

САМООБСТЕЖЕННЯ ВУЛЬВИ

ПОСІБНИК ДЛЯ ЖІНОК

Дотримуючись цих простих кроків та уважно стежачи за змінами у ділянці вульви, ви можете взяти під контроль своє здоров'я і бути проактивними у турботі про власне самопочуття.

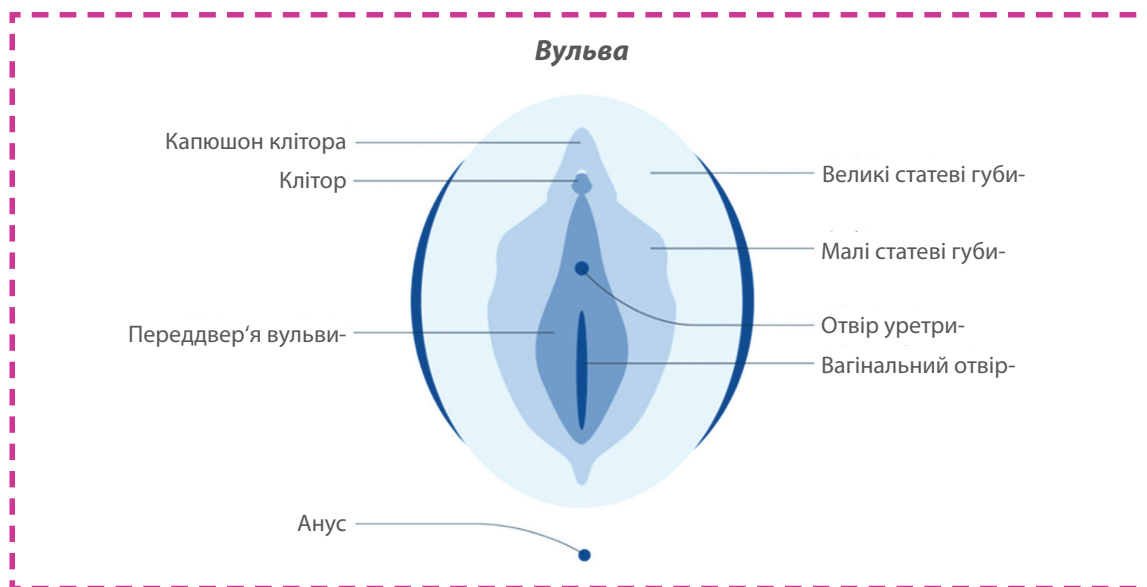
Як проводити самообстеження вульви: Покрокова інструкція

Вульва, яка є зовнішньою частиною жіночих статевих органів, включає кілька важливих компонентів (Рисунок 1): великі статеві губи (labia majora), малі статеві губи (labia minora), клітор (чутлива тканина), капюшон клітора (шкіра, що захищає клітор), присінок піхви (область навколо вагінального та уретрального отворів) і періанальна область.

Проведення самообстеження вульви (СОВ) є важливим способом виявлення змін або відхилень.

Цей текст пропонує просту покрокову інструкцію щодо проведення СОВ.

Рисунок 1:



Прості запитання:

Хто повинен проводити СОВ?

Усім жінкам рекомендується регулярно проводити самообстеження вульви.

Як часто?

Проводьте самообстеження вульви бажано раз на три місяці або будь-який час, коли ви відчуваєте свербіж або біль у вульві, біль під час статевого акту, або коли виявляєте вузлики чи ущільнення шкіри в області вульви.

Що мені потрібно?

- Чисті руки
- Невелике дзеркало
- Добре освітлення
- Приватний простір

На що мені звернути увагу?

Під час СОВ зверніть увагу на наступні ознаки:

- Будь-які нові або змінені вузлики, шишки чи рани
- Почервоніння, набряк або подразнення
- Кровотечі
- Зміни кольору або текстури шкіри
- Біль або дискомфорт під час огляду

ПОЧИНАЄМО:

Знайдіть комфортне та приватне місце, де ви зможете лягти або сісти, злегка зігнувши коліна та трохи розвівши ноги. Ви можете використовувати дзеркало, щоб краще бачити під час огляду. Дзеркало можна тримати однією рукою, покласти на підлогу або встановити в біде.

Будь ласка, пам'ятайте про ці 4 важливі кроки: EXAMINE- PALPATE- NOTE-REPORT (E.P.N.R.)

ОГЛЯД: Загальний огляд

Огляньте всю зовнішню статеву область. Використовуйте вказівний і середній пальці, щоб акуратно розсунути статеві губи (шкірні складки навколо вагінального отвору) та візуально оглянути зовнішню статеву область.

ОГЛЯД: Детальний огляд

- Почніть з 12-годинної позиції, зосередивши увагу на кліторі.
- Обережно розсуньте великі статеві губи. Застосуйте легкий тиск на великі статеві губи з обох сторін, рухаючись за годинниковою стрілкою, поки не повернетесь до 12-годинної позиції.
- Повторіть цей процес із малими статевими губами з обох сторін.
- Огляньте клітор на наявність будь-яких відхилень або змін. Якщо можливо, обережно відтягніть капюшон клітора.
- Перейдіть до огляду присінку піхви: слизової частини навколо вагінального отвору.
- Нарешті, огляньте періанальну область на наявність відхилень або змін.

ПРОМАЦУВАННЯ: Промацайте область на наявність відхилень

За допомогою пальців обережно промацайте всю область вульви, включаючи великі та малі статеві губи, на наявність незвичайних вузликів, чутливості або ущільнень. Зверніть увагу на будь-які зміни відчуттів або дискомфорт.

ЗАНОТУЙТЕ: Занотуйте свої спостереження

Записуйте свої спостереження, включаючи будь-які зміни або відхилення, які ви помітили під час огляду. Ви можете використовувати мобільний телефон, щоб зробити фотографічні записи і зберегти їх надійно для своєї приватності. Це допоможе вам відстежувати зміни з часом і може стати цінною інформацією для вашого лікаря, якщо це необхідно.

ПОВІДОМТЕ: Зверніться до лікаря

Якщо ви помітили якісь незвичайні або тривожні зміни під час СОВ, не соромтеся звернутися до свого лікаря для подальшої оцінки. Лікар може надати вам поради, провести додаткові тести за потреби і вирішити будь-які ваші занепокоєння.

На завершення:

ПАМ'ЯТАЙТЕ: раннє виявлення – це ключ, тому не вагайтеся звертатися до свого лікаря, якщо у вас є будь-які занепокоєння.