



Slimību profilakses un
kontrolē centrs

STARP

MUMS,

SIEVIETĒM,

RUNĀJOT

STARP
MUMS, SIEVIETĒM,
RUNĀJOT

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

IEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

Ilustrācijas www.shutterstock.com un Anitra Eglīte-Poikāne



SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS | 4

VESELĪGS DZĪVESVEIDS UN TĀ IETEKME UZ REPRODUKTĪVO VESELĪBU | 7

SIEVIETES ANATOMIJA UN FIZIOLOĢIJA | 20

SIEVIETES REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA UN SLIMĪBU PROFILAKSE | 31

SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS | 32

ONKOĢISKĀS SLIMĪBAS UN KĀ SEVI PASARGĀT | 34

VĪRIEŠU REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA | 37

VESELĪBA, TAI SKAITĀ REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA, IR FIZISKĀ, EMOCIONĀLĀ UN SOCIĀLĀ LABSAJŪTA

Svarīgi atcerēties, ka veselība nav tikai slimības neesamība: fiziskā, emocionālā un sociālā veselība ik dienu atrodas savstarpējā mijiedarbībā, veidojot cilvēka labsajūtu. Cilvēka ķermenis ir vienots veselums, kur fiziskā, emocionālā un sociālā veselība ietekmē cita citu. Fiziskā labsajūta ir saistīta ar cilvēka ķermeni, tā funkcijām un spēju veikt ikdienas aktivitātes, savukārt emocionālā labsajūta apvieno psihisko un emocionālo veselību. Sociālo labklājību veido mūsu ikdiena, dzīves situācijas, apkārtējā vide un cilvēki mums apkārt.

Kādēļ, runājot par reproduktīvo veselību, pieminam ne tikai fizisko, bet arī garīgo un sociālo veselību? Reproductīvai veselībai ir nozīmīga ietekme uz Tavu vispārējo veselību un otrādi, tādēļ var droši teikt, ka laba reproduktīvā veselība ir profilakse Tavai vispārējai veselībai, savukārt laba vispārējā veselība – profilakse Tavai reproduktīvai veselībai!

Ar reproduktīvo veselību saistās tādi nozīmīgi jautājumi kā veselīga dzīvesveida ietekme uz reproduktīvo veselību, ģimenes plānošana, kontracepcija, seksuāli transmisīvās infekcijas, intīmā higiēna, profilaktiskās pārbaudes, menopauze, grūtniecība u.c. jautājumi, kas skar abus dzimumus visa mūža garumā.

KAS PALĪDZ UZTURĒT UN SAGLABĀT SIEVIETES UN VĪRIEŠA REPRODUKTĪVO VESELĪBU?



CILVĒKS UN VIDE TAM APKĀRT

Kas galvenokārt ietekmē mūsu ikdienu? Tā ir vide mums apkārt – notikumu sērijas, kuras piedzīvojam savās dienas gaitās, apstākļi, kādos esam auguši, un tradīcijas, kas mums ir iemācītas.

Vai mēs varam ietekmēt vidi sev apkārt? Vidi mēs varam ietekmēt caur uztveri, piemēram, kā reaģējam uz notiekošo, tādējādi mēģinot pasargāt sevi un savu veselību no liekiem pārdzīvojumiem.



DARBS

Līdzsvars starp darbu un atpūtu ietekmē mūsu emocionālo veselību, kā arī palīdz izvērtēt dzīves prioritātes. Meklējot izaugsmi sevis izvēlētajā karjerā, rodam pašpārliecinātību par sevi un veidojam savu identitāti, toties atpūtas brīži ļauj izvairīties no izdegšanas, kā arī rada laiku veselīgu un mīlestības pilnu attiecību veidošanai un stiprināšanai.



ATTIECĪBAS AR PARTNERI

Veidojot attiecības ar savu partneri, reproduktīvās veselības profilaksei un uzlabošanai ir milzu spēks. Darbojoties kā komandai un komunicējot vienam ar otru, varam būt atklāti gan par pagātnes notikumiem, gan pašreizējām izjūtām (gan fiziskām, gan emocionālām), kas palīdz laikus plānot ģimeni un izvērt dažādas kontracepcijas metodes. Šis gan laikus novērš pārpratumus un problēmas, palīdz izvairīties no nevēlamām saslīmšanām vai nu izvēloties piemērotu kontracepcijas metodi, vai arī laikus pārrunājot un pamanot simptomus, lai slimība netiktu ielaista, un profilaktiski pasargā abu partneru reproduktīvo veselību.



VESELĪGS DZĪVESVEIDS

Ikviens varam uzņemties vislielāko atbildību par savu dzīvesveidu. Gan mūsu reproduktīvai veselībai, gan veselībai kopumā ir nepieciešama apņemšanās rūpēties par sevi, ievērojot veselīga uztura pamatprincipus, esot fiziski aktīviem, izvairoties no kaitīgiem ieradumiem un veidojot harmoniju savā ikdienas steigā.



RŪPES PAR SEVI, SAVĀM VAJADZĪBĀM

Runājot par veselību, noteikti nedrīkst piemirst rūpes par sevi. Rūpes par savu veselību nozīmē gan profilaktiskās pārbaudes, gan speciālista palīdzības meklēšanu veselības problēmu gadījumos, kā arī rūpes par savu emocionālo labsajūtu. Emocionālā labsajūta bieži vien ir izteikti svarīga, lai mēs būtu gatavi rūpēties par sevi fiziski, tādēļ nepieciešams vērst uzmanību visiem veselības aspektiem.

KĀ BŪT GATAVAM RŪPĒTIES PAR SAVU VESELĪBU? MĒĢINI RAST ATBILDES UZ ŠIEM JAUTĀJUMIEM!

KĀDI IR TAVI DZĪVES UZDEVUMI UN ATBILDĪBA?

KAS ESI TU PATS?

KĀ TU DRAUDZĒJIES AR SAVU ĶERMENI?

KĀDA LOMA TAVĀ IKDIENĀ IR KUSTĪBU PRIEKAM?

CIK APZINĀTI TU PIEDOMĀ PIE TĀ, LAI JUSTU LĪDZSVARU SAVĀ DZĪVĒ?

KĀDU LOMU TAVĀ DZĪVĒ IEŅEM RŪPES PAR SAVU VESELĪBU?

Šis izdales materiāls ir radīts, lai vienkāršā veidā Tevi informētu par svarīgākajiem jautājumiem reprodūktīvās veselības jomā. Informācija rada cilvēkos drošības sajūtu, kas ir vajadzīga, lai ikkatrs uzņemtos lielāku atbildību par savu veselību un dzīves kvalitāti, lai būtu drosmē rīkoties un rūpēties par sevi.

VESELĪGS DZĪVESVEIDS UN TĀ IETEKME UZ REPRODUKTĪVO VESELĪBU

Daļu no veselības problēmām cilvēks rada sev pats, neuzņemoties atbildību par savu dzīvesveidu un tā ietekmi uz ķermeni.

Biežākās dzīvesveida kļūdas, kas kaitē veselībai:



SMĒĶĒŠANA – lielākā daļa sabiedrības ir informēti par smēķēšanas saistību ar plaušu vēzi. Patiesībā plaušu ļaundabīgie audzēji ne tuvu nav vienīgā saslimšana, kuras risku pastiprina šis kaitīgais ieradums. Arī dzemdes kakla, olnīcu un krūts vēža rašanās varbūtība ir augstāka sievietēm, kuras smēķē. Turklāt smēķēšana negatīvi ietekmē auglību (gan vīriešiem, gan sievietēm), kā arī palielina spontāno abortu un priekšlaicīgu dzemdību risku.

KO DARĪT, JA SMĒĶĒ UN PĒKŠŅI UZZINI, KA ESI STĀVOKLĪ? ATMEST UZREIZ VAI LĒNĀM?

Lai gan dzirdēti nostāsti, ka grūtniecības laikā smēķēšanu vajadzētu pārtraukt palēnām, izvairoties no lieka stresa māmiņai, netici tam!

ATCERIES!

Katru reizi, kad smēķē Tu (tai skaitā partneris Tev blakus), smēķē arī Tavs bērns, tādējādi negatīvi tiek ietekmēta Tava bērna attīstība.

Ir pieejami vairāki medikamenti, kas palīdz atmest smēķēšanu.

Ja pati netiec galā ar šo nepatīkamo un arī dārgo ieradumu, **VARI DROŠI LŪGT NARKOLOGA PALĪDZĪBU VAI ARĪ ZVANĪT UZ KONSULTĀTĪVO TĀLRUNI 67037333**, kas paredzēts kā atbalsts smēķēšanas atmešanai.



ALKOHOLA LIETOŠANA – sievietēm, kuras pastiprināti lieto alkoholu, ir lielāka iespēja saslimt ar seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI), kā arī ir lielāks nevēlamas grūtniecības risks.

KĀDĒĻ?

Alkohols negatīvi ietekmē domāšanu un spriešanas spējas, kas bieži vien ir faktors, kādēļ dzimumakta laikā netiek izmantota, kāda no kontracepcijas metodēm, un jo sevišķi, kāda no barjermetodēm kā prezervatīvs, kas ir īpaši nepieciešamas, lai izvairītos no STI.

Ja iestājusies grūtniecība un sieviete turpina lietot alkoholu, tas var negatīvi ietekmēt gaidāmā bērna attīstību, kā rezultātā ir iespējamās nopietnas veselības problēmas gaidāmajam bērnam, piemēram, kā garīgā un fiziskā atpalcība, aklums un krampji, un, protams, arī pastāv risks nedzīva bērna piedzimšanai.

ILGSTOŠA ALKOHOLA LIETOŠANA:

- sievietēm izraisa hormonālos traucējumus, kuru rezultātā veidojas olnīcu atrofija, radot menstruālā cikla traucējumus, olnīcu disfunkciju, neauglību u.c. problēmas;
- vīriešiem negatīvi iespaido dzimumhormonu daudzumu, nervu sistēmas lomu seksuālo funkciju izpildē un spermas produkciju, tai skaitā var radīt impotenci.

ATCERIES!

JĀ VĒLIES VESELU BĒRNIŅU, PAR SMĒĶĒŠANU UN ALKOHOLA LIETOŠANU GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ JĀAIZMIRST! ARĪ BĒRNIŅA PLĀNOŠANAS LAIKĀ VISMĀZ TRĪS MĒNEŠUS PIRMS GRŪTNIECĪBAS IESTĀŠANĀS GAN TEV, GAN TAVAM PARTNERIM JĀIZVAIRĀS NO ALKOHOLA LIETOŠANAS UN SMĒĶĒŠANAS.



PSIHOTROPĀS VIELAS – lai gan par alkoholu un cigaretēm to legālās pieejamības dēļ runā visvairāk, arī dažādas psihotropās vielas kaitē gan Tavai, gan Tava partnera reproduktīvai veselībai. Hroniska psihotropo vielu lietošana sievietēm rada menstruālā cikla traucējumus un neauglību, savukārt vīriešiem samazina spermatozoīdu skaitu un dzimumhormonu līmeni.

ATCERIES!

Topošai māmiņai un viņas partnerim gan bērna plānošanas, gan grūtniecības laikā noteikti ir jāizvairās no psihotropo vielu lietošanas, tai skaitā dažādu zāļidzēkļu lietošanas.

Atkarība ir ne tikai slogs sievietes ķermenim, bet arī drauds bērna veselībai!

Dažādu psihotropo vielu lietošana var izraisīt priekšlaicīgas dzemdības un pat spontānos abortus, smadzeņu un citus attīstības traucējumus bērnam, kā arī rada atkarības rašanās riskus bērnam nākotnē.

JĀ ESI NONĀKUSI SITUĀCIJĀ, KAD TEVI VAI TEV TUVOS IR SKĀRUSI ATKARĪBA, NEKAVĒJIES UN MEKLĒ NARKOLOGA PALĪDZĪBU!



UZTURS – bieži tiek runāts par pareizu uzturu grūtniecības laikā, taču krietni retāk par to, kādas sekas veselībai izraisa neveselīgs uzturs ikdienā.

VESELĪGS UN SABALANSĒTS UZTURS IR GALVENAIS VESELĪBAS UN LABAS PAŠSAJŪTAS PRIEKŠNOTEIKUMS, PAR KURU NEPIECIEŠAMS PIEDOMĀT KATRĀ DZĪVES POSMĀ.

It īpaši par veselīgu un sabalansētu uzturu nepieciešams piedomāt, kad ģimenei pievienojas atvase – bērns.

Bērni ir vecāku spogulis, tādēļ sievietei un viņas partnerim ir svarīgi savā ikdienā ievest tādus uztura paradumus, kādus vēlētos nodot tālāk savam bērnam.

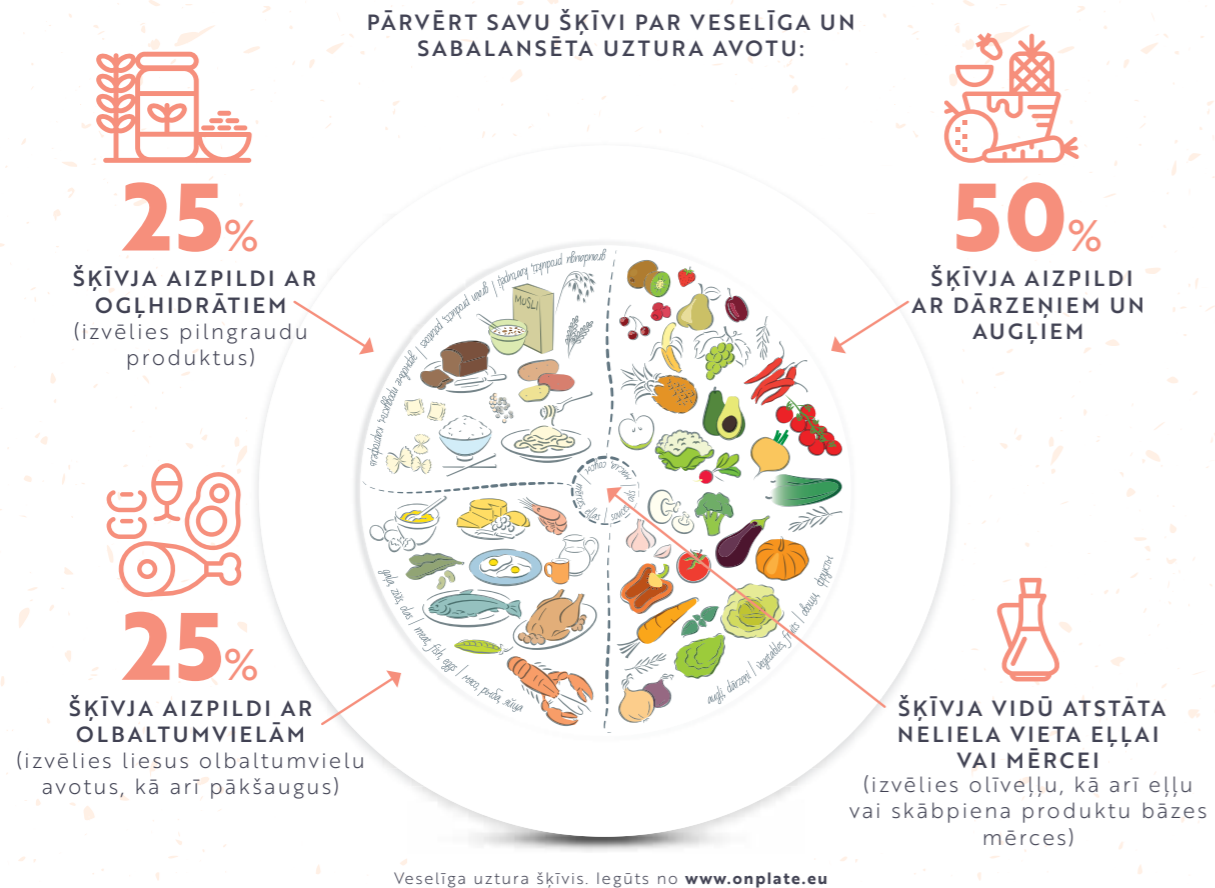
LŪK, SVARĪGĀKIE VESELĪGA UN SABALANSĒTA UZTURA PAMATPRINCIPI, KAS JĀIEVĒRO, LAI NENODARĪTU KAITĒJUMU SAVAM ĶERMENIM!



STARP
MUMS, SIEVIETĒM,
RUNĀJOT

ŠĶĪVJA PRINCIPS

Šķīvja princips ir radies, pārveidojot plaši zināmo uztura piramīdu un padarot to vieglāk saprotamu, līdz ar to arī atvieglojot tās principu iekļaušanu mūsu dzīvesveidā. Šķīvja mērķis ir panākt, lai katrā maltītē tiktu ievērota pareiza attiecība starp dažādām produktu grupām un nodrošināts optimāls porcijas lielums. Veselīga uztura šķīvis ir lielisks palīgs, lai uzturā radītu dažādību, katru dienu izvēloties citus uzturvielu grupas pārstāvjus.



Vislielākais akcents tiek likts tieši uz augļiem un dārzeņiem, jo, lai gan tie ir galvenie vitamīnu un minerālvielu avoti mūsu organismā, parasti tos savā ikdienas uzturā iekļaujam par maz.

ATCERIES!

Dienā apēdot vismaz 400 gramus augļu un dārzeņu, samazinās tādu hronisko slimību kā sirds un asinsvadu slimību, aptaukošanās un II tipa cukura diabēta attīstības risks, kā arī atsevišķu ļaundabīgo audzēju, piemēram, kuņģa un zarnu trakta audzēju attīstības risks.

CENTIES APĒST VISMAZ 5 PORCIJAS AUGĻU UN DĀRZEŅU KATRU DIENU.

Viena porcija ir, piemēram, 3 ēdamkarotes salātu vai vārītu/sautētu dārzeņu, šķīvis dārzeņu zupas, viens vidēji liels auglis (piemēram, ābols), divi mazāki augļi (piemēram, plūmes), pusglāze sulas.

KĀ ĒDIENKARTĒ IEKĻAUT VAIRĀK DĀRZEŅU UN AUGĻU?

- Turi dārzeņus un augļus redzamā un viegli pieejamā vietā.
- Katru dienu brokastīs apēd kādu augli.
- Brokastu omletei pievieno sasmalcinātus zaļumus, tomātu, sīpolus.
- Vismaz pāris reizes nedēļā pagatavo sakņu sautējumu vai dārzeņu zupu.
- Nevajadzētu aizrauties ar konservētiem dārzeņiem (piemēram, zaļajiem zirnīšiem), jo tie var saturēt daudz sāls. Izvēloties konservētus dārzeņus, nepieciešams pārlicināties, lai tiem nebūtu pievienota papildu sāls vai tā būtu pievienota nedaudz.
- Pašu audzētus dārzeņus un augļus jāuzglabā tā, lai tie ilgāk būtu svaigi. Ja dārzeņus pērk veikalā, tas jādara katru nedēļu, bet nelielos daudzumos, lai produkti vienmēr būtu svaigi. Termiski apstrādājot (vārot, sautējot) dārzeņus, augļus un ogas, tajos zūd vitamīni, tādēļ priekšroka jādod svaigiem un pēc tam – saldētiem dārzeņiem, augļiem un ogām.

ŠĶIDRUMA UZŅEMŠANA

PIRMS LASI ŠO SADAĻU, PADOMĀ – CIK ŪDENS GLĀZES JAU ŠODIEN ESI IZDZĒRUSI?

Ūdens ir galvenā ķermeņa sastāvdaļa, kas sievietēm veido aptuveni 55%, bet vīriešiem aptuveni 60% no ķermeņa svara. Cilvēka organisms neuzkrāj ūdeni, tādēļ tas ir regulāri jāuzņem. Ūdens ir vairāk jādzē, veicot fiziskās aktivitātes, lietojot uzturu ar augstu šķiedrvielu saturu, uzturoties vidē ar augstu temperatūru un augstu gaisa mitrumu, saslimšanas gadījumā, kā arī grūtniecības un bērna zīdīšanas laikā.

Par samazinātu šķidruma daudzumu organismā var liecināt slāpes, tumšas krāsas urīns, galvassāpes, sausas vai sasprēgājušas lūpas, sauss deguna dobums, vājums, nogurums, garastāvokļa izmaiņas un lēna reakcija. Ja esi manījusi sev kādu no šiem simptomiem – padzeries!

CIK DAUDZ ŠĶIDRUMA TEV DIENNAKTĪ JĀUZŅEM?

To palīdzēs aprēķināt vienkārša formula – **nepieciešami 35 ml šķidruma uz 1 kg ķermeņa svara. Piemēram, ja sver 60 kg, tad dienā Tev jāuzņem 60*35 = 2100 ml jeb 2,1 l ūdens.**

LAI PALIELINĀTU UZŅEMTĀ ŠĶIDRUMA DAUDZUMU:

- padzeries no rīta pēc pamošanās;
- padari to sev pieejamu – vienmēr ņem līdzi pudeli ar ūdeni;
- centies padzerties ik pēc 30 minūtēm;
- ēd ar ūdeni bagātus dārzeņus un augļus (gurķus, arbūzu u.c.);
- dzer nesaldinātas augu tējas;
- lai uzlabotu ūdens garšu, pievieno tam citronu, gurķi vai piparmētras.



ĒŠANAS REŽĪMS

Pareizs ēšanas režīms nodrošina to, ka starplaikā no vienas ēdienreizes līdz nākamai cilvēks jūtas paēdis, nevis izbadējies. Pārēšanās un neregulāru ēdienreizi, kas bagātīgas ar trekniem un saldiem pārtikas produktiem, kā arī mazkustīga dzīvesveida rezultātā veidojas aptaukošanās, jo liekā, neizmantotā enerģija pārvēršas liekā svara. Liekie svara kilogrami un aptaukošanās var veicināt daudzas nopietnas slimības, kā, piemēram, cukura diabētu, vielmaiņas traucējumus, sirds un asinsvadu sistēmas saslimšanas u.c.

LAI IZVAIRĪTOS NO LIEKĀ SVARA, IEVĒRO REGULĀRU ĒŠANAS REŽĪMU, KĀ ARĪ NEAIZMIRSTI BROKASTOT!

Brokastis palīdz atjaunot enerģijas rezerves, kas izlietas nakts laikā, kā arī ļauj veiksmīgi iesākt dienu un paveikt visus nepieciešamos rīta darbus. Pretēji uzskatam, ka, neēdot brokastis, atbrīvosimies no liekā svara, jo izlaižam vienu ēdienreizi, pētījumi rāda, ka tieši šis paradums ir saistīts ar augstāku ķermeņa masas indeksu (svara un auguma proporcija). Veselīgas brokastis ne vien sniegs mūsu organismam enerģiju, bet arī nodrošinās to ar vajadzīgajām uzturvielām, savukārt brokastu izlaišana palielinās izsalkumu dienas gaitā, kā dēļ bieži vien sāksim našķēties ar neveselīgām uzkodām.

STARP
MUMS, SIEVIETĒM,
RUNĀJOT

CUKURS UN NAŠĶI

Cukurs ir ogļhidrāts, kas nodrošina cilvēka organismu ar enerģiju. To mēdz saukt par „tukšajām” kalorijām, jo cukurs nesatur bioloģiski aktīvas vielas, vitamīnus un minerālvielas.

ATCERIES!

Pieaugušam cilvēkam dienas laikā ar pārtikas produktiem uzņemtā cukura daudzumam nevajadzētu būt vairāk kā 5% no kopējās enerģijas, kas ir aptuveni 5 tējkarotes jeb 25 gramu cukura.

Cukurs ir dabīgi sastopams augļos, ogās, dārzeņos un pienā, savukārt citiem pārtikas produktiem tas tiek pievienots garšas, tekstūras un krāsas nodrošināšanai.

UZTURĀ LIETOJOT PĀRĀK DAUDZ CUKURA:

- Veicina tauku uzkrāšanos un kavē to šķelšanos, kā rezultātā pieaug ķermeņa svars.
- Pieaug dažādu slimību risks, piemēram, sirds slimību, cukura diabēta.
- Pieaug kariesa risks, ja ir nepietiekama zobu higiēna.
- Var parādīties ādas problēmas.

Lai gan dažādas limonādes un tādi saldi, gāzēti dzērieni kā *Coca-Cola*, *Sprite* un *Fanta* daudziem jau ir kļuvusi par ikdienas sastāvdaļu, mūsu organismam vislabāk būtu, ja mēs tos izslēgtu no sava uztura.

Saldināto dzērienu vietā labāk izvēlies ūdeni vai nesaldinātu tēju. Arī augļu sulas nebūs pati labākā alternatīva, jo tās satur daudz cukura, kļūstot par vēl vienu „tukšo” kaloriju avotu.



Ikviens no mums zina, ko nozīmē našķēties, bet ir svarīgi zināt, kā to darīt veselīgi. Veselīgas un pareizi izvēlētas uzkodas starp ēdienreizēm ir lielisks enerģijas avots, lai pietiktu spēka visiem dienas darbiem. Tās var papildināt vitamīnu rezerves, sniegt papildu enerģiju un uzlabot mūsu garastāvokli.

KĀDUS NAŠĶUS IZVĒLĒTIEŠ?



RIEKSTI

Nodrošina enerģiju, uzlabo smadzeņu darbību un dod dzīvesprieku. Rieksti ir bagātīgs olbaltumvielu un vērtīgo taukskābju avots, kā arī satur plašu spektru mikroelementu un vitamīnu.



AUGĻI

Visveselīgākais našķis, jo tie ir bagātīgs vitamīnu un minerālvielu avots, un tieši svaigā veidā uzņemti tie sniedz vislielāko labumu.

ATCERIES!

Dienas laikā katram ir ieteicams apēst 2-4 porcijas augļu. Tomēr jāņem vērā, ka pārāk liels daudzums dienas laikā apēstu augļu arī nebūs veselīgs, jo tajos ir daudz augļu cukura jeb fruktozes.



TUMŠĀ ŠOKOLĀDE

Kakao ir viens no bagātākajiem antioksidantu avotiem uz pasaules. Tumšā šokolāde būs vispiemērotākais našķis pirms eksāmena vai darba pārrunām, kas palīdzēs tikt galā ar stresu.

ATCERIES!

Jo šokolādē ir augstāks kakao sastāvs, jo tā ir vērtīgāka!



SUKĀDES

Našķis, kas apgādās ar tik nepieciešamo enerģiju gan steidzīgā ikdienā, gan svētkos. Sukādes ir bagātas ar bioloģiski aktīvām vielām, un to vērtīgums atšķirsies no ogas vai augļa veida, ko izvēlēšies, piemēram, cidonijās C vitamīna būs 4 reizes vairāk nekā ābolos. Nav tā, ka sukādes ir mazāk veselīgas nekā žāvētie augļi, jo tiek papildus saldinātas ar cukuru. Enerģētiskās vērtības ziņā tās ir tikai nedaudz bagātākas nekā žāvētie augļi, taču atšķirība nav būtiska.



PILNGRAUDU CEPUMI

Pilngraudu produkti ir svarīga uztura sastāvdaļa, jo tie ir ne tikai šķiedrvielu, bet arī olbaltumvielu, vitamīnu, minerālvielu, antioksidantu un citu augu izcelsmes uzturvielu avots.

ATCERIES!

Pilngraudu cepumi ir lieliska uzskoda, kas nodrošinās ar enerģiju visai dienai!

FIZISKĀS AKTIVITĀTES

Fiziskās aktivitātes ir būtiskas veselībai. Cilvēka ķermenis ir radīts kustībā, un regulāras fiziskās aktivitātes nepieciešamas, lai tas spētu pienācīgi funkcionēt. Fizisko aktivitāšu rezultātā uzlabojas ikviena cilvēka veselības stāvoklis, neatkarīgi no viņa vecuma, dzimuma, auguma parametriem un spējām.

KĀDAS SEKAS RADA MAZKUSTĪGS DZĪVESVEIDS?

Ne vien zaudējam pozitīvos ieguvumus, ko mums sniegtu fiziskās aktivitātes, bet arī kaitējam savam ķermenim. Mazkustīgs dzīvesveids palielina vairāku hronisku saslimšanu risku, tai skaitā aptaukošanās risku. Aptaukošanās rada slogu balsta un kustību aparātam, apgrūtinā ikdienas darbības, kas turpretim vēl vairāk veicina mazkustīgu dzīvesveidu, radot neizbēgamu loku.

KĀDU EFEKTU DOD NEPAREIZA UN/ VAI PĀRĀK ILGSTOŠA SĒDĒŠANA?

Savilktnus un sāpīgus kakla un pleca joslas muskuļus, muguras sāpes, galvassāpes, grūtības koncentrēties, kā arī apgrūtinātu gremošanas un elpošanas orgānu darbību. Jaunākie pētījumi rāda, ka, jo ilgāk mēs sēžam, jo sliktāk tas ir mūsu veselībai un negatīvi ietekmē mūsu kardiovaskulāro veselību.

ATCERIES!

Kad sēdi, – ik pēc stundas ieturi pauzi, lai izkustētos un apstaigātu kādu apli!

REGULĀRAS FIZISKĀS AKTIVITĀTES PAGARINA DZĪVI, UZLABO KONCENTRĒŠANĀS SPĒJAS, UZLABO PAŠSAJŪTU UN IZKLIEDĒ STRESU, UZLABO MIEGA KVALITĀTI, PALĪDZ KONTROLĒT ĶERMEŅA SVARU, VEICINA ASINSRITI UN VIELMAIŅU.

TĀM NAV JĀBŪT DĀRGĀM NODARBĪBĀM SPORTA ZĀLĒ!

Tās var būt ikdienišķas aktivitātes, ko varam veikt jebkurā gadalaikā kopā ar sev tuvākajiem. Piemēram, vasarā tā var būt peldēšana vai došanās pārgājienā, rudenī var doties sēņot vai mājas pagalmā slaucīt nobirušās lapas, ziemā tīrīt sniegu un braukt ar slēpēm, savukārt pavasarī var nodoties pie dārza darbiem.

Arī tādas aktivitātes kā intensīva soļošana, skriešana, nūjošana vai peldēšana apgādās šūnas ar skābekli un palīdzēs pareizas hormonālās regulācijas norisei. Pētījumi liecina, ka sievietes, kuras ir fiziski aktīvas,

mazāk saskaras ar menstruālā cikla problēmām, kā arī daudz vieglāk panes menopauzes iestāšanos.

KAS VĒL BŪTU JĀZINA?

Svarīgi vingrinājumi, kas būtu jāveic katrai sievietei, it īpaši pēc dzemdībām, ir **Kēgela vingrinājumi**. Šie vingrinājumi paredzēti iegurņa pamatnes muskuļu trenēšanai.

ATCERIES!

PILDOT KĒGELA VINGROJUMUS, NAV JĀSPRINDZINA VĒDERA MUSKUĻI!

To var pārbaudīt, vingrojumu laikā turot plaukstu uz vēdera zem nabas – šiem muskuļiem jābūt brīviem. Lai atrastu savus Kēgela muskuļus, tualetes apmeklējuma laikā pamēģini uz brīdi aizturēt urīna plūsmu, tad atkal ļauj tai plūst. Kad būsi apguvusi, kuri muskuļi ir jāvingrina un kā tos kontrolēt, vingrinājumu pildī, pāris minūtes šos muskuļus sasprindzinot un atslābinot.

ŠIEM VINGRINĀJUMIEM IR VAIRĀKI POZITĪVIE EFEKTI:

- Samazina dzimumorgānu noslīdēšanas risku.
- Mazina urīna nesaturēšanu.
- Uzlabo dzimumdzīves kvalitāti.

ATCERIES!

KĒGELA VINGRINĀJUMUS PILNVĒRTĪGAM EFEKTAM JĀVEIC VAIRĀKAS REIZES KATRU DIENU, TAČU TĀS NEMAZ NAV GRŪTI!

Tie ir viegli apvienojami ar televīzijas skatīšanos, braukšanu sabiedriskajā transportā vai stāvēšanu rindā pie kases lielveikalā.



DIENNAKTS RITMS

DIENNAKTS RITMS REGULĒ MŪSU ORGANISMU.

Diennakts ritms ir cilvēka fiziskas, emocionālas uzvedības izmaiņas, kas aptuveni seko 24 stundu ciklam. To visvairāk ietekmē gaisma, kas regulē organisma iekšējo pulksteni.

PIEAUGUŠAM CILVĒKAM IR IETEICAMS GULĒT 7 – 9 STUNDAS DIENĀ.

Parasti visdziļākais miegs ir starp 2:00 – 4:00 naktī un starp 13:00 – 15:00 dienā, kādēļ dienas vidū arī mēdzam justies miegaini.

ATCERIES!

NEKVALITĀTĪVS UN/VAI NEPIETIEKAMS MIEGS IR SAISTĪTS AR SVARA PIEAUGUMU, TĀDĒĻ, JA CENTIES ATBRĪVOTIES NO LIEKAJIEM KILOGRAMIEM – IZGULIES!

Miega trūkuma dēļ parasti palielinās apetīte un tiek uzņemtas vairāk kalorijas.

KĀ UZLABOT MIEGA KVALITĀTI

- Celies un ej gulēt vienā un tajā pašā laikā, arī brīvdienās.
- Savā guļamistabā izveido miegam atbilstošu vidi – tai vajadzētu būt tumšai, klusai un nedaudz vēsai (ap 20°C).
- Ievieš nomierinošu gulētiešanas rituālu – palasi grāmatu, paklausies nomierinošu mūziku vai izbaudi atslābinošu vannu.
- Pirms gulētiešanas vismaz stundu nelieto elektroniskās ierīces!
- Ja dienas laikā esi nolēmis pasnaust, tad ne ilgāk par 30 minūtēm.
- Samazini savu kofeīna, alkohola un nikotīna patēriņu, it īpaši pirms miega.

STARP
MUMS, SIEVIETĒM,
RUNĀJOT

STRESS

Stress ir dažādu bioloģisku procesu saasinājums organismā. Tostarp stress ir lielākais ienaidnieks mūsu veselībai, tai skaitā reproduktīvajai veselībai.

Stresa pamatizpausmes gan sievietēm, gan vīriešiem ir līdzīgas, piemēram, pastiprināta nogurdināmība, uzbudinājums, bezmiegs vai slikts miegs, arī krampji kājās, ēšanas paradumu maiņa.

ATCERIES!

Kad satraucamies, ķermenis sintezē hormonu kortizolu. Tā sintēzes laikā organismam ir samazināta vai aizkavēta spēja radīt hormonus, kas atbild par reproduktīvo veselību un regulāru menstruālo ciklu. Tas nozīmē, ka stress ietekmē ovulāciju, aizkavējot mēnešreizes vai liekot tām būt biežākām, vai stiprākām, vai garākām. Jāpiebilst, ka stress palielina premenstruālā sindroma simptomus, piemēram, sāpes, vēdera pūšanos un garstāvokļa svārstības. Savukārt, nobriedušākām sievietēm iespējams krass svara pieaugums, matu izkrišana, tūskas un libido traucējumi.

Stress atsaucas arī uz vīrieša reproduktīvo sistēmu, ietekmējot spermas kvalitāti un spermatozoīdu skaitu.

KĀ PALĪDZĒT SEV TIKT GALĀ AR STRESU?

- Centies sevi ieklausīties un izprast, kāds ir uztraukuma avots.
- No tā izvairīties var būt neiespējami, bet, ja katru dienu veltīsi vismaz 10 minūtes tam, lai nomierinātos un atslābinātos, vari sajūst pozitīvu rezultātu.
- Dari jebko, kas palīdz atslābināties.
- Mēģini pārplānot savu darba dienu un pārvari bailes uzticēt kādu pienākumu kolēģiem.
- Dodies mini brīvdienās un uzturies pie dabas, jo tā palīdz nomierināties un atbrīvoties.

KĀDI VĒL FAKTORI IR SVARĪGI CĪNĀ PRET STRESU?

It īpaši sievietēm svarīgs ir hormonālās darbības līdzsvars, kam palīdzēs nodarbošanās ar sportu. Arī pastaigas pie dabas, svaigā gaisā sniegs savu nomierinošo efektu.

FIZISKĀS AKTIVITĀTES, PILNVĒRTĪGS UZTURS UN IZGULĒŠANĀS IR SVARĪGI NE TIKAI MŪSU FIZISKAJAI, BET ARĪ EMOCIONĀLAJAI VESELĪBAI, TĀDĒĻ ŠOS ASPEKTUS NOTEIKTI NEVAJADZĒTU PIEMIRST.

Savu problēmu pārrunāšana ar līdzcilvēkiem var būt lielisks atbalsts.

JA JŪTI, KA PATI NETIEC GALĀ – NEKAUTRĒJIES UN MEKLĒ PALĪDZĪBU!

VEIDO SAVAS – FIZISKĀS, EMOCINĀLĀS UN SOCIĀLĀS – VESELĪBAS PAMATPOSTULĀTUS!

SOCIĀLĀ AKTIVITĀTE UN VESELĪGI FUNKCIONĒJOŠAS ATTIECĪBAS
(ATTIECĪBAS AR SAVU ĢIMENI, DRAUGIEM UN KOLĒĢIEM)

FIZISKĀ AKTIVITĀTE (SPORTS, AKTĪVA ATPŪTA AR ĢIMENI,
PASTAIGAS SVAIGĀ GAISĀ)

VESELĪGS UZTURS (ŠĶĪVJA PRINCIPS, CUKURA SAMAZINĀŠANA UZTURĀ)

VESELĪGS MIEGS

LĪDZSVARS STARP IKDIENAS PIENĀKUMIEM UN ATPŪTU

IZVAIRĪŠANĀS NO KAITĪGIEM IERADUMIEM

PROFILAKTISKAS VESELĪBAS PĀRBAUDES

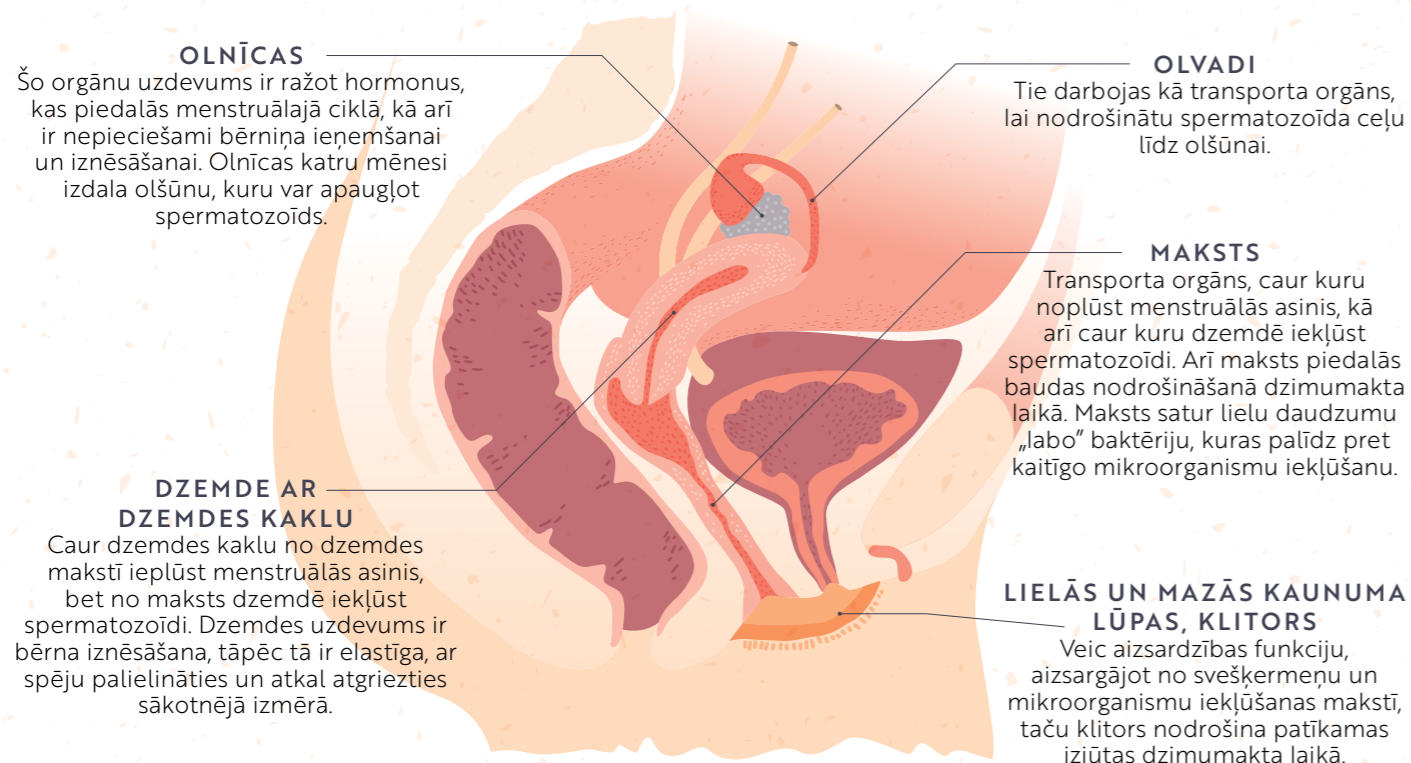
APZINĀTAS ELPOŠANAS PRAKTIZĒŠANA (MEDITĀCIJA)

PAŠREALIZĀCIJA (INDIVIDUĀLIE MĒRĶI, HOBIJI,
SAVS RADOŠAIS POTENCIĀLS)

STARP
MUMS, SIEVIETĒM,
RUNĀJOT

SIEVIETES ANATOMIJA UN FIZIOLOĢIJA

SIEVIETES DZIMUMORGĀNU UZBŪVE UN FUNKCIJA



Katram no šiem orgāniem piemīt sava specifiska funkcija, pat vairākas, taču sievietes labsajūtai būtiska ir visu šo orgānu veselība. Nav svarīgu vai nesvarīgu dzimumorgānu – tā ir kā ķēdīte, kurā katram posmam ir nozīme.

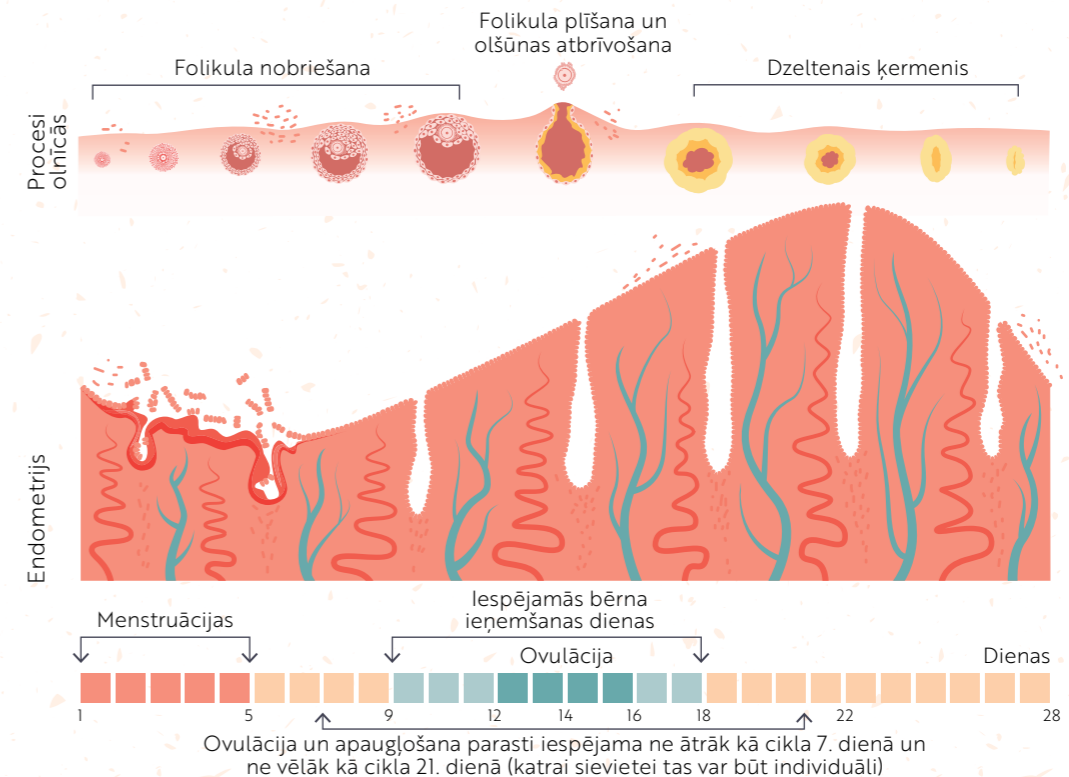
STARP MUMS, SIEVIETĒM, RŪNĀJOT

MENSTRUĀLAIS CIKLS UN TĀ IETEKMĒJOŠIE FAKTORI

MENSTRUĀCIJAS JEB MĒNEŠREIZES ir periodiska, regulāra dzemdes asiņošana, kas ir komplicētu ciklisku fizioloģisku pārmaiņu izpausme. Menstruācijas raksturs un norise ir atkarīga no tā, cik pareizi darbojas olnīcas un dzemde, kā arī no tā, cik normāli funkcionē pārējās orgānu sistēmas. Menstruācijas norisi var ietekmēt arī citu iekšējās sekrēcijas dziedzeru darbības traucējumi, nepareiza vielmaiņa, asinsrites sistēmas slimības, hipovitaminozes, infekcijas slimības, intoksikācija.

Pirmā menstruācija parasti parādās 12 – 14 gadu vecumā, kad olnīcās nobriest olšūna un sāk izdalīties dzimumhormoni. Menstruācija izbeidzas 45 – 50 gadu vecumā, kad olnīcas pakāpeniski pārstāj darboties (klimaktērijs). Menstruācijas nav grūtniecības periodā un ļoti bieži arī bērna zīdīšanas laikā.

MENSTRUĀLAIS CIKLS



PROCESI OLNĪCĀS

Cikls sākas ar folikula (pūslītis, kurā atrodas olšūna) nogatavošanos. 12. – 16. cikla dienā notiek ovulācija, kad nobriedušais folikuls plīst un olšūna iziet no olnīcas, tālāk nokļūstot olvadā, kur labvēlīgos apstākļos tā tiek apaugļota. Pārplīsušā folikula vietā rodas dzeltenais ķermenis, kas izdalot hormonu progesteronu rada pārmaiņas dzemdes gļotādā, sagatavojot to apaugļotas olšūnas uzņemšanai. Ja grūtniecība neiestājas, dzeltenais ķermenis cikla beigās iet bojā un kopā ar asinīm izdalās no dzemdes dobuma – sākas menstruācija (cikls sākas no jauna).

ENDOMETRIJS

Pēc olšūnas atdalīšanās no olnīcas sievietes hormons progesterons aptur jebkuru tālāku ovulāciju, biežina gļotas, kas noslēgs dzemdi, un būvē dzemdes sienīņu (endometriju), kas būs gatava uzņemt un pabarot bērniņu, ja tas tiks ieņemts. Ja bērniņa ieņemšana nav notikusi, sievietes organisms nobriest nākamajām mēnešreizēm, kuru laikā līdz ar asinīm tiek izvadīta arī neizmantotā dzemdes sienīņa (un cikls sākas no jauna).

DIENAS

Pieņemts uzskatīt, ka normāls menstruālais cikls – no iepriekšējo mēnešreizu pirmās dienas līdz nākamo mēnešreizu pirmajai dienai – ir no 21 līdz 35 dienām, bet vidēji 28 dienas. Tātad menstruālā cikla pirmā diena sakrīt ar pirmo mēnešreizu dienu. Menstruācijas parasti ilgst vidēji 2 – 7 dienas. Pēc septītās dienas asiņošana vai smērēšanās vairs nedrīkstētu būt – tad vajadzētu doties pie ginekologa.

PREMENSTRUĀLAIS SINDROMS

Bieži, runājot par sievietes ciklu, tiek pieminēts tā saucamais premenstruālais sindroms jeb PMS. Kādai sievietei tas ir izteikts stiprāk, citai mazāk. Tomēr kopumā PMS ir saistība ar sievietes hormonu estrogēna un progesterona attiecībām. Šajā brīdī sieviete kļūst daudz jūtīgāka un aizkaitināmāka, turklāt mainās arī fiziskā pašsajūta.

MENSTRUĀCIJU STIPRUMS, IESPĒJA TO REGULĒT

Ļoti bieži sievietes sūdzas par to, ka viņām ir ļoti stipra asiņošana mēnešreizu laikā. Šādos gadījumos noteikti vajadzētu vērsties pie ginekologa un censties šo jautājumu risināt. Kopumā to, cik stipras būs mēnešreizes, nosaka iedzimtība, bet to ietekmē arī pielietotā kontracepcijas metode. Lietojot orālās kontracepcijas līdzekļus, asiņošana var būt niecīgāka.

Tomēr speciālisti iesaka regulēt ciklu ar hormonālo terapiju vien gadījumos, kad tiešām ir kāda novirze no normas vai sievietei mēnešreizes sagādā patiesu diskomfortu.

INTĪMĀ HIGIĒNA

SIEVIETES INTĪMĀ HIGIĒNA ir visu to pasākumu kopums, kas nodrošina dzimumorgānu tīrību, spēju pretoties saslimšanām un arī sievietes labsajūtu.

SVARĪGI IEVĒROT ŠĀDUS PAMATPRINCIPUS:



REGULARITĀTE

Mazgājies katru dienu vienu līdz divas reizes dienā, bet ne vairāk. Izņēmums ir mēnešreizu laikā, kad sieviete pēc individuālām sajūtām var mazgāties biežāk.



SAUDZĪGUMS

Katru dienu mazgājoties, nav nepieciešams dzimumorgānus berzt vai lietot stiprus mazgāšanās līdzekļus. Saudzīgi, ar remdenu ūdeni apmazgā kaunuma lūpas ap ieeju makstī. Necenties spēcīgi visu noslaucīt, bet gan maigi nosusināt. Nekādā gadījumā nevajadzētu mazgāt (skalot) maksts iekšpusi. Šāda darbība izjauc maksts normālo vidi.

ATCERIES!
MAZGĀJIES NO PRIEKŠPUSES
UZ AIZMUGURI.



DABISKUMS

Izvēlies pēc iespējas dabiskākus mazgāšanas līdzekļus, ikdienas lietošanai pilnīgi pietiek ar visparastāko ūdeni. Ja vēlies, vari lietot speciālos (aptiekās nopērkamos) intīmai higiēnai paredzētos mazgāšanas līdzekļus, kas palīdz nodrošināt dabisku aizsardzību.

ATCERIES!
KA NEKĀDĀ GADĪJUMĀ
NEMAZGĀ DZIMUMORGĀNUS
AR PARASTAJĀM ZIEPĒM VAI
DUŠAS ŽELEJĀM, JO LIETOJOT
TOS VAR TIKT IZJAUKTA
DABISKĀ MIKROFLORA.

MĪTS – JO VAIRĀK UN JO KĀRTĪGĀK MAZGĀJAS, JO LABĀK!

PATIESĪBĀ PĀRĀK BIEŽA DZIMUMORGĀNU MAZGĀŠANA, IT SEVIŠĶI AR ZIEPĒM, VAR BŪT KAITĪGA, JO TĀDĒJĀDI MAINĀS PH LĪMENIS MAKSTĪ, KĀ ARĪ PĀRLIEKU TIEK KAIRINĀTA ĀDA, IZNĪCINĀTAS LABVĒLĪGĀS BAKTĒRIJAS UN ATBRĪVOTA VIETA KAITĪGO MIKROORGANISMU IEKĻŪŠANAI (ĻOTI BIEŽI SASTOPAMS PIEMĒRS IR MAKSTS SĒNĪTE).

Arī lietojot higiēniskās paketes vai tamponus, jāievēro saudzīguma un dabiskuma principi. Jāizvēlas produkti bez smaržvielām ar pēc iespējas vienkāršāku sastāvu. Higiēniskās paketes lieto tikai mēnešreizu laikā, bet no ikdienas biksiņu ieliktnīšiem vēlams atteikties vispār, jo tie traucē gaisa piekļuvi un izjauc maksts mikrovidi.

ATCERIES!

REGULĀRI IR JĀMAINA TAMPONUS UN HIGIĒNISKĀS PAKETES – IK PA ČETRĀM STUNDĀM!

Sievietes dzimumorgānu veselībai daudz labāka ir tīras kokvilnas apakšveļas valkāšana, arī izvairoties no string biksiņu un cieši pieguļoša apģērba valkāšanas (lai izvairītos no maksts mikrovides izjaukšanas).

Normā sievietes maksts vide nerada diskomfortu ne sēžot, ne pārvietojoties, ne dzimumakta laikā. Izdalījumi no maksts ir normāli – kādai to ir vairāk, bet kādai mazāk. Ja izdalījumu apjoms vai raksturs (krāsa, smaka, konsistence) mainās vai ir radies diskomforts ikdienā vai dzimumdzīves laikā, ir laiks doties pie ginekologa.

STARP
MUMS, SIEVIETĒM,
RUNĀJOT

GRŪTNIECĪBA

Būtu skaisti, ja katrs bērniņš šajā pasaulē ienāktu gaidīts un lolots. Tas tiešām nav nesasniedzams mērķis, jo kontracepcijas metodes ir plaši pieejamas, bet grūtnieču aprūpe ir nodrošināta bez maksas.

SOĻU, KAS JĀIZDARA PIRMS GRŪTNIECĪBAS IESTĀŠANĀS, NAV DAUDZ, UN TIE IR ĀTRI PAVEICAMI:

- TRĪS MĒNEŠUS PIRMS GRŪTNIECĪBAS lieto folskābi (mikroelements, kas nodrošina bērna nervu sistēmas attīstību). Taču, ja tas nav iespējams, nevajag satraukties. Arī grūtniecības sākumā lietotai folskābei ir nozīme.
- PIRMS GRŪTNIECĪBAS apmeklējiet ginekologu, lai pārbaudītu infekciju un citu saslimšanu esamību, kas varētu radīt problēmas bērniņa ieņemšanai un iznēsāšanai. Ja Tev ir kāda zināma veselības problēma, noteikti apmeklējiet attiecīgās jomas speciālistu vai ģimenes ārstu, lai veiktu pārbaudes un, ja nepieciešams, mainītu ārstēšanu.
- GALVENAIS – dzīvojiet ar partneri tā, lai topošajam bērniņam būtu patīkami atnākt tieši pie jums. Atturieties no smēķēšanas un alkohola lietošanas, ēdiet veselīgi un esiet fiziski aktīvi.

Kad grūtniecība ir iestājusies, svarīgi atrast savu speciālistu, kurš uzraudzīs grūtniecības norisi. Šo uzdevumu var veikt gan ginekologi, gan vecmātes, kā arī ģimenes ārsti. Izvēlies speciālistu, ar kuru Tev ir labs psihoemocionālais kontakts, taču nozīme ir arī tam, lai speciālists būtu viegli sasniedzams un grūtniecības neradītu nokļūšanu uz pieņemšanu. Uzskaitē jātājas līdz 12. grūtniecības nedēļai, taču, ja šis laiks ir nokavēts, svarīgi apmeklēt speciālistu iespējami ātrāk pēc grūtniecības konstatēšanas.

Visas analīzes un izmeklējumi, kas tiek veikti normāli noritējošas grūtniecības gadījumā, ir stingri noteikti, taču speciālists ir tiesīgs tos nozīmēt arī papildus.

IZMEKLĒJUMI, KAS TIEK VEIKTI KATRĀ VIZĪTE, IR:

- svara mērījums;
- asinsspiediena kontrole;
- urīna analīze;
- vēdera apkārtmērs un augstums (no otrā grūtniecības trimestra).

Dažas reizes grūtniecības laikā jānodod asins analīzes (tās tiek ņemtas laboratorijā no vēnas). Bez vispārējās asins ainas tiek pārbaudīta arī infekciju slimību esamība (sifiliss, HIV, hepatīts B), kā arī ar speciāla testa palīdzību tiek izvērtēts cukura diabēta attīstības risks grūtniecības laikā. Analīžu pamatmērķis ir pārliecināties gan par mammas veselību, gan par to, ka bērniņš izaugs vesels.

Grūtniecības laikā tiek veikti vismaz divi ultrasonogrāfijas (USG) izmeklējumi, taču nepieciešamības gadījumā izmeklējumu skaits var būt lielāks. Jāpiebilst, ka pirmā USG notiek 11. – 13. grūtniecības nedēļā, un pēc tās tiek veiktas analīzes, lai noteiktu ģenētisko saslimšanu risku bērniņam. Otrā USG notiek 20. – 22. grūtniecības nedēļā, kad tiek novērtēta visu orgānu attīstība.

KĀDS IR ABU VEČĀKU PIENĀKUMS GRŪTNIECĪBAS LAIKĀ, LAI SAGATAVOTOS BĒRNIŅA IENĀKŠANAI PASAULĒ?

Šajā gaidību posmā Tev un Tavam partnerim ir jāvienojas par savām lomām ģimenē, audzināšanas stiliem un ģimenes vērtībām, lai pēc bērniņa piedzimšanas par to vairāk nebūtu diskusiju.

MENOPAUZE

MENOPAUZE ir pārejas posms sievietes dzīvē – dabisks process, kas nedaudz biedē gandrīz katru sievieti. Lai nebūtu nepatīkamu pārsteigumu, tam vēlams sagatavoties, jo viens no veidiem, kā ar to sadzīvot, ir saprast, kas ar mani notiek un ko es varu darīt, lai justos labi un dzīvotu enerģisku dzīvi bez bailēm no pārmaiņām.

MENOPAUZE ir olnīcu funkcijas izsīkums, ko raksturo ovulācijas izbeigšanās ar tam sekojošu menstruāciju izbeigšanos. Tā iestājas katrai sievietei, sasniedzot noteiktu bioloģisku vecumu, – visbiežāk periodā no 45 līdz 55 gadiem.

MENOPAUZE ir sākusies, ja menstruāciju nav vismaz gadu.

MENOPAUZES FIZIOLOĢISKĀ NORISE ir sarežģīta, tajā iesaistīti vairāki hormoni un bioloģiski aktīvās vielas. Pamata mehānismā olnīcās ir iztērēti visi folikuli, un olnīcas vairs nespēj pietiekamā daudzumā saražot sievišķo hormonu estrogēnu. Estrogēna līmeņa samazināšanās sievietei izpaužas ar tādiem menopauzei raksturīgiem fiziskiem simptomiem kā karstuma viļņi, svīšana naktīs, locītavu sāpes, nespēks un svara pieaugums. Var parādīties arī garastāvokļa svārstības, trauksme, nomākums, aizkaitināmība, raudulība, dzimumtieksmes trūkums, miega un atmiņas traucējumi. Izmaiņas var parādīties arī ādā un gļotādā – āda zaudē elastību, kļūst plāna, raupja, uz sejas un kakla parādās novecošanās pazīmes, maksts gļotāda kļūst sausāka, tās sienīņa plānāka un ātri ievainojama.

Ja menopauzes izpausmes ir traucējošas un ietekmē dzīves kvalitāti, ir iespējas to mainīt. Sieviete ir jādodas pie sava ginekologa un kopīgi jāizrunā iespējas, kā mazināt simptomus, kas apgrūtina dzīvi un pašsajūtu.

ATCERIES!

KATRAI SIEVIETEI ŠAJĀ VECUMĀ PIE GINEKOLOGA NOTEIKTI JĀIET VISMAZ REIZI GADĀ ARĪ TAD, JA NEKĀDU SŪDŽĪBU NAV!

PADOMI, KAS PALĪDZĒS MENOPAUZES LAIKĀ SAGLABĀT LABU PAŠSAJŪTU:

- uzturā iekļauj produktus, kas satur fitoestrogēnus (sojas produkti, linsēklas);
- regulāri pildi vingrojumus starpenes un iegurne muskulatūras stiprināšanai (tie pātrina asiņu piegādi, kas samazina maksts sausumu);
- regulāra dzimumdzīve palīdzēs uzturēt maksts muskulatūru vingru, kā arī normalizēs maksts mitrināšanos;
- karstuma viļņu laikā veic dziļas un lēnas ieelpas;
- regulāri vingro – vismaz 3 reizes nedēļā, tas palīdzēs mazināt karstuma viļņus;
- veic vispārējo ķermeņa masāžu – tā uzlabos asinscirkulāciju visā ķermenī;
- konsultējies ar ginekologu par iespēju uzsākt menopauzes hormonu terapiju, kas ir visefektīvākais līdzeklis menopauzes simptomu mazināšanai.

IZSARGĀŠANĀS NO NEVĒLAMAS GRŪTNIECĪBAS

Bieži vien sievietes ar jēdzienu *kontracepcija* saprot tikai hormonālo tablešu lietošanu – šāds pieņēmums ir radījies ne mazums pārpratumu ginekologa kabinetā.

Tāpēc svarīgi zināt, ka aiz vārda *kontracepcija* bez hormonālajām tabletēm un cita veida hormonālajām metodēm (*plāksteris, maksts riņķis, injekcijas, implants*) slēpjas liels daudzums citu metožu, kuras tiek aprakstītas tālāk šajā sadaļā.

BARJERMETODES – biežāk lietotā barjermetode ir VĪRIEŠU PREZERVATĪVS, taču iespējams iegādāties arī SIEVIEŠU PREZERVATĪVUS, DZEMDES KAKLA UZMAVAS un DIAFRAGMAS, kuras ievieto makstī.

JĀŅEM VĒRĀ, KA VISU BARJERMETOŽU EFEKTIVĪTĀTEI IR ĻOTI SVARĪGA PAREIZA PIELIETOŠANA.

Prezervatīvu lielākais pluss ir tas, kā tā ir vienīgā metode, kas var pasargāt no inficēšanās ar seksuāli transmisīvajām infekcijām, tāpēc šī metode ieteicama, ja dzimumakti ir neregulāri un ar dažādiem partneriem.

ŠO METODI GAN NEVAR PIELIETOT GADĪJUMĀ, JA TEV VAI TAVAM PARTNERIM IR ALERĢIJA PRET LATEKSU.

KĀ PAREIZI LIETOT PREZERVATĪVU?

Prezervatīvs ir vienīgais kontracepcijas līdzeklis, kas pasargā no inficēšanās ar HIV un citām seksuāli transmisīvajām slimībām. TOMĒR ŅEM VĒRĀ, KA TAS TEVI PASARGĀS TIKAI TAD, JA LIETOSI TO PAREIZI!



1 Pārlicinies, vai prezervatīvam nav beidzies derīguma termiņš un tā iesaiņojums nav bojāts. Nedrīkst lietot prezervatīvu, ja tas ir sažuvis vai pārlieku lipīgs, mainījusies vai kļuvusi nevienmērīga tā krāsa. Neatver prezervatīva iepakojumu ar šķērēm vai zobiem.

2

Prezervatīvs jāuzvelk tūlīt pēc tam, kad dzimumloceklis ir piebriedis un pirms jebkādas saskares ar partnera dzimumorgāniem.



3

Saspied prezervatīva galu, lai veidotos spermas rezervuārs. Norullē prezervatīvu līdz galam uz dzimumlocekļa erekcijas stāvoklī.



4

Izlietoto prezervatīvu aizsien, lai sperma neizlītu. Ietin papīrā un izmet. Nemet to tualetes podā vai vietās, kur to varētu atrast citi cilvēki!



5

UZGLABĀ PREZERVATĪVU DROŠI! NEGLABĀ TO MAKĀ, KABATĀ VAI CITĀS VIETĀS, KUR TAS VAR TIKT BOJĀTS.

!

ATCERIES – KATRU PREZERVATĪVU DRĪKST LIETOT TIKAI VIENU REIZI!

HORMONĀLĀS KONTRACEPCIJAS METODES – populārākās ir **HORMONĀLĀS TABLETES**, taču līdzīgu efektu var sasniegt ar **MAKSTS RIŅĶA** ievadīšanu vai **PLĀKSTERA** lietošanu.

Ilgtermiņa efektam ir radīti īpaši **IMPLANTI**, kas tiek ievietoti augšdelmā zem ādas un kuru iedarbība ilgst trīs gadus. Šīs metodes ir samērā drošas, taču tikai ar noteikumu, ja tiek pielietotas pareizi. Arī spēcīgas menstruālās asiņošanas gadījumā ginekologs Tev var izrakstīt hormonālās tabletes, tomēr ir vairāki gadījumi, kad tās neiesaka lietot, piemēram, ja Tu smēķē vai Tev ir paaugstināts trombozes risks.

DZEMDES SPIRĀLES – tās iedalās **HORMONĀLAJĀS** un **NEHORMONĀLAJĀS SPIRĀLĒS**, taču ievadīšanas mehānismu tas nemaina.

Ievadīšana notiek ginekologa kabinetā, taču process nav ne ilgstošs, ne pārlietu sāpīgs. No kontracepcijas viedokļa šī metode noteikti ir nesalīdzināmi drošāka par barjermetodēm vai hormonālajām tabletēm, **taču nepasargā no seksuāli transmisīvajām saslimšanām.**

Ir dzirdēti aizspriedumi, ka spirāles ir piemērotas tikai dzemdējušām sievietēm, taču tā nav taisnība. Modernās spirāles var bez apgrūtinājumiem ievietot arī nedzemdējušām sievietēm.

Hormonālā spirāle ir derīga 3 – 5 gadus un mēneša izmaksas ir mazākas kā kontracepcijas tabletēm.

Nehormonālā spirāle ilgtermiņā ir viena no lētākajām metodēm. Hormonālās spirāles drīkst lietot arī bērna zīdīšanas periodā, tādēļ tās ir piemērotas jaunajām māmiņām, kas nevēlas palikt stāvoklī, kā arī sievietēm (gan dzemdējušām, gan nedzemdējušām), kas tuvākajos gados neplāno ģimenes pieaugumu.

SPERMICĪDI – tie sastāv no aktīvas spermatozoīdu iznīcinošas vielas, un tie pieejami putu, lodīšu, smēru u.c. veidos.

Tomēr **to efektivitāte nav pietiekami spēcīga, lai spermicīdus izmantotu kā vienīgo kontracepcijas metodi**, bet tie labi iedarbojas, lietoti kopā ar kādu no barjermetodēm.

STARP MUMS, SIEVIETĒM, RUNĀJOT

ĶIRURĢISKĀ KONTRACEPCIJA – Latvijā biežāk tiek lietota SIEVIĒŠU STERILIZĀCIJA, taču citur pasaulē aizvien biežāk šo manipulāciju izvēlas tieši vīrieši (vīriešu sterilizācija ir gan lētāka, gan saudzīgāka organismam).

Šī neapšaubāmi ir efektīvākā kontracepcijas metode, taču jāņem vērā, ka arī neatgriezeniska, tāpēc lēmums par tās izvēli jāpieņem ļoti pārdomāti.

DABISKĀS PLĀNOŠANAS METODES – auglīgo dienu skaitīšana kalendārā, speciālu digitālo aplikāciju lietošana un dzemdes kakla gļotu vērošana ir metodes, kas neprasa līdzekļus, taču to pielietošanai nepieciešamas zināšanas, gribasspēks un disciplīna.

Šīs metodes drīkst lietot tikai stabilās attiecībās esoši pāri, kuri neplānotas grūtniecības gadījumā lemtu par labu grūtniecības saglabāšanai.













PĀRTRAUKTAIS DZIMUMAKTS – šo metodi nekādā gadījumā nedrīkst uzskatīt par drošu kontracepciju.

Ginekologi iesaka šo metodi nelietot ne gadījuma, ne stabilās seksuālajās attiecībās. Pilnīgi noteikti starp uzskaitītajām metodēm ir iespējams atrast tādu, kas būs krietni drošāka un veselīgāka.

AVĀRIJAS KONTRACEPCIJA – pie šī līdzekļa būtu jāķeras tikai ārkārtas nepieciešamības gadījumā, un to noteikti nedrīkst izmantot kā ikdienas kontracepcijas metodi, jo tā izjauc hormonālo līdzsvaru organismā.

Sieviete var lietot avārijas kontracepciju līdz 72 stundām pēc neaizsargāta dzimumakta, taču tā ir daudz efektīvāka, ja tiek lietota pēc iespējas ātrāk.

Tā var novērst nevēlas grūtniecības iestāšanos, ja pāra izvēlēta kontracepcijas metode nav nostrādājusi, tomēr, kas ir ļoti svarīgi, – tā nepasargā no seksuāli transmisīvajām infekcijām (STI).

KONTRACEPCIJAS METODE	TIPISKĀS LIETOŠANAS EFEKTIVITĀTE	SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS
 STERILIZĀCIJA Paliekoša metode, uz visiem laikiem Ķirurģiska vai minimāli invazīva procedūra, kas pilnībā pārtrauc sievietes vai vīrieša reproduktīvās spējas.	99%	Nepasargā no STI
 KONTRACEPCIJAS IMPLANTS Hormonālā metode, darbības ilgums < 3-5 gadi Mazi, hormonus izdaloši silikona stienīši, kurus ārsts ievieto zem ādas.	99%	Nepasargā no STI
 INTRAUTERĪNĀ KONTRACEPCIJA Hormonālā metode, darbības ilgums < 3-10 gadi T formas ierīce, ko ievieto dzemdē (tā vai nu satur varu, vai izdala hormonus).	99%	Nepasargā no STI
 KONTRACEPCIJAS INJEKCIJA Hormonālā metode, darbības ilgums 1 vai 3 mēneši Hormonu injekcija muskulī vai zem ādas, kuru veic ārsts.	99%	Nepasargā no STI
 KONTRACEPCIJAS RIŅKIS Hormonālā metode, darbības ilgums 1 mēnesis Elastīgs plastmasas riņķis, kas izdala hormonus un kuru lietotāja ievieto makstī.	91%	Nepasargā no STI
 KONTRACEPCIJAS PLĀKSTERIS Hormonālā metode, darbības ilgums 1 mēnesis Mazs, uzlīmējams plāksteris, kuru lieto sieviete un tas izdala hormonus, kas uzsūcas caur ādu.	91%	Nepasargā no STI
 TABLETES Hormonālā metode, nepieciešams lietot katru dienu Hormonālā tablete ir neliela izmēra un tā sievietei ir jālieto vienā un tajā pašā laikā katru dienu.	90-97%	Nepasargā no STI
 VĪRIEŠU PREZERVATĪVS Barjermetode, jālieto katru reizi Gumijas vai lateksa apvalks, kas nosedz dzimumlocekli dzimumakta laikā.	85%	STI aizsardzība
 DIAFRAGMA Barjermetode, darbojas līdz 24 stundām Mazs kupolveida vāciņš, kuru sieviete ievieto pāri ieejai dzemdē, lai neļautu tur iekļūt spermai.	<80%	Nepasargā no STI
 DZEMDES KAKLA UZMAVA Barjermetode, darbojas līdz 48 stundām Neliels vāciņš, kuru sieviete ievieto pāri ieejai dzemdē, lai neļautu tur iekļūt spermai.	<80%	Nepasargā no STI
 SIEVIĒŠU PREZERVATĪVS Barjermetode, jālieto katru reizi Gumijas vai lateksa apvalks, kas nosedz maksti dzimumakta laikā.	<80%	STI aizsardzība
 KALENDĀRĀ METODE Cita metode, jālieto katru dienu Nodarbošanās ar seksu menstruālā cikla neauglīgajās dienās.	<80%	Nepasargā no STI

KONTRACEPCIJAS METODE	TIPISKĀS LIETOŠANAS EFEKTIVITĀTE	SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS
 PĀRTRAUKTAIS DZIMUMAKTS Cita metode, jālieto katru reizi Dzumumloceklis tiek izvilks no maksts pirms ejakulācijas.	<80%	Nepasargā no STI
 SŪKLIS Barjermetode, darbojas līdz 30 stundām Neliels diskveida sūklītis, kuru sieviete ievieto pāri ieejai dzemdē, lai neļautu tur iekļūt spermai.	<80%	Nepasargā no STI
 SPERMICĪDI Ķīmiskā metode, jālieto katru reizi Jebkurš krēms, putas, gēls vai cits šķidrums, kas neļauj spermai būt kustīgai.	<80%	Nepasargā no STI

ĀRKĀRTAS KONTRACEPCIJA

 ĀVĀRIJAS KONTRACEPCIJA Hormonālā metode, jālieto laicīgi pēc nepasargāta dzimumakta Otra iespēja novērst grūtniecības iestāšanās risku, ja cita kontracepcijas metode nav izdevusies.	99%	Nepasargā no STI
--	-----	------------------

ATCERIES!

LAI IZVĒLĒTOS SEV PIEMĒROTĀKO KONTRACEPCIJAS METODI, NOTEIKTI KONSULTĒJIES AR SAVU GINEKOLOGU, KURŠ TEV PALĪDZĒS IZVĒLĒTIES TIEŠI TEV PIEMĒROTĀKO KONTRACEPCIJAS METODI.

KO SVARĪGI PATEIKT SAVAM ĀRSTAM, IZVĒLOTIES KONTRACEPCIJAS METODI?

- Vai Tu smēķē vai nē – tas ietekmē kontracepcijas metodes izvēli, piemēram, smēķētājām nav ieteicams lietot kombinēto orālo kontracepciju, jo tas var sekmēt trombu veidošanos.
- Vai Tu zini sava partnera veselības stāvokli – svarīgi ir atcerēties, ka ne visas kontracepcijas metodes pasargā no seksuāli transmisīvajām slimībām, tādēļ, ja nezini sava partnera veselības stāvokli vai bieži maini partnerus, papildus hormonālajām tabletēm, spirālēm un citām metodēm nepieciešams izmantot barjermetodi – prezervatīvu.
- Vai Tu lieto kādus medikamentus – medikamenti, kā, piemēram, antibiotikas un epilepsijas medikamenti, var samazināt hormonālās kontracepcijas efektivitāti, tādēļ to lietošanas laikā nepieciešams konsultēties ar savu ginekologu un izmantot kādu nehormonālo kontracepcijas metodi.
- Vai Tu baro bērnu ar krūti – pēcdzemdību periodā un krūts barošanas laikā jautājumu par kontracepciju jāizrunā ar savu ginekologu, jo ne visas metodes ir pielietojamas. Taču, ja sieviete šajā brīdī nevēlas grūtniecības iestāšanos, kontracepcija noteikti ir jālieto, jo krūts barošana nepasargā no nevēlamas grūtniecības.

SIEVIETES REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA UN SLIMĪBU PROFILAKSE GINEKOLOGA APMEKLĒJUMS

VESELAI SIEVIETEI GINEKOLOGS JĀAPMEKLĒ REIZI GADĀ, tai skaitā arī sievietēm, kas jau sasniegušas menopauzi. Šajā vizītē ginekologs uzdos dažādus jautājumus par Tavu veselību, menstruālo ciklu, kontracepciju un dzīvesveidu. Pēc tam tiks veikta ginekoloģiskā apskate, kuras laikā ar speciāla instrumenta – „ginekoloģiskā spoguļa” – palīdzību tiks aplūkots dzemdes kakls un maksts, kā arī ar taustes palīdzību novērtēts dzemdes un olnīcu stāvoklis.

NEUZTRAUCIES, ŠĪ APSKATE NAV SĀPĪGA!

Ultrasonogrāfijas izmeklējums parastajā vizītē neietilpst, taču ginekologi mēdz piedāvāt vizīti un šo izmeklējumu apvienot, lai gūtu precīzāku priekšstatu par dzemdes un olnīcu stāvokli.

VISMĀZ REIZI TRIJOS GADOS NO DZEMDES KAKLA VIRSMAS TIEK ŅEMTAS ANALĪZES. Izmeklējuma mērķis ir laikus atklāt pirmsvēža izmaiņas dzemdes kakla šūnās un dzemdes kakla vēzi. Šo izmeklējumu ir iespējams veikt ikvienam, taču, ja sieviete ir ieradies ar uzaicinājuma vēstuli, par kuru rakstīts tālāk, šī analīze būs bez maksas. Ļoti bieži ginekologs veic arī uztriepes analīzi, kas nepieciešama, lai konstatētu nevēlamu baktēriju klātbūtni sievietes dzimumorgānos.

LŪK, DAŽI PRAKTISKI PADOMI, LAI LABĀK SAGATAVOTOS VIZĪTEI PIE GINEKOLOGA!

- Ideāli, ja vizīti iespējams ieplānot uzreiz pēc mēnešreizēm. Ja jāveic ultrasonogrāfijas izmeklējums, tad šis laiks ir visatbilstošākais.
- Gaidot vizīti, jau laicīgi noskaidro, kad bija Tava pēdējā mēnešreižu pirmā diena, jo šis būs jautājums, kuru ārsts noteikti uzdos.
- Apjautājies mammai un vecmāmiņai par viņu un citu ģimenes sieviešu reproduktīvo veselību.
- Pirms ginekologa apmeklējuma nekādā gadījumā nemazgā dzimumorgānus pārāk cītīgi un noteikti neveic maksts skalošanu. Tas var novest pie situācijas, ka ārstam nav pietiekama materiāla analīžu paņemšanai.
- Ieiet ginekologa kabinetā vēlams ar tukšu urīnpūsli. Izņēmuma gadījums ir, ja nekad neesi dzīvojuši dzimumdzīvi. Tad gan urīnpūsli vajadzētu piepildīt, jo tad ultrasonogrāfija tiek veikta caur vēderu un pilns urīnpūslis uzlabo attēla kvalitāti.
- Uzķāpjot uz ginekoloģiskā krēsla, domā tīkamas domas un mēģini pilnībā atslābt, jo pārmērīgs muskuļu saspringums Tev pašai radīs nepatīkamākas sajūtas.

STARP
MUMS, SIEVIETĒM,
RUNĀJOT

SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS

„KOPŠ PILNGADĪBAS SASNIEGŠANAS KATRU GADU BRAUCU UZ ASINSDONORU CENTRU ZIEDOT ASINIS. MANA DZĪVE IZMAINĪJĀS PAGĀJUŠĀ GADA PAVASARĪ, KAD SAŅĒMU ZVANU NO CENTRA DARBINIECES UN IETEIKUMU PĀRBAUDĪTIES LATVIJAS INFEKTOLOĢIJAS CENTRĀ. TĀ ARĪ UZZINĀJU, KA ESMU HIV POZITĪVA.

VAINĪGO, PROTAMS, ZINĀJU – NEILGI PIRMS TAM MAN BIJA IZBEIGUŠĀS GADĪJUMA ATTIECĪBAS AR KOLĒĢI. ABI STRĀDĀJĀM CIENĪJAMĀ FIRMĀ, VIŅŠ VIENMĒR BIJA ŠARMANTS, PIEKLĀJĪGI ĢĒRBIES, TĀDĒĻ PAT NEAIZDOMĀJOS, KA BŪTU NEPIECIEŠAMS IZMANTOT PREZERVATĪVU...”

SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS IR BAKTĒRIJU VAI VĪRUSU IZRAISĪTAS SASLIMŠANAS, kas tiek pārnestas no cilvēka uz cilvēku dzimumkontakta ceļā.

ATCERIES!

Ka inficēšanās ar tādām bīstamām saslimšanām kā HIV, hepatīti un sifiliss notiek ne tikai vaginālā dzimumakta laikā, bet arī orālā un anālā kontakta laikā.

Ja esi manījusi sev, savam partnerim, kādus no zemāk minētajiem simptomiem vai citas izmaiņas, it īpaši dzimumorgānu apvidū, meklē dermatovenerologa, ginekologa vai urologa palīdzību!

BIEŽĀK IZPLATĪTĀS SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS (STI):

Informācija iegūta no SPKC materiāla “Seksuāli transmisīvās infekcijas”.

- **SIFILISS** – inficēšanās ar sifilisu galvenokārt notiek dzimumsakaru laikā, lai gan iespējama arī inficēšanās no asinīm. Jāatceras, ka ar sifilisu slima sieviete var dzemdēt bērnu ar iedzimtu sifilisu. Infekcijas sākumā parādās nesāpīgas, cietas čūliņas uz ārējiem dzimumorgāniem, pēc pāris nedēļām palielinās limfmezgli. Divus, trīs gadus mijas periodi ar sifilisa ārējām pazīmēm un bezsimptomu periodi. Īpaši svarīgi atcerēties, ka pēc tam ilgstoši (10 – 15 gadus) sifiliss norit bez ārējām pazīmēm, toties tikmēr pakāpeniski attīstās nervu sistēmas, sirds, asinsvadu un iekšējo orgānu bojājumi, kas var izraisīt plānprātību, paralīzi, invaliditāti vai pat nāvi.
- **GONOREJA** – dzimumceļu un urīnceļu slimība, ko izraisa baktērijas. Sievietēm gonoreja bieži var noritēt bez sūdzībām, tomēr ir gadījumi, kad ir sūdzības par zaļganiem, strutainiem izdalījumiem, sāpēm vēdera lejasdaļā, biežu urinēšanu. Vīriešiem biežāk ir sāpīga urinēšana vai strutaini izdalījumi no urīnizvadkanāla. Ja inficēšanās notiek orālā vai anālā seksa laikā, infekcija var attīstīties rīklē vai taisnajā zarnā. Neārstēta gonoreja gan vīriešiem, gan sievietēm var izraisīt neauglību un locītavu iekaisumu.
- **HIV** – cilvēka imūndeficīta vīruss. Ar HIV var inficēties gan dzimumkontakta laikā, gan, ja asinsritē iekļūst inficētas asinis, piemēram, lietojot kopīgus injicēšanās piederumus, toties bērns var

saslimt no inficētas mātes grūtniecības un zīdīšanas laikā. Pretēji populāriem uzskatiem, ar HIV nav iespējams inficēties, kādu apskaujot vai nobučojot, braucot vienā sabiedriskā transportā vai lietojot vienus un tos pašus galda piederumus.

Cilvēkam, kas inficējies ar HIV, vairākus gadus var nebūt nekādu saslimšanas pazīmju, bet tikmēr HIV organismā vairojas un posta imūnsistēmu. Kad imūnsistēma ir sagrauta, iestājas AIDS – HIV infekcijas gala stadija –, kad organisma aizsargspējas ir novājinātas un tas vairs nespēj pretoties citu slimību izraisītājiem. HIV/AIDS nevar pilnībā izārstēt, tomēr var ierobežot vīrusa vairošanos un uzlabot cilvēka dzīves kvalitāti. Saņemot HIV terapiju, cilvēks vairs nespēj inficēt apkārtējos un var dzīvot pilnvērtīgu dzīvi, piemēram, dzemdēt veselu bērniņu, tomēr galvenais ir atcerēties, ka šeit svarīga ir līdzestība – katra nozīmētā zāļu deva ir no svara.

- **HLAMIDIOZE** – baktēriju izraisīta dzimumorgānu saslimšana. Sievietēm var būt ilgstošas, sāpīgas vai neregulāras menstruācijas, sāpes vēdera lejas daļā vai bezkrāsaini izdalījumi no dzimumorgāniem. Neizārstēta hlamidioze gan sievietēm, gan vīriešiem var kļūt par iemeslu neauglībai, locītavu iekaisumam.
- **TRIHOMOZOZE** – vienšūnas parazīta izraisīta dzimumorgānu un urīnceļu saslimšana, ar kuru inficējas dzimumsakaru laikā. Sievietēm var būt bālgani dzeltenīgi izdalījumi no dzimumorgāniem, nieze, dedzinoša sajūta un ārējo dzimumorgānu pietūkums, bet vīriešiem sāpes un izdalījumi no urīnizvadkanāla, kā arī sāpes vai smaguma sajūta starpenes apvidū. Sievietēm neizārstēta trihomozoze var kļūt par iemeslu olvadu iekaisumiem.
- **B UN C HEPATĪTS** – aknu iekaisums, kas var pāriet bez ārstēšana vai attīstīties hroniskā infekcijā, kura progresējot izraisa aknu fibrozi, cirozi vai aknu vēzi. Visbiežāk hepatīta ierosinātāji ir hepatīta vīrusi, tomēr to var izraisīt arī toksiskas vielas, kā alkohols, autoimūnas saslimšanas un citas infekcijas. Viens no veidiem, kā inficēties ar hepatīta vīrusu, ir iesaistīšanās gadījuma dzimumsakaros un bieža partneru maiņa, nelietojot prezervatīvu.
- **CPV** – cilvēka papilomas vīruss ir vīruss, kas inficē ādas un gļotādu dziļākos slāņus. Augsta riska CPV var veicināt izmaiņas dzemdes kakla, maksts, ārējo dzimumorgānu, taisnās zarnas, kā arī mutes un rīkles gļotādas šūnās, kas izraisa priekšvēža un pēc tam arī vēža attīstību. Ar CPV var viegli inficēties katrs – tas tiek pārnesti dzimumsakaru vai sadzīves kontaktu laikā. Gan vīrietis, gan sieviete var kļūt par CPV vīrusa nēsātāju, nejutot nekādas izmaiņas veselības stāvoklī.

ATCERIES!

VIENA NO CPV PAZĪMĒM - KĀRPAS!

KĀRPAS IR LABDABĪGI ĀDAS UN GĻOTĀDAS IZAUGUMI, KO IZRAISA CPV. TĀS VAR RASTIES JEBKURĀ ĶERMEŅA VIETĀ, BET VISBIEŽĀK UZ PLAUKSTĀM UN PĒDĀM.

Parastā, ikgadējā ginekoloģiskā apskate neietver sevī izmeklējumus uz visām seksuāli transmisīvajām infekcijām, tāpēc Tev pašai jāuzņemas atbildība par savu veselību un nepatīkamu pazīmju parādīšanās gadījumā jāvēršas pie ginekologa.

NOTEIKTI JĀPIEVĒRŠ UZMANĪBA ŠĀDIEM SIMPTOMIEM:

- jauni veidojumi (čūlas, kārpīņas, pumpas, izsitumi) gan dzimumorgānu rajonā, gan citur uz ādas vai gļotādas;

- nepatīkami izdalījumi no dzimumorgāniem (zaļgani, tumši, putojoši, asiņaini, ar nelabu aromātu, lielā apjomā);
- nieze vai dedzināšana dzimumorgānu rajonā;
- pēkšņas izmaiņas pašsajūtā – nespēks, nogurums, miegainība, saaukstēšanās simptomi vai caureja.

Jāņem vērā, ka ne visas saslimšanas norit ar sūdzībām, tāpēc, ja Tev ir bijis dzimumakts ar jaunu partneri, par kura veselības stāvokli nav pietiekamu zināšanu, noteikti jāveic pārbaudes, lai izvairītos no nepatīkamām sekām sev pašai un saviem pēcnācējiem.

Pārbaude jāveic arī tam partnerim, ar ko Tev bijušas dzimumattiecības, jo, pat ja simptomu nav, infekcija varētu būt notikusi, bet cilvēks – kļuvis par slimības pārnēsātāju.

Bieža partneru maiņa pieskaitāma pie riska faktoriem seksuāli transmisīvām infekcijām, it īpaši, ja dzimumsakaru laikā netiek izmantots prezervatīvs.

Mūsdienās visām saslimšanām ir efektīva ārstēšana, taču atceries, ka, jo ātrāk uzsākta ārstēšana, jo efektīvāk tā iedarbosies.

ONKOLOĢISKĀS SLIMĪBAS UN KĀ SEVI PASARGĀT

ONKOLOĢISKĀS SASLIMŠANAS var skart jebkuru no ginekoloģiskajiem orgāniem visos sievietes vecumos, tāpēc neatkarīgi no pasē ierakstītā dzimšanas gada, kā arī seksuālo attiecību esamības vai neesamības, ikgadējai ginekologa apskatei vajadzētu būt kā stabilam rituālam savas veselības labā.

REIZI TRIJOS GADOS NO 25 LĪDZ 70 GADU VECUMAM SIEVIETES SAŅEM UZAICINĀJUMA VĒSTULI IERASTIES UZ BEZMAKSAS DZEMDES KAKLA VĒŽA SKRĪNINGU.

Sievietes ērtību dēļ vēstulē norādītas arī tuvāko iestāžu adreses, kurās šo analīzi var veikt, taču, ja sieviete vēlas, izmeklējums iespējams arī pavisam citā pilsētā. Izmeklējuma laikā tiek paņemtas šūnas no dzemdes kakla, kuras speciāli apstrādā un analizē, lai noteiktu iespējamo vēža šūnu klātbūtni. Jāņem vērā, ka vēstule nozīmē tikai apmaksātu dzemdes kakla vēža skrīningu. Ja sieviete vēlas arī ginekologa konsultāciju vai pilnu apskati, nepieciešams veikt samaksu par vizīti.

GALVENAIS DZEMDES KAKLA VĒŽA CĒLONIS IR NOTEIKTS CILVĒKA PĀPILOMAS VĪRUS (CPV), ar kuru inficējas dzimumkontakta ceļā, un tā ilgstoša atrašanās gļotādas šūnās. Analīzes dzemdes kakla vēža noteikšanai būtu jāveic katrai sievietei, lai laikus atklātu izmaiņas dzemdes kaklā un novērstu ar to saistītos nāves gadījumus.

DZEMDES KAKLA VĒŽA ATTĪSTĪBU VEICINA:

- inficēšanās ar noteiktiem CPV paveidiem, kuriem pastāv lielāka iespēja, ka attīstīsies dzemdes kakla vēzis;
- novājināta imūnsistēma HIV infekcijas vai orgānu transplantācijas gadījumā;
- katras nākamās dzemdības palielina dzemdes kakla vēža attīstības risku;
- tabakas smēķēšana;
- daudzi (>4) seksuālie partneri dzīves laikā;
- pārslimotas citas seksuāli transmisīvās saslimšanas.

Tipisks simptoms, kura gadījumā noteikti jāvēršas pie ginekologa, ir asiņošana pēc dzimumakta. Taču visbiežāk slimība norit klusi, bez sievietei pamanāmām pazīmēm, tāpēc tikai ārsts var izslēgt dzemdes kakla vēža esamību.

Dzemdes vēzi neizraisa vīruss, taču arī šī saslimšana var skart gan jaunas, gan vecākas sievietes.

ĪPAŠI JĀPIEVĒRŠ UZMANĪBA, JA:

- ir liekais svars un/ vai cukura diabēts;
- bijušas problēmas ar menstruālo ciklu un auglību;
- sievietei nav bijusi grūtniecība un dzemdības.

Slimības biežākā pazīme ir neregulāra asiņošana no dzimumceļiem. Īpaši ātri pie ginekologa jāvēršas, ja sievietei menstruācijas ir beigušās, taču parādās asiņaini izdalījumi.

Olnīcu un olvadu audzējus atklāt ir visgrūtāk. Visbiežāk šīs saslimšanas norit bez sūdzībām, tāpēc jo īpaši svarīgi ir regulāri apmeklēt ginekologu.

OTRA SKRĪNINGA PROGRAMMA, kas paredzēta Latvijas sieviešu veselībai, **IR KRŪTS VĒŽA SKRĪNINGUS**. Šajā gadījumā vēstules tiek nosūtītas sievietēm no 50 gadu vecuma, un tas tiek veikts reizi divos gados. Krūtis tiek izmeklēta ar mamogrāfijas metodes palīdzību, kas ir nesāpīga un droša.

Krūts vēzis ir biežāk diagnosticētais ļaundabīgais audzējs sievietēm. Tā attīstību ietekmē vairāki faktori, no kuriem daļu mēs nevaram ietekmēt – tie ir dzimums un vecums (krūts vēzis biežāk sastopams sievietēm pēc 50 gadu vecuma), kā arī krūts vēža gadījumi ģimenē –, toties daļa ir dzīvesveida radītie faktori – smēķēšana, liekais svars, alkohola lietošana. Toties krūts vēža riska faktoros palīdz samazināt veselīgs uzturs un normāls ķermeņa svars, fiziskās aktivitātes, pietiekams miegs, kā arī bērna barošana ar krūti.

Krūts vēža savlaicīgai atklāšanai svarīga ir jau iepriekš minētā mamogrāfijas metode, kā arī krūšu pašizmeklēšana. Tas ir it īpaši svarīgi, jo novēlota krūts vēža diagnostika samazina iespēju efektīvi to ārstēt.

EKSISTĒ MĪTS, KA HORMONĀLĀ KONTRACEPCIJA IZRAISA ONKOLOĢISKĀS SASLIMŠANAS, TAČU PATIESĪBA IR PAVISAM CITĀDA! PIEMĒRAM, PIECUS GADUS ILGA KONTRACEPCIJAS TABLEŠU LIETOŠANA SAMAZINA OLNĪCU VĒŽA RAŠANĀS RISKU.

CITAS GINEKOLOĢISKA RAKSTURA VESELĪBAS PROBLĒMAS

Ginekoloģiskās saslimšanas ir ļoti dažādas. Ne visām ir zināmi iemesli, tāpēc vislabākā profilakse ir veselīgs dzīvesveids un regulāri ginekologa apmeklējumi.

Tomēr ir situācijas, kad pie ginekologa jāvēršas, negaidot ikgadējo vizīti.

BIEŽĀKĀS SŪDZĪBAS, KURU GADĪJUMĀ NEPIECIEŠAMS APMEKLĒT GINEKOLOGU, IR:

- sāpes vēdera lejas daļā un/vai mugurā;
- neregulāras asiņošanas no dzimumceļiem;
- menstruāciju aizkavēšanās, pastiprināta asiņošana vai citi cikla traucējumi;
- nespēja ieņemt bērniņu gada laikā no lēmuma pieņemšanas brīža;
- spiedoša vai traucējoša sajūta vēdera lejas daļā;
- urīna nesaturēšana;
- neparasti izdalījumi no dzimumorgāniem, smaka un nieze;
- sāpes vai diskomforts dzimumakta laikā un pēc tā.

Nav jākrīt panikā vai bailēs no tā, ko ārsts atklās, jo mūsdienu medicīna piedāvā plašas iespējas dažādu ginekoloģisko slimību ārstēšanā.

KĀDAS IR BIEŽĀKĀS NEINFEKCIOSĀS SASLIMŠANAS?

- Dzemdes miomas – labdabīgi veidojumi dzemdē.
- Endometriozes – labdabīga dzemdes iekšējā slāņa šūnu augšana citos orgānos.
- Olnīcu cistas – labdabīgi veidojumi olnīcās.
- Dzimumorgānu noslīdējumi – sievietes dzimumorgāni ir iestiprināti saitēs; šīm saitēm zaudējot elastību, orgāni mēdz noslīdēt uz leju.
- Menstruālā cikla traucējumi – tos visbiežāk izraisa hormonālas problēmas, kuru iemesli var būt visdažādākie sākot no stresa līdz pat galvas smadzeņu bojājumiem.

Ginekologs nozīmēs izmeklējumus un atbilstošāko terapiju, taču jāņem vērā, ka pašas sievietes līdzestībai ir lielākā nozīmē veiksmīgai ārstēšanai.

VĪRIEŠU REPRODUKTĪVĀ VESELĪBA

Latvijā aptuveni 7% vīriešu saskaras ar neauglības problēmām. Galvenais vīriešu neauglības cēlonis ir samazināta spermas kvalitāte – spermatozoīdu trūkums spermā, maza spermatozoīdu koncentrācija, traucēts spermatozoīdu kustīgums vai neatbilstoša uzbūve.

Agrāk par vīriešu neauglību netika runāts gandrīz nemaz. Aicinājums pārbaudīt savu spermu varēja tikt uztverts kā aizvainojošs un pat nicinošs. Mūsdienās sabiedrība kļūst izglītotāka. Aicinājums pārbaudīt spermas kvalitāti vairs neaizvaino, tieši otrādi – mēs virzāmies uz to, lai šī procedūra tiek uzverta kā pašsaprotama.

ATCERIES!

KA NEAUGLĪBA IR PĀRA PROBLĒMA – VIENS PATS VĪRIETIS VAI SIEVIETE NESPĒJ TO ATRISINĀT.

TĀPĒC PĀRIM IR NEVIS JĀNORĀDA AR PIRKSTU UZ VAINĪGO, BET JĀATBALSTA VIENAM OTRS UN JĀRISINA PROBLĒMA KOPĀ.

- VIENS NO SPERMAS KVALITĀTES SAMAZINĀŠANĀS IEMESLIEM IR SPERMATOZOĪDU IZDALĪŠANĀS TRAUCĒJUMI – stāvoklis, kad spermatozoīdi izstrādājas pietiekamā daudzumā, bet nespēj izklūt ārā, jo sēklvadi ir necaurīdīgi. Iemesli tam ir ļoti dažādi, un daļā gadījumu tie ir novēršami. Būtiskākie iemesli mēdz būt pārslimoti dzimumceļu iekaisumi, sēklinieku cistas, iedzimtas patoloģijas, prostatas operācijas vai ejakulācijas traucējumi. Gadījumā, ja dabīgā veidā spermatozoīdi nespēj izklūt ārā, tad tos ar samērā vienkāršu medicīnisku manipulāciju ir iespējams izgūt tieši no sēkliniekiem.
- PAR PRODUCĒŠANĀS TRAUCĒJUMIEM SAUC NEPIETIEKAMU SPERMATOZOĪDU NOBRIEŠANU UN VEIDOŠANOS SĒKLINIEKOS. Problēmas iemesls var būt iepriekš izslimotās slimības, piemēram, epidēmiskais parotīts jeb cūciņas, kā arī dažādas operācijas un dzimumceļu iekaisumi. Vēl viens izplatīts iemesls ir sēklinieku nenoslīdēšana. Ja šo problēmu atklāj pēc pubertātes, ārsti vairs nespēj palīdzēt. Tieši tāpēc vecākiem ir jādomā par sava dēla reproduktīvo veselību jau no zīdaiņa vecuma – jāparūpējas par vakcīnu, kas pasargās no cūciņām, un rūpīgi jānovērtē ārējo dzimumorgānu izskats.
- BIEŽI SASTOPAMA PROBLĒMA IR ARĪ SĒKLINIEKU VĒNU PAPLAŠINĀŠANĀS JEB VARIKOCĒLE, SĒKLINIEKU SASITUMI UN TRAUMAS, KĀ ARĪ HORMONĀLI TRAUCĒJUMI.

ATCERIES!

KA ARĪ VĪRIEŠIEM VAR BŪT HORMONĀLAS PROBLĒMAS.

ŠĀDAS PROBLĒMAS VĪRIEŠI BIEŽI VIEN ATSTĀJ NOVĀRTĀ, JO UZSKATA, KA HORMONU PROBLĒMAS IR TIKAI SIEVIETĒM.

STARP
MUMS, SIEVIETĒM,
RUNĀJOT

SLIKTO IERADUMU IETEKME

SMĒĶĒŠANA UN ALKOHOLS ĻOTI SPĒCĪGI IETEKMĒ VĪRIEŠU AUGLĪBU.

- Jau viena cigarete samazina kopējo spermatozoīdu koncentrāciju, pasliktina to kustību un uzbūvi. Pētījumi parāda, ka īpaši lieliem riskam sevi pakļauj tie, kas izsmēķē vairāk par 10 cigaretēm dienā. Turklāt vīriešiem ir ļoti paveicies – aptuveni trīs mēnešu laikā izveidojas pilnīgi jauna spermatozoīdu paaudze.

ATCERIES!

JA VĪRIETIS PĀRTRAUC SMĒĶĒT, SPERMAS KVALITĀTE ATJAUNOJAS.

- Viedokļi par alkoholu ārstu un pētnieku vidū atšķiras. Dažkārt norāda, ka kvalitatīvs sarkanvīns mazina sirds – asinsvadu slimību risku un viena alkohola vienība dienā nekaitēs. Diemžēl šīs atziņas nav spēcīgas, ja runa ir par auglības jautājumiem. Nedrīkst pārsniegt vienu, divas alkohola vienības nedēļā, bet labāk, protams, to nelietot vispār. Ir vērts arī aizdomāties par vidi, kādā mēs dzīvojam – pārskatīt, vai nelietojam par daudz kosmētikas un sadzīves ķīmijas, lutināt sevi ar uzturēšanas svaigā gaisā ārpus pilsētas un izvērtēt savus uztura paradumus.

„DAUDZI PACIENTI JOKA PĒC SAKA – MANS KAIMIŅŠ, PĪPMANIS UN DZĒRĀJS, SAVAI SIEVAI PIECUS BĒRNUS UZTAISIJA! VAI TIEŠĀM AR SMĒĶĒŠANU UN ALKOHOLU IR TIK SLIKTI? ZINIET, ĢENĒTIKU NEVIENS NAV ATCĒLIS. DAŽIEM DABA IR DĀVĀJUSI IZCILU SPERMAS KVALITĀTI, KO GRŪTI SABOJĀT. IR JĀAPZINĀS, KA ESAM ATŠĶIRĪGI: DAŽIEM AUGLĪBA IR TĀDA, KO NEVAR IZNĪCINĀT, SAVUKĀRT CITIEM – TĀDA, KO NEPIECIEŠAMS RŪPĪGI SARGĀT.”: stāsta Dr. A. Ābele.

KĀ RĪKOTIES, LAI UZLABOT SAVU REPRODUKTĪVO VESELĪBU?

10 SVARĪGI PADOMI NO UROLOGA – DR. ANDRA ĀBELES:

- 1 Atmetiet smēķēšanu. Cigaretēs ir vielas, kas nelabvēlīgi ietekmē spermatozoidus.
- 2 Samaziniet alkohola patēriņu vai nelietojiet to vispār. Alkohols mazina organisma spēju producēt vīrišķo hormonu testosteronu, kam ir būtiska nozīme spermas veidošanā.
- 3 Izvairieties no karstas vannas un ciešas apakšveļas, neturiet klēpj datoru dzimumorgānu apvidū. Lai sēklinieku funkcionēšana būtu optimāla, ķermeņa temperatūrai ir jābūt zemākai par 37 C. Nepakļaujiet vīrišķās ķermeņa daļas paaugstinātai vides temperatūrai – ne velti daba ir paredzējusi, ka vīriešiem reproduktīvie orgāni atrodas ārā, nevis iekšā vēdera dobumā.
- 4 Regulāri pārbaudiet, vai neesat inficējies ar seksuāli transmisīvu slimību. Inficēšanās no dzimumpartneres, piemēram, ar hlamīdijām, var izraisīt neauglību.
- 5 Iemācieties atslābināties. Stress atsauca uz reproduktīvo sistēmu un apaugļošanas spēju, ietekmējot spermas kvalitāti un spermatozoīdu skaitu.
- 6 Uzņemiet pietiekamu daudzumu šķidruma. Spermai nepieciešams, lai organismā būtu pietiekami daudz šķidruma, jo 80% spermas veido ūdens.
- 7 Regulāri nodarbojieties ar seksu. Spermas kvalitāte mazinās, ja tā atrodas organismā pārāk ilgu laiku. Arī pārāk intensīvs sekss kaitē spermai. Ir vajadzīgas 48 stundas, lai tā atjaunotos.
- 8 Lietojiet uzturā treknās zivis. Treknajās zivīs ir taukskābes, kas vajadzīgas, lai veidotos kvalitatīva sperma. Ieteicamas ir skumbrijas, sardīnes, laši.
- 9 Lietojiet uzturā dārzeņus un augļus. Tajos ir vitamīni, antioksidanti un minerālvielas, kas palielina spermatozoīdu skaitu.
- 10 Lietojiet uzturā produktus, kas bagāti ar cinku un folijskābi. Cinks ir atrodams gaļā, zivīs un olās, bet folijskābe – lapu dārzeņos, pākšaugos un pilngraudu maizē. Ja organismā trūkst šo vielu, spermatozoīdu skaits var samazināties par 90%.

Informatīvais materiāls izstrādāts ESF projekta Nr.9.2.4.2/16/I/106
«Slimību profilakses un kontroles centra organizēti vietēja
mēroga pasākumi sabiedrības veselības veicināšanai un slimību
profilaksei pašvaldībās» ietvaros.

Materiālu sagatavoja Slimību profilakses un kontroles centrs
sadarbībā ar SIA «OnPlate».

Duntes iela 22, Rīga, LV-1005
Tālrunis: +371 **6750 1590**
info@spkc.gov.lv
www.spkc.gov.lv / sadaļa "Projekti"

SEKO MUMS SOCIĀLAJOS TĪKLOS:



sveiksunvesels



SPKCentrs



SPKCentrs



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Pārpublicēšanas un citēšanas gadījumā atsauce uz Slimību profilakses un kontroles centru obligāta.

Bezmaksas izdevums