



ҚАЗАҚСТАН
РЕСПУБЛИКАСЫ
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ
МИНИСТРЛІГІ

МАҢЫЗДЫ
СҰРАҚТАРҒА
ЖАУАП

Брошюра Қазақстан Республикасының Денсаулық
Министрлігінің тапсырысы бойынша және
Қазақстандағы Біріккен Ұлттар Ұйымының Халықтың
қоныстануы саласындағы қорының қаржы мен
техникалық көмегімен дайындалған:

Нұр-Сұлтан қаласы

Азербайжан Мамбетов к-сі, 14

Тел: +7 7172 6965 38

Қазақстандағы ЮНФПА сайты:

kazakhstan.unfpa.org

Брошюраны дайындаған «Вереск 8» және Étage Group.



Гинекологқа алғаш рет бару

Сен белсенді жасөспірімсің, тренингтерді өткізуге үйренгің келе ме, көпшіліктің алдында сөйлегің келе ме, құрдастарыңа қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдыларын үйреткің келе ме? Репродуктивті денсаулық және құқық, гендер, гендерлік ұқсастық туралы білгің келсе, өзіңнің бойыңнан көшбасшы қасиетін жетілдіргің келсе немесе жер бетін жақсыға өзгерткің келсе бізге қосыл.

Көбірек біл:

✉ ypeerkazakhstan@gmail.com

📌 @YPEERnews    [ypeerkazakhstan](#)

Гинекологқа алғаш рет бару



Гинекологқа алғаш рет баруың

Дәрігер қабылдауында

Ата-анаңның біреуімен гинекологқа әлдеқашан барған шығарсың. Гинекологқа тек әйел мен бойжеткендер ғана емес, кішкентай қыздардың да қаралуы қалыпты жағдай. Ал, гинекологқа қаралу шешімің өзіңнің денсаулығыңа жауапкершілікпен қарайтыныңды білдіреді.

Гинеколог етеккір неше жасыңда басталғанын, соңғы етеккір келген және біткен күнін және етеккір циклы (бұл етеккірдің бірінші күнінен келесі етеккірдің бірінші күніне дейінгі күн саны) туралы сұрайды.

Дәрігер жыныстық қатынаста болған-болмағандығыңды, жүктілік болған-болмағанын, сондай-ақ қандай да бір гинекологиялық аурудан ем алған-алмағаныңды сұрайды. Мұндай сұрақтардан ұялмай, шын жауап берген жөн. Себебі бұл сұрақтарды маман саған зерттеудің түрін тағайындау үшін қояды. Дәрігер құпия сақтауға міндетті. Жауаптарыңды ата-анаңа айтпайды.

i

Сонымен бірге, сенің қандай аурулармен ауырғаныңды есіңе түсіруіңді және қандай дәрі қабылдап жүргеніңді сұрайды.

Егер сен сексуалды өмірді бастауды жоспарласаң

және өзің қаламайтын жүктіліктен, жыныстық жолмен жұғатын инфекциялардан, сонымен қатар АИТВ вирусынан қорғану үшін өзіңе сай контрацепция туралы кеңес сұрауға келсең, денсаулық жөнінде шағымың болмаса, бірінші қабылдау тек әңгімемен және қан қысымын өлшеумен шектеледі.

Дәрігер саған гинекологиялық (креслода) тексеруді өткізуді ұсынуы мүмкін, бірақ сенің тексеруден бас тартуға құқығың бар және оны өзіңе ыңғайлы басқа уақытқа жоспарлауыңа болады.

Егер де сенің қандай да бір шағымың болса, дәрігер саған кеңесті тек қаралғаннан кейін және керекті анализдерді алғаннан кейін ғана бере алады. Сені мазалайтын белгілер қайдан шыққанын түсіну үшін тексеруден өту керек. Тек қаралғаннан кейін гинеколог сенің не себепті ауырғаныңды және одан құтылу үшін не істеу керектігін түсіндіреді.

Қыздардың көбі гинекологқа барудан қорқады, мүмкін мұның себебі қаралудың қалай өтетінін білмеуден шығар. Алаңдама! Дәрігер тексерудің не екенін егжей-тегжейлі түсіндіреді. Бұл саған босаңсу мен тынышталуыңа септігін тигізеді. Өз денсаулығыңды ойлап, дәрігерге қаралғаның дұрыс екендігін түсініп, жеңілдеп қаласың.

Гинекологиялық тексеріске дайындық

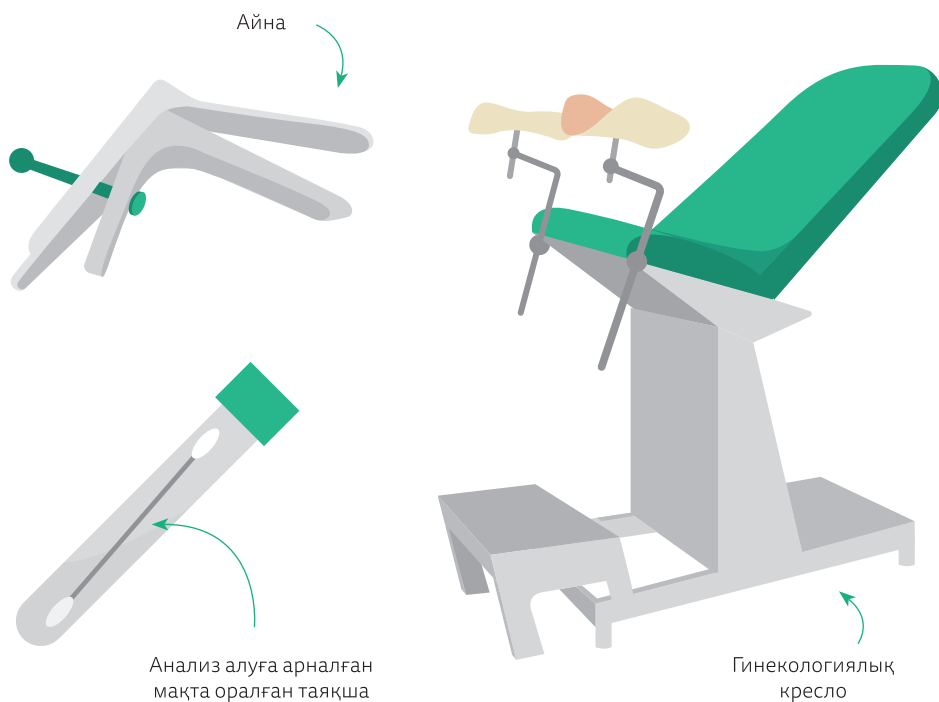
Тексерістің алдында кіші дәретке шығып келуге болады. Бұл тексеріс кезінде жағымсыз сезімдердің алдын алуға көмектеседі.

Тексеріске келер алдында жыныс мүшелерін жуып алсаң, өзінді жайлы сезінесің, бірақ тек сыртынан жуу керек! Анализ дұрыс болып шығуы үшін ішкі жағын жууға болмайды. Дәрігер арнайы креслоға бірреттік жаялық төсейді. Іш киіміңді шешіп, креслоға денеңді сәл көтеріп жатып, аяқты тіреуіштерге қою керек. Дәрігер медициналық қолғап киіп, әуелі

сыртқы жыныс органдарын: үлкен және кіші жыныстық еріндерді, зәр шығару каналының көзін және деліткіні (клитор) қарайды. Керек болған жағдайда дәрігер шаптағы лимфа түйіндерін ұстап көреді және тік ішекті қарайды.

Тексеріс кезінде дәрігер арнайы айнаны қолданады (диаметрі бірнеше сантиметр түтік тәріздес металл не пластмассада жасалған құрал).

Айнаны қынапқа енгізгенде сәл созылуды сезінесің. Денеңді бос ұста,



қажет болса, терең дем ал. Неғұрлым өзіңді бос ұстасаң, соғұрлым жайсыздықты аз сезінесің. Бір жеріңді ауыртса, дәрігерге айт. Айна қынаптан бөлінетін сұйық затты, қынап және жатыр мойнының шырышты қабығын көруге көмектеседі. Сосын дәрігер жатыр мойнынан не қынаптан жағындыны алып, анализге жібереді. Еш ауыртпайды, ол үшін кішкене щетка немесе мақта оралған таяқшаны қолданады.

Әрі қарай гинеколог қынабыңа ақырындап бір қолының екі саусағын кіргізеді және сол мезетте екінші қолымен іш арқылы ішкі жыныстық органдарды: жатыр, аналық без және жатыр түтіктерін байқайды. Дәрігер сенен қай жерден ауырсынуды сезетініңді сұрайды, егер ауырған жер болса, міндетті түрде айт.

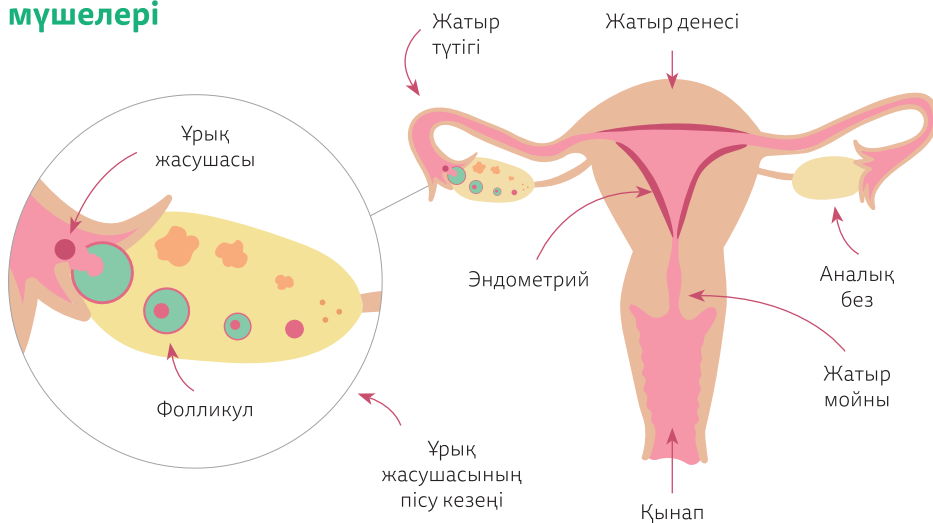
Әдетте тексеріс 5-10 минутқа созылады.

Дәрігер тағы қандай қосымша тексеріс жасауы мүмкін?

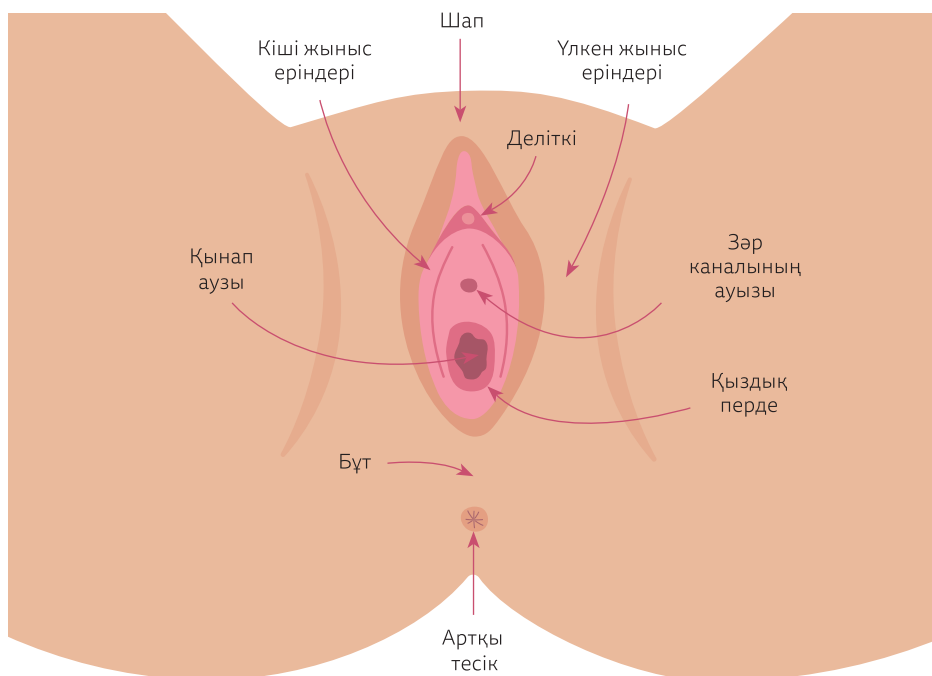
Кейде гинекологиялық тексеріс жеткіліксіз болады, кейбір сұрақтың дәл жауабы керек болғанда, дәрігер саған қосымша, мысалы УДЗ (ультрадыбыс зерттеу) тағайындайды.

Ультрадыбыс зерттеу ауыртпайды, кейде оған алдын ала дайындалу қажет, (мысалы бір, бір жарым литр су ішу немесе тік ішекті тазалау). Ол туралы саған гинеколог айтып береді. Ультрадыбыс зерттеу кезінде ішкі жыныс органдарын анық көруге болады, онда қандай бір өзгерістің бар-жоғын, сонымен қатар жүктіліктің ең алғашқы сатысын көруге болады.

Ішкі жыныс мүшелері



Сыртқы жыныс мүшелері



Гинекологқа қашан баруға кеңес беріледі?

Алғаш рет етеккір (менструация) келгенде.

Сені бірдеңе мазаласа.

Егерде сен жыныстық қатынасты жоспарлап жүрсең және жүктілікке қарсы тәсілдер туралы білгің келсе.

Егер сен жыныстық қатынасты бастасаң, **мүмкіндігінше тез-детін**, бір жылдан асырмай, гинекологқа көрінуің керек.

Дәрігерге қаралудың ең жақсы кезі — етеккірдің аяқталған уақыты.

Сені ештеңе мазаламаса да гинекологқа жылына бір рет қаралған жөн. Тіс дәрігеріне қаралғандай сезін: денсаулығыңа сенімді болу үшін, қаралу қажет.

i

Қандай жағдайда гинекологқа қаралу қажет?

Сенің жасың 14-15-те, ал сенің омырауың әлі өскен жоқ.

Сенің жасың 16-да, ал етеккір әлі келген жоқ.

Етеккір кезеңі соншалықты қиын болса, ауырғанды басатын дәрілер қабылдауға тура келсе.

Етеккір келер алдында өзіңді нашар сезінсең.

Етеккір ағыл-тегіл келсе (күніне үш төсемеден көп)

Етеккір тым созылатын (7 күннен асса) болса.

Етеккір саған ерекше болып көрінсе

Етеккір арасындағы ақ бөлінулер біртүрлі болып көрінсе (тығыздылығы, түсі, иісі, мөлшерімен ерекшеленсе).

Етеккір келгеніне бір жылдан асса да, жүйелі түрде келмесе.

Етеккір басталса да үш айдан асып келмеуі.



Сенде немесе серіктесіңде төмендегі шағымдар пайда болса, ДЕРЕУ гинекологқа жолық:

қынаптан немесе ермүшеден іріңді (немесе мөлшерден көп) бөлінулер;

бөлінудің иісі жағымсыз болса;
қынап қызарса, күйіп қышытса;
зәр шығару кезінде күйдіріп ашытса;

жиі (сағат сайын және одан да жиі) дәретханаға барсаң;

қынап, ермүше, тік ішектің айналасы немесе ауызда жара, бөртпе және күлбіреу пайда болса;

сыртқы жыныс мүшелерінде терінің қызаруы пайда болса.

Егер де сен қорғалмаған жыныстық қатынаста болып, жыныстық жолмен берілетін ауруды жұқтырып алдым деп күдіктенсең, шұғыл түрде дәрігерге жолығып, зерттеуден өткен жөн. Бұл инфекциялар өздігінен жоғалып кетпейді, кейде ауру белгілері бәсеңдеп, бәрі дұрыс болып көрінуі мүмкін. Ауруды уақытында емдемесе, асқынып кетіп, күрделі өзгерістерге соқтырады, тіпті бедеулікке де апаруы мүмкін.

Есіңде сақта:

гинекологқа қаралудың алдында кіші дәретке отырып, сыртқы жыныс мүшелерін жуып бару керек;

етеккір күнтізбесін жүргіз (бұл етеккір келген және біткен күнін белгілеп отыратын күнтізбе, смартфондағы арнайы қосымша да болуы мүмкін) ;

құпия түрде қаралуға құқығың бар;

кез келген сұрақ қоюға құқығың бар (ұмытпас үшін қағазға жазып ал).

Егер сен толығырақ ақпарат алғың келсе, жастар денсаулық орталығының мамандарымен хабарлас. Жағымды атмосфера мен құпия түрде репродуктивті денсаулық туралы кеңес ала аласың.

Қазақстандағы жастар денсаулық орталықтарының тізімі hls.kz/молодежный-центр-здоровья сайтында әрқашан жаңартылып тұрады.

Пайдалы ресурстар

FLO қосымшасынан өзіңнің етеккір циклын байқап және денсаулығың туралы маңызды ақпарат ала аласың.

Жүктілікті болдырмайтын құралдар, жыныстық жолмен берілетін аурулар туралы және тағы да басқа жауаптарды Қазақстан жыныс және репродуктивті денсаулық ассоциациясы сайтынан табуға болады: kmpakaz.org/ru

Қосымша осы сайттан секс туралы негізгі сұрақ және жауабы бар «Сұрауға ұяласың ба? Оқы» брошюрасын жүктеп алуыңа болады: click.ru/Fj4Gm

Uyatemes.kz — бұл жасөспірімдер және олардың ата-аналарына арналған сайт, мамандар онлайн режимде кеңес береді.

Жастар денсаулығы орталығы

Сен әрқашан жастар денсаулығы орталығына (ЖДО) хабарласа аласың. Бұл жерде сен құпия түрде медициналық көмекті немесе арнайы мамандар мен психологтардың кеңесін ала аласың.

ЖДО-ға 10 мен 24 жас аралығындағы кез келген адам хабарласа

алады. Бұл жерде ауруды анықтап, жыныс жолдарымен берілетін жұқпаны емдеп, жүктіліктің алдын алатын әдісті таңдап, қалаусыз жүктіліктің алдын алу немесе, керісінше, жүктілік кезеңін қадағалау бойынша көмек береді.

Егер сенде түсініксіз ауру белгілері пайда болса, өтпелі кезеңге байланысты физиологиялық немесе психологиялық проблемалар болса, жыныстық қатынас басталса, абортқа, қиын жағдайға немесе жәбірленудің кез келген түріне тап болсаң, ЖДО-ға хабарлас. Бұл жерде сені түсініп, қолдау мен көмек көрсететінін біл.

*Алматыдағы жастар денсаулығы орталығы Қалалық адам репродукциясы орталығындағы стационарда орналасқан:
Төреқұлов к-сі, 73,
тел. 8 (727) 279 65 55*

 [@dlya_molodezhi](https://www.instagram.com/dlya_molodezhi)
[#МЦЗмебеноможет](https://www.instagram.com/dlya_molodezhi)