Samovyšetření vulvy

Průvodce pro ženy

Pravidelným prováděním těchto jednoduchých kroků a sledováním případných změn v oblastech vaší vulvy získáte kontrolu nad svým zdravím v této oblasti a přispějete tak k vaší celkové fyzické i psychické pohodě.

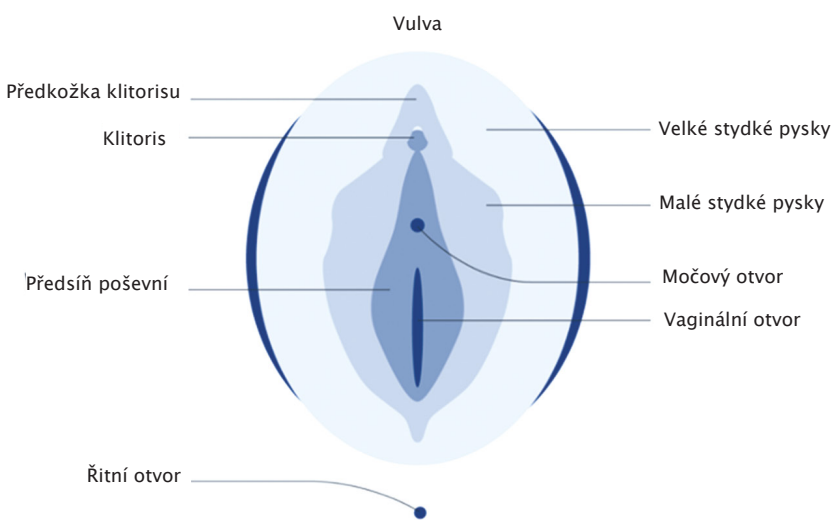
Jak na samovyšetření vulvy: průvodce krok za krokem

Vulva je vnější část ženských genitálií a skládá se z několika důležitých částí (obrázek 1): velké stydké pysky (vnější pysky), malé stydké pysky (vnitřní pysky), klitoris (citlivá tkáň), předkožka klitorisu (kůže chránící klitoris), předsíň poševní (oblast okolo vaginálního a močového otvoru) a perianální oblast.

Pravidelným samovyšetřením vulvy zaznamenáte včas jakékoli změny a abnormality.

Jak na to?

Obrázek 1. Anatomie vulvy



Jednoduché otázky

Kdo by měl provádět samovyšetření vulvy?

Pravidelné samovyšetření vulvy je doporučováno všem ženám.

Jak často?

Samovyšetření vulvy provádějte nejlépe každé tři měsíce nebo kdykoliv při pociťování bolesti nebo svědění v oblasti vulvy, bolesti při sexu, při nálezu útvaru na vulvě či zesílení kůže.

ENGAGe
EUROPEAN NETWORK OF GYNAECOLOGICAL CANCER ADVOCACY GROUPS

ONKO UNIE

Co potřebuji?

- Čisté ruce
- Malé zrcadlo
- Dobré osvětlení
- Soukromý prostor

Na co bych se měla zaměřit?

Při samovyšetření dávejte pozor na následující příznaky:

- Veškeré nové nebo měnící se hrudky, bulky nebo vředy
- Zarudnutí, otoky nebo podráždění
- Krvácení
- Změna barvy nebo textury kůže
- Bolest nebo nepříjemný pocit při vyšetření

Pojďme začít:

Najděte si pohodlné a soukromé místo, kde můžete sedět nebo ležet s pokrčenými koleny a nohama lehce od sebe. Pro lepší vidění během vyšetření si můžete vzít zrcátko. Zrcátko držte jednou rukou nebo položte na zem nebo do bidetu.

Pamatujte si prosím tyto 4 důležité kroky: PROHLÉDNOUT–PROHMATAT–ZAPSAT–NAHLÁSIT

PROHLÉDNOUT: obecná prohlídka

Prohlédněte celou vnější část genitálií. Použijte ukazováček a prostředníček k rozevření stydkých pysků (kožních záhybů okolo vaginálního otvoru) a vizuálně prohlédněte vnější část genitálií.

PROHLÉDNOUT: detailní prohlídka

- Začněte v pozici 12 hodin, zaměřte se na klitoris.
- Jemně oddělte od sebe velké stydké pysky. Jemně tlačte na pysky z obou stran krouživým pohybem po směru hodinových ručiček, dokud se nevrátíte na pozici 12 hodin.
- Proces zopakujte pro malé stydké pysky, také z obou stran.
- Prohlédněte klitoris, zda nedošlo k nějakým změnám nebo neobvyklostem. Předkožku klitorisu ideálně odsuňte.
- Pokračujte prohlídkou předsíně poševní: sliznice v okolí vaginálního otvoru.
- Nakonec prohlédněte perianální oblast, zda nedošlo k nějakým změnám nebo neobvyklostem.

PROHMATAT: Prohmatejte oblast a hledejte neobvyklosti

Použitím svých prstů opatrně prohmatejte celou oblast vulvy včetně velkých a malých stydkých pysků, zda nepociťujete neobvyklé bulky, citlivé nebo hrubé oblasti. Věnujte pozornost jakýmkoliv pocitovým změnám nebo nepohodlí.

ZAPSAT: Zapište si svoje nálezy

Veďte si záznamy o vašich případných nálezech včetně všech změn nebo neobvyklostí, které v průběhu samovyšetření zaznamenáte. Můžete zvážit používání vašeho mobilního telefonu k fotografickému záznamu změn a fotky následně bezpečně uložit. Toto může pomoci sledovat jakékoliv změny v průběhu času a poskytnout důležité informace pro vašeho lékaře v případě potřeby.

NAHLÁSIT: Obraťte se na svého lékaře

Při nálezu něčeho neobvyklého nebo alarmujícího během samovyšetření vulvy se neváhejte obrátit na svého lékaře, aby vás detailně vyšetřil. Váš lékař vám sdělí další kroky, provede další testy v případě potřeby a bude schopen odpovědět na otázky ohledně vašich obav.

Na závěr:

NEZAPOMEŇTE: včasný záchyt změn je klíčový, proto neváhejte kontaktovat svého lékaře v případě jakýchkoli obav!

Kontaktní informace na ENGAGe
Webové stránky: https://engage.esgo.org/
www.onko-unie.cz

ENGAGe doporučuje kontaktovat vaši místní pacientskou organizaci!