

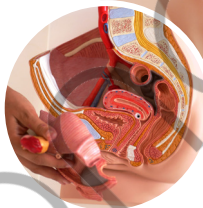
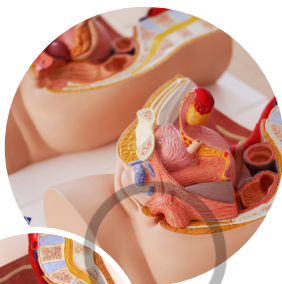


MANUÁL REPRODUKČNÍHO ZDRAVÍ

#doledobry

O manuálu #doledobry

Manuál, který držíš v ruce vznikl v rámci kampaně “Dole dobrý” - **#doledobry**. Ta učí, jak správně pečovat o své reprodukční orgány a předcházet tak sexuálně přenosným onemocněním, neplodnosti, únikům moči či poruchám erekce, a spolu s tím připomíná i to kam zajít, pokud se člověk v této situaci ocitne.



O Loono

V Loono ukazujeme, jak je prevence důležitá. Jsme tým mladých lékařů, studentů medicíny a dalších profesionálů. Skrze workshopy ve školách, firmách i na festivalech vzděláváme veřejnost v oblasti prevence onkologických (**#prsakoule**) a kardiovaskulárních onemocnění (**#zjessrdcem**). Nezapomínáme ale ani na reprodukční zdraví (**#doledobry**).

Aktivní jsme i na sociálních sítích **@loonocz**, kam každý den postujeme články, infografiky a videa, abychom pozitivní cestou ukázali, že na zdraví záleží.



Loono v číslech

5 let
existence

55 000
vyškolených
lidí

5 měst
Praha, Brno,
Plzeň, Hradec
Králové,
Olomouc

1200+
workshopů

150
lidí v týmu

47

Vážená slečno,
před 2 týdny si můj syn
sáhl na svoje, jak vy říkáte
#prsakoule a svěřil se mi,
že je něco špatně a zítra
jde na operaci. Vypadá to
zhoubně a je mu teprve
17 let. Prosím, držte nám
palce a i nadále inspirujte
mladé lidi, aby přemýšleli
o svém těle. S úctou
Petr L.



iMessage

Díky nám si už 47 lidí objevilo
závažné onemocnění včas.

Pod záštitou



**I. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA**
Univerzita Karlova

Za podpory



*Společnost všeobecného
lékařství ČLS JEP*

Projekt byl realizován za finanční podpory:



**MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY**

Náš příběh

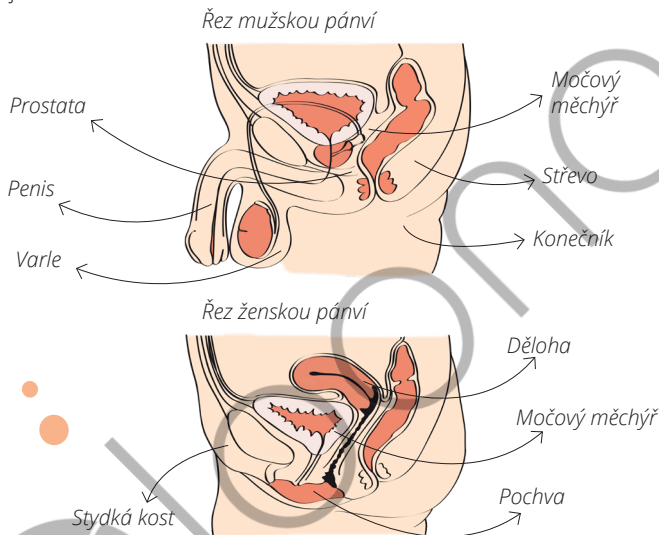
Naší zakladatelce Kateřině Vackové bylo 22 let, když jí diagnostikovali zhoubný nádor. Díky tomu, že naslouchala varovným signálům svého těla, bylo vše zachyceno v časném stádiu. Vyléčila se a rozhodla svým příběhem ukázat zejména mladým lidem, že ten správný čas myslet na své zdraví je právě teď.

Kateřina



Reprodukční systém

Reprodukční systém slouží k rozmnožování. K oplození, tedy ke splynutí mužské (spermie) a ženské (vajíčko) pohlavní buňky dochází ve vejcovodu. Oplozené vajíčko se pak zahnízdí v děloze, která po dalších 9 měsících funguje jako inkubátor pro vývoj miminka.



Čím může reprodukční systém onemocnět?

STD's*

Neplo-
dnost

Únik
moči

Poruchy
erekce

Nádor

Zánět

Vrozené
vady

*STD's = Sexually Transmitted Diseases = Sexuálně přenosná onemocnění

Pohlavně přenosná onemocnění

STDs = Sexually transmitted diseases neboli pohlavně přenosná onemocnění jsou onemocnění, která se přenáší nejčastěji právě pohlavním stykem (vaginálním, orálním či análním). Projeví se spíše u žen než u mužů. Muži jsou však častějšími přenašeči.

Nejčastější STDs

- 1 HPV*
- 2 Chlamydie
- 3 Kapavka
- 4 Syfilis
- 5 HIV**
- 6 Žloutenka typu B a C

Jak se STDs přenáší?

Pohlavní styk
(vaginální, orální
či anální)

Krev
(infikovaná jehla)

Sperma či vaginální
sekret

Sliny

Z matky na dítě (těhotenství, porod,
mateřské mléko)

*HPV - Human Papilloma Virus

**HIV je virus, který později způsobuje onemocnění AIDS (tj. syndrom získaného selhání imunity). To, že je člověk HIV+ (pozitivní) neznamená, že už je nemocný AIDS.

Jak se projevují STD's?

Bez
příznaků!*

Svědění

Výtok
či zápach
z pochvy

Změny
na kůži

Bolest či
krvácení
při sexu

Krev
v moči

Neplodnost

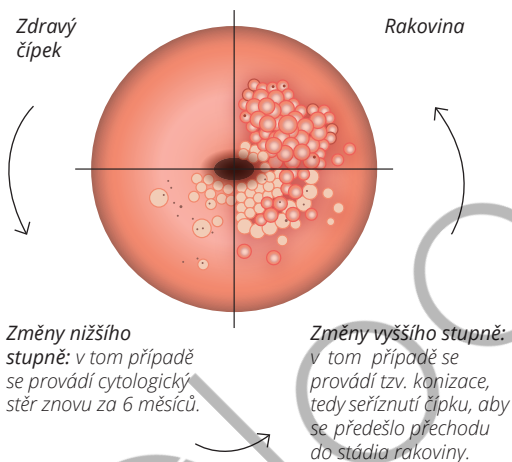
*Nezapomeň se proto nechat pravidelně testovat!

Děložní čípek

Čípek si můžeš představit jako "zátku", která zabraňuje vstupu infekce z pochvy do dělohy a zároveň zajišťuje, aby miminko zůstalo v děloze celých 9 měsíců.

Rakovina děložního čípku

Změny na děložním čípku



Rakovinu děložního čípku způsobuje nejčastěji infekce lidským papilomavirem (především typy 16 a 18). Ten postupně mění zdravé buňky na rakovinné. Kromě toho však může mít HPV na svědomí i vznik genitálních bradavic (například typy 6 a 11).



Screening rakoviny děložního čípku: Provádí se pomocí tzv. cytologického stěru z povrchu i vnitřku děložního čípku 1x ročně v rámci preventivní gynekologické prohlídky.

Jak rakovině děložního čípku předcházet?



Nech se očkovat, vhodnou vakcínu ti doporučí gynekolog (kluci i holky od 12 let).



Používej kondom, který sníží riziko přenosu HPV



Chod 1x ročně na preventivní prohlídky ke gynekologovi

Rakovina děložního čípku se může projevat:

Krvavý výtok

Krvácení po sexu

Bolest v podbřišku



Rakovina děložního čípku se objevuje u žen kolem 40 let.

Jak STDs předcházet?



Používej
kondom



Nech se očkovat
proti HPV



Nech se s partnerem/
partnerkou pravidelně
testovat



Dodržuj zásady
správné intimní
hygieny (speciální
mýdlo, prodyšné
spodní prádlo)

Kde se nechat otestovat na STDs v případě, že...

...jsi měl/a
nechráněný
pohlavní styk

↓
Nech se testovat! Avšak
nejdříve
za tři měsíce, dříve by
krevní testy neukázaly
přítomnost STDs.

...máš už
stálého partnera
a chcete spolu
mít styk bez
kondó-
mu

↓
Porad se se svým
gynekologem nebo
dermatovenérologem o
možnostech testování
na STDs

...máš některý ze
výše uvedených
příznaků
STD

↓
Nestyď se, nehledej rady
na internetu, ale nech se
testovat hned, nejlépe
u dermatovenérologa.

DŮLEŽITÉ:

Testovat a případně
léčit na STDs by se
měli i všichni tvoji
sexuální partneři.
Nezapomeň je proto
informovat v případě,
že budou tvé testy
pozitivní.

Mapu testovacích
center najdeš na:



Namíř foták
chytřejšího telefonu

A kolik vyšetření stojí?

V případě rizikového nebo nechráněného pohlavního styku či pokud už máš příznaky, je vyšetření **zdarma**. V případě preventivních testování se vyšetření hradí (od 500 Kč)

Antikoncepce

Antikoncepce brání vzniku nechtěného těhotenství, používat ji mohou muži i ženy. Vhodný typ vyber se svým partnerem/partnerkou, popř. i po diskuzi s gynekologem.

Mužská antikoncepce



Kondom
se nasazuje
na penis před
pohlavním stykem



Vasektomie
je chirurgické
přerušení
chámovodů



**Sexuální
abstinence**
je nejspolehlivější
metodou
antikoncepce :-)



**Přerušovaná
soulož**
NENÍ metodou
antikoncepce,
riziko selhání je
až 20 %

Ženská antikoncepce

Nehormonální



**Nitroděložní
tělísko**
Zavádí se do
dělohy na
3-5 let



**Ženský
kondom**
Zavádí se
do pochvy před
pohlavním
stykem



**Sexuální
abstinence**
Je nejspolehlivější
metodou
antikoncepce :-)



Pilulka
Užívá se každý
den nepřetržitě
nebo s týdenní
pauzou



**Nitroděložní
tělísko**
Zavádí se
do dělohy
na 3-5 let



**Hormonální
kroužek**
Zavádí se
do pochvy
na 3 týdny



**Spermicidní
gely**
Používají se vždy
s pesarem či
jinou formou
antikoncepce



**Přirozené
metody***
Např. počítání
plodných a
neplodných dní,
měření bazální
teploty v pochvě



Pesar
Zavádí se do
pochvy před po-
hlavním stykem
a ponechává se
8 hodin po něm



Náplast
Lepí se na kůži
každý týden s
týdenní pauzou
po 3. týdnu
užívání



Injekce
Aplikuje
se 1x za 3
měsíce do
svalu



**Podkožní
implantát**
Zavádí se na 3
roky do podkoží
na vnitřní stranu
paže

*Tento výčet je pouze informativní. Vhodnou formu ti doporučí tvůj gynekolog.

Jak správně použít kondom?



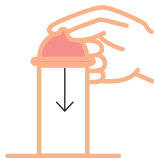
Krok 1:
Vždycky ho nos v
originální krabičce, ne v
peněžence!



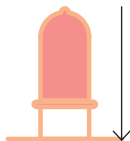
Krok 2:
Zkontroluj datum spotřeby



Krok 3:
Opatrně ho otevři, ne
zubama!



Krok 4:
Při nasazování zmáčk-
ni špičku



Krok 5:
Natáhni ho celý



Krok 6:
Při styku kontroluj, že
nesklouznul.



Krok 7:
Po akci ho vyhoď
do koše

DŮLEŽITÉ: Kondom je jedinou formou antikoncepce, která kromě nechtěného těhotenství zabraňuje i přenosu STDs.

Co nedělat?

Nenos ho v peněžence

Nepoužívej lubrikant
na olejové bázi

Neotvírej ho nůžkami
nebo zuby

Nepoužívej dva
kondomy najednou

Nepoužívej ho více-
krát

Nepoužívej ho po
době spotřeby

S kondomem
používej
lubrikant pouze
na vodní bázi, aby
nedošlo k jeho
poškození.



(Ne)Plodnost

Neplodnost znamená, že žena do 1 roku neotěhotní ani v případě, že měla 2x týdně pohlavní styk. Ve 40 % případu se jedná o poruchu na straně ženy, ve 40 % případu je porucha na straně muže a ve 20 % případu je příčina na obou stranách.

3 %

Děti se v ČR narodí pomocí asistované reprodukce (tzv. IVF)

15 %

Případů neplodnosti je způsobeno STDs

15-20 %

Párů má potíže s plodností.



Věděl/a jsi, že dnes se za normu "plodného muže" bere 15 milionů spermií v 1 ml ejakulátu, přitom před 50 lety to byla norma dvakrát vyšší?

Příčiny neplodnosti u muže

- **STDs** - Ty mohou způsobit srůsty a neprůchodnost chámovodu.
- **Věk** - Od 40 let klesá šance na početí.
- **Kvalita spermatu** - Málo spermatu a pomalé spermie snižují šanci na početí.
- **Vrozené vady** - Např. nesestouplé varle či neprůchodnost chámovodu.

Jak neplodnosti předcházet?

Nezahřívát varlata, (nenosit těsné kalhoty, nepracovat s počítačem na klíně)

Počít děti v mladém věku

Nekouřit

Nepít alkohol

Dodržovat vyváženou stravu (vyhnout se pod/nadváze)

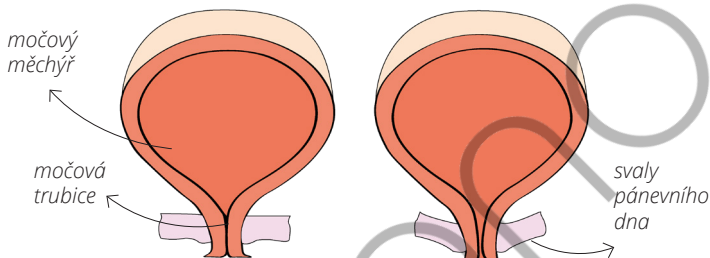
Chodit na preventivní kontroly

Příčiny neplodnosti u ženy

- **STDs** - Ty mohou způsobit srůsty či neprůchodnost vejcovodů.
- **Věk** - Od 35 let klesá u žen šance na oplodnění.
- **Endometrióza** - Tedy výskyt děložní sliznice mimo děložní dutinu, který může způsobit srůsty v malé pánvi.
- **Vrozené vady** - Např. neprůchodnost vejcovodů nebo dělohy.

Únik moči

Únikem moči neboli inkontinencí se myslí samovolné a nekontrolovatelné vyprazdňování močového měchýře. Za svůj život s ní má potíže až 50 % žen, ale řeší ho jen 10 % z nich. Samozřejmě se ale týká i mužů. Nestyď se proto a vyhledej pomoc u urologa nebo gynekologa včas



Co může inkontinenci způsobit?



Porod

Ten způsobuje oslabení svalů pánevního dna



Operace

Ta může poškodit nervy i svaly pánevního dna



Věk

S věkem se přirozeně snižuje pružnost svalů pánevního dna



Nadváha

Ta působí zvýšeným tlakem na svaly pánevního dna

Jak úniku moči předcházet?

Včas kontaktovat svého praktického lékaře, gynekologa či urologa

Posilovat svaly pánevního dna cvičením

Dodržovat zásady zdravého životního stylu

Poruchy erekce

Poruchou erekce se myslí neschopnost dosáhnout erekce nebo neschopnost ji udržet kvalitní požadovanou dobu. Dnes jí trpí až 50 % mužů nad 50 let. Postihnout však může i mladé muže. Nestyď se proto a vyhledej pomoc u urologa včas!

Jaké jsou stupně poruch erekce?



Okurka
optimální
erekce



Neoloupaný
banán
téměř optimální
erekce



Oloupaný
banán
mírná porucha
funkce



Tofu
těžká porucha
funkce

Co se na poruše erekce podílí?



Kouření



Alkohol



Cukrovka



Věk



Nadváha



Operace



Úrazy



Psychika

Jak poruše erekce předcházet?

Chodit
na preventivní
prohlídky k pra-
ctickému lékaři

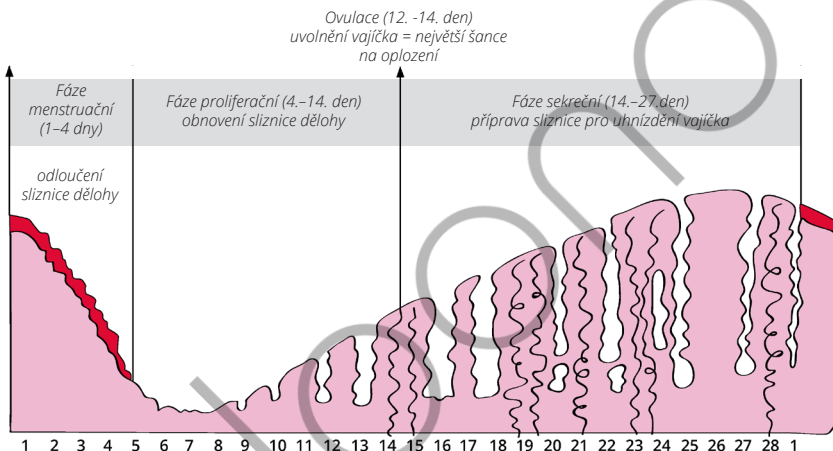
Včas kontaktovat
svého praktického
lékaře či urologa

Dodržovat zásady
zdravého životního
stylu

Menstruační cyklus

Menstruace, menzes nebo měsíčky jsou pravidelně se opakující změny celého organismu ženy. Celý cyklus trvá 28 dní a je ovlivněn ženskými hormony - estrogenní a progesteronem.

Fáze menstruačního cyklu



Menses v číslech:

400

Tolikrát žena
za život menstruuje

15-45

V tomto
období žena
menstruuje

50

Tolik ml krve se
ztrácí během
menstruace

50

Tolik procent
žen zažívá
PMS



Premenstruační syndrom (tzv. PMS) se u žen objevuje přibližně týden před začátkem krvácení. Je doprovázen nervozitou, emoční labilitou, pocitem napětí v prsu a podbříšku či bolestí hlavy.

Co dělat, když...

4 důležité kroky, když zjistíš, že to nemáš #doledobry?



Nepanikař



Nestyď se



Nehledej rady
na internetu



Navštiv
lékaře

- **Praktický lékař** ti pomůže s problémy s únikem moči i poruchami erekce.
- **Gynekolog** vyřeší tvoje potíže s plodností a poradí ti, jaký typ antikoncepce je pro tebe nejvhodnější.
- Na **dermatovenerologii** zajdi při podezření na některou z pohlavně přenosných chorob.
- K **urologovi** zajdi, pokud máš problémy s erekcí



DŮLEŽITÉ: Lékaři můžeš před samotnou návštěvou zavolat a říct, že sis objevil/a nějakou změnu. Tím se zkrátí čekací doba.

Preventivní kontroly

Praktický lékař

1x za 2 roky (30 min)

Před návštěvou

- Odběr krve (cukr, cholesterol) a moči

Při návštěvě

- Rodinná a osobní anamnéza
- Fyzikální vyšetření srdce, plic a břicha
- Měření krevního tlaku a BMI
- Kontrola zraku, sluchu a znamének
- Kontrola platných očkování
- Od 40 let natočení EKG

Screening rakoviny tlustého střeva: Provádí se pomocí testu okultního krvácení do stolice (tzv. TOKS) a nebo koloskopicky. Mezi 50 - 55 lety: 1x ročně vyšetření TOKS

Screening rakoviny děložního čípku: Provádí se pomocí stěru z povrchu i vnitřku děložního čípku 1x ročně

Screening rakoviny prsu: Provádí se mamografickým vyšetřením 1x za 2 roky po 45. roce věku (záleží na pojistovně).

Gynekologie

1x ročně (20 min)

Při návštěvě:

- Rodinná a osobní anamnéza
- Vyšetření kolposkopem na křesle
- Stěr z děložního čípku (tzv. cytologie)
- Ultrazvuk (vaginálně či přes břišní stěnu)
- Vyšetření prsou (na vyžádání)



TIP:

Péči o prsa a varlata je dobré doplnit i samovyšetřením 1x měsíčně. Jak na to se dozvíš na www.loono.cz/samovysetreni.



Více se dozvíš na www.loono.cz/prevence

Zubař

1x ročně (15 min)

Při návštěvě:

- Rodinná a osobní anamnéza
- Kontrola zubů a dásní
- Rentgenové vyšetření mezizubních prostor
- Zhodnocení úrovně dentální hygieny
- Navštívit může i zubní hygienistku, která tě naučí jak si správně čistit zuby

Mamologie

1x za 2 roky (20 min)

Při návštěvě:

- Předání žádanky od praktického lékaře či gynekologa
- Rodinná a osobní anamnéza
- Vyšetření ultrazvukem (do 40 let) či mamografem (od 40 let)

*Muži nezapomenou ani na samovyšetření varlat 1x měsíčně a po 50. roce na první návštěvu urologa.

*Muži i ženy si mohou nechat znaménka vyšetřit praktickým lékařem či kožním lékařem.

Podpoř nás

Abychom mohli v oblasti prevence vyškolit ještě více lidí, budeme potřebovat i tvoji pomoc. Namiř foťák na následující QR kódy a zjisti, jak nás můžeš podpořit.

Podpoř nás skrze
Darujme.cz na [bit.ly/
DarujmeLoono](https://bit.ly/DarujmeLoono)



DARUJME.CZ

Nakup na našem
charitativním e-shopu
na shop.loono.cz



Doporuč naše workshopy
do některé z firem či škol
skrze loono.cz



Sleduj nás

Máš to **#doledobry**? Přidej na sociální sítě svoji fotku nebo komentář s naším hashtagem. Třeba tak k péči o vlastní tělo nakopneš někoho dalšího!

A aby ti neutekla žádná z našich akcí či novinek, sleduj nás i na sociálních sítích pod **@loonocz**.

Nebo si na www.loono.cz zapiš náš **newsletter**, zapiš náš newsletter, skrze který ti každý měsíc pošleme pár rad, jak to mít **#doledobry**.

Líbí se ti naše
aktivity a rád bys
podpořil naše snažení
i jinak? **Ozvi se naší
Kateřině na
[katerina.vackova
@loono.cz](mailto:katerina.vackova@loono.cz)**



@loonocz | #doledobry | www.loono.cz | shop.loono.cz