

## PRZYGOTOWANIE DO WIZYTY U GINEKOLOGA

### PRZYGOTOWANIE HIGIENICZNE

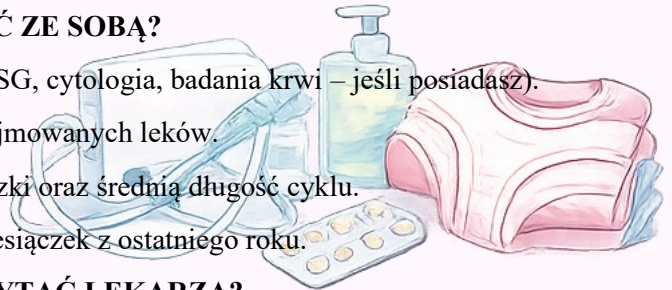
- W dniu wizyty weź prysznic – wystarczy delikatne umycie okolic intymnych wodą lub łagodnym płynem.
  - Nie wykonuj irygacji pochwy.
  - Nie używaj dezodorantów ani perfumowanych kosmetyków w okolicy intymnej.



- Załóż czystą, wygodną bieliznę.

### CO ZABRAĆ ZE SOBĄ?

- Wyniki wcześniejszych badań (np. USG, cytologia, badania krwi – jeśli posiadasz).
  - Listę przyjmowanych leków.
- Datę ostatniej miesiączki oraz średnią długość cyklu.
- Zapisane daty miesiączek z ostatniego roku.



### O CO MOŻE ZAPYTAĆ LEKARZA?

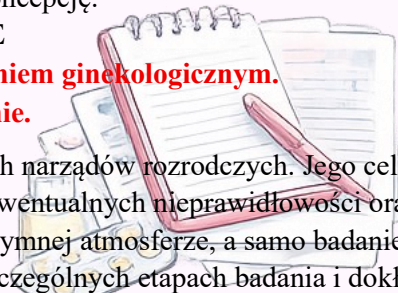
- Powód wizyty i ewentualne dolegliwości.
  - Datę ostatniej miesiączki.
  - Daty miesiączek z ostatniego roku.
  - Choroby (także występujące w rodzinie).
    - Przyjmowane leki i uczulenia.
    - Przebyte zabiegi lub operacje.
- Ewentualne współżycie i stosowaną antykoncepcję.



### BADANIE GINEKOLOGICZNE

- **nie każda wizyta u lekarza ginekologa wiąże się z badaniem ginekologicznym.**
  - **możesz nie wyrazić zgody na badanie.**

Badanie ginekologiczne jest podstawową metodą oceny stanu zdrowia kobiecych narządów rozrodczych. Jego celem jest sprawdzenie ich budowy, zapobieganie chorobom, wczesne wykrywanie ewentualnych nieprawidłowości oraz diagnozowanie zgłaszanych dolegliwości. Wizyta przebiega w spokojnej i intymnej atmosferze, a samo badanie zazwyczaj trwa tylko kilka minut. Lekarz na bieżąco informuje pacjentkę o poszczególnych etapach badania i dokłada starań, by zapewnić jej poczucie bezpieczeństwa i komfortu



### BADANIE ULTRASONOGRAFICZNE (USG)

- Badanie wykonywane jest **przez brzuch**.
  - Jest **bezbolesne i bezpieczne**.

- Na badanie należy zgłosić się z **wypełnionym pęcherzem moczowym** – przed wizytą wypić **0,7–1 l niegazowanej wody**.

### Badanie USG pozwala:

- ocenić rozwój i budowę narządów płciowych,
  - sprawdzić grubość endometrium,
  - wykryć torbiele i inne nieprawidłowości.

### WSKAZÓWKI

- Nie wstydź się pytać – wizyta to dobry moment na rozwianie wątpliwości.
- Jeśli odczuwasz stres, poinformuj o tym lekarza – tempo badania może zostać dostosowane.
- W razie bólu lub dyskomfortu możesz poprosić o przerwanie badania.
- Badania kontrolne warto wykonywać **raz w roku**, nawet jeśli nie występują objawy.

