

Menstruační potíže

Možná si říkáš, že se tě to netýká, ale věř, že je fajn být informovaná a vědět, jak s tím nakládat.

Co se může stát?

Menstruační potíže se můžou projevovat změnou v pravidelnosti, síle nebo délce menstruace.

* NEPRAVIDELNÝ CYKLUS

Nečekané příchody menstruace nejsou příjemné. Zkus sledovat cyklus v apce – může to pomoci odhalit nějaký vzorec. I aplikace se však může mýlit, nejde se na její předpovědi spolehnout na 100 %.

* SILNÉ NEBO DLOUHÉ KRVÁCENÍ

Běžně krvácení trvá maximálně 7 dnů v kuse a na den menstruace stačí 4–5 vložek. Máš delší menstruaci a daleko větší spotřebu? Pravděpodobně ti tvoje tělo dává signál, že něco nefunguje tak, jak má.

* BOLESTIVÁ MENSTRUACE

Bolí tě břicho, máš křeče? Vyzkoušej teplé obklady a pravidelně doplňuj hořčičk. Někáká bolest je u menstruace bohužel normální a běžná. Neměla by to ale být taková bolest, co ti třeba nedovolí vstát z postele a nic na ni nezabírá. Když to tak máš, nejspíš něco není úplně OK.

Premenstruační syndrom (PMS)



Je to něco, co se často děje PŘED menstruací. Můžou se ti měnit nálady a chutě, můžeš cítit úzkost, podrážděnost, bolest prsou, mít průjem nebo jinou fyzickou nepohodu. Může to zlepšit odpočinek nebo naopak cvičení a pravidelný pohyb.



Vaginální výtoky

Výtok z vagíny plní spoustu důležitých funkcí – ochraňuje pohlavní orgány, napomáhá tomu, aby tě to při sexu nebolelo a aby to bylo příjemné. Mít výtok je normální a každá ho má trochu jiný. Nejčastěji je však výtok průhledný až bílý a má konzistenci podobnou hlenu. Když se ti výtok zabarvuje do hněda, zelena, žluta, může to značit nějakou infekci. Pokud pozoruješ zvláštní změny nebo např. cítíš silný zápach, může ti to napovídat o nějakém problému.



Pohlavní infekce

Často se projevují příznaky jako svědění, pálení, bolest při pohlavním styku nebo časté močení. Zažíváš něco z toho? Určitě zajdi na gyndu! Můžou to být chlamydie, syfilis, HPV nebo něco jiného. Zákeřné je, že se infekce nemusejí nijak výrazně projevovat a odhalí je až testy. Proto je důležité chodit na preventivky, aby se zavčasu mohlo přijít na případné problémy a odstranit je.

Kdy navštívit gynekologii?

* Nepodceňuj pravidelné prohlídky. Může to pomoci včas odhalit a zabránit různým onemocněním (rakovina děložního čípku, rakovina

prsu a další gynekologické problémy). **PREVENCE JE LEPŠÍ NEŽ LÉČBA!**

* Na gynekologii ti taky poradí s antikoncepcí, odpoví na otázky ohledně menstruace, sexuálního zdraví atd. Není to skvělý?!

* Od 15 let máš nárok na jednu preventivní gynekologickou prohlídku ročně zdarma. A ani nepotřebuješ mít žádanku, stačí zavolat na gynekologii a objednat se. Navštívit gynekologii můžeš i dřív, musíš ale jít v doprovodu rodiče nebo jiného zákonného zástupce, od 15 můžeš i sama.

* Pokud cítíš, že to prostě není normální (bolest, která je nesnesitelná, extrémní krvácení, nebo cokoli, co se zdá divné), neváhej a běž na gynekologii.

Jak to chodí na gynekologii?

Chystáš se poprvé na gynekologii a jsi trochu nervózní nebo se stydíš? Je to naprosto pochopitelné, ale není čeho se bát.

✱ Při první návštěvě se setkáš s lékařem nebo lékařkou, kteří ti položí pár základních otázek o menstruaci, tak si nezapomeň zjistit, kdy jsi to dostala naposled, ať to můžou zapsat do tvé karty. Taky se tě zeptají na tvoje zdraví a na zdraví tvé rodiny, ale kdybys něco nevěděla, tak se nic neděje.



Provedou ti gynekologické vyšetření, které se dělá na speciálním křesle. Prohlédnou tě, prohmatnou a nejspíš do tebe i něco zavedou (vaginoskop nebo gynekologická zrcátka). Může to být trochu nepříjemné, ale není to bolestivé a celé to trvá minutku. Tím se zkontroluje, že je všechno v pohodě a že jsi zdravá.



Když se stydíš, věz, že na gynekologii takových vyšetření udělají za den desítky. Kolik asi toho lékařky a lékaři uvidí a prohmatají za celou svou kariéru?



Financováno
Evropskou unií

záměr pro rozvoj

Nora

Infografika vznikla v rámci projektu
Konec ženských tabu v komunitě Brno.

Jak se připravit na návštěvu gynekologie?

Běž tam, když zrovna nemáš menstruaci. Před návštěvou se osprchuj nebo použij intimní vlhčené ubrousky.



Je jenom na tobě, jestli přijdeš oholená, nebo ne. Záleží na tvém vlastním komfortu.



✱ Jestli tě zajímá něco o menstruaci, sexuálním zdraví nebo antikoncepci, klidně si připrav otázky. Popřemýšlej, jestli tě něco trápí, ať to můžeš probrat během prohlídky.



Pohodlně se obleč. Tip: vem si sukni, protože ji během vyšetření nemusíš sundávat.



Vem s sebou stovku. Většinou i při prohlídkách, které jsou zdarma, ti naučtují do 100 Kč za jednorázová gynekologická zrcátka, která se používají během vyšetření.



Pokud se cítíš nervózní, můžeš si vzít s sebou blízkou osobu, která tě podpoří.

Menstruační potíže a gynekologie: průvodce pro každou holku

Tys byla na gyndě? Jaký to bylo?

Trochu jsem se styděla, ale mám to za sebou. Jsem zdravá!

