e ndryshme dhe kjo - me lëvizje rrethor - fillohet nga pjesa e jashtme e gjirit duke lëvizur në mënyrë rrethore si akrepi i orës. Pas përfundimit të rrethit të jashtëm kalohet nga brenda jashtë përsëri me lëvizje rrethore. Në fund përfundohet në qendër në rajonin e thithës.

- lëvizje lartë-poshtë - fillohet nga shpatulla poshtë. Me pjesën e fundit të dorës afrohet nga poshtë dhe shkohet sipër. Kjo kryhet deri në pjesën midis dy gjokseve.

- Lëvizje drejt dhe prej thithës - fillohet prej thithës dhe lëviz me gishtërinj në pjesën e jashtme të gjirit, përsëri duke i lëvizur gishtërinjtë në drejtim akrepi të orës.

Ndërsa i kryen këto lëvizje kërko këto ndryshime:

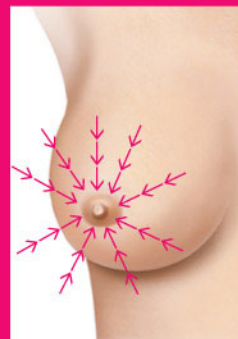
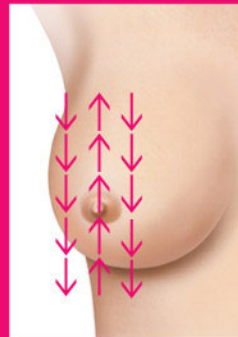
- **Trashje**
- **Gungë (e ngurtësuar)**
- **Gungë në pjesën e nënsqetullës.**



Vështrim i gjirit

Kontroll i gjoksit të djathtë:

- Shtrihu në kurriz dhe vendose jastëkun nën shpatullën e djathtë;
- Dorën e djathtë ngrije dhe vendoseni nën kokë;
- Me ndihmë të mollëzave të gishtit tregues, gishtit të mesëm dhe atij afër gishtit të vogël të dorës së majtë bën lëvizje. Mund të përzgjedhës lëvizje rrethore, lëvizje lart-poshtë apo lëvizje drejt dhe prej thithës.
- Bëjeni të njëjtin kontroll edhe për gjoksin e majtë, duke e kontrolluar me dorën e djathtë. Fillto me vetëkontroll që në moshë të re që 20 vjet që të mund të njohësh indin e gjirit tënd. Duke e bërë këtë kontroll edhe mandej më lehtë do të dallosh çdo ndryshim të tij. Gjatë kësaj duhet të përdorësh të njëjtën mënyrë sepse kështu mund të mbash mend si është ndjenja nën gishtërinj dhe ta krahasosh me kontrollin e mëparshëm. Prekja e çfarëdolloj ndryshimi nuk duhet të krijojë panik tek gruaja, por duhet ta nxitë që të shkojë tek mjeku i vet për kontrole të mëtejshme.





Informacione për kontaktim:

**Shoqata për Emancipim, Solidarizim
dhe Barazi të Grave në RM - ESE**

Maksim Gorki 20 1/4
1000 Shkup

tel: +389 (0)2 3298 295
+389 (0)2 3298 296
faks: +389 (0)2 3211 453

esem@esem.org.mk
www.esem.org.mk
www.semejnonasilstvo.org.mk

Të drejtat e njeriut për femra:
humanrights@esem.org.mk

Shëndeti publik dhe shëndeti i grave:
health@esem.org.mk

Politika publike dhe udhëheqja e mirë:
politics@esem.org.mk

Qendrat për ndihmë juridike:
Shkup: 02/3117 866
Shtip: 032/384 143
Tetovë: 044/343 410

Qendra Informative Shëndetësore:
02/3298 713





ESE ESE