



## VIZITAS PAS GINEKOLOGĄ: KĄ REIKIA ŽINOTI?

Išsiruoti pas ginekologą daugumai merginų ir moterų – nemaloni prievolė. Laikas išsklaidyti nepagrįstas baimes – susitikimas su patikimu gydytoju užkerta kelią begalei moteriškų ligų ir nepatogumų.

### **Kas tai yra – vizitas pas ginekologą?**

Gydytojas akušeris ginekologas – tai moterų gydytojas. Jo pagalbos prireikia ir mergaitei, ir paauglei, mamai ar močiutei. Nėštumas, sutrikusios mėnesinės, išskyros, kraujavimai, menopauzinės problemos – tai tik dalis tų klausimų, kuriuos sėkmingai išspręsite apsilankiusios pas ginekologą. Pas ginekologą pakanka apsilankyti kartą per metus ir bet kada, jei turima nusiskundimų.

### **Kaip įveikti vizito pas ginekologą baimes?**

Merginų ir moterų, kurios tikrai bijotų ginekologinės pažiūros, vis mažėja. Dažniausiai tos baimės susijusios su gyvenimiškąja patirtimi, tarkime, moteriai kažkada nepatiko apžiūra ar pats ginekologas. Reikia pripažinti, kad pirmą kartą eiti pas ginekologą gali būti nedrąsu ir nejauku, tačiau merginą gali palydėti draugė ar šeimos narys. Jei merginai dar nėra šešiolikos, einant pas ginekologą ją privalo lydėti mama ar tėtis. Patikrinimas turėtų užtrukti ne ilgiau nei 10 -15 min. Geras ginekologas, apžiūrinėdamas pacientę, turi būti atsargus ir švelnus.

### **Kaip pasiruošti?**

Dabar ginekologą galima rinktis. Pas ginekologą reikia eiti drąsiai, iš anksto apgalvojus, kokie simptomai vargina, ko norite paklausti ir klauskite be jokios gėdos. Jei tik kilo nerimas, jei tik pajutote organizme kažkokius pokyčius, kurie jaudina – eikite ir net nesvarstykite. Pas ginekologą mergina turėtų eiti pasibaigus mėnesinėms. Reikėtų su savimi turėti kalendorių, kuriame žymimos mėnesinių dienos. Prieš einant pas gydytoją, reikėtų apsiplauti išorinius lytinius organus – užtektų tiesiog apsiprausti po dušu ar vonioje. Mūvėti švarius apatinius.

Taip pat prieš vizitą pas gydytoją nereikėtų gerti jokių skysčių, nes šlapimo pūslė turėtų būti tuščia. Ginekologui paspaudus pilvą, jausitės laisvai ir patogiai. Svarbiausia nebūti įsitempusiai.

### **Kas vyksta apsilankymo metu?**

Apsilankymas susideda iš trijų dalių. Pirmiausia – pokalbis, kurio metu ginekologas išklauso nusiskundimus, klausinėja apie mėnesinių ciklą, išskyras, skausmus, gimdymus, nėštumo nutraukimus. Tai labai svarbi vizito dalis, nors jo metu niekas neapžiūrima, tik kalbama. Kalbantis ginekologas jau numato, į ką apžiūrint reikėtų atkreipti didesnę dėmesį. Antroji dalis – apžiūra ant ginekologinės kėdės. Jei moteris yra turėjusi lytinių santykių, naudojamas makšties skétiklis. Jų yra įvairių dydžių ir panaudojimas diskomforto nesukelia. Neturėjusioms lytinių santykių pasiūlome mažuosius makšties skétiklius, skirtus paauglėms nuo 11-12 metų ir tinka moterims, kurios neturėjo lytinių santykių arba jau seniai menopauzėje. Apžiūros makšties sienelės ir gimdos kaklelis. Tada gydytojas apčiuopos būdu patikrina vidinius lytinius organus (gimdą ir jos priedus). Trečioji dalis – krūtų apžiūra.

### **Ar galima išvengti patikros ant ginekologinės kėdės?**

Dažniausiai pirmą kartą einant pas ginekologą didžiausią baimę kelia būtent ginekologinė kėdė. Kartais gali būti, kad pirmojo vizito metu pakaks atvirto pokalbio su gydytoju ir tik esant

reikalui gali būti paprašyta atsisėsti ant kėdės. Tačiau norėdamas geriau apžiūrėti pacientę ginekologas turi naudotis šiuolaikinėmis technologijomis, t. y. moters gimdą ir kiaušides apžiūrėti ultragarsu arba medicininiais instrumentais.

### **Kokia turėtų būti moters, atėjusios pas ginekologą, higiena?**

**Kasdienė!** Tikrai nereikia papildomai depiliuotis, dezodoruotis ar plauti makštį. Svarbiausia nesigėdinti.

### **Kokių klausimų moteris gali tikėtis iš ginekologo?**

Moteris ateidama pas ginekologą turėtų būti pasiruošusi išgirsti tam tikrus klausimus. Norime, kad moteris visada žinotų savo paskutinių mėnesinių datą, ciklo trukmę (kas kiek dienų kraujuoja ir kiek dienų kraujuoja). Klausiamo, ar prieš mėnesines krūtys skausmingos, ar būna išskyrų iš spenelių, ar moteris nepastebėjo kokio nors bėrimo ar plaukuotumo netipiškoje vietoje (ūselių, smakro, krūtų srityje), ar nėra kraujavimo tarp mėnesinių, po lytinių santykių, ar nėra ilgo „teplojimo“ prieš ir po mėnesinių ir t.t.

**Informaciją parengė VŠĮ Šeškinės poliklinikos gydytoja akušerė ginekologė Vilma Vasjanova pagal:**

1. Jaruškevičienė L, Valius L. Jaunų žmonių lytinė ir reprodukcinė sveikata. Kaunas, 2005.

**Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas, 2017-06-23**

