Profilaktyka zdrowotna i higiena

Żeński układ rozrodczy

1 Badania profilaktyczne

Wizyty u ginekologa i badania pomagają dbać o zdrowie.

Rodzaj i terminy badań zależą od wieku i wskazań.

Cytologia ocenia komórki szyjki macicy, a test HPV wykrywa wirusa.



Pamiętaj!

Badania przesiewowe szyjki macicy dotyczą dorosłych kobiet.

2 Ochrona przed rakiem szyjki macicy

Szczepienie przeciw HPV zmniejsza ryzyko raka szyjki macicy.

Nie pal papierosów.

Szczepienie nie zastępuje badań profilaktycznych w dorosłości.



3 Planowanie rodziny

Metody naturalne – obserwacja temperatury ciała i śluzu szyjkowego.

Metody mechaniczne – np. prezerwatywa.

Metody hormonalne – np. tabletki; dobiera je lekarz.

Metody różnią się skutecznością. Obserwacja cyklu wymaga nauki i systematyczności.



Warto wiedzieć

Prezerwatywa zmniejsza także ryzyko zakażeń przenoszonych drogą płciową.

Źródła: Pacjent.gov.pl, Ministerstwo Zdrowia, WHO.