

## Pielęgnacja i higiena ciała

### Pamiętaj o codziennej kąpieli

Twoje ciało może wydzielać intensywne zapachy. Będąc w ciągłym ruchu możesz bardziej się pocić - to także normalny objaw dojrzewania. Aby czuć się dobrze i świeżo po kąpieli nie zapomnij zmienić bielizny. Możesz też użyć dezodorantu dla nastolatków. Twoje włosy teraz łatwo i szybko się przetłuszczają, dlatego pamiętaj, aby myć je częściej. Poprawi to Twoje samopoczucie i wygląd.

### Dbaj o skórę twarzy.

To normalne, że na Twojej buzi i plecach mogą pojawić się pryszcze zwane trądzikiem. Pamiętaj, aby nie dotykać ich i nie wyciskać, gdyż możesz spowodować zakażenie skóry. Należy stosować na nie kosmetyki przeznaczone do pielęgnacji skóry z trądzikiem.



### Zwróć uwagę na swoje dłonie, stopy i paznokcie.

Ręce to jedna z najlepszych dróg przenoszenia bakterii. Dlatego należy pamiętać o częstym myciu rąk, szczególnie przed posiłkami i po wyjściu z toalety. Zadbane dłonie oraz stopy a także przycięte, spiłowane i czyste paznokcie to nie tylko warunek by być zdrowym. To krok do lepszego samopoczucia!

## ZDROWY TRYB ŻYCIA



## Rodzaje ryzykowanych zachowań seksualnych

**SPONSORING** – jest relacją młodej dziewczyny/-chłopaka z osobą dorosłą, która w zamian za usługi seksualne przekazuje nastolatce/nastolatkowi pieniądze, ubrania lub inne dobra

**GROOMING** – (urabianie, uwodzenie) to kategoria relacji emocjonalnej, jaką poprzez Internet dorosłe osoby starają się nawiązać z osobami małoletnimi, w celu ich uwiedzenia i wykorzystania seksualnego

**PROSTYTUCJA** – uprawianie seksu w zamian za korzyść majątkową

**PORNOGRAFIA** – przedstawianie nagości na zdjęciach i filmach, dziś często umieszczanych anonimowo

**SEXTING** – to przesyłanie erotycznych, tzw. nagich zdjęć oraz filmików drogą elektroniczną



Chroń swoją prywatności w Internecie: nie podawaj swoich danych personalnych, telefonu, adresu zamieszkania nieznanym, za pośrednictwem komunikatorów internetowych

Nierozsyłania swoich erotycznych/ nagich/ półnagich zdjęć drogą elektroniczną

## Bezpieczeństwo

Zawiadom rodziców/opiekunów/zaufanych dorosłych/policję, gdy ktoś wymusza na Tobie przesłanie erotycznego zdjęcia

Zawiadom policję, gdy ktoś posiada nasze erotyczne zdjęcie i nim szantażuje lub przesyła dalej

Zgłoś się na policję, gdy zostałeś/eś ofiarą gwałtu, wymuszenia seksualnego lub gdy ktoś zmuszał Cię wbrew Twojej woli do stosunku seksualnego

# RYZYKOWANE ZACHOWANIA SEKSUALNE



Ryzykowne zachowania seksualne rozumiane są jako te, które mieszczą się poza normą seksuologiczną. Mogą one dotyczyć zarówno zachowań dewiacyjnych, jak i takich, które są ryzykowne z uwagi na konkretny kontekst osobisty.

- Każde zachowanie seksualne prowadzące do utraty zdrowia (trwałej lub czasowej), uszkodzenia ciała (trwałego lub okresowego) lub stanowiące zagrożenie (bezpośrednie lub pośrednie) dla życia, ze szczególnym naciskiem na możliwość zarażenia chorobami przenoszonymi drogą płciową
- Zachowanie wywołujące trudne w odczuwaniu emocje oraz niekorzystne stany psychiczne ze względu na swoje późniejsze konsekwencje
- Zachowanie narażające na zajście w nieplanowaną, niepożądaną ciążę
- Brak kontroli nad własnym ciałem i/lub umysłem np. podczas nadużywania środków psychoaktywnych
- Zachowania seksualne z celem pozaseksualnym
- Zachowania znacząco wykraczające poza ogólnoludzkie wartości, np. przymus, przemoc, wykorzystanie zależności, współżycie z osobą nieletnią, kazirodztwo, itp.
- Zachowania naruszające normy współżycia społecznego np. współżycie w miejscach publicznych, voyeuryzm, ekshibicjonizm, itp.

## Ryzykowne zachowania seksualne

- Kontakty seksualne bez zabezpieczenia
- Kontakty seksualne z wieloma partnerami - gry seksualne
- Przygodne kontakty seksualne z nieznanymi osobami
- Kontakty seksualne pod wpływem alkoholu/narkotyków/dopalaczy



## Nie bój się !

Umiejętność odmawiania ma związek z obroną własnych praw i granic. Oznacza to, że biorę odpowiedzialność za kształt moich relacji z partnerem/partnerką, stawiam warunki, granice, przyzwalam, nie zgadzam się itp. **Umiejętne odmawianie polega na bezpośrednim komunikacie, który powinien zawierać słowo „NIE”.**

Jeżeli jesteś pijany/pijana albo pod wpływem narkotyków, fizycznie nie możesz udzielić zgody.

Udzielenie zgody „nie liczy się” (i jest nielegalne), jeżeli osoba była do tego zmuszona, zastraszona, przekupiona czy nagrodzona, a udzieliła zgody wbrew swojej woli.

Nawet jeżeli zgoda została udzielona w przeszłości, każdy ma prawo zmienić zdanie i przestać udzielać przyzwolenia na jakikolwiek rodzaj aktywności.

Wszystkie decyzje dotyczące kontaktów seksualnych muszą zostać uszanowane. Jeżeli tak się nie dzieje, osoba, która postępuje wbrew woli drugiej, popełnia w rozumieniu polskiego prawa przestępstwo ścigane z kodeksu karnego.

Należy pamiętać, że każda aktywność seksualna z osobą poniżej 15 roku życia jest przestępstwem (także jeżeli została wyrażona zgoda)!

Najbardziej znane choroby przenoszone drogą płciową to: drożdżycza, rzeżączka, chłamydiozy, kłykciny kończyste, rzeżączka, aids, opryszczka, wszawica łonowa, kiła.

#### **DROŹDŻYCA - Wywołuje ją drożdżak.**

OBJAWY U KOBIETY: swędzenie, pieczenie, podrażnienie i zaczerwienienie okolic sromu, wejścia do pochwy, odbytu, ból, gęste „serowate” upławy.

OBJAWY U MĘŻCZYZNY: bezobjawowo, lub stan zapalny błony śluzowej żołądki i napletka, swędzenie i pieczenie.

#### **RZEŚISTKOWICA - Wywołuje ją pierwotniak rześistek pochwy.**

OBJAWY U KOBIETY: szaro- lub żółtozielonkawa wydzielina z pochwy o silnym zapachu, stan zapalny sromu i pochwy, swędzenie, ból podczas stosunku i oddawaniu moczu.

OBJAWY U MĘŻCZYZNY: ból przy oddawaniu moczu, stan zapalny żołądki.

#### **CHLAMYDIOZA - Wywołuje ją bakteria chlamydia.**

OBJAWY U KOBIETY: częste parcie na mocz, ból podczas oddawania moczu, ból w dolnej części brzucha, nietypowa wydzielina z pochwy, cewki moczowej lub odbytu.

OBJAWY U MĘŻCZYZNY: niewielka ilość mętnej wydzieliny z penisa, pojawiającej się głównie rano po przebudzeniu (inne niż nasienie) lub bolesność i obrzęk jąder.

#### **KŁYKCINY KOŃCZYSTE - Wywołuje je wirus HPV, czyli wirus brodawczaka ludzkiego.**

OBJAWY U KOBIETY i MĘŻCZYZNY: niebolesne, ale swędzące zmiany skórne w postaci brodawek zlokalizowane w okolicy narządów płciowych tworzące się na ściankach pochwy, szyjce macicy, sromie, penisie, odbycie lub cewce moczowej.

#### **RZEŹĄCZKA - Wywołuje ją bakteria dwoinki rzeżączki**

OBJAWY U KOBIETY: obfita ropna wydzielina z cewki moczowej, parcie na mocz, ból i pieczenie podczas jego oddawania, upławy i stan zapalny pochwy, szyjki macicy, wydzielina z odbytu, ból w dole brzucha, osłabienie.

OBJAWY U MĘŻCZYZNY: biała, zielonkawa lub żółta wydzielina z penisa (ropny wyciek z cewki moczowej), pieczenie i ból przy oddawaniu moczu, infekcja okolicy odbytu, ból lub nadwrażliwość jąder.

#### **AIDS - Wywołuje ją wirus HIV, czyli wirus zespołu nabytego braku odporności.**

OBJAWY U KOBIETY i MĘŻCZYZNY: notoryczne zmęczenie, nocne pocenie się, gorączka, powiększenie węzłów chłonnych, chroniczna biegunka, bóle głowy, suchy kaszel i duszności.

#### **OPRYSZCZKA - Wywołuje ją wirus opryszczki HSV-2.**

OBJAWY U KOBIETY i MĘŻCZYZNY: kłucie, swędzenie lub mrowienie w okolicach narządów płciowych lub odbytu, ból, niewielkie pęcherzyki wypełnione przezroczystym płynem, które po pęknięciu pozostawiają bolesne, czerwone owrzodzenia.

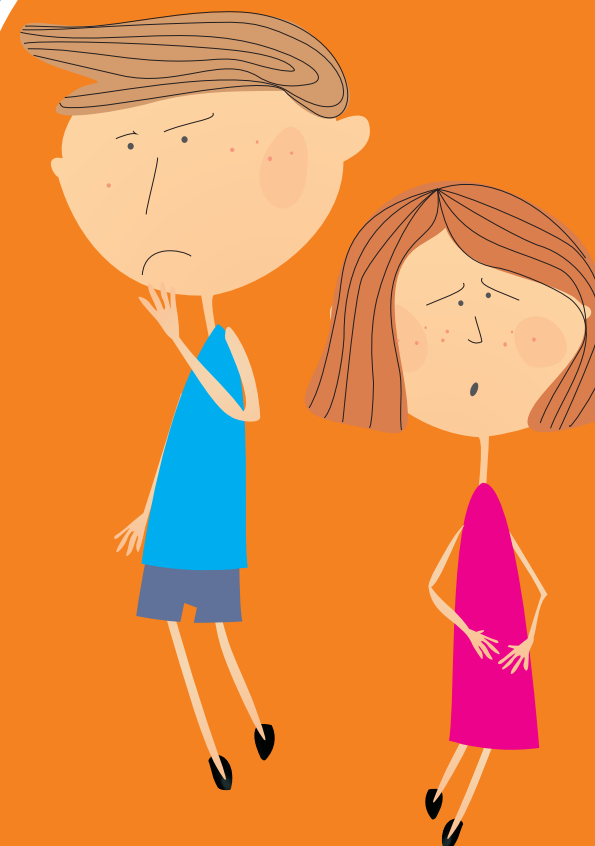
#### **WSZAWICA ŁONOWA - Wywołuje ją owad pasożytniczy, czyli wesz łonowa.**

OBJAWY U KOBIETY i MĘŻCZYZNY: silne swędzenie, zaczerwienienie i stan zapalny w wyniku drapania.

#### **KIŁA - Wywołuje ją bakteria - krętek błądy**

OBJAWY U KOBIETY i MĘŻCZYZNY: niebolesne wrzody (wrzody twarde), powiększenie węzłów chłonnych pachwin, wysypka na skórze w różnych miejscach ciała, zwłaszcza na podszwach stóp i dłoniach, gorączka, ból głowy, kości i stawów.

## INFEKCJE I CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ



**Infekcje przenoszone drogą płciową to zakażenia bakteryjne, wirusowe, grzybicze i pasożytnicze przenoszone drogą kontaktów seksualnych, które wywołują choroby.**

Na świecie każdego roku dochodzi do 300 milionów nowych przypadków infekcji przenoszonych drogą płciową.

W Europie co piąta osoba jest lub była przynajmniej raz zakażona chorobą przenoszoną drogą płciową.

Myślisz, że ten temat Cię nie dotyczy bo jesteś młoda/młody? Lub jeżeli ktoś jest chory to na pewno od razu to zauważysz? Prawda jest inna!

Często ludzie nie wiedzą, że są nosicielami choroby przenoszonej drogą płciową, bo nie mają objawów lub mylą je z innymi chorobami zakaźnymi.

Są ludzie, którzy nie mówią, że są chorzy, bo się wstydzą albo nie chcą pozbawić się seksu, pomimo iż wiedzą jaką mogą wyrządzić krzywdę innym.



**Kiedy możesz zarazić się infekcją przenoszoną drogą płciową?**

- Gdy kochasz się bez prezerwatywy
- Gdy kochasz się z wieloma partnerami seksualnymi
- Gdy masz kontakt z zarażoną krwią
- Gdy używasz cudzych ręczników, bielizny i pościeli lub gdy pożyczasz swoich przyborów toaletowych.



**Bycie aktywnym seksualnie oznacza, że musisz:**

- Znać infekcje i choroby przenoszone drogą kontaktów seksualnych
- Wiedzieć, jak są przenoszone
- Wiedzieć, jakie są objawy
- Mieć świadomość konsekwencji
- Postępować odpowiedzialnie i rozważnie w sprawach swojego życia seksualnego
- Znać doświadczenia seksualne i stan zdrowia swojego partnera.

**Prawidłowa higiena osobista - dbaj o siebie !!!**

- Miej swój własny ręcznik i przybory toaletowe
- Nie pożyczaj swojej bielizny
- Nie siadaj w toalecie publicznej
- Myj ręce
- Obserwuj własne ciało

**Najcenniejszy seks to seks bezpieczny**

Musisz wiedzieć, że oznacza on...  
**Używanie prezerwatyw!**  
Bycie ze stałym partnerem seksualnym.

**Katedra Zdrowia Kobiety**  
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

### Przed wizytą u ginekologa...

Weź prysznic i dokładnie umyj okolice intymne

Założ czystą bieliznę

Założ spódnicę lub tunikę, która częściowo będzie zasłaniała podbrzusze

Przed badaniem oddaj moc

Zabierz swój kalendarzyk menstruacyjny

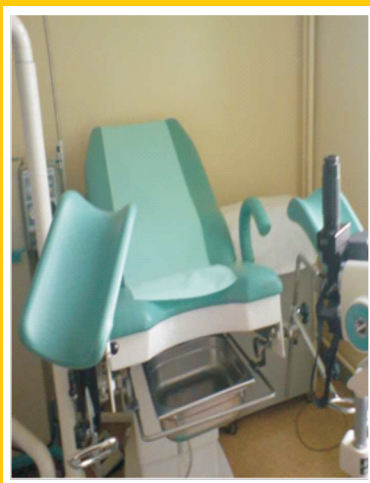
Nie współżyj płciowo przez 2 dni przed wizytą

### W trakcie wizyty...

Jeżeli denerwujesz się przed badaniem ginekologicznym, możesz powiedzieć o tym swojemu lekarzowi. To, że się denerwujesz jest czymś naturalnym, wiele dziewcząt i kobiet denerwuje się przed badaniem ginekologicznym

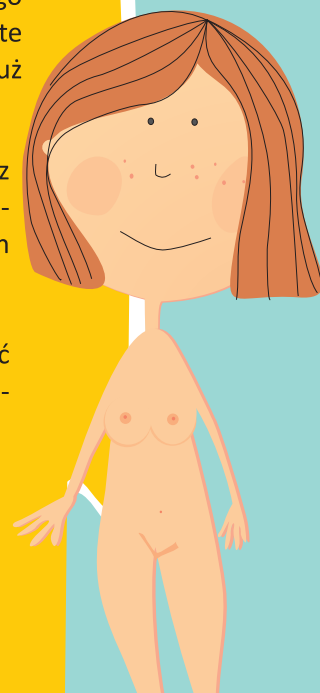
W trakcie wizyty u ginekologa może towarzyszyć Ci Twoja mama lub opiekunka. Jeżeli uważasz, że sama świetnie dasz sobie radę, poproś mamę, żeby wyszła z gabinetu na czas badania

Najpierw lekarz porozmawia z Tobą na temat Twojego zdrowia. Zada pytania o miesiączkę, choroby, czyli te pytania, na które odpowiedzi przygotowałaś sobie już w domu



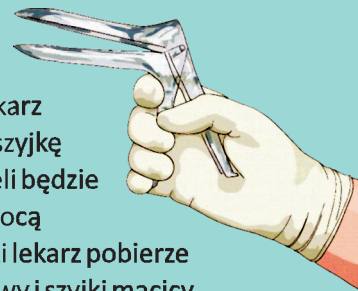
Następnie lekarz poprosi Cię, abyś weszła za parawan i rozebrała się

Potem należy położyć się na fotelu ginekologicznym lub kozetce



Lekarz poogląda Twoje zewnętrzne narządy płciowe. Założy rękawiczkę i wprowadzi do twojej pochwy wziernik. Nie bój się to nie boli. Żeby się rozluźnić spokojnie oddychaj a ręce ułóż wzdłuż swojego ciała

Dzięki wziernikowi lekarz lepiej zobaczy Twoją szyjkę macicy i pochwę. Jeżeli będzie taka potrzeba za pomocą specjalnej szczoteczki lekarz pobierze wymaz z Twojej pochwy i szyjki macicy



Następnie lekarz jedną dłoń położy na Twoim brzuchu a dwa palce drugiej dłoni włoży do pochwy i Cię zbada

Czasami wykona badanie USG

Następnie poprosi Cię abyś wstała z fotela i się ubrała

Lekarz zbada również Twoje piersi. W tym celu poprosi Cię, żebyś zdjęła biustonosz. Po badaniu piersi będziesz mogła założyć biustonosz i bluzkę/sukienkę

Na koniec lekarz Tobie i Twojej mamie/opiekunce omówi stan Twojego zdrowia ginekologicznego oraz zalecenia. Poinformuje Cię również, kiedy powinnaś zgłosić się na kolejną wizytę.



## Jak przygotować się do wizyty u lekarza ginekologa?



## KIM JEST GINEKOLOG?

Ginekolog jest lekarzem – specjalistą, który zajmuje się zdrowiem kobiecych narządów płciowych.

Lekarz ten sprawdza czy Twoje narządy płciowe są zdrowe, a leczy je, jeżeli są chore.

Możesz z nim również porozmawiać na tematy dotyczące: Twoich narządów płciowych, miesiączki, antykoncepcji, na tematy związane ze współżyciem, infekcjami przenoszonymi drogą płciową.

Podczas wizyty lekarz będzie oglądał i dotykał Twoje miejsca intymne czyli Twoje narządy rozrodcze zewnętrzne i wewnętrzne oraz piersi.

## WYBÓR LEKARZA GINEKOLOGA

Lekarzem ginekologiem może być kobieta lub mężczyzna. To Ty decydujesz, czy wolisz kobietę lub mężczyznę ginekologa. Najważniejsze abyś w trakcie wizyty czuła się bezpiecznie i miała zaufanie do lekarza. Możesz zapytać swoją mamę/ opiekunkę kto jest jej lekarzem ginekologiem i wybrać tego samego lekarza lub poprosić, by pomogły Ci wybrać Twojego lekarza ginekologa.



## Kiedy powinnaś zgłosić się do ginekologa?

Masz pomiędzy 13 a 15 lat - jest dobry czas na pierwszą wizytę u lekarza ginekologa

Skończyłaś 16 lat i nie dostałaś jeszcze miesiączki

Twoje miesiączki są bardzo bolesne

Twoje miesiączki są dłuższe niż 7 dni i bardzo obfite

Przerwa między miesiączkami jest krótsza niż 21 dni lub dłuższa niż 45 dni

Chcesz rozpocząć współżycie płciowe

Chcesz zabezpieczyć się przed ciążą

Czujesz ból, swędzenie, pieczenie w okolicach narządów płciowych

Masz upławy, to znaczy, gdy z Twojej pochwy wypływa wydzielina biała, żółta, zielona lub przypominająca twarożek i nieprzyjemnie pachnie

Zawsze wtedy kiedy masz jakiegokolwiek pytania dotyczące Twojej intymności

**W trakcie wizyty lekarz zapyta Cię o różne informacje. Dlatego przed wizytą porozmawiaj z mamą i przygotujcie na kartce odpowiedzi na pytania:**

- Kiedy miałaś pierwszą miesiączkę w życiu? Czyli ile miałaś lat jak dostałaś pierwszą miesiączkę?
- Kiedy miałaś ostatnią miesiączkę? Podaj datę pierwszego dnia ostatniej miesiączki

- Ile dni trwają miesiączki?
- Co ile dni masz miesiączki, czyli ile dni mija od pierwszego dnia krwawienia do dnia przed wystąpieniem u Ciebie kolejnej miesiączki?
- Czy Twoje miesiączki są regularne? To znaczy, czy za każdym razem mija tyle samo dni między jedną miesiączką a drugą?
- Czy Twoje miesiączki są obfite, skąpe czy mierne czyli, czy z Twojej pochwy w trakcie miesiączki wypływa dużo, średnio lub mało krwi?
- Czy podczas miesiączki boli Cię brzuch? Czy między jedną a drugą miesiączką boli Cię podbrzusze?
- Czy w okresach między jedną miesiączką a drugą pojawia się krwawienie z pochwy?
- Czy masz upławy?
- Czy na Twoich wargach sromowych, udach, wżórkę łonowym pojawiły: pęcherzyki, krosteczki, zaczerwienienie? Czy miejsca te Cię swędzą, pieką, bolą?
- Czy rozpoczęłaś już współżycie płciowe? Jeżeli tak, to czy stosunki są bolesne?
- Czy kiedykolwiek byłaś w ciąży?
- Czy rodziłaś dziecko?
- Czy chorujesz na jakieś choroby? Czy przyjmujesz leki?
- Czy miałaś jakieś operacje?

**Katedra Zdrowia Kobiety**  
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

## Jakie choroby leczy urolog?

Urolog zajmuje się leczeniem chorób układu moczowo-płciowego (stanów zapalnych, nietrzymania moczu, infekcji, impotencji, nowotworów, zaburzenia mikcji), leczeniem chorób nerek, moczowodów, nadnerczy, pęcherza moczowego oraz męskich narządów płciowych.

## Jak przygotować się do wizyty u urologa?

Wizyta u urologa wymaga przełamania dużych barier zarówno psychologicznych, jak i fizycznych. Dlatego zgłaszając się do specjalisty pacjent powinien odpowiednio się przygotować. Przynies z sobą: wyniki badań krwi, moczu, prześwietleń, USG jeśli posiadasz spis leków przyjmowanych i tych, których przyjmowanie niedawno zakończyłeś (przygotowując listę pamiętaj też o ziołach); przypomnij sobie wszystkie objawy choroby, którą chcesz leczyć, przed wizytą zadbaj o higienę.

## Z jakimi problemami zgłosić się do urologa?

Jeśli doskwiera ci jedna z tych dolegliwości, prawdopodobnie niezbędna będzie wizyta u urologa:

- nietrzymanie moczu
- ból przy oddawaniu moczu
- zmiany w moczu (białkomocz, krwiomocz, ropa w moczu, spieniony mocz, ciemna barwa moczu)
- zmiany w ilości oddawanego moczu: więcej niż 7 razy na dobę, zbyt mała ilość oddawanego moczu
- ból lub obrzęk jąder
- uczucie parcia na pęcherz
- ból po urazie w okolicach podbrzusza
- pieczenie lub swędzenie cewki moczowej
- zmiany w wyglądzie prącia (zaczerwienienia, obrzęki)
- ból w okolicy krzyżowej pleców

### UWAGA!

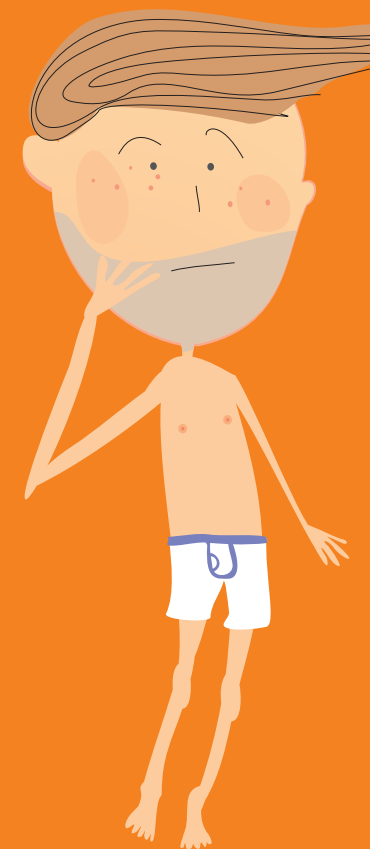
Podczas badania na tylnej ścianie wyczujesz małe, twarde zgrubienie połączone z jądrem - to najądrza oraz nasieniowód. Nie ma powodów do wpadania w panikę!

### UWAGA!

Nie każda zmiana w jądrze wskazuje na nowotwór. Istnieje wiele chorób wywołujących obrzęk i zapalenie jądra, np. wodniak, czyli nagromadzenie się płynu w mosznie między jądrem a samą moszną. Wodniaki mogą być bardzo duże, jednak nie są niebezpieczne. Leczy się je operacyjnie bez szkodliwych następstw zabiegu.

W każdym przypadku wykrycia guzka czy powiększenia się jądra należy jednak szybko zwrócić się do lekarza, który postawi diagnozę i wybierze odpowiednią terapię.

# SAMOBADANIE JĄDER



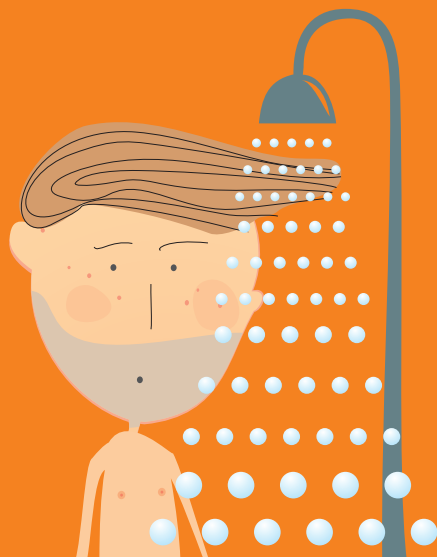


Nowotwór jąder zwykle dotyka mężczyzn między 15 a 35 rokiem życia, w Polsce wykrywa się około 700 przypadków zachorowań rocznie. Ryzyko rośnie, jeśli wcześniej u kogoś z rodziny zdiagnozowano tę chorobę. Wczesne rozpoznanie i odpowiednia kuracja są niezwykle istotne, wówczas prawdopodobieństwo wyleczenia raka jąder jest bardzo wysokie. Bardzo proste, trzyminutowe badanie pozwala w porę wychwycić niepokojące objawy:

- małe guzki
- bolesne stwardnienia
- powiększenie jąder

Regularnie, bo tylko wtedy istnieje możliwość porównania ze stanem wcześniejszym. Comiesięczne badanie zajmuje zaledwie 3 minuty, najlepiej wykonywać je po kąpiel, kiedy skóra worka mosznowego jest miękka i rozluźniona. Łatwo wtedy wyczuć wszelkie nieprawidłowości.

Trzeba pamiętać o tym, że każde jądro powinno być badane osobno. Należy raczej unikać badania bezpośrednio po lub przed stosunkiem – podniecenie seksualne sprawia, że narządy płciowe są nabrzmięte, więc można niepotrzebnie się zaniepokoić lub odwrotnie – czegoś nie zauważyć.



### Krok 1

Badanie powinno rozpocząć się od uważnego oglądania – w tym celu stań przed lustrem i porównaj, czy między jądrami nie ma różnicy w wielkości. Jeśli jedno jądro jest dużo większe bądź mniejsze od drugiego, może to wskazywać na nieprawidłowości i zmiany.

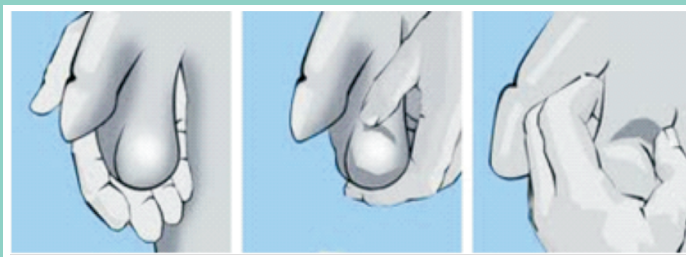
*Uwaga!* niewielka różnica w wielkości jest najzupełniej normalna.

Patrzmy również na skórę moszny pod kątem jej zaczerwienienia, zmiany zabarwienia lub powierzchni.

### Krok 2

Przechodzimy do badania palpacyjnego, czyli badania dotykiem. Oburęcznie delikatnie objąć jądro używając kciuka, palca wskazującego. Prawidłowe jądro ma owalny kształt i ma gładką powierzchnię. Należy pamiętać, że jądra nie są symetryczne.

Lewe jądro umieszczone jest niżej w worku mosznowym i w większości przypadków jest nieco większe od prawego. W celu znalezienia ewentualnych zgrubień należy powoli przetaczać jądro po palcach.



### Krok 3

Następnie należy zwrócić uwagę, czy skóra nie jest chropowata bądź wyjątkowo napięta.

### Krok 4

Ostatnim etapem samobadania jest delikatne uściśnięcie każdego z jąder. Zdrowe jądro jest miękkie i gładkie.

### Co może zaniepokoić?

- zmiana wielkości jądra
- uczucie bólu lub „ciężkości” w jądrze
- płyn w mosznie
- wyczuwalny guzek, zgrubienie



## ZMIANY WYMAGAJĄCE KONSULTACJI LEKARSKIEJ:

- Bardziej niż dotychczas widoczne przez skórę naczynia żyłne
- Zmiany w kolorze lub strukturze skóry
- Zmiany wielkość lub kształtu jednej z piersi dołki, zaciągnięcia lub owrzodzenia brodawki bądź skóry na piersi, a także zmiany kształtu lub zarysu brodawki
- Zmiany w wyglądzie brodawek, takie jak np.: zaczerwienienia, strupki, wciągnięcia, łuszczenia naskórka
- Krwawienie lub wyciek wydzieliny z brodawek obrzęk ramienia
- Skóra podobna do "skórki pomarańczy"
- Obecność nowego guzka, który nie znika po miesiączce i nie reaguje na zmiany hormonalne cyklu menstruacyjnego

### Pamiętaj:

Nie badasz się po to by wykryć guza, lecz aby upewnić się, że go nie ma!

Gdy zauważysz coś niepokojącego idź do lekarza, nie zwlekaj!

Nie wyciągaj pochopnych wniosków - nie każdy guzek jest rakiem, ale każdy guzek należy skontrolować.

Mimo całej staranności i systematyczności nie czuj się zwolniona od okresowych kontroli piersi u lekarza - wizyta u ginekologa, internisty itp.

**Wybierz zdrowie - nie pozwól wygrać chorobie !!!**

## Mammografia – co to jest?

**Mammografia** to rodzaj badania radiologicznego mającego na celu szybkie wykrywanie zmian patologicznych lub nowotworowych w piersiach. Dawka promieniowania jest mała, używane jest tzw. promieniowanie miękkie, więc badanie jest całkowicie bezpieczne dla kobiet.

Do wykonywania zdjęć wykorzystuje się dwa rodzaje mammografów: są to mammografy cyfrowe (przesyłające obraz do komputera) oraz mammografy analogowe (zapisujące obraz na błonach rentgenowskich). Badanie mamograficzne nie jest polecane młodym kobietom z uwagi na strukturę ich piersi. Przeważa w nich tkanka gruczołowa, w której trudniej jest tą techniką wykryć niepokojące zmiany. U tych kobiet lepiej wykonać badanie ultrasonograficzne gruczołów piersiowych.

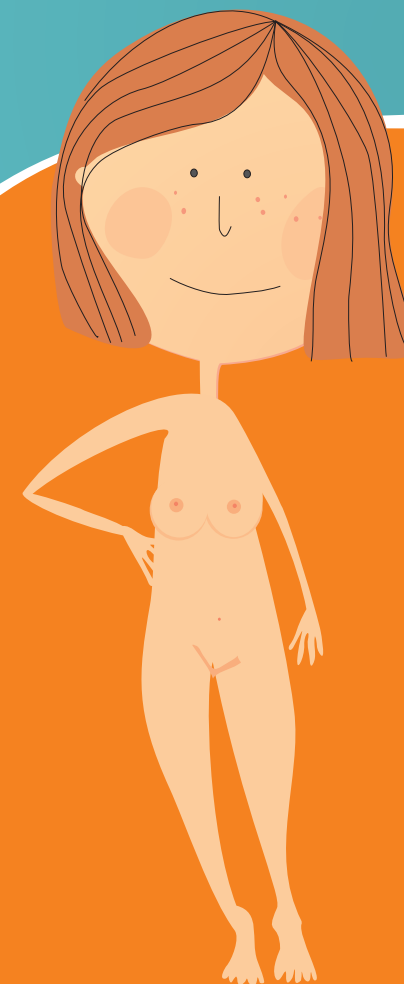
## Kiedy należy wykonywać mammografię?

Pierwszą mammografię najlepiej zrobić między 35 a 45 rokiem życia. Po 40 roku życia badanie to należy profilaktycznie powtarzać co dwa lata, a po 50 roku życia- co roku.

## Bezpłatne badanie mamograficzne

Bezpłatna mammografia bez skierowania przeznaczona jest dla kobiet w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie miały wykonywanej mammografii. Kobiety poza tymi grupami wiekowymi również mogą wykonać te badania na podstawie skierowania od lekarza.

# SAMOBADANIE PIERSI



Czy wiesz, że :

Rak piersi jest najczęstszą chorobą nowotworową kobiet? W krajach Unii Europejskiej rak piersi diagnozowany jest u 331 000 kobiet rocznie, a około 90 000 umiera?

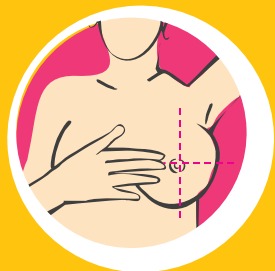
W Polsce rocznie choruje 15000 kobiet, a umiera aż 4887?

Dlaczego samobadanie piersi jest tak ważne?

Samobadanie jest jednym z najważniejszych badań profilaktycznych, pozwalającym na wykrycie raka piersi, który we wczesnym stadium jest niebolesny i nie daje objawów. Oceniono, że dzięki samobadaniu można uratować od przedwczesnej śmierci 400 - 600 kobiet rocznie w Polsce.

### Kiedy należy przeprowadzać badanie?

Badanie należy przeprowadzać regularnie od 20 roku życia, raz w miesiącu, najlepiej 2-3 dni po miesiączce. Kobiety, które już nie miesiączkują powinny wybrać konkretny dzień, w którym każdego miesiąca będą badały piersi. Szczególną uwagę należy zwrócić na górny zewnętrzny kwadrant obu piersi, ponieważ na tym obszarze najczęściej pojawiają się zmiany.



## Technika samobadania piersi

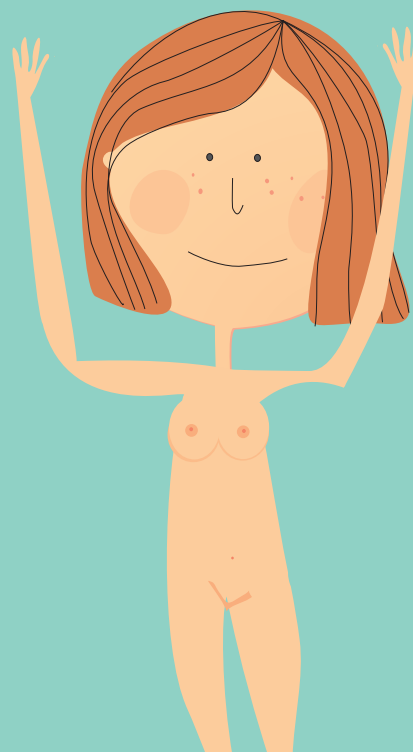
### PRZED LUSTREM

Unieś ręce wysoko do góry i przyjrzy się:

- czy nie widzisz zmian w kształcie piersi, czy są symetryczne
- czy skóra nie jest przebarwiona (zmiana koloru)
- czy nie marszczy się lub nie jest napięta
- czy nie widać poszerzonych naczyń krwionośnych
- czy brodawka nie jest wciągnięta

To samo skontroluj opierając ręce na biodrach.

Ściśnij brodawkę i zobacz, czy nie wydziela się z niej płyn.



### POD PRYSZNICEM

Lewą rękę połóż z tyłu głowy, prawą na lewej piersi. Lekko naciskając trzema środkowymi palcami zataczaj drobne kółeczka wzdłuż piersi, z góry na dół i z powrotem, naokoło piersi oraz promieniście od brodawki.

Te same czynności powtórz dla drugiej piersi.

### LEŻĄC NA ŁÓŻKU

Wsuń poduszkę, lub zwinięty ręcznik pod lewy bark, lewą rękę włóż pod głowę.

Trzema środkowymi palcami prawej ręki (tylko tę masz do dyspozycji) zbadaj lewą pierś, tak jak pod prysznicem. To samo powtórz z prawą pierśią.

Wyjmij rękę spod głowy, połóż wzdłuż tułowia i zbadaj pachy. Sprawdź, czy nie masz powiększonych węzłów chłonnych.

### Ruchy wykonywane podczas badania



Katedra Zdrowia Kobiety  
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

## Co zrobić w przypadku molestowania?

Powiedz o tym! – To najważniejsza zasada!  
Osoby, którym możesz zgłosić molestowanie:

- rodzice, rodzeństwo, bliscy
- policjant, strażnik miejski
- lekarz, pielęgniarka
- pracodawca
- pracownik socjalny

Jeśli jesteś świadkiem molestowania kogoś innego też powinieneś to zgłosić!

## Gdzie można szukać pomocy i wsparcia?

Jeżeli Ty lub bliska Ci osoba padła ofiarą przemocy seksualnej pomoc możesz uzyskać, dzwoniąc na Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „NIEBIESKA LINIA”:  
801 120 002 LUB POD NUMER 112

<http://www.niebieskaLinia.pl>

Policja

<http://slaska.policja.gov.pl/kat/prewencja/gdzie-szukac-pomocy>

Więcej informacji:

<https://przemoc.gov.pl/>

# Przemoc seksualna



Molestowanie seksualne to każde zachowanie, które ma charakter seksualny lub odnosi się do płci, a którego Ty nie akceptujesz.

Molestowanie to przemoc i jest zabronione!

- **Nikt nie ma prawa Cię molestować**
- **Ty nie masz prawa molestować innych osób**

Nic nie usprawiedliwia przemocy seksualnej. Może ona dotknąć zarówno kobiety, jak i mężczyzn, a także dzieci.

Różne formy molestowania seksualnego:

- słowne – żarty, zawstydzanie
- fizyczne – poklepywanie, szczypanie, głaskanie
- bezsłowne – wiadomości o treści seksualnej



Chcę zrobić z tobą  
to co Grey ze  
swoją dziewczyną



### Przykłady molestowania seksualnego:

- używanie obsceniczných słów (opisów) w rozmowie
- wyświetlanie lub rozpowszechnianie materiałów obraźliwych czy dwuznacznych
- wysyłanie niepożądanych, dwuznacznych, wrogich lub natrętnych wiadomości tekstowych za pośrednictwem, poczty elektronicznej, portali społecznościowych czy listów
- natarczywe napraszanie się
- dążenie do kontaktu fizycznego
- lubieżne uśmiechanie się, nieprzyzwoite gesty, dotykanie, chwytanie, głaskanie czy inne niepożądane dotknięcia cielesne jak np. ocieranie się ciałem
- groźby w przypadku braku zgody na działania napastnika

### Gwałt

Jedną z form molestowania seksualnego jest gwałt. Dochodzi do niego, gdy ktoś został zmuszony przez kogoś innego do obcowania płciowego.

### Sprawcy

Sprawcami molestowania seksualnego mogą być obce osoby. Czasami jednak są to osoby, które znamy i zdobyły nasze zaufanie (np. znajomi, znajomi rodziców, rodzice, dziadkowie...).

### Czy jestem ofiarą?

Jeśli masz wątpliwości, czy zachowanie, którego doświadczasz, jest molestowaniem seksualnym, zastanów się:

- Czy zachowanie to odnosi się do Twojej płci lub seksualności
- Czy odbierasz je jako upokarzające, obraźliwe, naruszające Twoją godność
- Czy nie chcesz, żeby to zachowanie miało miejsce

Jeżeli na powyższe pytania odpowiedziałas/ odpowiedziałeś twierdząco – masz do czynienia z molestowaniem seksualnym.

Tylko Ty, a nie ktokolwiek inny, możesz stwierdzić, czy jakieś zachowanie jest dla Ciebie upokarzające i nieakceptowane.

**Pamiętaj! Ofiara molestowania seksualnego nie jest winna, winny jest sprawca!**

Katedra Zdrowia Kobiety  
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach

## Dla dziewcząt

Nadejdzie w Twoim życiu moment, gdy z dziewczynki staniesz się kobietą. Zmiany, które wtedy zajdą są naturalne i nie trzeba się ich obawiać. W tym okresie możesz czuć różne emocje - raz będziesz szczęśliwa, raz smutna. Zauważysz, że zaczniesz się zmieniać także Twoje ciało. Najbardziej zauważalnym objawem, że stajesz się dorosłą jest pojawienie się miesiączki.

**Miesiączka** jest to trwające 2-8 dni krwawienie, które wydobywa się z macicy na zewnątrz przez pochwę. Krwawienie to będzie występowało u Ciebie średnio co miesiąc - stąd też jego nazwa - miesiączka. Podczas tych kilku dni możesz odczuwać ból brzucha, być przygnębiona, ale pamiętaj, że jest to wydarzenie naturalne i nie zagraża Twojemu zdrowiu.

### Zobacz jakie inne zmiany mogą Cię czekać.

Urośniesz kilka centymetrów

Na twarzy i plecach może pojawić się trądzik (tzw. pryszcze)

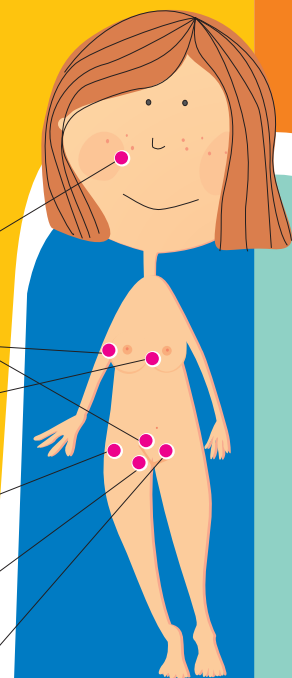
Pod pachami i na wierzchu łonowym zaczną wyrastać włosy

Twoje piersi zaczną rosnąć i mogą trochę boleć

Twoje biodra się zaokrąglą. Zaokrągłi się również brzuch, ramiona i pośladki.

Pojawi się pierwsza miesiączka

Intensywniej zaczną pracować jajowody, jajniki i macica



### Zobacz jakie inne zmiany mogą Cię czekać.

Intensywnie rośniesz

Pojawia się zarost wokół ust, na brodzie i policzkach

Na twarzy i plecach może pojawić się trądzik (tzw. pryszcze)

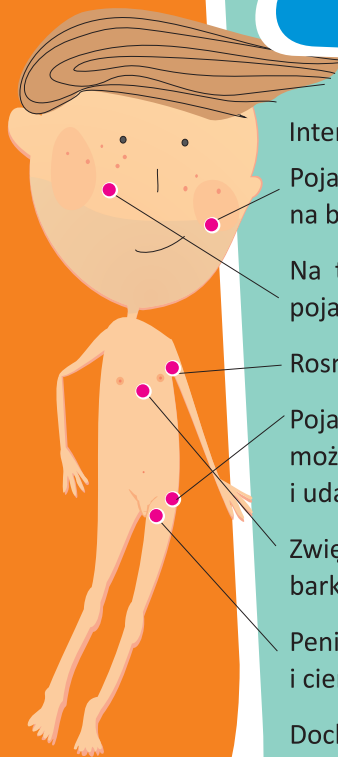
Rosną włosy pod pachami

Pojawia się owłosienie, które może obejmować podbrzusze i uda, a także klatkę piersiową

Zwiększa się umięśnienie barków i klatki piersiowej

Penis staje się większy i ciemniejszy, podobnie moszna

Dochodzi do pierwszych polucji



## Dla chłopców

W życiu każdego chłopaka nadchodzi taki czas, kiedy zaczyna stawać się mężczyzną.

Charakterystycznym objawem tego okresu jest mutacja – czyli zmiana brzmienia głosu związana z rozwojem krtani. Również oznaką dojrzewania jest pojawienie się polucji, czyli tzw. zmas nocnych. Czas dojrzewania to moment, kiedy Twoje jądra zaczynają produkować nasienie. Jego nadmiar jest usuwany w czasie snu przez penisa na zewnątrz – i to jest właśnie polucja.

## Zdrowy tryb życia

Moment dojrzewania, jak już zauważyliście, powoduje zmianę wyglądu Twojego ciała. Aby czuć się dobrze „we własnej skórze” prowadź ZDROWY TRYB ŻYCIA.

Aby Zdrowo Życ dbaj o higienę ciała, gimnastykuj się, uczestnicz w zajęciach sportowych oraz często spaceruj. Po prostu dużo się ruszaj! Ruch zapewni Ci prawidłową masę ciała i dobre samopoczucie. Zdrowe życie to również zdrowe i regularne odżywianie się. Jedz pięć posiłków dziennie.

Pamiętaj, że posiłkiem jest każda zjedzona rzecz – nie tylko kanapka, ale też np. owoc czy paczka chipsów. Jeżeli masz ochotę na coś słodkiego lub chipsy zjedz je rano, organizm lepiej je strawi i nie spowodują wzrostu Twojej wagi. Jedz dużo owoców i warzyw, natomiast rzadziej chipsy. Pij mniej coli. Pamiętaj o swoim zdrowiu!



Katedra Zdrowia Kobiety  
Śląski Uniwersytet Medyczny w Katowicach