

TAMPEP



**TROSKA O SIEBIE  
I SWOJE ZDROWIE**

# Troska o siebie i swoje zdrowie

## *Dlaczego powinnam leczyć zakażenie w pochwie?*

Dlaczego powinnam dbać o siebie? Ponieważ nikt inny tego za mnie nie zrobi. Niektóre nieleczone infekcje w pochwie przejdą same, ale również mogą spowodować poważne stany zapalne jajowodów czy jajników, co może prowadzić z kolei do niepłodności, albo do zarażenia płodu. Infekcje te mogą pozostawić trwały uszczerbek na twoim zdrowiu.

Tablice zamieszczone w tej broszurze dotyczą tylko zapalenia w pochwie i pomogą ci zorientować się dokąd powinnaś się zwrócić w przypadku gdy zachorujesz.

Dbaj o siebie! Nikt tego za ciebie nie zrobi.



### PAMIĘTAJ!

- Nie uprawiaj seksu dopochwowego, oralnego i doodbytniczego bez prezerwatywy; w ten sposób unikniesz chorób przenoszonych drogą płciową, AIDS i wirusowego zapalenia wątroby typu B.
- Poddawaj się regularnym badaniom lekarskim.
- Przyjmuj tylko te lekarstwa, które są przepisane przez lekarza.
- Nigdy nie przerywaj kuracji.
- Idź do lekarza, gdy zauważysz u siebie jakies niepokojące objawy.

### Uwaga !

Jeżeli nie stosujesz zasad bezpiecznego seksu, narażasz się na ryzyko zarażenia się chorobami przenoszonymi drogą płciową, które nie objawiają się upławami, są to: chlamydia, kiła, opryszczka i brodawki narządów płciowych  
**Idź do lekarza albo do kliniki prowadzonej przez służbę zdrowia.**

# Odczuwasz ból w podbrzuszu podczas miesiączki

Czy masz gorączkę powyżej 38°C? Czy bóle są ostre?

Czy jesteś pewna, że nie jesteś w ciąży? Jeżeli masz wątpliwości, to kup odpowiedni test w aptece (sprzedaż bez recepty)

Jeżeli miałaś niedawno aborcję albo poronienie, a teraz masz gorączkę (powyżej 38°C) i ostre bóle, to idź szybko do lekarza!

Jeżeli masz bóle bez gorączki, nie masz krwawień ani skurczy, poczekaj 2 - 3 dni do minięcia objawów. Jeżeli objawy się utrzymują - zgłoś się do lekarza

Idź szybko do lekarza: możesz mieć infekcję w macicy albo jajnikach. Objawy te są niebezpieczne, zwłaszcza jeżeli dotyczą krwawień pomiędzy miesiączkami.

## Odczuwasz palący ból podczas oddawania moczu?

Możesz mieć zapalenie pochwy (patrz: upławy) spowodowane rzesistkiem pochwowym albo rzeżączką.

### Możesz mieć obie choroby

Jeżeli objawy swędzenia i palącego bólu nie ustępują: powinnaś poddać się kuracji antybiotykami i środkami przeciwzapalnymi. Jeżeli nie zastosujesz leczenia, infekcja tylko się nasili, co może spowodować, że nie będziesz w stanie utrzymać moczu. Idź do lekarza, jeżeli objawy nie ustąpią.

Możesz mieć zapalenie dróg moczowych.

# AIDS – Test na obecność HIV

## Co to jest?

Jest to proste badanie krwi

W krajach europejskich wyniki testu na AIDS są poufne i nawet jeżeli okaże się, że jesteś seropozytywna (to znaczy stwierdzono w twojej krwi obecność wirusa HIV), decyzja dotycząca ewentualnego podjęcia leczenia pozostawiona jest tobie. Można również poddać się anonimowemu badaniu. Nikt nie może cię zmusić do poddania się testowi: jest to wyłącznie twoja decyzja.

## Gdzie mogę go wykonać?

W przychodniach służby zdrowia

## Co to znaczy ryzykowne zachowanie?

Wzajemne wymienianie się strzykawkami i igłami, szczoteczkami do zębów, ostrymi przedmiotami takimi jak żyletki i nożyczki do paznokci. Seks bez zabezpieczenia (bez prezerwatywy)

## Po co ten test?

1. Po to, żeby zbadać czy nie jesteś zarażona - w przypadku ciąży możesz przekazać wirusa swemu dziecku
2. Ponieważ nie chcesz zarazić swoich bliskich
3. Ponieważ, w wypadku jeżeli jesteś seropozytywna, musisz zdawać sobie sprawę, że każde ryzykowne zachowanie nasila infekcję
4. Ponieważ, jeżeli jesteś seronegatywna, będziesz unikać ryzykownych zachowań w celu uniknięcia zarażenia

## Kiedy mam poddać się testowi?

Po trzech miesiącach od ryzykownego zachowania. Testowi można poddać się w każdej chwili dnia, nie trzeba być na czczo

**Dbaj o siebie: to jest twoje zdrowie**

## Myślę, że jestem w ciąży

Idź do apteki i kup odpowiedni test: można go stosować od dnia, w którym spodziewałaś się miesiączki

Wynik testu jest negatywny: nie jesteś w ciąży

Jeżeli wynik testu jest pozytywny:

Chcę mieć dziecko - idź do swego lekarza domowego albo do przychodni.

Nie chcę mieć dziecka - zgłoś się do kliniki, która wykonuje aborcje. W większości krajów europejskich przerywanie ciąży jest legalne.

Cena zabiegu zależy od kliniki

## Jeżeli poddałam się zabiegowi aborcji, o co mam się martwić? ?

### *Martwić się*

- Silne krwawienie, które trwa dłużej niż tydzień.
- Wysoka temperatura (powyżej 38.5°C), ostre bóle
- Jeżeli oba powyższe symptomy występują, zgłoś się do lekarza albo do szpitala.

### *Nie martwić się*

- Trochę krwawisz? - krwawienie powinno ustąpić po tygodniu.
- Jeżeli jesteś zmęczona - odpoczywaj.
- Zastosuj specjalne środki higieny: utrzymuj czystość osobistą, nie kąp się w wannie, tylko bierz prysznic, nie używaj tamponów, nie uprawiaj seksu, adbywaj stosunek płciowy tylko w prezerwatywie.
- Możesz zająć w ciążę po aborcji – stosuj antykoncepcję.

# Uplawy

Nazwa	<i>Grzybica</i>	<i>Rzęsistek pochwowy</i>	<i>Infekcja bakteryjna</i>	<i>Rzeżączka</i>
Kolor	Biały, może mieć szare albo zielone pasma.	Zielonkawy, czasami żółty albo szary.	Najczęściej biały; w stanie ostrego zapalenia - różne ciemne odcienie	Zielono - żółty
Zapach	Kwaśny, jak drożdże	Silny zapach zgniłej ryby	Ostry, przykry, zgniłej ryby	Bardzo przykry
Konsystencja	Twarogu	Ciekła	Ciekła	W początkowym stadium - bardzo gęsta
Ilość	Zmienna	Zazwyczaj dużo	Zmienna	Pochwa i srom pokryte zieloną ropą
Czy swędzi?	Tak. Niektóre kobiety odczuwają swędzenie od samego początku, niektóre dopiero później.	Zazwyczaj bardzo	Czasami	Pieczenie przy oddawaniu moczu
Czy ma objawy podobne do innej choroby?	Raczej nie	Może być mylony z rzeżączką, zwłaszcza jeżeli upławy są bardziej zielone niż żółte	Nie	Nie
Czy może być następstwem innych chorób?	Tak, jest to możliwe, może wystąpić po długotrwałej kuracji antybiotykami.	Nie	Tak	Nie
Leczenie	Lekarstwa przeciwko grzybicy. Twój partner również powinien przejść kurację.	Idź do lekarza na badanie. Twój partner również powinien przejść kurację.	Antybiotyki, idź do lekarza	Bardzo poważna choroba, koniecznie idź do lekarza. Jeżeli masz spiralę, musi być ona usunięta w celu uniknięcia infekcji w macicy. Twój partner również powinien przejść kurację.