

# SAMOBADANIE SROMU

## PORADNIK DLA KOBIEC

Postępując zgodnie z tymi prostymi krokami i będąc czujną na zmiany w okolicach sromu, możesz przejąć kontrolę nad swoim zdrowiem i proaktywnie dbać o swoje samopoczucie.

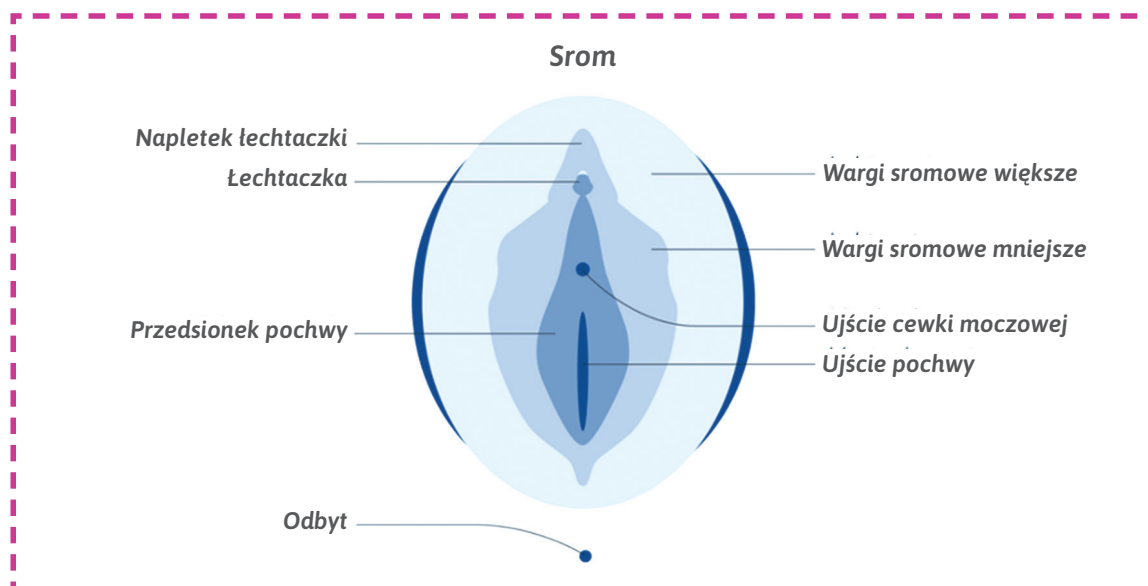
### Jak wykonać samobadanie sromu: Poradnik krok po kroku

**Srom, który jest zewnętrzną częścią żeńskich narządów płciowych, obejmuje kilka ważnych elementów (Rysunek 1):** wargi sromowe większe (labia majora), wargi sromowe mniejsze (labia minora), łechtaczkę (wrażliwa tkanka), napletek łechtaczki (skóra chroniąca łechtaczkę), przedsionek pochwy (obszar wokół ujścia pochwy i cewki moczowej) oraz okolicę okołoodbytniczą.

**Wykonywanie samobadania sromu (SS) jest istotnym sposobem na wykrycie zmian lub nieprawidłowości.**

*Ten tekst zawiera prosty poradnik, jak krok po kroku wykonać SS.*

Rysunek 1:



### Proste pytania:

#### Kto powinien wykonywać SS?

Zachęca się wszystkie kobiety do regularnego wykonywania samobadania sromu.

#### Jak często?

Samobadanie sromu należy wykonywać najlepiej raz na trzy miesiące lub w dowolnym momencie, gdy odczuwasz świąd lub ból w okolicach sromu, ból podczas stosunku lub zauważysz guzy bądź pogrubienie skóry.

## Czego potrzebuję?

- Czyste ręce
- Małe lusterko
- Dobre oświetlenie
- Prywatna przestrzeń

## Na co zwrócić uwagę?

**Podczas SS zwracaj uwagę na następujące objawy:**

- Nowe lub zmieniające się guzki, narośla lub owrzodzenia
- Zaczerwienienie, obrzęk lub podrażnienie
- Krwawienie
- Zmiany koloru lub tekstury skóry
- Ból lub dyskomfort podczas badania

## ZACZNIJMY:

**Znajdź wygodne i odosobnione miejsce, w którym możesz się położyć lub usiąść z lekko rozstawionymi nogami i zgiętymi kolanami. Możesz użyć lusterka, aby lepiej widzieć podczas badania. Lusterko można trzymać w jednej ręce, postawić na podłodze lub umieścić w bidencie.**

**Pamiętaj o tych czterech ważnych krokach: OGLĄDAJ - DOTYKAJ - ZANOTUJ - ZGŁOŚ (O.D.Z.Z.)**

### **OGLĄDAJ: Badanie ogólne**

Zbadaj cały obszar zewnętrznych narządów płciowych. Użyj palca wskazującego i środkowego, aby delikatnie rozchylić wargi sromowe (fałdy skóry wokół wejścia do pochwy) i wizualnie sprawdź zewnętrzny obszar narządów płciowych.

### **OGLĄDAJ: Badanie szczegółowe**

- Zaczynij od pozycji godziny 12, koncentrując się na łechtaczce.
- Delikatnie rozchyl wargi sromowe większe. Zastosuj delikatny nacisk na wargi sromowe większe po obu stronach, przesuwając się zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aż wrócisz do pozycji godziny 12.
- Powtórz ten proces z wargami sromowymi mniejszymi po obu stronach.
- Zbadaj łechtaczkę pod kątem jakichkolwiek nieprawidłowości lub zmian. Napletek łechtaczki należy delikatnie odciągnąć, jeśli to możliwe.
- Następnie zbadaj przedsionek pochwy: śluzówkę wokół wejścia do pochwy.
- Na koniec, przesuń się w dół i zbadaj okolice okołoodbytniczą pod kątem nieprawidłowości lub zmian.

### **DOTYKAJ: Palpacja w celu wykrycia nieprawidłowości**

Używając palców, ostrożnie obmacaj cały obszar sromu, w tym wargi sromowe większe i mniejsze, pod kątem nietypowych guzków, wrażliwości lub pogrubień. Zwróć uwagę na wszelkie zmiany w odczuciach lub dyskomfort.

### **ZANOTUJ: Zanotuj swoje spostrzeżenia**

Zanotuj swoje spostrzeżenia, w tym wszelkie zmiany lub nieprawidłowości, które zauważyłaś podczas badania. Rozważ użycie telefonu komórkowego do zrobienia zdjęć, a następnie bezpiecznie je zapisz, dbając o swoją prywatność. Pomoże to śledzić zmiany w czasie i dostarczy wartościowych informacji lekarzowi, jeśli zajdzie taka potrzeba.

### **ZGŁOŚ: Skontaktuj się z lekarzem**

Jeśli zauważysz jakiegokolwiek nietypowe lub niepokojące zmiany podczas SS, nie wahaj się skontaktować z lekarzem. Lekarz może udzielić wskazówek, przeprowadzić dodatkowe badania, jeśli to konieczne, i rozwiązać wszelkie obawy, które możesz mieć.

## Na zakończenie:

**PAMIĘTAJ: wczesne wykrycie jest kluczem, więc nie wahaj się skonsultować z lekarzem, jeśli masz jakiegokolwiek obawy.**