

Reproduktivno i spolno zdravlje djevojaka i žena



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost

Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“
Služba za javno zdravstvo

Urednice:

Prim. dr. sc. Marina Polić Vižintin, dr. med., spec. javnog zdravstva
Dr. sc. Maja Marić Bajs, dr. med., spec. javnog zdravstva

Autori:

Dr. sc. Maja Marić Bajs, dr. med., spec. javnog zdravstva
Ana Puljak, dr. med., spec. javnog zdravstva
Cecilija Rotim, mag. med. techn.

Dizajn i grafička priprema:

Miljenko Grbić

Tisak:

Kersch offset d.o.o.

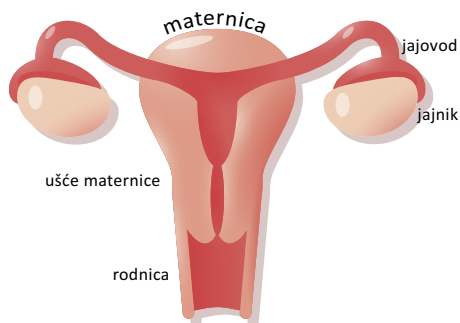
Publikacija je izrađena u sklopu programa „Smanjenje nejednakosti u zdravlju -
Unaprjeđenje zdravlja pripadnika romske nacionalne manjine“

Fotografije korištene u ovoj publikaciji su vlasništvo tvrtke Profimedia-Red dot d.o.o
osim naslovnice.

Nijedan dio ove publikacije se ne smije koristiti ili kopirati bez odobrenja
Nastavnog zavoda za javno zdravstvo “Dr. Andrija Štampar” ili autora.

Kako su građeni ženski spolni organi?

Ženski spolni organi smješteni su u zdjelici i dijele se na unutarnje i vanjske. Unutarnji spolni organi su maternica, jajnici, jajovodi i rodnica, a vanjski spolni organ je stidnica.



Jajnici i jajovodi su parni organi. Jajnici su veličine i oblika poput badema i stvaraju hormone i jajne stanice. Jajovodi su cjevastog oblika dužine od 10 do 15 cm i u njima dolazi do oplodnje.

Maternica je organ kruškolikog oblika i građena je od tri sloja: endometrija, miometrija i perimetrija. Ljuštenjem unutarnjeg sloja (endometrija) dolazi do mjesečnice ili menstruacije, a ako dođe do oplodnje u maternici se ugnježđuje oplodjena jajna stanica. Vrat maternice je donji dio maternice koji se otvara u rodnicu i kroz njega prolazi kanal kroz koji se omogućuje spermijima ulazak, a menstrualnoj krvi izlazak iz maternice.

Rodnica (vagina) je spljoštena i cjevastog oblika, dužine 10-ak centimetara i širine 3 do 4 centimetra. Proteže se od himena (tanke rupičaste opne) do vrata maternice i ima nabore koji joj tijekom porođaja omogućuju širenje. Rodnica ima kiseli pH(4) koji je prirodna lokalna obrana od mikroorganizama. Tijekom prvog spolnog odnosa ili drugih mehaničkih djelovanja dolazi do pucanja himena što je popraćeno laganim, kratkotrajnim i umjereno bolnim krvarenjem. Ako je himen izrazito rastezljiv ili je već prije došlo do njegovog djelomičnog pucanja (npr. umetanje tampona), niti kod prvog spolnog odnosa ne mora doći do krvarenja.

Što je mjesečnica?

Mjesečnica ili menstruacija je krvarenje iz rodnice koje se ponavlja svakih 28 dana (kao što naziv govori prosječno svakih mjesec dana). Prva mjesečnica pojavljuje se sa spolnim sazrijevanjem djevojčica u djevojke što je prosječno oko 12. do 13. godine. Zbog bioloških razlika u spolnom sazrijevanju prva mjesečnica može se pojaviti već u 9. ili tek u 14. godini.

Što je menstrualni ciklus?

Menstrualni ciklus je vrijeme od PRVOG dana jedne do prvog dana sljedeće menstruacije. Normalan ciklus traje 28 dana. Uobičajene razlike u dužini ciklusa su i do 7 dana. To znači da ciklus može trajati i 24, ali i 35 dana. Prvi dan menstrualnog krvarenja ujedno je i prvi dan menstrualnog ciklusa.

Što je ovulacija?

Ovulacija je dio menstruacijskog ciklusa i traje vrlo kratko, 12 do 24 sata. Za vrijeme ovulacije dolazi do otpuštanja zrele jajne stanice iz jajnika prema jajovodu u kojem se događa njena oplodnja najkvalitetnijim spermijem (ako su prisutni!). Ovulacija se odvija 14 dana prije prvog dana sljedećeg menstrualnog krvarenja. Što znači da ako ciklus traje 35 dana, ovulacija je nastupila 21. dana ciklusa, a ako ciklus traje 24 dana, ovulacija je nastupila 10. dana ciklusa. Kod mladih djevojaka tijekom sazrijevanja uobičajeno je da dužina ciklusa može varirati iz mjeseca u mjesec.

Kako izgleda ginekološki pregled?

Ginekološki pregled se sastoji od uzimanja anamneze i samog pregleda pacijentice. Anamneza je skup podataka o pacijentici koji sadrži sve okolnosti koje su prethodile sadašnjem stanju i važne su za postavljanje dijagnoze i odluke o liječenju. Liječnica ili liječnik ginekolog postaviti će vam pitanja o postojanju kroničnih, malignih ili nasljednih bolesti u vašoj obitelji te dob u kojoj ste imali prvu menstruaciju (menarha) te pitanja o dužini vašeg menstrualnog ciklusa u danima i datumu vaše zadnje menstruacije.

Papa test je brz, bezbolan i jednostavan test. Štapićem na koji je namotana vata uzimaju se brisevi, zatim se sadržaj nanosi na staklenu pločicu, oboji posebnim bojama i promatra pod mikroskopom. Na ovaj način se vide stanice i eventualne promjene u njihovoj veličini i izgledu. Nalaz se određuje u nekoliko grupa: od normalnog nalaza do onih koji zahtijevaju dodatna ispitivanja.

Ako je potrebno provodi se i **ultrazvučni pregled**. Sonda ultrazvuka postavlja se na donji dio trbuha ili se posebna cilindrična sonda uvodi u rodnicu. Ultrazvukom se mogu vidjeti veličina i građa jajnika (ciste, tumorske tvorevine) te postojanje trudnoće i razvoj ploda.

Važnost pravilne intimne higijene

Održavanje intimne higijene je posebno važno za mlade djevojke i žene, ne samo kao način da budemo čisti i ugodno se osjećamo već i u sprječavanju ozbiljnih zdravstvenih problema. Kod svake menstruacije je povećan rizik za infekciju. U intimnoj higijeni preporučuje se izbjegavati sapune. Njihovom se uporabom stvaraju uvjeti za razvoj brojnih patogenih bakterija. Danas postoje sredstva za intimnu njegu žene koja svojom kiselošću (pH) stvaraju prvu branu infekciji genitalnog trakta.

Korisni savjeti za intimnu njegu:

1. Najčešće upotrebljavajte običnu vodu, a ako koristite sredstva za pranje, neka to obavezno budu ona za intimnu njegu.
2. Higijenu (pranje intimnih dijelova, ali i brisanje nakon obavljanja nužde) provodite od rodnice prema otvoru debelog crijeva), a ne obrnuto jer možete prenijeti nepoželjne mikroorganizme.
3. Za vrijeme menstrualnog ciklusa higijenu treba provoditi više puta, najčešće samo vodom.
4. Umjesto ručnika, nakon pranja intimnih dijelova tijela bolje je koristiti toaletni papir. Ako ipak koristite ručnik, najbolji su laneni ili pamučni (ne predebeli) jer se brzo suše, pa nisu plodno tlo za gljivice i bakterije. Ne zaboravite da ih treba često mijenjati, kao i da ručnik smije upotrebljavati samo jedna osoba.
5. Izbjegavajte donje rublje od sintetike jer koža treba disati.
6. Ne pretjerujte s količinom deterdženta ili omekšivačem pri pranju donjeg rublja.
7. Ako ste spolno aktivni, ne zaboravite da i partner mora paziti na svoju intimnu higijenu.

Koje sve vrste kontracepcije postoje?

Kontracepcijom nazivamo metode i sredstva kojima se sprječava neplanirana trudnoća. Određena sredstva (kondomi) služe i za sprječavanje spolno prenosivih bolesti. Svaka kontracepcija ima prednosti i nedostatke.

1. Apstinencija do planiranja trudnoće je metoda odgađanja seksualnog odnosa.

2. Periodička apstinencija:

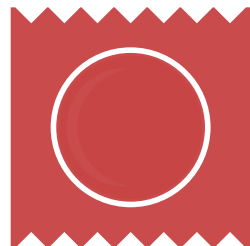
- računanje plodnih i neplodnih dana;
- praćenje cervikalne sluzi;
- mjerenje bazalne temperature;
- prekinuti snošaj.

3. Metode barijere (mehaničkog ili kemijskog kontakta jajne stanice i spermija):

- kondomi;
- spermicidi;
- dijafragma;
- cervikalna kapa.

4. Hormonska kontracepcija:

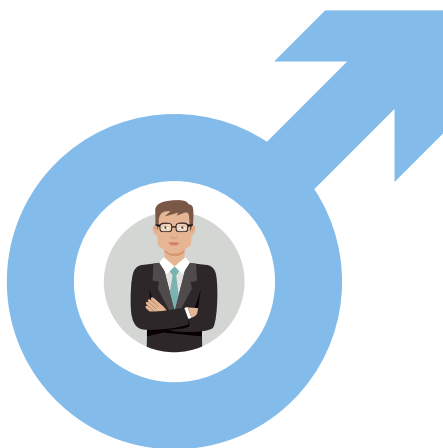
- oralna hormonska kontracepcija;
- intramuskularne injekcije;
- potkožni implantanti;
- flasteri;
- vaginalni prsten.



5. Uterini uložak (spirala) pruža dugotrajnu zaštitu od 5 do 7 godina, nakon čega je potrebno kod ginekologa izvaditi te eventualno ponovno umetnuti uložak. Preporučuje se ženama koje više ne žele rađati.

6. Sterilizacija je trajni kirurški prekid toka sjemenovoda (vazektomija), a kod žena toka jajovoda.

7. Hitna ili postkoitalna kontracepcija među mladima se naziva još i „*pilula za jutro poslije*“. Kombinacija je estrogena i gestagena, a tabletu treba popiti unutar 72 do 120 sati od odnosa bez korištenja zaštite.



Koji su simptomi spolno prenosivih bolesti?

Znakovi spolno prenosivih infekcija su bolnost, svrbež ili druge promjene kože u području spolovila ili anusa, pojačani ili promijenjeni iscjedak iz rodnice ili penisa, poteškoće pri mokrenju te bolovi ili krvarenje prilikom spolnog odnosa. Simptomi su manje uočljivi kod muškaraca. Neke spolno prenosive bolesti imaju oskudne simptome ili ih uopće nemaju stoga treba redovito ići na preventivne liječničke preglede.

Koje su najčešće spolno prenosive bolesti?

Spolno prenosive bolesti su zarazne bolesti, koje se prenose izravnim spolnim kontaktom sa zaražene na zdravu osobu. Uzrokuju ih mikroorganizmi, bakterije i virusi, a prenose se uglavnom razmjenom tjelesnih tekućina (sjemenom, vaginalnom tekućinom i krvlju). Postoji više spolno prenosivih bolesti od kojih su neke učestalije i lakše se liječe (HPV infekcija, kandidijaza, genitalni herpes, klamidija, bakterijski vaginitis, infekcija bakterijom *Mycoplasma genitalium*) do onih rjeđih, teže liječivih i životno ugrožavajući (gonoreja, sifilis, hepatitis B, HIV/AIDS).

HPV infekcija

Uzročnik HPV infekcije je *Humani papiloma virus* koji se prenosi spolnim putem preko zaražene kože (šire regije, prezervativ nije dovoljna zaštita!) i sluznice, a može se prenijeti i kod poroda s majke na dijete. Postoji više od 200 tipova virusa koji se dijele na „nisko rizične” koji uzrokuju spolne bradavice i na „visoko rizične” koji su povezani s razvojem karcinoma vrata maternice, rodnice, stidnice, muškog spolovila, usne šupljine. Infekcija se utvrđuje specifičnim testovima na viruse.

Cjepivo protiv HPV-a je BESPLATNO i dostupno za sve učenice i učenike 8. razreda osnovnih škola!

Kandidijaza

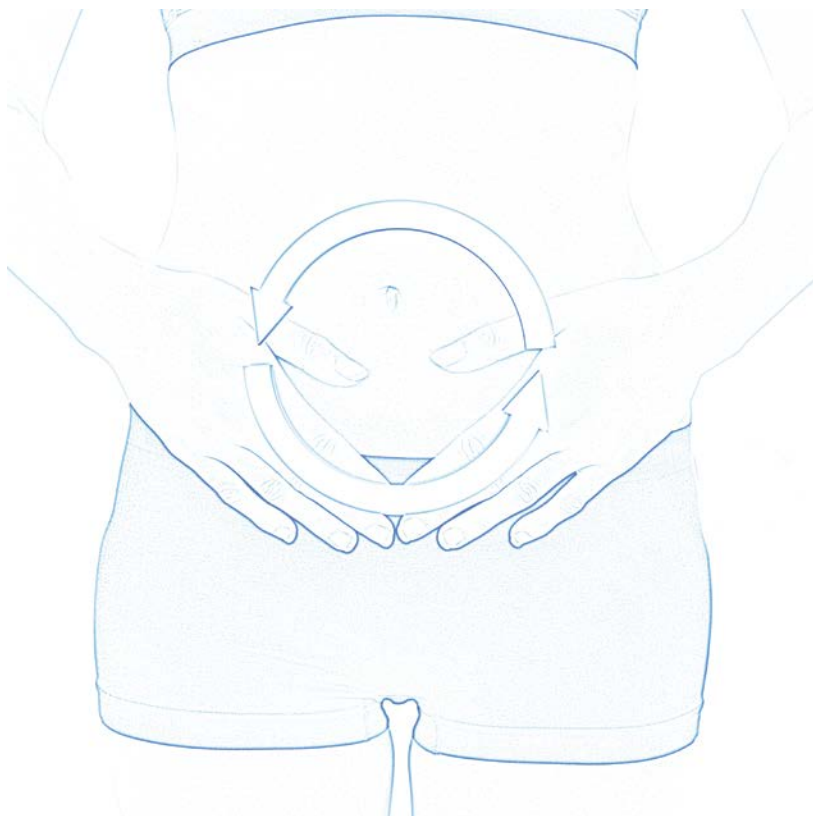
Kandidijaza je infekcija rodnice gljivicom *Candida albicans* inače normalno prisutnom u rodnicu većine žena. Infekcija nastupa kada se ravnoteža flore rodnice naruši te dolazi do smanjenja broja laktobacila, a gljivice se počnu pojačano razmnožavati. Opća iscrpljenost organizma, jaka izloženost stresu, oslabljeni imunitet, kronična bolest ili uzimanje antibiotika pridonose opisanoj ravnoteži te je stoga i jaka imunološka obrana organizma najefikasnija obrana protiv kandidijaze. Simptomi su svrbež i žarenje spolovila, crvenilo i otečenost spolovila, otežano i bolno mokrenje, pojačan sirasti iscjedak, pojava napuklina na sluznici stidnice te bol pri spolnom odnosu. Za liječenje se koriste lijekovi, kreme, gelovi i vaginalne tablete s protugljivičnim djelovanjem.

Bakterijska vaginoza

Bakterijska vaginoza najčešća je infekcija žena reproduktivne dobi, ali se javlja i kod djevojaka koje još nisu stupile u spolne odnose. To je infekcija rodnice zbog neravnoteže količine pojedinih vrsta bakterija koje u maloj količini normalno naseljavaju rodnicu. Ne postoji jedan jasno definirani uzročnik i nema karakteristika tipičnog upalnog procesa. Simptomi često nisu jasno izraženi; pojačani iscjedak bijele ili sive boje neugodnog mirisa po ribi, ponekad svrbež i nadražnost rodnice. Terapija su antibiotici (na usta i/ili vaginalne tablete), a kod mnogih žena se i nakon uspješno provedene terapije simptomi bakterijske vaginoze ponovno javljaju.

Infekcija bakterijom *Mycoplasma genitalium*

Mycoplasma genitalium je bakterija koja kod žena uzrokuje upalu mokraćne cijevi i vrata maternice (ako se ne liječi može dovesti do upalne bolesti zdjelice), a kod muškaraca uzrokuje upalu mokraćne cijevi koja često prelazi u kronični oblik. Vrlo često nema nikakvih smetnji, no mogu se javiti znakovi upale kao što su peckanje pri mokrenju i sluzavi i/ili gnojni iscjedak te nelagoda i bol za vrijeme spolnog odnosa. Terapija su antibiotici, a liječe se oba partnera.



Savjeti:

- ☺ Vodite brigu o Vašem spolnom zdravlju i zaštitite se od neželjenih komplikacija u budućnosti.
- ☺ Rizik se može umanjiti suzdržavanjem od spolnih odnosa i odgađanjem prvog spolnog odnosa u kasniju dob, spolnim odnosima isključivo u uzajamno vjernoj vezi te redovitim i pravilnim korištenjem kondoma pri svakom spolnom odnosu.
- ☺ U slučaju pojave simptoma u području spolovila kao što su bol, peckanje, pojačani i/ili promijenjeni iscjedak iz spolovila trebete otići liječniku.
- ☺ Neke spolno prenosive bolesti imaju oskudne simptome ili ih uopće nemaju te stoga treba redovito ići na preventivne liječničke preglede.
- ☺ Ako se dogodio spolni odnos bez zaštite (npr. pucanje ili skliznuće kondoma), potražite savjet liječnika radi pregleda na spolno prenosive bolesti i procjene za hitnom kontracepcijom radi sprečavanja neplanirane trudnoće.
- ☺ Neučinkovitost prekinutog snošaja (prekinut spolni odnos prije ejakulacije) kao oblika kontracepcije leži prvenstveno u činjenici da se u predejakulatornoj tekućini nalaze milijuni pokretnih spermija.

- 😊 Kondom treba staviti prije međusobnog kontakta spolovila partnera.
- 😊 Jedino kondom istovremeno štiti od zaraze HIV-om, spolno prenosivim bolestima te od neplanirane trudnoće. Za najbolju zaštitu preporučuje se koristiti neku od metoda kontracepcije za sprečavanje trudnoće i kondom za zaštitu od zaraze HIV-om i spolno prenosivim bolestima.
- 😊 Svaka djevojka i žena trebala bi voditi svoj osobni menstrualni kalendar od početka reproduktivnog života (prve menstruacije) do završetka reproduktivnog života (posljednje menstruacije).
- 😊 Papa test se treba ponavljati svake tri godine ili češće po uputi ginekologa.
- 😊 UZV pregled ne provodi se prilikom svakog ginekološkog pregleda već prema mišljenju i uputi ginekologa.



Savjetovalište o spolnom i reproduktivnom zdravlju
za učenike i studente na školovanju u Zagrebu

Sve informacije mogu se dobiti pozivom
na broj telefona Centra za mlade
01 46 96 281 ili
e-poštom na: skolska@stampar.hr

Radnim danom od 14.00 do 19.00 sati.

Bez uputnice!

Sve su usluge besplatne!



NASTAVNI ZAVOD ZA
JAVNO ZDRAVSTVO
DR. ANDRIJA ŠTAMPAR

Stvaramo zdraviju budućnost