



...together, common values!

**ПРИРАЧНИК ЗА
СЕСУАЛНО И
РЕПРОДУКТИВНО
ЗДРАВЈЕ**





ПРИРАЧНИК ЗА СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ

“Оваа публикација беше овозможена во рамките на програмата CIVICA Mobilias - имплементирана од ЦИРА и финансиски поддржана од SDC. Овде наведените мислења се мислењата на авторот/ите и нужно не ги рефлектираат мислењата на ЦИРА и SDC”.



CIP - Каталогизација во публикација
Национална и универзитетска библиотека “Св. Климент Охридски”, Скопје

613.08-053.6 (035)

616.97/98-084-053.6 (035)

ПРИРАЧНИК за сексуално и репродуктивно здравје. - Скопје:
Здружение за еманципација, солидарност и еднаквост на жените во РМ -
ECE, 2010. - 36 стр.: илустр.; 15 см

ISBN 978-9989-2872-7-5

а) Репродуктивно здравје - Млади - Прирачници б) Сексуално
преносливи болести - Превенција - Прирачници
COBISS.MK-ID 86186506

ВОВЕД

Оваа брошура е наменета за сите девојки и момчиња, мажи и жени кои се во репродуктивниот период. Периодот во животот кога се започнува со сексуални односи, носи со себе одговорност за водење на здрав сексуален живот, како и за зачувување и унапредување на сопственото здравје и на здравјето на партнерите/партнерките. Исто така периодот на основање и планирање на семејството со себе носи одговорност за унапредување на здравјето на двајцата партнери, од што директно зависи здравјето на бремената жена, мајката и децата. Со цел за зачувување и унапредување на сексуалното и репродуктивното здравје на жените и мажите, како и за зачувување на здравјето на потомството, во оваа брошура ќе најдете корисни информации и совети за:

Што се тоа сексуални и репродуктивни права?
Сексуално преносливите инфекции;
Како да се заштитите од сексуално преносливи инфекции, вклучувајќи ја и правилната употреба на кондом;
Средствата и методите за контрацепција и планирање на семејството;
Здравствената грижа и здравствената заштита пред зачнувањето, за време на бременоста и породувањето, како и по породувањето.

Воедно постојат други заболувања на репродуктивните органи кај жените, кои можат со одредени постапки навремено да се откријат и да се излекуваат. Со тоа се унапредува здравјето на жените и се подобрува нивниот квалитет на животот. Поради тоа во оваа брошура ќе најдете корисни информации и совети за тоа како навремено да ги откриете заболувањата, вклучувајќи ги и карциномите на дојката и грлото на матката. Следењето на препораките за здрав сексуален живот и за соодветно планирање на семејството ќе Ви овозможи да го зачувате сопственото здравје, здравјето на вашиот партнер/ка, како и здравјето на Вашето потомство. Доколку сакате да дознаете повеќе за темите поврзани со сексуалното и репродуктивното здравје, обратете се за совет кај својот матичен лекар, матичен гинеколог, или пак во Здравствениот центар на ЕСЕ на:

Тел. 02/3 298-713

E-mail: health@esem.org.mk



СЕСУАЛНИ И РЕПРОДУКТИВНИ
ПРАВА

Цел на овие права е секоја личност да живее исполнет сексуален и репродуктивен живот без ризици. Тоа значи дека имаш право но и обврска да го почитуваш правото на секого/ја.

Жените и мажите имаат право да одлучуваат слободно и свесно за својот сексуален и репродуктивен живот, како и да практикуваат безбедна доброволна контрола на нивната плодност, ослободени од дискриминација, принуда и насилство, како и правото да уживаат највисоко ниво на сексуално и репродуктивно здравје. (CLADEM, 1998)

Всушност ти имаш право:

- да имаш среќен живот и лични релации;
- да одлучиш дали ќе бидеш сексуално активен/на или не;
- да одлучиш кога и колку сексуални односи ќе имаш;
- да избереш сексуален партнер, за сексуални односи без принуда и насилство;
- да одбиеш сексуален однос;
- да уживаш здрав и безбеден сексуален живот во кој ќе се заштитиш и ти и твојот/јата партнер/ка;
- да добиеш правилна информација и знаење за сексуалноста и репродукцијата;
- да одлучиш слободно дали, кога и со кого/која ќе имаш брак и семејство;
- да одлучиш кога и колку деца ќе имаш;
- еднакво учество на жената и мажот во грижата за децата;
- да побараш правна помош при сексуално насилство;
- право на превенција и третман на сексуално преносливите инфекции, како и право на соодветна информација за нив;
- право на информација и пристап до достапни, ефективни и сигурни методи за контрацепција и семејно планирање;
- пристап до здравствени служби за време на бременоста и породувањето.

Никој нема право да ги прекршува овие права!

Жената и мажот имаат право да одлучат кога, дали и како ќе ги практикуваат своите сексуални и репродуктивни права!



СЕСУАЛНО ПРЕНОСЛИВИ
ИНФЕКЦИИ (СПИ)

Синоними за сексуално преносливи инфекции (СПИ) се: венерични болести, сексуално преносливи болести или инфекции на урогенитален тракт.

Најчести СПИ се:

- Гонореа (трипер);
- Сифилис;
- Кандидијаза;
- Трихомонијаза (најчесто ги инфицира вагината кај жената и уретрата кај мажот);
- Кондиломи;
- Хуман Папилома Вирус (ХПВ);
- Генитален херпес;
- Хламидија;
- Генитални вошки;
- Хепатитис (Б);
- ХИВ;
- Неспецифични генитални инфекции;

Неспецифични генитални инфекции

Тоа се голема група на различни инфекции што се меѓу најчестите од сите СПИ.

Тука спаѓаат:

- Циститис (воспаление на мочен меур);
- Вагинитис (воспаление на вагина);
- Уретритис (воспаление на уретра);
- Проктитис (воспаление на ректум);

Овие инфекции може да бидат предизвикани од различни микроорганизми и се манифестираат со различни симптоми, од кои како заеднички општи симптоми најчесто се јавуваат:

- Исцедок од вагина, уретра, penis или анус кој може да биде со променета боја и непријатен мирис;
- Воспаление околу гениталната регија;
- Често мокрење;
- Болка и печење при мокрење и при сексуален однос;

Симптомите најчесто се јавуваат после неколку дена до 6 недели по контактот со причинителот. Многу лица не забележуваат никакви симптоми, па затоа доколку постоел сексуален контакт со лице за кое се сомневаме дека е инфицирано, најдобро е да се направи лекарски преглед.

Причинители на СПИ

Тоа се различни видови на микроорганизми:

- Бактерии за гонореја, хламидија, сифилис
- вируси за генитален херпес, хуман папилома вирус (ХПВ), ХИВ (Хуман имунодефициентен вирус), хепатитис Б;
- протозоа еден вид на паразит за трихомонијазата;
- габички за кандидијаза.

Начини на пренос на инфекцијата

- При сите видови на незаштитен сексуален однос: орален, вагинален и анален кога постои размена на гениталните течности (течностите кои што пред и за време на сексуалниот однос излегуваат од penisот на мажот односно се произведуваат во вагината кај жена) со инфицирано лице и тоа и при хетеросексуален однос (маж со жена) и при хомосексуален однос (маж со маж и жена со жена).
- ХИВ вирусот и вирусот на Хепатит Б се пренесуваат преку контакт со заразена крв, како на пример - користење на заеднички бричеви, жилети, четкици за заби, употреба на нестерилни и инфицирани инструменти за тетовирање, пирсинг и дупчење на уши, користење на заеднички игли и шприцеви кај интравенските корисници на дроги.

Крвта која што се дава при трансфузија на крв е проверена за присуство на ХИВ и хепатит Б вирусите, и поради тоа се смета за безбедна.

- Преку неполов однос и тоа: од мајка на нејзиното дете, при бременоста, за време на породувањето и при доењето, делење на заедничка облека, прибор за интимна нега, користење на заеднички тоалетни седишта. Отворените и јавни базени претставуваат опасност од добивање на габични заболување - кандидијаза, но не претставуваат ризик за пренос на ХИВ вирусот.

Поголем ризик за инфицирање со некоја СПИ претставуваат следните однесувања: менување на поголем број на сексуални партнери, сексуални односи без кондом, сексуални односи под дејство на дрога и алкохол и сл. Алкохолот и останатите дроги можат да го зголемат ризикот од инфекција со ХИВ и СПИ со тоа што ќе те направат помалку свесен за твоите постапки и за тоа како се однесуваш. Ако си под дејство на алкохол или дроги, во моментот кога ќе имаш сексуален однос може да откриеш дека ти е потешко да користиш кондом, или пак воопшто да забораваши да користиш заштита при сексуалниот однос. Поради тоа треба да се избегнуваат сексуални односи под дејство на алкохол или дрога, а особено сексуални односи со непознати лица.

Најчести симптоми на СПИ кај жена

При вообичаени секојдневни активности и контакти со луѓе како на пример ракување, гушкање, допир, користење на заеднички прибор за јадење, јадење на храна подготвена од некој кој е инфициран, спортски активности и слично не постои никаква можност за заразување од ХИВ или друга СПИ.

Кога се јавуваат првите симптоми

СПИ најчесто поминуваат без никакви симптоми или симптомите се многу благи. Едно од десет инфицирани лица со гонореа на пример е без никакви симптоми. Првите симптоми може да се појават брзо по заразувањето како на пример меѓу 2-10 дена кај гонореејата или неколку месеци и години по првичната инфекција како на пример кај гениталниот херпес, хуман папилома вирусот, ХИВ инфекцијата. Инфекцијата може да остане во телото и по повлекувањето на првите симптоми и неограничено долго да се повторува како на пример кај гениталниот херпес, хуман папилома вирусот или да продолжи како хронична инфекција.

- Исцедок, променет вагинален секрет или жолто-зелен исцедок од вагината со непријатен мирис;
- Печење и болка при мокрење;
- Болка во долниот дел на стомакот;
- Болка и крварење при сексуални односи;
- Крварење помеѓу менструални циклуси;
- Иритација и исцедок од анус;
- Болки во грлото при гонореа добиена преку орален секс;
- Иритација и чешање во гениталната регија, кај ХПВ инфекцијата се појавуваат брадавици на раце, нозе, уста, срамни усни, во вагината, на грлото на матката, околу анус. Одредени видови на ХПВ предизвикуваат промени на клетките на грлото на матката кои подоцна можат да доведат до карцином;
- Кај гениталниот херпес има појава на мали пликчиња кои подоцна прскаат и оставаат мали ранички на и околу гениталиите, во внатрешноста на вагината и грлото на матката, бедрата, надколениците, анусот, усните, јазикот, непцето, грлото;
- Почетокот на инфекцијата може да биде со симптоми како кај грип треска, изнемоштеност, главоболка, отечени лимфни јазли, нејасно покачена температура, ноќно потење особено ако се работи за вирусен причинител.

Најчести симптоми на СПИ кај маж

- Печење при мокрење;
- Исцедок и болка од penis;
- Иритација, исцедок и болка од анус кај оние кои практикуваат анален сексуален однос;
- Болки во грлото при гонореа добиена преку орален секс;
- Болка при мокрење или ејакулација;
- Отечени и болни тестиси;
- Брадавици на раце, нозе, уста, penis, околу анус;
- Кај гениталниот херпес има појава на мали пликчиња кои подоцна прскаат и оставаат мали ранички на и околу гениталиите, бедрата, натколениците, анусот, усните, јазикот, непцето, грлото;
- Почетокот на инфекцијата може да биде со симптоми како кај грип: треска, изнемоштеност, главоболка, отечени лимфи јазли, нејасно покачена температура, ноќно потење, особено ако се работи за вирусен причинител.

Можни компликации од инфекција со СПИ кај жена

- Стерилитет (неплодност);
- Проблеми со бременоста од типот на спонтан абортус;
- Предвремено породување;
- Помал раст на новороденчето;
- Инфекција на новороденчето;
- Поголем ризик од заразување со ХИВ вирусот особено кај жени заразени со трихомонијаза и генитален херпес;
- Ширење на инфекцијата на другите репродуктивни органи: јајници, јајцеводи, матка-карлична (пелвична) воспалителна болест.

Можни компликации од инфекција со СПИ кај маж

- Стерилитет (неплодност);
- Инфекцијата што не се лекува ја намалува подвижноста на сперматозоидите што е причина за стерилитет;
- Поголем ризик од заразување со ХИВ;
- Проширување на инфекцијата на други органи: простата, тестиси, епидимус како и на краен дел на дебелото црево.

Лекување на СПИ кај мажи и жени

По дијагностиката СПИ се лекуваат само со лекаства препишани од страна на лекар и истата терапија треба да биде следена од лекар. Навремената терапија ги ублажува симптомите, ја спречува појавата на компликации и го намалува или спречува бројот на повторни појавувања. Доколку СПИ се открие кај еден од сексуалните партнери, неопходно е двајцата сексуални партнери да ја пијат препишаната терапија за да можат успешно да се излекуваат.

Кога треба да се јавиме на лекар за преглед

- После првиот сексуален однос. Првиот гинеколошки преглед треба да започне после првиот сексуален однос со цел да се утврди состојбата на репродуктивниот систем. Исто така ќе се започне со превентивни методи (ПАП тест, бактериски брисеви и сл.)
- После постоење на сексуален контакт со лице за кое се сомневаме дека е инфицирано.
- При постоење на наведените најчести симптоми бидејќи може да се работи за СПИ.
- После секоја сомнителна активност како на пример размена на крв, делење на долна облека, прибор за лична хигиена и сл.
- Секогаш кога ни е потребен совет за здрав сексуален живот.





**ЗАШТИТА ОД ПРЕНОС НА СЕКСУАЛНО
ПРЕНОСЛИВИТЕ ИНФЕКЦИИ**

Постојат бројни сексуални активности кои се потполно безбедни и нема да те изложат на ризик од инфекција со ХИВ како што се: гушкање, милување, масирање, взаемно допирање и милување на гениталните органи (взаемна мастурбација), но да се внимава спермата или вагиналната течност да не дојдат во контакт со повредена кожа. Доколку партнерите одлучат да имаат сексуални односи, треба да се заштитат од пренос на ХИВ и сексуално преносливи инфекции (СПИ). Заштитата треба да започне со едукација и информација за водење на безбеден и здрав сексуален живот.

Како ќе се спроведе здрав сексуален живот?

Ќе кажеш НЕ, секогаш кога не сакаш, кога не си сигурен/на. Никој не треба да биде приморан да има сексуални односи, ако не го сака тоа бидејќи излегувањето со некого/некоја не значи и обврска за имање на сексуални односи со него/неа. Од друга страна познавањето на некого доволно добро или сакањето не значи сигурна заштита од пренос на СПИ или ХИВ бидејќи по надворешен изглед не може да се препознае дали некој е заразен. Тоа значи дека иако некој може да изгледа фино и здраво, сепак може да е инфициран. Практикување сексуални односи со други лица само со употреба на заштитно средство и тоа кондом со латекс и по можност со спермицидно средство. Употребата на кондом е ЕДИНСТВЕН начин за заштита од СПИ, но не и најсигурен.

Редовното користење на кондом при сексуални односи може да го намали ризикот за инфекција, но инфекцијата може да се пренесе и покрај употребата на кондом, на пример доколку херпетичните лезии или ХПВ брадавничките се наоѓаат на делови од телото кои не се покриени со кондом. Контрацептивните средства се добро средство за заштита од бременост, но не штитат од сексуално преносливи инфекции.

Како да се надмине проблемот со користење на кондом?

Најчести причини за нередовно користење на кондом се:

- срамот отворено да се разговара со партнерот/ката за да не се остави недоверба кај него/неа;
- стравот да не бидат погрешно разбрани. Штитењето на самиот себе едновременно значи и заштита на партнерот/ката што значи дека користењето кондом не е себичен чин. Второ се работи за почит, одговорност и грижа како спрема себе, така и спрема партнерот, а не за немање доверба или за постоење на сомнеж во партнерот. Според тоа најважниот разговор кој треба да го водиш во тек на својата врска со твојот/јата партнер/ка е разговор за безбеден сексуален однос и за употребата на кондоми. Кондомите се тука за да ги штитат и двајцата партнери. Бидејќи само доколку се чувствуваш безбедно ќе можеш целосно да се препуштиш на уживањето во сексуалниот однос.

Други препораки за заштита од СПИ и ХИВ

Покрај користење на кондом применувај ги и овие препораки:

- избегнувај сексуален однос со лица со ризично однесување и избегнувај често менување на сексуални партнери.
- по секој сексуален однос обрни внимание на хигиената на половите органи-измокри се и иштуширај се после секој сексуален однос-миењето со топла вода и сапун ќе го спречи продорот на причинителот.
- избегнувај интервенции кои што претставуваат ризик за пренос и добивање на ХИВ и СПИ како на пример незащитен сексуален однос, користење на заеднички бричеви, жилети, четкици за заби, делење на заедничка облека, прибор за интимна нега и слично.
- при сомневање за изложеност на ризик од пренос на СПИ девојките/жените треба да се обратат на гинеколог додека момчињата/мажите треба да се обратат кај својот матичен лекар.

- при сомневање за изложеност на ризик за пренос на ХИВ треба да се направи ХИВ тест. ХИВ вирусот не може да се открие во крвта во период од три месеци од навлегувањето на ХИВ во организмот. Тоа е познато како период на „прозорек“. Поради тоа тестирањето треба да се направи три месеци по ризичното однесување. ХИВ тестот може да се направи во Републичкиот завод за здравствена заштита, Поликлиника Битпазар и на Клиниката за инфективни болести, при што се почитуваат трите принципи на доверливост, доброволност и анонимност. Планирање на семејство подразбира заедничка одлука на мажот и жената дали, кога и колку деца ќе имаат. Притоа мажот и жената имаат еднаква улога во донесување на одлуката. Контрацепција претставува заштита од бременост и заштита од несакани сексуално преносливи инфекции.





**МЕТОДИ И СРЕДСТВА ЗА КОНТРАЦЕПЦИЈА
И ПЛАНИРАЊЕ НА СЕМЕЈСТВО**

Видови на контрацепција:

1. Природни методи;
2. Механички средства;
3. Хемиски средства;
4. Интраутерина контрацепција;
5. Стерилизација.

1. Природни методи:

- прекин на половиот однос непосредно пред ејакулација (исфрлање на спермата од мажот);
 - календарски метод. Водење календар на менструалниот циклус, при што за плодни денови се земаат деновите од 12-16 ден од последното менструално крвавење;
 - мерење на базалната температура.
- Природните методи не се препорачуваат бидејќи не се сигурни методи за заштита од несакана бременост и не штитат од СПИ.

2. Механички контрацептивни средства:

- Кондоми;
- Дијафрагма;
- Цервикална капа.

Кондоми

Користени самостојно или во комбинација со други методи се користат за заштита од бременост и сексуално преносливи инфекции. Направени се од латекс или полиуретан (кои се користат при алергија на латекс), а на некои од нив се нанесени спермициди во вид на гел за уништување на сперматозоидите.

Се наоѓаат во различни бои, облици и вкусови и тоа оние со различни вкусови се наменети за орален сексуален однос додека оние со поголема дебелина (означени со EXTRA STRONG или слично) се наменети за анален сексуален однос. Повеќето кондоми се со веќе нанесени лубриканти кои го олеснуваат сексуалниот однос. Доколку е потребна дополнителна лубрикација, на кондомот смеат да се нанесуваат само лубриканти кои се на база на вода. Не смее да се нанесуваат лубриканти на база на масло, како што е вазелинот, бидејќи таквите лубриканти придонесуваат за полесно кинење на кондомот.

Набавка на кондоми

Кондомите најдобро е да се купуваат од аптека или да се земат од организациите кои вршат бесплатна дистрибуција на кондоми.

Користење на кондомите

Пред да се користи кондомот треба пакетчето да се проверите за следното:

- дали рокот на траење е поминат;
- да не е оштетно пакетчето;
- дали има ознака на пакувањето;
- дали внатрешната и надворешната опаковка на кондомот се од иста марка.

Доколку рокот на траење е изминат, ако пакетчето е оштетено, ако нема ознака СЕ на опаковката и ако марката е различна на надворешната и внатрешната опаковка, кондомот НЕ СМЕЕ да се користи!

Најчесто поставувани прашања во врска со кондомите се:

Што ако во моментот немаме кондом?

Ако сакате да бидете безбедни набавете кондом. За набавката на кондомот треба да мислите претходно и токму поради тоа секогаш со себе носете кондом.

Дали ако носам кондом ќе изгледам „лесна“?

НЕ-туку ќе изгледате доволно зрели и спремни да се грижите за самите себе.

Дали е побезбедно да користиме два кондома одеднаш?

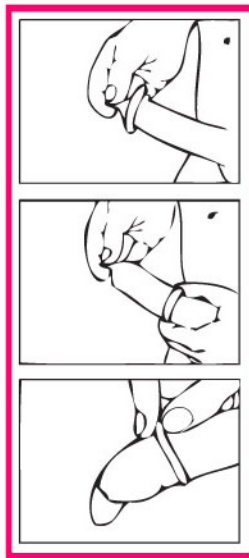
НЕ-употребата на два кондома одеднаш го зголемува ризикот од кинење на кондомот.

Што ако се скине?

Ако се скине кондомот за време на сексуалниот однос, престанете и ставете нов кондом (затоа е препорачливо секогаш да се носат повеќе од еден кондом). Препорачливо е потоа да се направи тест за СПИ, а евентуално и ХИВ тест.

Дали ни треба кондом за орален секс?

ДА-иако ризикот за пренос на ХИВ е помал, сепак постои ризик за пренос на ХИВ и на други инфекции, како што е херпесот.



Како се користи машиот кондом

1. Проверете го рокот на употреба;
2. Стегнете го врвот на кондомот со прстите;
3. Целосно одвиткајте го;
4. По односот внимателно отстранете го кондомот од врвот на penisот;
5. Подврзете го кондомот и фрлете го во корпа.

Дијафрагма

Заштитива од бременост со ефикасност од 80-94%, но не заштитува од сексуално преносливи инфекции. Има форма на плитка гумена капа. Секогаш се користи заедно со спермициден гел, така што првин се нанесува спермицидот на едната страна на дијафрагмата, па потоа дијафрагмата се поставува во вагината, за да го покрие грлото на матката, со страната на која нема спермициден гел. Се остава во вагината минимум 6 часа, а максимално може да остане до 48 часа по половиот однос.

Дијафрагма



Цервикална капа

Заштитива од бременост со ефикасност од околу 75%. Цервикалната капа има облик на напрсток направен од гума, пластика или метал во три до шест големини. Се поставува директно на грлото од матката. Како и дијафрагмата и цервикалната капа се полни со спермициден гел. По поставувањето најдобро е да стои најмногу до 3 дена бидејќи при подолго носење слабеа нејзиното контрацептивно дејство.

3. Хемиски контрацептивни средства

- Хормонални контрацепциони средства;
- Итна контрацепција;
- Инпланти;
- Контрацепциона инјекција;
- Спермициди.

Хормонални контрацепциони средства

Тие не заштитуваат од сексуално преносливи болести, туку само од несакана бременост со ефикасност и до 99% на тој начин што предизвикуваат слузта во грлото на матката да стане густа и непропустлива за сперматозоиди, ја спречуваат овулацијата, со што кај жената отсутвуваат плодните денови. Влијаат позитивно на изгледот на кожата па се препорачуваат и кај девојки кои имаат проблеми со акни. Можат да ги намалат болките при менструално крвање, па се препорачуваат и кај жени со силни менструални болки. Претставуваат хормонски пилули со естроген и гестаген (женски полови хормони) или само гестаген. Се земаат секојдневно по шема во ист период на денот на пример навечер во тек на 21 ден. Потоа следи 1 недела пауза за време на кое настанува менструацијата. Многу ретко циклусот може да изостане, што не мора да значи бременост. Може да значи дека внатрешниот слој на матката не нараснал доволно за да може да се исфрли преку матката. Во таков случај потребна е консултација со гинекологот.



Пилчиња за контрацепција

Доколку жената заборава да испие таблета во редовното време, пропуштената таблета се надополнува во наредните 12 часа.

Доколку жената воопшто не земе таблета во денот, наредниот ден ќе испие 2 таблети и тоа, една наутро, а друга навечер.

Доколку жената сака да остане бремена потребно е минимум 3 месеци пред да планира да остане бремена да прекине со земањето на хормонските таблети.

Прекиноот на таблети се прави за да не дојде до појава на малформации на плодот. Препишувањето, начинот на земање и времетраењето треба да биде во консултација со лекар специјалист /гинеколог со претходен преглед на жената бидејќи не секоја пилула одговара и на секоја жена. Едни пилули имаат повеќе прогестерон, други повеќе естроген, трети се наменети за помлади девојки, четврт тип за жени во зрела возраст со редовен менструален циклус. Затоа не е воопшто сеедно кои контрацепциони пилули ќе ги пиете. Нивното одредување може да го направи само лекар специјалист гинеколог.

Итна контрацепција

Се применува за заштита од несакана бременост во услови кога сексуалниот однос бил незаштитен, кога кондомот се скинал или кога бил применет несоодветен начин на заштита. Овој вид на контрацепција не смее редовно да се употребува и жената не смее да ја користи како редовно средство за контрацепција.

Редовната употреба доведува до ризик од несакана бременост и сексуално пренослива болест. Постојат два начина на итна контрацепција: morning after pills („таблета за утрото потоа“) и спирала. Morning after pills се употребуваат што поскоро по незаштитениот сексуален однос, а најмногу до 48 часа по односот. Механизмот на дејството на овие пилули е што предизвикуваат одлепување на внатрешниот површински слој на матката со што се спречува вгнездување на оплодената јајце клетка во матката. Вториот начин на итна контрацепција е поставување спирала во матката во првите 5 дена по ризичниот сексуален однос. Спиралата ја поставува исклучително гинеколог.

Хормонски инпланти

Обезбедуваат заштита од бременост во времетраење од 5 години, но не обезбедуваат заштита од сексуално преносливи инфекции. Тие се мали меки туби кои содржат хормон прогестерон. Се поставуваат под кожа во горниот или долниот дел под рамото, само од страна на лекар во болнички услови за време на менструалниот циклус. Отстранувањето исто така треба да биде од страна на лекар, а се врши во било кое време. Механизмот на дејство се состои во тоа што константно ослободуваат хормон прогестерон во крвотокот кој создава бариера во грлото на матката и го отежнува сретнувањето на сперматозоидот со јајце клетката.

Контрацепциони инјекции

Контрацепционата инјекција се инјектира во мускул во горен дел од рамо или во глутеална регија на секои 3 месеци, со што се внесуваат женски полови хормони. Механизмот на дејство се состои во тоа што спречуваат оплодената јајце клетка да се вгнезди во матката. Доколку жената сака да остане бремена потребни се минимум 10 месеци пред бременоста да прекине со контрацепционите инјекции. Контрацепционите инјекции не заштитуваат од сексуално преносливи инфекции.

Спермициди

Спермицидите можат да бидат во форма на пена, желе, крем, таблета или вагиналета кои треба да се постават високо во вагината. Дејствуваат контрацептивно преку уништување на сперматозоидите. Во однос на заштитата од бременост нивната ефикасност се движи околу 72-97%.

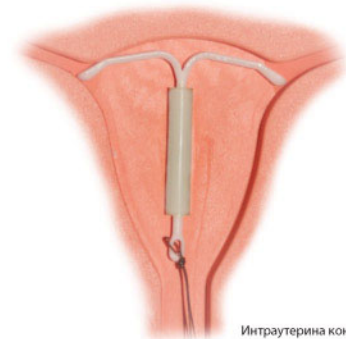
4. Интраутерина контрацепција

Се нарекува уште и интраутерина влошка или спирала. Обично има форма на буквата Т. Делува на начин што предизвикува воспалителна реакција во матката (механичка бариера) што го оневозможува вгнездувањето на оплодената јајце клетка. Новите генерации на спирали

ослободуваат и хормони гестагени со што се намалуваат болките и обилните крвавења. Се поставува и отстранува исклучиво од страна на гинеколог со претходен преглед на жената. Во зависност од видот на спиралата, една спирала може да остане во матката повеќе години, а најмногу до 10 години.

5. Хируршка стерилизација

Стерилизацијата претставува оперативна метода со која трајно се одзема способноста за оплодување кај мажи и жени кои се сигурни дека не сакаат да имаат уште деца. Се врши на тој начин што кај жените се подврзуваат јајцеводите, а кај мажите се подврзуваат семените канали. Таа претставува трајна и сигурна метода со која комплетно и постојано се отстранува само ризикот за несакана бременост додека заштитата од СПИ не се овозможува.



Интраутерина контрацепција



**ЗДРАВСТВЕНА ГРИЖА И ЗАШТИТА ВО
ПЕРИОД ПРЕД ЗАБРЕМЕНУВАЊЕ, ВО ТЕК
НА БРЕМЕНОСТ, ПОРОДУВАЊЕ
И ПО ПОРОДУВАЊЕ**

Здравствената заштита и грижа може да се подели на:

- здравствена грижа и заштита пред бременост
- здравствена грижа и заштита во тек бременост т.е. пред породување
- здравствена грижа и заштита за време на породување
- здравствена грижа и заштита по породувањето.

Здравствена грижа и здравствена заштита во периодот пред забременување:

Тука спаѓаат мерки кои се препорачуваат да се применуваат во период кога се планира формирање на семејство.

Препораки за двата партнери во период кога се планира формирање на семејство

Препораки за жени

- **Престани да пушиш или барем намали го количеството** - Пушењето влијае врз овулацијата кај жените. Пушењето и вдишувањето на чадот (пасивното пушење) може да доведе до потешко зачувување, спонтан абортус, прерано породување и ниска породилна тежина на плодот;
- **Регулирај ја телесна тежина** - Недоволна, подпросечна телесна тежина води до анемија и недостиг од кислород кој може да влијае врз нормалниот развој и раст на плодот.

Заради тоа се препорачува храна богата со фолна киселина, витамини од Б-комплексот, Ц витамини, Витамин Е, калциум, железо и магнезиум. Жените со прекумерна телесна тежина имаат поголеми шанси да боледуваат од синдром на полицистични јајници и од други болести кои предизвикуваат нередовни менструации и хормонски промени кои условуваат стерилитет;

- **Намали го хроничниот умор и стрес** - Стресот може да ја намали желбата за водење на љубов и негативно да влијае врз плодноста бидејќи ја попречува овулацијата кај жените. Се препорачува правилно распоредување на дневните и месечните обврски, редовно одмарање, редовна физичка активност како на пример прошетка, пливање и сл;
- **Не земај никакви лекови без одобрение на лекар;**
- **Проверете ги опасностите на своето работно место** - Прекинете го изложувањето на хемикалии и радијација;
- **Избегнувај инфекции кои може да му наштетат на ембрионот** - Миј ги рацете пред секое готвење и пред секое јадење, при подготовката на храната запазувај ги добрите хигиенски практики, односно добромиење на овошјето и зеленчукот и добра термичка обработка на храната пред консумирање.

Препораки за мажи

- **Престани да пушиш или барем намали го количеството** - Пушењето влијае врз квалитетот на спермата кај мажите. Причината е зголемената концентрација на кадмиум и маленото количество на цинк.

Кадмиумот е тежок метал кој потекнува од тутунот и кој што ја попречува сперматогенезата. Цинкот пак е минерал потребен за синтеза на тестостерон кој е неопходен за создавање доволно количество здрава сперма;

- Регулирај ја телесна тежина - Зголемената телесна тежина кај повеќето мажи резултира со намалување на квалитетот на спермата или пак сперматозоидите стануваат недоволно подвижни затоа што масното ткиво влијае врз метаболизмот на хормоните, а тие пак влијаат на процесот на создавање на сперматозоиди. Се препорачува храна богата со цинк, калциум, витамин Ц и антиоксиданси. Витаминот Ц и антиоксидансите ги спречуваат дефектите на спермата и ја подобруваат нивната брзина на движење;

- Намали го хроничниот умор и стрес - Стресот може да ја намали желбата за водење на љубов и негативно да влијае врз плодноста бидејќи го намалува бројот на сперматозоиди кај мажи. Се препорачува правилно распоредување на дневните, месечните обврски, редовно одмарање, редовна физичка активност како на пример прошетка, пливање и сл;

- Не земај никакви лекови без одобрение на лекар - Некои лекови може да влијаат врз квалитетот на спермата;

- Немој да се бањаш со премногу топла вода. Топлината ги уништува семените клетки кои се потребни за создавање на сперматозоиди;

- Провери ги опасностите на своето работно место - Прекинете го изложувањето на хемикалии и радијација.

Здравствена грижа и здравствена заштита во тек на бременоста


Постојат повеќе заболувања кои првично го нарушат здравјето на мајката, а последователно и здравјето и развојот на плодот. Тоа се :

-Различни инфекции кај мајката присутни пред или во текот на бременоста: херпес, варичела, ХПВ, ХИВ, токсоплазмоза, листериоза, хепатит.

- Различни хронични болести кај мајката кои биле присутни пред забременувањето како што се шеќерна болест; зголемен крвен притисок и тоа притисок над 140/90 mmHg; болести на срцето-неправилна работа на срцето; венска тромбоза; хронично бубрежно нарушување; хронични цревни заболувања; епилепсија; генитални малформации, присуство на тумори во гениталните органи (миоми); болести на зависност.

- Заболувања кои што мајката ги немала пред забременувањето и се појавиле во тек на бременоста како што се упорни повраќања, крвавења од гениталните органи, шеќерна болест, воспаление, појава на зголемен крвен притисок, анемија. При појава на кое било од овие заболувања, бремената жена веднаш треба да се консултира со својот гинеколог за понатамошни испитувања и внимателно следење на бременоста. Заради тоа во тек на бременоста значајно е да се направат :

- Најмалку 10 систематски прегледи за утврдување на здравствената состојба на бремената жена;



- Три ултразвучни прегледа (ЕХО) во нормална бременост кои се бесплатни и задолжителни, а по потреба и повеќе по препорака на гинеколог;

- Амниоцентеза или хорион биопсија за жени кои се постари од 35 години, за навремено откривање на генетски абнормалности кај плодот;

- Една посета од патронажна сестра во втора половина од бременоста.

Основни препораки за здрави животни навики кај бремената жена се следните:

- Не смее да пуши;
- Не смее да консумира алкохол;
- Не смее да користи дроги и опојни средства;
- Лекови може да користи исклучиво по консултација со доктор гинеколог;
- Треба да избегнува контакт со лица болни од заразни заболувања, особено првите 3 месеци кога доаѓа до формирање на органите на плодот бидејќи многу инфекции можат да доведат до физички недостатоци на плодот;
- Не смее да има преголема физичка активност за да не дојде до предвремено породување;
- Потребно е строго да ја одржува личната хигиена, а особена грижа треба да води за хигиената на гениталиите;
- Да внимава на исхраната, односно да внесува во доволно количество: витамини, фосфор, калциум, јод, железо, фолна коселина, кои се неопходни за правилен развој на различни органи на плодот;
- Треба да избегнува тешки, масни и зачинети јадења, како и јадења кои водат до подувување на стомакот, како што се зелка, грав, грашок и сл.
- Треба да јаде умерено и притоа треба да внимава да не дојде до преголемо зголемување на тежината кај жената, односно не повеќе од 10 килограми.

Здравствена грижа и здравствена заштита за време на породувањето

Секое породување неопходно е да се изврши во болничка установа во присуство на стручен медицински персонал и во соодветни хигиенски стандарди заради постоење на можност за итна медицинска интервенција при несакани компликации при породувањето.

Здравствена грижа и здравствена заштита во периодот по породувањето


Бидејќи периодот по породувањето е доста чувствителен како за здравјето на мајката, така и за здравјето на детето потребни се редовни здравствени контроли на мајката и на детето и при тоа кај мајката неопходни се:

- Лекарски преглед 6 недели по породувањето;
- Две посети од патронажна сестра.


Здравствените контроли на детето се неопходни за проценка дали растот и развојот е правилниот.

Тука спаѓаат: мерење на висина, тежина, преглед на колкови, раст на заби, следење на развој на коски на глава, испитување на сетила, рефлекси, ментален развој и сл. По породувањето се препорачува ексклузивно доење со мајчино млеко до возраст од 6 месеци, а потоа доење со мајчино млеко со прихрана до 1 година. За останатите совети поврзани со нега, исхрана, вакцинација треба да се консултираш со твојот матичен лекар, матичен гинеколог или педијатар. Доколку ги следиш препораките за правилна здравствена грижа и здравствена заштита ќе можеш да го сочуваш своето здравје и здравјето на детето, а можните компликации во текот на бременоста и за време на породувањето ќе ги сведеш на минимум.





МЕТОДИ ЗА РАНО ОТКРИВАЊЕ НА
ЗАБОЛУВАЊАТА НА РЕПРОДУКТИВНИТЕ
ОРГАНИ КАЈ ЖЕНАТА



Постојат две методи кои секоја жена треба да ги спроведува за да може рано да ги открие заболувањата, а пред се карциномите на дојките и на грлото на матката.

Тоа се:

- Папаниколау тест (ПАП тест);
- Прегледи на дојка.

Папаниколау тестот (ПАП тест)

Еднаш годишно жените задолжително треба да направат превентивен гинеколошки преглед со ПАП брис за рано откривање на ракот на грлото на матката. ПАП тестот се користи за проверка на здравјето на грлото на матката односно за откривање на карциномот на грлото на матката во рана фаза.

Кој треба да направи ПАП тест?

Тестот треба да го направат сите жени на возраст од 18-64 години.

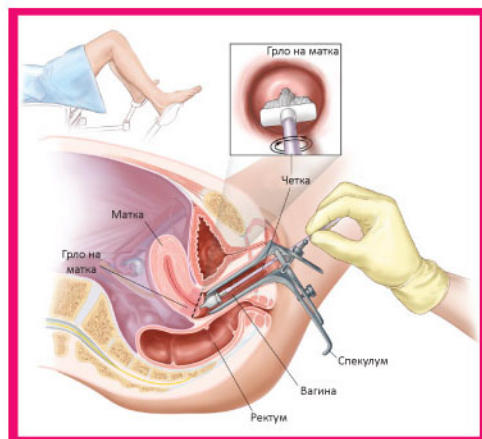
Особено сите оние кои имале сексуална активност од рана возраст, кои пушат, кои не користат редовно кондоми и кои имале повеќе партнери или имале сексуален партнер кој од своја страна имал повеќе партнери/ки.

Кога треба да се направи тестот?

Препорачливо е да се прави еднаш годишно и тоа во втората половина на менструалниот циклус, или во периодот од 14 дена по добивање на менструацијата, па се до пред почетокот на следната менструација.

Во периодот од 24 часа пред земање на тестот не користи никакви вагинални средства (креми, гелови, купки и др. средства за интимна нега) и воздржи се од сексуален однос.

Во зависност од резултатите, во консултација со гинекологот се превземаат мерки за редовно следење или за лекување. Само преку ПАП тест може рано да се открие и да се излекува карциномот на грлото на матката.



Папаниколау (ПАП) тест

Прегледи на дојка за рано откривање на болести на дојката

- Еднаш месечно започнувајќи од 20 години на возраст жените задолжително треба да направат самопреглед на дојките за рано откривање на болестите на дојките.

- Жените на возраст од 20 до 40 години треба да направат преглед на дојките кај матичен лекар најмалку на секои 3 години.

Постарите жени над 40 години истиот преглед треба да го прават секоја година.

- Мамографија е рендгенодијагностичка метода со која се прикажува ткивото на дојката и на пазувната јама и со која може да се откријат сите промени на дојката.

Првата мамографија треба да се направи на возраст од 35-39 години. Потоа на секоја 1-2 години за жени на возраст од 40-49 години односно на секоја година за жени постари од 50 години. По потреба лекарот може да препорача мамографијата да се прави и почесто. Самопрегледот е најевтина можност за детекција и рано откривање на заболувањата на дојките кај жена. Потребно е секоја жена да одвои 10 минути еднаш месечно за да го изврши самопрегледот. Самопрегледот се врши по овој редослед:

1. Застани пред доволно големо огледало, посматрај ги своите дојки во неколку позици:

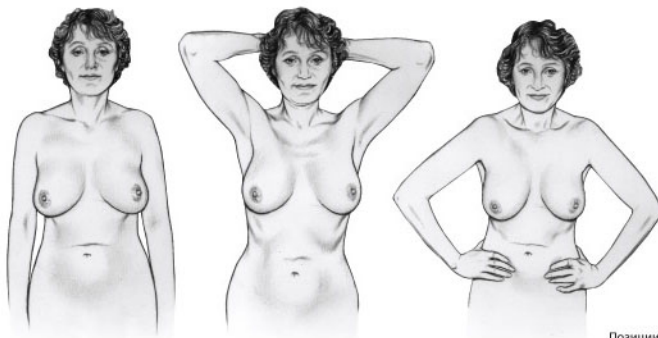
- најпрвин со рацете спуштени покрај телото,
- па со рацете кренати над глава,
- потоа со дланките потпрени на колковите,
- со рамената зафрлени наназад.

Во секоја од овие позиции барај промени од типот:

- промена на кожата која изгледа како кора од портокал,
- црвенило на кожата,
- исцедок од брадавицата,
- промени во предел на брадавицата,
- вовлекување на брадавицата,
- асиметрија на двете дојки.

2. Потоа продолжи со палпација, напипување прво на едната дојка па на другата. Десната дојка се напипува со левата рака и обратно. Напипувањето можеш да го извршиш во три позиции:

- додека се тушираш,
- легната на страна или
- во легната положба на грб со поставена перница под рамото на страната на која се прегледува дојката. Препорачливо е истиот преглед со напипување да го направиш и во стоечка положба, со едната рака подигната и ставена позади главата бидејќи во оваа положба полесно се прегледува горниот дел на дојката и делот спрема пазувата.



Позиции за самопреглед на дојките

Површина на преглед - се прегледува целата површина на дојките ограничена горе со клучните коски, долу до долната граница на дојките и надворешно заедно со пазувите.

Техника на преглед - со врвовите, јагодичките на три или четири прста (показалецот, средниот и домалиот прст).

Патека на движење - може да е различна и тоа:
 - кружни движења - се започнува од надворешниот дел на дојката движејќи се кружно како стрелката на часовникот. По завршување на надворешниот круг се оди повнатре и повторно се движиш кружно. На крај завршуваш централно во регионот на брадавицата.

- движења горе - доле - се започнува од рамото надолу. На долниот крај раката се приближува повнатре и се оди од долу нагоре. Тоа се изведува се до пределот меѓу двете дојки.

- движења кон и од брадавката - се започнува од брадавицата и се движиш со прстите кон надворешноста на дојката, повторно поместувајќи ги прстите во правец на стрелката на часовникот.

Додека ги правиш движењата барај промени од типот:

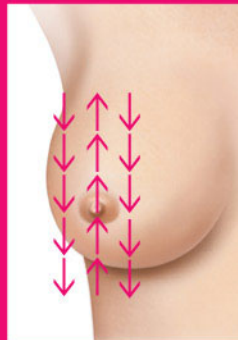
- Задебелување;
- Грутка(стврднување);
- Грутка во предел на пазувата.



Палпирање на дојките

Значи за преглед на десната дојка:

- легни на грб и стави перница под десното рамо;
- десната рака подигни ја и стави ја под главата;
- со помош на јагодиците на показалецот, средниот и домалиот прст на левата рака прави движења. Може да избереш кружни движења, движења горе - доле или движења кон и од брадавката.
- направи го истиот самопреглед и на левата дојка, прегледувајќи ја со десната рака. Започни со самопреглед од твојата 20 годишна возраст за да можеш навремено да се запознаеш со ткивото на својата дојката. Правејќи го ова понатаму полесно ќе можеш да ја препознаеш секоја промена. Притоа е важно да користиш секогаш ист начин, бидејќи така секогаш ќе можеш да го запамтиш каков е осетот под прстите и да го споредиш со осетот од претходниот преглед. Напипувањето на било каква промена не треба да создава паника кај жената туку треба да ја побуди да се јави кај својот лекар за понатамошни испитувања.





Контакт информации:

**Здружение за еманципација, солидарност и
еднаквост на жените на Република Македонија - ЕСЕ**

Максим Горки 20 1/4
1000 Скопје

тел: +389 (0)2 3298 295

+389 (0)2 3298 296

факс: +389 (0)2 3211 453

esem@esem.org.mk

www.esem.org.mk

www.semejnonasilstvo.org.mk

Женски човекови права:

humanrights@esem.org.mk

Јавно здравје и здравје на жените:

health@esem.org.mk

Јавна политика и добро владеење:

politics@esem.org.mk

Центри за правна помош:

Скопје: 02/3117 866

Штип: 032/384 143

Тетово: 044/343 410

Здравствен - информативен центар:

02/3298 713





ECE ECE