

VODIČ ZA SAMO-PREGLED VULVE

VODIČ ZA ŽENE

Prateći ove jednostavne korake i obraćajući pažnju na promene u predelu vulve, možete na vreme otkriti bolest i tako zaštititi svoje zdravlje.

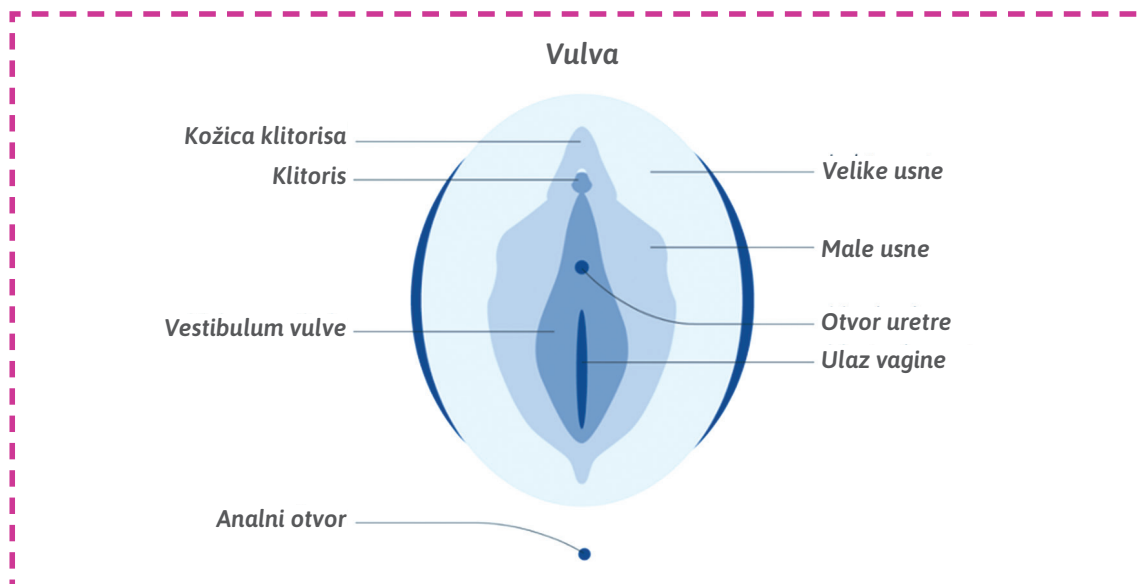
Kako obaviti samopregled vulve: vodič korak-po-korak

Vulva, koja je spoljašnji deo ženskih genitalija, sadrži nekoliko važnih delova (Slika 1): velike usne (labia majora), male usne (labia minora), klitoris (dražicu), kožicu klitorisa (tkivo koje štiti klitoris), vestibul (područje oko vaginalnog i uretralnog otvora) i perianalnu oblast.

Izvođenje samopregleda vulve (SV)
je osnovni način za otkrivanje bilo kakvih promena ili abnormalnosti.

Ovaj tekst pruža jednostavan, korak-po-korak vodič o tome kako izvršiti SV.

Slika 1



Jednostavna pitanja:

Ko treba da obavlja SV?

Sve žene treba podsticati da redovno obavljaju samopregled vulve.

Koliko često raditi SV?

Izvršite samopregled vulve po mogućstvu jednom u tri meseca, ili svaki put kada osetite svrab ili bol u vulvi, bol tokom polnog odnosa, ili kada primetite kvržice ili zadebljanje kože vulve.

Šta mi je potrebno?

- Čiste ruke
- Malo ogledalo
- Dobro osvetljenje
- Privatni prostor

Na šta treba da obratim pažnju?

Tokom SV-a, obratite pažnju na sledeće znakove:

- Bilo kakve nove ili promenjene kvržice, izbočine ili rane
- Crvenilo, otok ili iritaciju
- Krvarenje
- Promene u boji ili teksturi kože
- Bol ili nelagodnost tokom pregleda

POČNIMO:

Nađite udoban i privatni prostor gde možete leći ili sedeti sa savijenim kolenima i nogama malo raširenim. Možete koristiti ogledalo kako biste bolje videli tokom pregleda. Ogledalo može biti držano jednom rukom, postavljeno na pod ili u bideu.

Molimo vas da se setite ova 4 važna koraka:

PREGLEDAJTE – PALPIRAJTE – ZAPISUJTE – IZVEŠTAVAJTE (P.P.Z.I.)

PREGLED: Opšti pregled

Pregledajte celu spoljašnju genitalnu oblast. Koristite kažiprst i srednji prst kako biste nežno raširili usne (nabori kože oko vaginalnog otvora) i vizuelno pregledali spoljašnju genitalnu oblast.

PREGLED: Detaljan pregled

- Počnite od pozicije na 12 sati, fokusirajući se na klitoris.
- Pažljivo raširite velike usne. Nanesite blag pritisak na velike usne sa obe strane, krećući se u smeru kazaljke na satu dok ne dođete nazad do pozicije na 12 sati.
- Ponavljajte proces sa malim usnama sa obe strane.
- Pregledajte klitoris zbog bilo kakvih abnormalnosti ili promena. Kožica klitorisa treba da se nežno povuče, ako je moguće.
- Nastavite sa pregledom vestibula: dela sluzokože oko vaginalnog otvora.
- Na kraju, spustite se i pregledajte perianalnu oblast na prisustvo bilo kakvih abnormalnosti ili promena.

PALPACIJA: Palpirajte oblast zbog abnormalnosti

Koristeći prste, pažljivo opipajte celu vulvarnu oblast, uključujući velike i male usne, tražeći neuobičajene kvržice, osetljivost ili zadebljanja. Obratite pažnju na promene u senzaciji ili nelagodnosti.

ZAPISUJTE: Zabeležite svoja opažanja

Vodite beleške o svojim nalazima, uključujući bilo kakve promene ili abnormalnosti koje primetite tokom pregleda. Možete razmotriti korišćenje svog mobilnog telefona za pravljenje fotografskih zapisa, a zatim ih sigurno sačuvati radi privatnosti. Ovo vam može pomoći da pratite promene tokom vremena i da pružite vredne informacije svom lekaru ako bude potrebno.

IZVEŠTAVAJTE: Konsultujte se sa svojim lekarom

Ako primetite bilo kakve neuobičajene ili zabrinjavajuće nalaze tokom SV-a, ne oklevajte da kontaktirate svog lekara radi daljeg pregleda. Oni vam mogu dati savete, obaviti dodatne testove ako je potrebno i rešiti sve vaše zabrinutosti.

Zaključak:

ZAPAMTITE: rano otkrivanje je ključno, zato se ne ustručavajte da se obratite svom lekaru ako imate bilo kakve sumnje.