

AUTOESAME DELLA VULVA

Una guida per le donne

Seguendo questi semplici passaggi e prestando attenzione ai cambiamenti nell'area vulvare, puoi prenderti cura della tua salute e del tuo benessere in modo proattivo

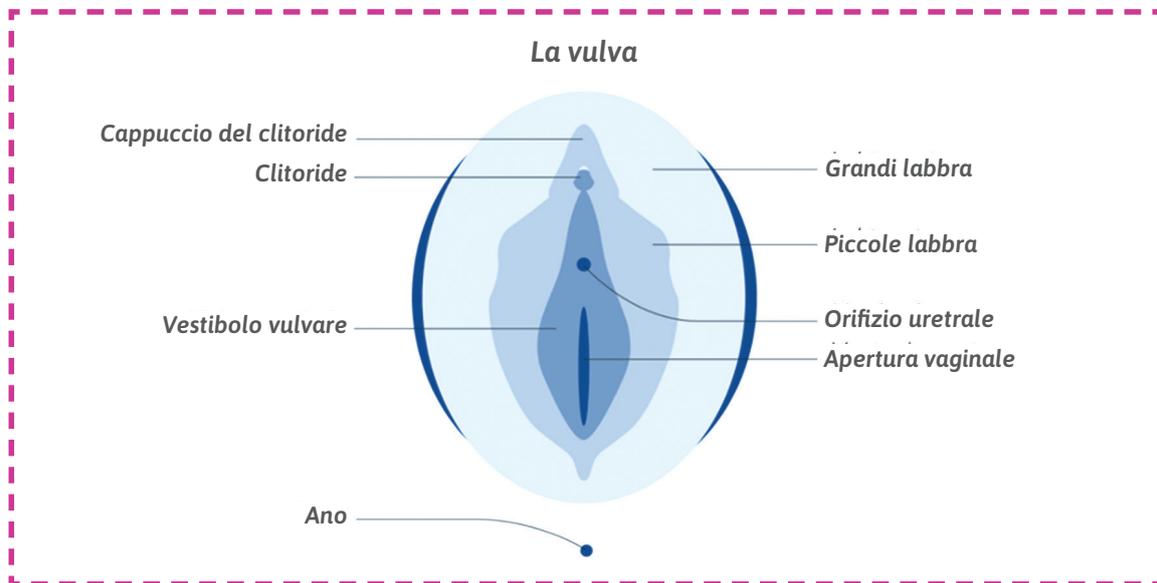
Come eseguire l'autoesame vulvare: Guida passo dopo passo

La vulva, che è la parte esterna degli organi genitali femminili, comprende diverse parti importanti (Figura 1): le grandi labbra (labia majora), le piccole labbra (labia minora), il clitoride (tessuto sensibile), il cappuccio clitorideo (pelle che protegge il clitoride), il vestibolo (area intorno alle aperture vaginale e uretrale) e l'area perianale.

Eseguire l'autoesame vulvare (AEV) è un modo immediato per rilevare eventuali cambiamenti o anomalie.

Questo testo fornisce una semplice guida su come eseguire l'AEV passo dopo passo.

Figura 1:



Domande semplici:

Chi dovrebbe eseguire l'AEV?

Tutte le donne dovrebbero essere invitate a eseguire regolarmente l'autoesame vulvare.

Ogni quanto?

Effettua l'autoesame vulvare preferibilmente ogni tre mesi o ogni volta che senti prurito o dolore vulvare, dolore durante i rapporti sessuali o quando rilevi noduli o ispessimenti della pelle vulvare.

Di cosa ho bisogno?

- Mani pulite
- Uno specchietto
- Buona illuminazione
- Uno spazio privato

Cosa dovrei cercare?

Durante l'AEV, fai attenzione ai seguenti segni:

- Qualsiasi nuovo nodulo, protuberanza o piaga, o modifiche di quelli esistenti
- Rossore, gonfiore o irritazione
- Sanguinamento
- Cambiamenti nel colore o nella texture della pelle
- Dolore o disagio durante l'esame

COMINCIAMO:

Trova uno spazio confortevole e privato dove puoi sdraiarti o sederti con le ginocchia piegate e le gambe leggermente divaricate. Puoi usare uno specchio per aiutarti a vedere meglio durante l'esame. Lo specchio può essere tenuto con una mano, appoggiato a terra o nel bidet.

*Ricorda questi **4** passaggi importanti: **ESAMINA - PALPA - ANNOTA - SEGNALA (E.P.A.S.)***

ESAME: Esame generale

Esamina tutta l'area genitale esterna. Usa il dito indice e medio per separare delicatamente le labbra (le pieghe di pelle intorno all'apertura vaginale) e ispeziona visivamente l'area genitale esterna.

ESAME: Esame dettagliato

- Inizia dalla posizione delle 12, concentrandoti sul clitoride.
- Separare delicatamente le grandi labbra. Applica una leggera pressione sulle grandi labbra da entrambi i lati, muovendoti in senso orario fino a tornare alla posizione delle 12.
- Ripeti il processo con le piccole labbra da entrambi i lati.
- Esamina il clitoride per eventuali anomalie o cambiamenti. Il cappuccio clitorideo dovrebbe essere represso delicatamente, se possibile.
- Procedi all'esame del vestibolo: la parte mucosa intorno all'apertura vaginale.
- Infine, esamina l'area perianale per eventuali anomalie o cambiamenti.

PALPAZIONE: Palpa l'area per rilevare anomalie

Usando le dita, senti attentamente tutta l'area vulvare, incluse le grandi e piccole labbra, per controllare la presenza di noduli insoliti, sensibilità o ispessimenti. Fai attenzione se avverti eventuali cambiamenti di sensazione o disagio.

ANNOTAZIONE: Annota le tue osservazioni

Tieni un registro delle tue osservazioni, inclusi eventuali cambiamenti o anomalie che noti durante l'esame. Potresti considerare l'uso del tuo cellulare per scattare foto, quindi conservarle in modo sicuro per la tua privacy. Questo ti aiuterà a monitorare i cambiamenti nel tempo e potrà essere un'informazione preziosa per il tuo medico, se necessario.

SEGNALAZIONE: Consulta il tuo medico

Se noti risultati insoliti o preoccupanti durante l'AEV, non esitare a contattare il tuo medico per una valutazione più approfondita. Potrà fornirti indicazioni, eseguire test aggiuntivi se necessario e rispondere a qualsiasi dubbio tu possa avere.

In conclusione:

RICORDA: la diagnosi precoce è fondamentale, quindi non esitare a consultare il tuo medico se hai dubbi o domande.