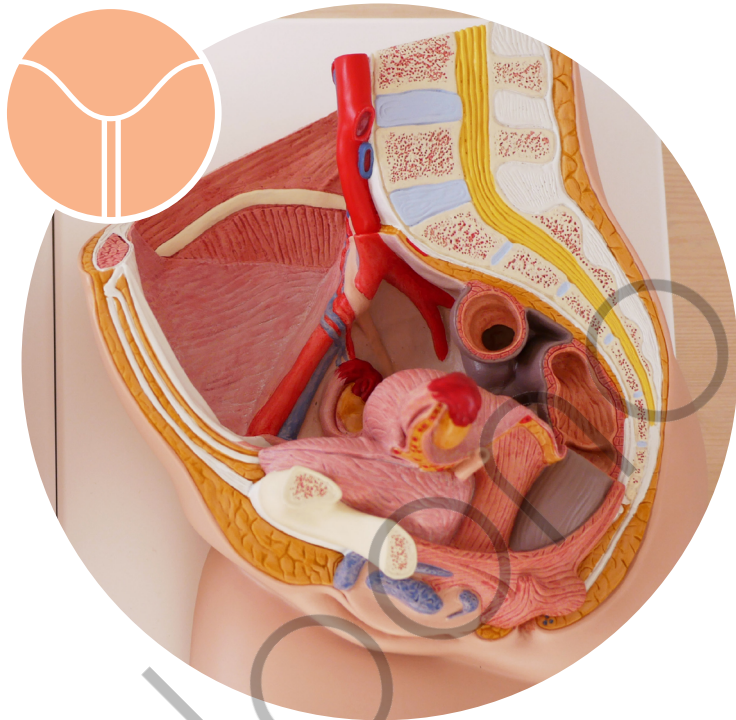
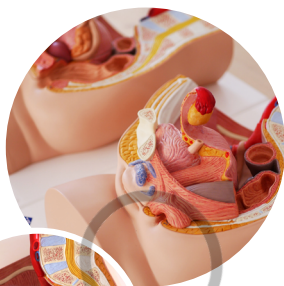




MANUÁL
ŽENSKÉHO ZDRAVÍ
#verimvprevenci

O manuálu

Manuál, který držíš v ruce vznikl k projektu Ženské zdraví. Naučí tě, jak včas odhalit rakovinu, infarkt či mozkovou mrtvici i jak předcházet neplodnosti či úniku moči. Najdeš v něm proto veškeré souhrnné informace tak, aby sis kdykoliv mohla připomenout, jak se o své zdraví správně starat.



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 (**#zijessrdcem**). Nezapomínáme ale ani na reprodukční zdraví (**#doledobry**). Aktivní jsme i na sociálních sítích, kam pod **@loonocz** každý den přidáváme články, infografiky a videa, abychom pozitivní cestou ukázali, že na zdraví záleží. Poslouchat můžeš také náš podcast, stačí do své oblíbené podcastové aplikace zadat „Loono“.



Loono v číslech

5 let
existence

80 000+
výškolených
lidí

6 poboček
Praha, Brno, Plzeň,
Hradec Králové,
Olomouc,
Pardubice

1500+
workshopů

150+
lidí v týmu

30 000+
fanoušků
na sociálních
sítích

47

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



MUDr. Kateřina Vacková
Zakladatelka Loono

Bylo mi 24, když jsme se rozhodli, že bychom chtěli být rodina. Člověk by řekl, že to půjde hned. Ale asi po roce jsme se vypravili do reprodukčního centra. A ouha... Partnerův spermioqram hrůza a u mě nalezli přechozené chlamydie. Když náš příběh zkrátím, tak dítěte jsme se dočkali po 4 letech a 3 ivf pokusech.



iMessage

Díky nám si už 47 lidí
objevilo závažné
onemocnění včas.

Pod záštitou



**1. LÉKAŘSKÁ
FAKULTA**
Univerzita Karlova

Za podpory



*Společnost všeobecného
lékařství ČLS JEP*

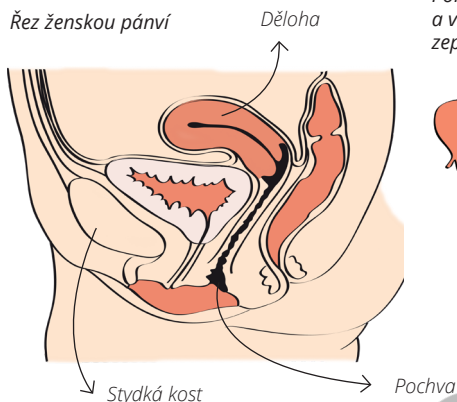
Projekt byl realizován za finanční podpory:



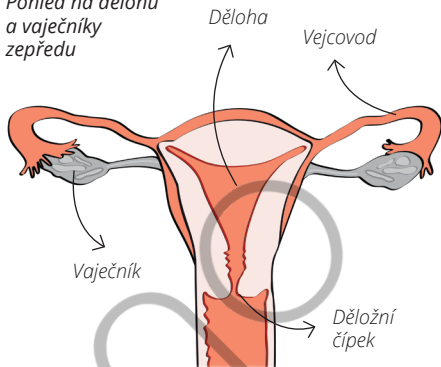
**MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY**

Ženské zdraví

Řez ženskou pánví



Pohled na dělohu a vaječníky zepředu



Děloha a vaječníky

Vaječníky mají na starosti produkci ženských pohlavních hormonů - estrogenů a progesteronu. Kromě toho jsou i zásobárnou pro ženské pohlavní buňky - vajíčka. Ta se v případě oplození usadí v děloze, která funguje jako takový „inkubátor“ na miminka.

Nádor na vaječníku nebo v děloze se může projevit:

Krvácení po menopauze

Nepravidelná menstruace

Krvavý výtok



Rakovina dělohy se nejčastěji objevuje u žen kolem 60. roku věku.



Pokud máš tyto příznaky, navštiv svého gynekologa.

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

Rakovinu děložního čípku způsobuje nejčastěji infekce lidským papilomavirem (HPV - např. typy 16 a 18). Ten postupně mění zdravé buňky na rakovinné. Kromě toho však může mít HPV na svědomí i vznik genitálních bradavic (např. typy 6 a 11). HPV se přenáší pohlavním, análním a orálním stykem.

Rakovina děložního čípku se může projevovat:

Krvavý výtok

Krvácení po sexu

Bolest v podbřišku



Změny na děložním čípku

Zdravý
čípek

Rakovina

Změny nižšího stupně: v tom případě se provádí cytologický stěr znovu za 6 měsíců.

Změny vyššího stupně: v tom případě se provádí tzv. konizace, tedy seříznutí čípku, aby se předešlo přechodu do stádia rakoviny.



Rakovina děložního čípku se nejčastěji objevuje u žen kolem 40 let.

Prevence rakoviny děložního čípku

Jak rakovině děložního čípku předcházet?



Chod' 1× ročně
na preventivní
prohlídku ke
gynekologovi.



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



Používej
kondom, který
sníží riziko
přenosu HPV.



Omez
rizikové
faktory.

Očkování proti HPV

Očkování je pro holky i kluky - ti jsou nejčastějšími přenašeči viru. Očkovat by se měli před zahájením sexuálního života, nejlépe ve věku mezi 13.-14. rokem.

Každá vakcína očkuje jen proti některým typům viru:

Cervarix

proti typům
16, 18

Gardasil

proti typům
6, 11, 16, 18

Gardasil 9

proti typům 6, 11, 16,
18 + dalších 5 typů

Rizikové faktory rakoviny děložního čípku:

HPV infection

Smoking

Alcohol

Immune
disorders

-promiskuita
-brzké zahájení
pohlavního života
-„rizikový“ partner

Screening:

V rámci každoroční
preventivní prohlíd-
ky ti tvůj gynekolog
odebere tzv. cytologii,
tedy stěr z děložního
čípku, aby zjistil, jestli
se buňky čípku
nezměnily.

Prsa

Prsa jsou nejen ke kojení, ale mají také estetickou a sexuální funkci. Neměli bychom proto zapomínat na jejich samovyšetřování a od 45 let na pravidelný screening rakoviny prsu. Mrkni na stranu s preventivními kontrolami.

67

kcal má 100 ml
mateřského mléka
(více než 1 pivo).

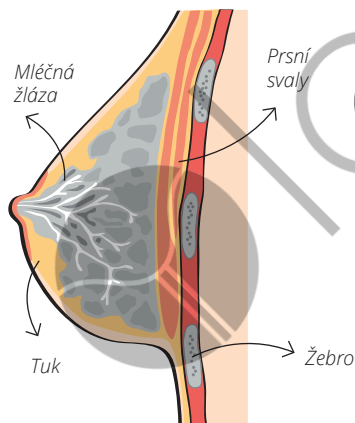
500

gramů
v průměru váží
jeden prs.

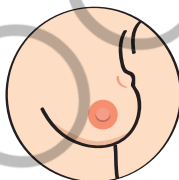
D

je průměrná
velikost prsou
v ČR.

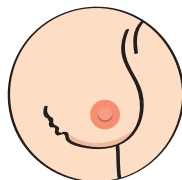
Prs



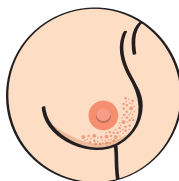
Rakovina prsu se může projevovat změnami na prsou:



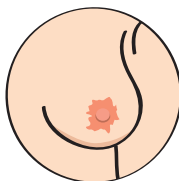
Bulka



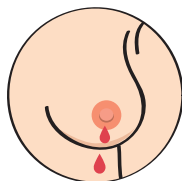
Pomerančová kůže



Vyrážka



Změny bradavy



Výtok z bradavky

Jak vyšetřit prsa

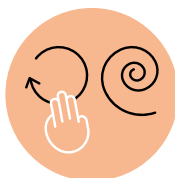


1. Sahej si na ně každý měsíc.

TIP: Nejlepší to je 5. až 10. den od začátku menstruace. Pokud menstruaci nemáš, vyber si jakýkoliv den v měsíci.

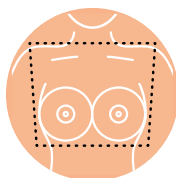


2. Mrkni na ně do zrcadla. Jsou stejná jako minule? **TIP:** Zvedni ruce nad hlavu a prohlédni si je znovu.



4. Sáhní si na ně:

- Krouživými pohyby
- Třemi prsty naplocho
- Nejdřív zakruž povrchově, potom trošku do hloubky.

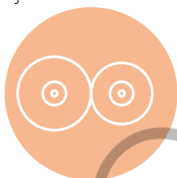


5. Prohmatej je celá, od klíční kosti do podpaží až k podprsenkové rýze. Všiměj si nerovností na povrchu prsou i uvnitř nich.

3. Všiměj si:



Změny tvaru prsu

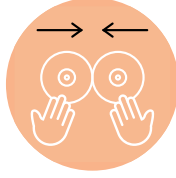


Změny velikosti prsu



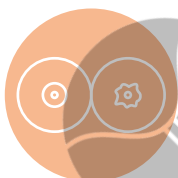
6. Vyšetřuj vždy opačnou rukou.

- Levou rukou prohmatávej pravé prso a naopak. **TIP:** Jestli máš větší prsa, začni vsedě nebo vestoje a pak to samé zopakuj vleže na boku.



7. A na závěr odměna!

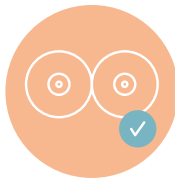
Vezmi prsa do dlaní a promni je, aby ses ujistila, že jsi na nic nezapomněla :-).



Změny tvaru bradavky



Výtoku z bradavky



8. Když nic nenahmatáš, máme radost. Tak si na ně sáhni zase za měsíc!



9. Když něco nahmatáš, nepanikař a proči si „Co dělat, když...“.



Změny kůže prsu

(Ne)Plodnost

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

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.



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

Jak neplodnosti předcházet?

Počít děti
v mladém věku

Nekouřit

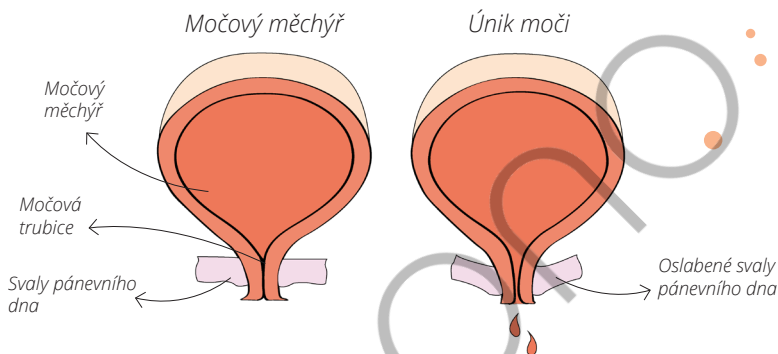
Nepít
alkohol

Dodržovat
vyváženou stravu
(vyhnout se pod/nadváze)

Chodit na preventivní
kontroly

Únik moči

Únikem moči neboli inkontinencí se myslí samovolné a nekontrolovatelné vyprazdňování močového měchýře. Za svůj život má s únikem moči 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
způsobuje oslabení
svalů pánevního
dna.



Operace
může poškodit
nervy i svaly
pánevního dna.



Věk
S věkem se
přirozeně snižuje
pružnost svalů
pánevního dna.



Nadváha
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

Preventivní prohlídka u gynekologa

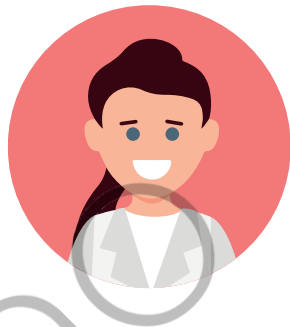


1× ročně
(20 min)

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)

*Pokud je žena ještě panna, neprovádí se tzv. kolposkopické vyšetření ani stěr z čípku



Co dalšího můžeš udělat pro prevenci?

- Po 45. roce si nech vystavit žádanku na mamografické vyšetření (1× za 2 roky).
- Nech se očkovat proti HPV (**Human Papiloma Virus**). Právě ten totiž způsobuje rakovinu děložního čípku. Nejvhodnější doba pro očkování je pro dívky a chlapce ve 12-14 letech. Očkovat se však můžeš i ve starším věku.

Screening rakoviny děložního čípku:
Provádí se pomocí tzv. cytologického stěru z povrchu i vnitřku děložního čípku 1× ročně, kdy se zjišťuje, jestli se buňky čípku nádorově nezměnily. Výsledky obdržíš po 7 - 14 dnech.

Jak rakovině děložního čípku předcházet?



Chod 1× ročně na preventivní prohlídku ke gynekologovi.



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



Používej kondom, který snižuje riziko přenosu HPV.

Kardiovaskulární systém

Kardiovaskulární systém je složený ze srdce a cév, jeho úkolem je zásobovat celé tělo kyslíkem a živinami.

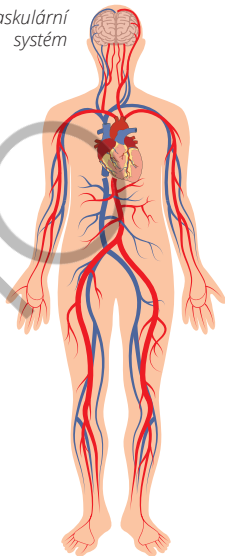
Kardiovaskulární systém může onemocnět například:

Infarktem
srdce

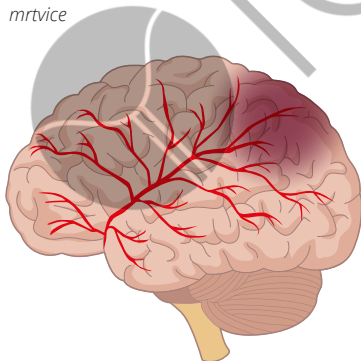
Mozkovou
mrtvicí

Infarkt či mrtvice je náhlé přerušení krevního zásobování části srdce nebo mozku, ke kterému dochází vlivem uzavření tepny, které může vést i k nevratnému poškození srdečních či mozkových buněk.

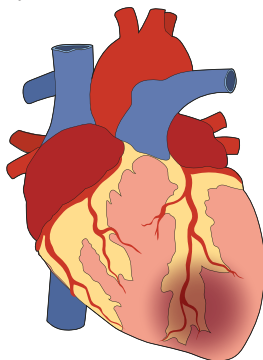
Kardiovaskulární
systém



Vznik mozkové
mrtvice



Vznik
srdečního
infarktu



Infarkt srdce

Jak se infarkt srdce projevuje?



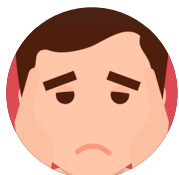
Bolest na hrudi*



Pocit nedostatku dechu



Bledost, pocení



Úzkost



Nevolnost



Ztráta vědomí

Až 20 % infarktů může proběhnout bez bolesti na hrudi, nejčastěji u diabetiků nebo u žen.

Mozková mrtvice

Jak se mozková mrtvice projevuje?



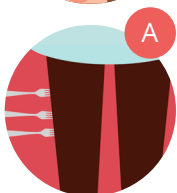
B
Balance
poruchy
rovnováhy,
závratě



E
Eyes
poruchy
zraku



F
Face
pokleslý
koutek,
brnění,
ochrnutí



A
Arms
brnění,
ochrnutí,
necitlivost
končtiny



S
Speech
poruchy
řeči



T
Time
ČAS!*
*

*Neotálej, při prvních příznacích volej 155!

* Infarkt srdce se může projevit i déletrvající bolestí zad. Bolest na hrudi, v zádech obvykle vzniká náhle a trvá alespoň 20 minut. **Neotálej a volej 155!**

 Pokud jsi na sobě nebo na někom v okolí zpozorovala některý z uvedených příznaků, neváhej a ihned **zavolej 155!** Mrtvice spěchá, i když nebolí!

Jak infarktu a mrtvici předcházet?

Co ovlivnit **NEMŮŽEME**, ale měli bychom o tom vědět:



Pohlaví

Vyšší riziko hrozí mužům, ženy až do menopauzy chrání ženské hormony zvané estrogeny.



Věk

Riziko se zvyšuje s věkem nad 55 let.



Genetika

Pokud měl někdo v rodině infarkt nebo mrtvici před 55. rokem, informuj o tom svého praktického lékaře. Například familiární hypercholesterolemie je dědičné onemocnění, které může způsobit infarkt už v mladém věku.

Co ovlivnit **MŮŽEME**:



Kouření

Když nebudeš kouřit, sníží se riziko infarktu a mrtvice až o 50 %.



Spánek

Spi alespoň 7 hodin denně a dodržuj pravidelné usínání i vstávání. I o víkendu :-)



Pohyb

Pravidelně se hýbej - alespoň 5× týdně po dobu 30 minut.



Krevní tlak

Pokud máš vysoký krevní tlak, pravidelně ho kontroluj a užívej léky od svého lékaře.



Cukrovka

Pokud máš cukrovku, pravidelně ji kontroluj a choď k praktickému lékaři.

Co dělat, když...

4 důležité kroky, když zjistíš, že s tvým tělem není něco v pořádku.



Nepanikař



Nestyd' se



Nehledej rady
na internetu



Navštiv
lékaře

- **Gynekolog** vyřeší tvoje potíže s nepravidelným krvácením a bolestmi v podbříšku. Zabývá se také poruchami cyklu a změnami na prsou.

- Na **mamologii** se objednej hned, pokud sis objevila nějakou změnu na prsou.

Praktický lékař



1× za 2 roky
(30 min)

Před návštěvou

- Odběr moči a krve (cukr, cholesterol)

Při návštěvě

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

DŮLEŽITÉ: Lékaři můžeš před samotnou návštěvou zavolat a říct, že s tvým tělem není něco v pořádku. Zkrátíš tak čekací dobu.



Podpoř nás

Abychom mohli v oblasti prevence vyškolit ještě více lidí, budeme potřebovat i tvoji pomoc!

Podpoř nás skrze
Darujme.cz na bit.ly/
DarujmeLoono



DARUJME.CZ

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



Doporuč naše workshopy
do některé z firem či škol,
které znáš.



Zajímá tě více?

Více o tom, jak se starat o své **#prsakoule**,
srdce a reprodukční orgány nebo kdy
a kam zajít na preventivní prohlídku zjistíš
na **www.loono.cz/prevence**.

Otestuj si své znalosti z prevence
na bit.ly/TestPrevence.



Registruj se
na **www.loono.cz**
k odběru newsletteru.
Každý měsíc ti pošleme
pár rad, jak se starat o
své zdraví.



Sleduj nás na sociálních
sítích pod **@loonocz**



 loono

www.loono.cz | [#verimvprevenci](https://www.instagram.com/verimvprevenci) | [@loonocz](https://www.facebook.com/loonocz) | shop.loono.cz