

Γυναικολογική επίσκεψη

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΣΚΕΦΤΩ ΓΙΑ ΠΡΩΤΗ ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ;

Η πρώτη επίσκεψη στο γυναικόλογο είναι πολύ σημαντική όχι μόνο για τις κοπέλες που έχουν ξεκινήσει τη σεξουαλική τους ζωή, αλλά και για τα νεαρά κορίτσια που δεν έχουν επαφές ακόμα αλλά θέλουν να ενημερωθούν για αυτό το θέμα. Η συζήτηση με το γιατρό σας θα λύσει κάθε σας απορία. Θα έχετε την ευκαιρία να μιλήσετε για τα σεξουαλικώς μεταδιδόμενα νοσήματα, τρόπους αντίληψης, για το εμβόλιο κατά του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας και να πάρετε τις σωστές συμβουλές ώστε να έχετε μία υγιή σεξουαλική ζωή. Επίσης, συνίσταται να γίνει και ένα κοιλιακό γυναικολογικό υπερηχογράφημα για ανεύρεση τυχόν γενετικών ανωμαλιών στη μήτρα και τις ωοθήκες. (π.χ. όγκοι ωοθηκών). Πολλές φορές η πρώτη επίσκεψη στο γυναικόλογο σας μπορεί να χρειαστεί να γίνει πολύ νωρίτερα εφόσον παρουσιαστεί κάποιο πρόβλημα όπως διαταραχές της εμμήνου ρύσεως, παρουσία κολπικών υγρών διαφορετικού χρώματος και οσμής από το φυσιολογικό, επίμονοι πόνοι στην κοιλιά κ. α.

Τι περιλαμβάνει η πρώτη επίσκεψη στο ιατρείο;

Αρχικά γίνεται λήψη του 1) Ιστορικού της γυναίκας για να γνωρίζει ο γιατρός την γενική της κατάσταση και τα όποια προβλήματα μπορεί να έχει καθώς κάθε περιστατικό είναι μοναδικό και ιδιαίτερο. 2) Η γυναικολογική εξέταση περιλαμβάνει τα εξής: Test-Παπανικολάου, γυναικολογικό υπερηχογράφημα, γυναικολογική εξέταση και ψηλάφηση μαστών ανάλογα με την ηλικία της κάθε ασθενούς.

Πώς γίνεται το τεστ Παπανικολάου;

Είναι μια πολύ απλή εξέταση .Ιδανικές μέρες για να γίνει η λήψη του Test-Παπανικολάου είναι από την 8η -13η μέρα του κύκλου, ανάλογα με τον κύκλο και την περίοδο της κάθε γυναίκας, χωρίς να σημαίνει ότι εάν γίνει σε κάποια άλλη μέρα του κύκλου δεν θα φανούν τυχόν δυσπλασίες.

Ο γυναικόλογος χρησιμοποιώντας ένα μαλακό βουρτσάκι και μια μικρή σπάτουλα παίρνει κύτταρα από τον κόλπο και τον τράχηλο της μήτρας . Τα κύτταρα αυτά επιστρώνονται πάνω σε αντικειμενοφόρες πλάκες και ψεκάζονται (μονιμοποιούνται) με ένα ειδικό σπρέι . Στη συνέχεια εξετάζονται από τον κυτταρολόγο.

Τι προετοιμασία χρειάζεται να κάνω πριν το τεστ Παπανικολάου;

Για να γίνει το Test-Παπανικολάου θα πρέπει να μην έχετε επαφή 1-2 μέρες πριν. Εάν κάνετε κολπικές πλύσεις ή έχετε χρησιμοποιήσει ενδοκολπικά υπόθετα ή αλοιφή, τότε το Test-Παπανικολάου γίνεται μία εβδομάδα μετά.

Το γυναικείο γεννητικό σύστημα:

Το γεννητικό σύστημα της γυναίκας αποτελείται από τα έσω και έξω γεννητικά όργανα.

Στα έξω γεννητικά όργανα, δηλαδή το αποκαλούμενο αιδοίο ανήκουν το εφήβαιο (η τριχωτή περιοχή του αιδοίου στο ύψος της ηβικής σύμφυσης), τα μικρά και μεγάλα χείλη του αιδοίου, η κλειτορίδα, το περίνεο (η περιοχή μεταξύ του κόλπου και του πρωκτού) ο παρθενικός υμένας, η είσοδος του κόλπου και το στόμιο της ουρήθρας.

Στα έσω γεννητικά όργανα ανήκουν η μήτρα, οι ωοθήκες, οι σάλπιγγες και ο κόλπος. Ως όριο μεταξύ των έσω και των έξω γεννητικών οργάνων θεωρείται ο παρθενικός υμένας.

ΕΞΩ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Εφήβαιο:

Είναι το τρίγωνο και στρογγυλό λιπώδες έπαρμα του δέρματος , που βρίσκεται μπροστά από την ηβική σύμφυση και φέρει τριχοφυΐα .

Μεγάλα χείλη αιδοίου:

Είναι δύο επιμήκεις και λιποειδείς πτυχές του δέρματος .Αρχίζουν από το εφήβαιο ,εκτείνονται προς τα κάτω και πίσω. Φέρουν επίσης τριχοφυΐα .

Μικρά χείλη αιδοίου

Είναι λεπτά επάρματα του δέρματος και βρίσκονται πιο μέσα από τα μεγάλα χείλη. Συνήθως καλύπτονται από αυτά.

Κλειτορίδα:

Είναι το αντίστοιχο του ανδρικού πέους .Έχει μήκος περίπου 5-6cm και παίζει σημαντικό ρόλο κατά τη γενετήσια διέγερση και τη σεξουαλική επαφή.

Παρθενικός υμένας

Βρίσκεται 1-2cm μετά την είσοδο του κόλπου . Είναι μια ελαστική μεμβράνη , με οπή στο κέντρο για να περνάει η έμμηνος ρύση και οι εκκρίσεις του κόλπου προς τα έξω. Μπορεί να έχει διάφορες μορφές .

Αρκετές φορές κατά τη διάρκεια των πρώτων σεξουαλικών επαφών γίνονται μικρορρήξεις στον παρθενικό υμένα ο οποίος υποχωρεί φυσιολογικά προς τα τοιχώματα του κόλπου. Λόγω αυτών των μικρορρήξεων σε κάποιες γυναίκες μπορεί να παρουσιαστεί λίγο αίμα στην πρώτη επαφή χωρίς κανένα κίνδυνο για την γυναίκα.

ΕΣΩ ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ

Μήτρα:

Η μήτρα είναι ένα κοίλο όργανο σε σχήμα αχλαδιού. Η θέση της στη κοιλιακή χώρα είναι μέσα στην πύελο , μεταξύ της ουροδόχου κύστεως και του ορθού. Αποτελείται από τρία μέρη, αναφορικά από πάνω προς τα κάτω είναι: ο πυθμένας της μήτρας, το σώμα και ο τράχηλος.

Μεταξύ του πυθμένα και του σώματος της μήτρας ξεκινούν δεξιά και αριστερά οι δύο σάλπιγγες. Ο τράχηλος της μήτρας προβάλλει μέσα στον κόλπο. Φυσιολογικά η μήτρα έχει κλίση προς τα εμπρός (πρόσθια κλίση). Παρατηρείται όμως σε κάποιες γυναίκες να έχει κλίση προς τα πίσω(οπίσθια κλίση) ή σε άλλες να έχει ευθύ σχήμα, χωρίς κλίση (ευθυορία), χωρίς όμως αυτό να δηλώνει την παρουσία παθολογίας.

Στο εσωτερικό της μήτρας υπάρχει μια κοιλότητα που ονομάζεται ενδομήτριο. Το πάχος του ενδομητρίου αλλάζει κατά τη διάρκεια του κύκλου ,λόγω της επίδρασης των ορμονών και μπορεί να είναι από 1mm (στην αρχή του κύκλου) έως και 12-13mm (στο τέλος του κύκλου , λίγο πριν την έναρξη της περιόδου). Το ενδομήτριο είναι η κοιλότητα που εμφυτεύεται και στη συνέχεια αναπτύσσεται το έμβρυο κατά τη διάρκεια της κύησης.

Σάλπιγγες:

Οι σάλπιγγες είναι δυο λεπτεπίλεπτοι αγωγοί μήκους 10-12 εκ. περίπου οι κάθε μία. Ξεκινούν δεξιά και αριστερά από τον πυθμένα της μήτρας (κέρας της μήτρας) και εκβάλουν μέσα στην κοιλιά σε επαφή με τις ωοθήκες. Η σάλπιγγα είναι το σημείο συνάντησης του ωαρίου και του σπερματοζωαρίου κατά τη γονιμοποίηση.

Ωοθήκες:

Οι ωοθήκες αποτελούν τους γεννητικούς αδένες της γυναίκας. Αντιστοιχούν στους όρχεις του άνδρα και διαδραματίζουν σημαντικότερο ρόλο στην αναπαραγωγή. Έχουν σχήμα αμυγδαλοειδές . Η θέση τους είναι δεξιά και αριστερά της μήτρας και ενώνονται με την άκρη των σαλπίγγων. Οι ωοθήκες εκτελούν δυο λειτουργίες στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους. Την παραγωγή ωαρίων και τη παραγωγή ορμονών. Οι ωοθήκες περιέχουν 200.000-400.000 ωοθυλάκια, από τα οποία τελικά λίγα θα καταφέρουν να ωριμάσουν και να απελευθερώσουν ένα ωάριο κατά την διάρκεια της αναπαραγωγικής ηλικίας της γυναίκας.

Τι είναι κύκλος:

Κύκλος είναι η χρονική απόσταση μεταξύ των δύο περιόδων, δηλαδή οι μέρες που απέχει η μια περίοδος από την άλλη.

Η πρώτη μέρα της εμμήνου ρύσεως (περιόδου) ορίζεται ως η πρώτη μέρα του κύκλου και η τελευταία μέρα του κύκλου ορίζεται η μέρα αμέσως πριν την επόμενη περίοδο. Ο κύκλος από γυναίκα σε γυναίκα διαφέρει.. Συνήθως έρχεται περίπου κάθε 28 μέρες με απόκλιση 5 μερών και διαρκεί 1-8 μέρες.

Τι είναι έμμηνος ρύση (περίοδος);

Η εσωτερική κοιλότητα της μήτρας καλύπτεται από το ενδομήτριο. Το πάχος του οποίου ποικίλλει ανάλογα με τη φάση του κύκλου που βρισκόμαστε. Αμέσως μετά την περίοδο είναι πολύ λεπτό και στην διάρκεια του κύκλου καθημερινά αυξάνεται. Στα μέσα του κύκλου έχει τη μεγαλύτερή του διάσταση. Εάν υπάρξει γονιμοποίηση εκεί είναι το έδαφος που εμφυτεύεται το έμβρυο. Εάν δεν υπάρξει γονιμοποίηση το ενδομήτριο αποκολλάται και πέφτει με τη βοήθεια αίματος. Έτσι το εσωτερικό της μήτρας καθαρίζει και επαναλαμβάνεται η ίδια διαδικασία και τους επόμενους μήνες. Άρα ουσιαστικά περίοδος είναι η πτώση του ενδομητρίου.

Σε ποια ηλικία ξεκινάει η περίοδος;

Η πρώτη περίοδος εμφανίζεται μεταξύ 9-15 ετών και ο μέσος όρος για τις ελληνίδες είναι 11-12 ετών. Το πότε θα ξεκινήσει ακριβώς η περίοδος εξαρτάται από διάφορους παράγοντες με κυριότερο παράγοντα την κληρονομικότητα. Συνήθως δύο χρόνια πριν την έναρξη της περιόδου ξεκινάει το κορίτσι να εμφανίζει τριχοφυΐα στις μασχάλες και στο εφήβαιο, και αρχίζει να προβάλλει η θηλαία άλω στο στήθος, η οποία συνήθως είναι πιο κόκκινη και επώδυνη στο άγγιγμα.

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ

Ορισμένοι καρκίνοι μπορούν να αποφευχθούν και η γενική κατάσταση της υγείας μπορεί να βελτιωθεί εάν υιοθετήσετε υγιεινότερο τρόπο ζωής.

1. «Μην καπνίζετε. Καπνιστές σταματήστε το κάπνισμα όσο πιο σύντομα γίνεται και μην καπνίζετε παρουσία άλλων. Εάν δεν καπνίζετε, μην κάνετε πειράματα με τον καπνό».
2. «Εάν πίνετε αλκοολούχα ποτά, μπίρα, κρασί ή άλλο είδος, μετριάστε την κατανάλωση».
3. «Αυξήστε την ημερήσια κατανάλωση λαχανικών και φρέσκων φρούτων. Να τρώτε συχνά δημητριακά με υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες».

4. Αποφύγετε το υπερβολικό βάρος, αυξήστε τη σωματική δραστηριότητα και περιορίστε την κατανάλωση λιπαρών φαγητών».

5. Αποφύγετε την υπερβολική έκθεση στον ήλιο και τα ηλιακά εγκαύματα, ιδίως στην παιδική ηλικία».

6. «Εφαρμόστε αυστηρούς κανόνες που στοχεύουν στην πρόληψη κάθε έκθεσης σε γνωστές καρκινογόνες ουσίες. Να ακολουθήσετε όλες τις οδηγίες υγείας και ασφάλειας για ουσίες που μπορεί να είναι καρκινογόνες».

7. «Επισκεφθείτε ένα γιατρό, μόλις παρατηρήσετε ένα εξόγκωμα, μια πληγή που δεν επουλώνεται (και στο στόμα ακόμη), μια κρεατοελιά που αλλάζει σχήμα, μέγεθος ή χρώμα, ή μια μη φυσιολογική αιμορραγία».

8. «Επισκεφτείτε ένα γιατρό ένα αν αντιμετωπίζεται έμμονα προβλήματα, όπως επίμονος βήχας, έμμονο βράγχος φωνής, αλλαγή στις συνήθειες του εντέρου ή της ούρησης ή ανεξήγητη απώλεια βάρους».

Για τις γυναίκες

9. «Να κάνετε τακτικά εξέταση του τραχηλικού επιχρίσματος (PAP-test). Να συμμετέχετε σε οργανωμένα προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του τραχήλου της μήτρας».

10. «Να ελέγχετε τακτικά το στήθος σας. Να συμμετέχετε σε οργανωμένα προγράμματα πληθυσμιακού ελέγχου για τον καρκίνο του μαστού εάν είστε άνω των 50 ετών».