

AUTOEXAMINAREA VULVARĂ

GHID PENTRU FEMEI

Urmând acești pași simpli și fiind atentă la orice schimbare în zona vulvară, poți prelua controlul asupra sănătății tale și poți fi proactivă în ceea ce privește bunăstarea ta.

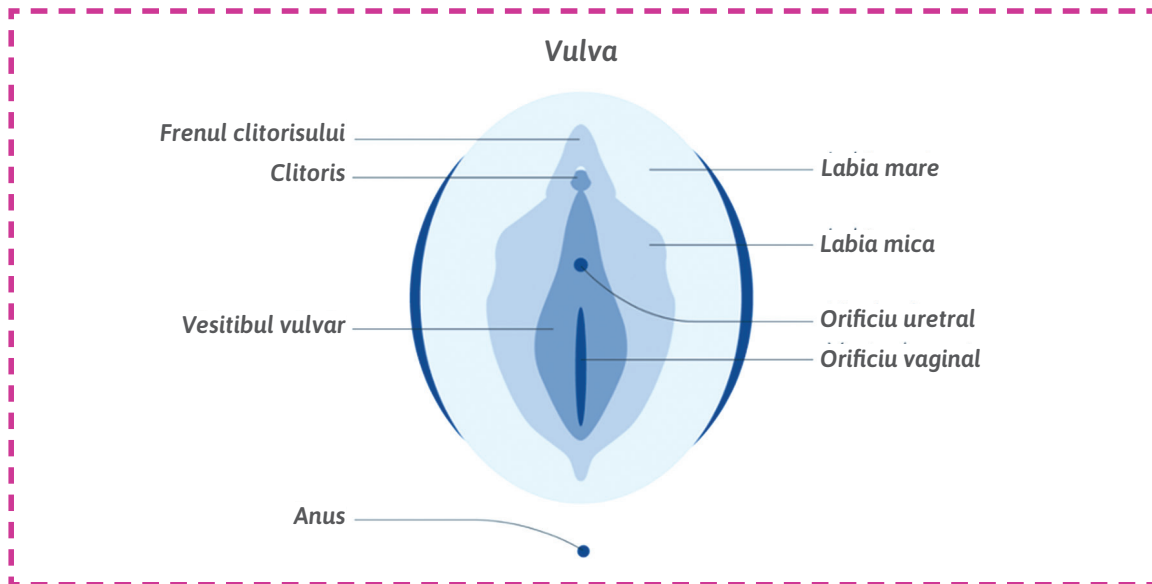
Ghid pentru autoexaminarea vulvei

Vulva este partea externă a organelor genitale feminine și include mai multe componente importante (Figura 1): labii mari (labia majora), labii mici (labia minora), clitorisul (țesut sensibil), capișonul clitoridian (pielea care protejează clitorisul), vestibulul (zona din jurul deschiderilor vaginale și uretrale) și zona perianală.

Efectuarea autoexaminării vulvei (A.V.) reprezintă o metodă importantă pentru a detecta orice schimbări sau anomalii ce pot apărea în această regiune.

Acest text oferă un ghid simplu, pas cu pas, despre cum să efectuezi A.V.

Figura 1:



Întrebări simple:

Cine ar trebui să efectueze A.V.?

Se recomandă ca toate femeile să efectueze în mod regulat autoexaminarea vulvei.

Cât de des?

Autoexaminarea vulvei se recomandă de preferință o dată la trei luni sau oricând apar: mâncărime sau durere vulvară, durere în timpul actului sexual, noduli sau îngroșări ale pielii.

De ce am nevoie pentru a efectua A.V.?

- Mâini curate
- O oglindă mică
- Iluminare bună
- Un spațiu privat

Ce ar trebui să caut?

În timpul A.V., fii atentă la următoarele semne:

- Orice noduli, umflături sau răni noi sau care își schimbă aspectul în timp
- Roșeață, umflături sau iritații
- Sângerări
- Schimbări în culoarea sau textura pielii
- Durere sau disconfort în timpul examinării

SĂ ÎNCEPEM:

Găsește un loc confortabil și privat unde poți să te așezi sau să te întinzi cu genunchii îndoiți și picioarele ușor depărtate. Poți folosi o oglindă pentru a te ajuta să vezi mai bine în timpul examinării. Oglinda poate fi ținută într-o mână, plasată pe podea sau pe un bideu.

Amintește-ți de acești patru pași importanți:

EXAMINARE – PALPARE – NOTEAZĂ – RAPORTEAZĂ (E.P.N.R.)

EXAMINARE: Examinare generală

Examinează întreaga zonă genitală externă. Folosește degetul arătător și degetul mijlociu pentru a desface ușor labiile (pliurile de piele din jurul deschiderii vaginale) și inspectează vizual zona genitală externă.

EXAMINARE: Examinare detaliată

- Începe de la ora 12, concentrându-te pe clitoris.
- Desparte ușor labiile mari. Apasă ușor pe labiile mari pe ambele părți, deplasându-te în sensul acelor de ceasornic până te întorci la poziția 12.
- Repetă procesul cu labiile mici pe ambele părți.
- Examinează clitorisul pentru orice anomalii sau schimbări. Dacă este posibil, retrage delicat capisonul clitoridian.
- Continuă cu examinarea vestibulului: partea mucoasă din jurul deschiderii vaginale.
- În final, deplasează-te în jos pentru a examina zona perianală în căutarea unor anomalii sau schimbări.

PALPARE: Palparea zonei pentru anomalii

Folosind degetele, simte cu atenție întreaga zonă vulvară, inclusiv labiile mari și mici, pentru orice noduli neobișnuiți, sensibilitate sau zone îngroșate. Fii atentă la orice schimbări în senzații sau disconfort.

NOTEAZĂ: Notează constatările tale

Ține un jurnal cu observațiile tale, inclusiv orice schimbări sau anomalii pe care le observi în timpul examinării. Poți lua în considerare utilizarea telefonului mobil pentru a face fotografii și a le salva în siguranță pentru a-ți proteja confidențialitatea. Acest lucru te poate ajuta să urmărești schimbările în timp și să oferi informații valoroase medicului tău, dacă este necesar.

RAPORTEAZĂ: Consultă-te cu medicul tău

Dacă observi orice constatări neobișnuite sau îngrijorătoare în timpul A.V., nu ezita să contactezi medicul tau (ginecolog) pentru o evaluare aprofundată. El poate oferi îndrumări, poate efectua teste suplimentare dacă este necesar și poate clarifica orice preocupări pe care le ai.

În concluzie:

ȚINE MINTE: detectarea timpurie este cheia, așa că nu ezita să contactezi medicul dacă ai vreo îngrijorare.