

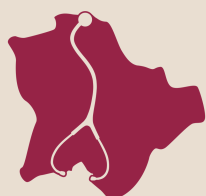
**Budapesti  
Orvostanhallgatók  
Egyesülete tananyaga**

lektorálta: dr. Török Marianna PhD



## **MIÉRT IS OLYAN FONTOS MÉG MINDIG BESZÉLNÜNK AZ INTIM EGÉSZSÉGRŐL, MENSTRUÁCIÓRÓL?**

A menstruáció a női reproduktív rendszer természetes és fontos folyamata. Ennek ellenére az erről való beszélgetés még mindig tabunak számít, mind lányok, mind fiúk körében. Kiemelten fontos, hogy megfelelő ismeretekkel rendelkezünk a menstruációról. A célunk az, hogy a fiatalok magabiztosan és informáltan álljanak hozzá saját testük működéséhez, és ne féljenek kérdezni vagy beszélgetni erről a természetes folyamatról.



**Budapesti  
Orvostanhallgatók  
Egyesülete tananyaga**



# MIÉRT FONTOS A MENSTRUÁCIÓRÓL BESZÉLNI?

## Tabuk lebontása és tudatosság növelése

- A menstruációról való beszélgetés segít csökkenteni a szégyenérzetet és elősegíti az elfogadást.
- Az információhiány miatt sok fiatal szoronghat vagy félreértéseket alakíthat ki a saját testével kapcsolatban.

## A testünk megismerése és a reproduktív egészség fontossága

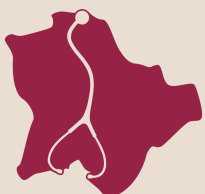
- A menstruáció megértése kulcsfontosságú a testünk működésének megismerésében.
- Segít felismerni, ha valamilyen kóros elváltozás alakul ki, például hormonális zavarok vagy reproduktív egészségügyi problémák.

## Helyes fogamzásgátlás és menstruációs eszközök használata

- A megfelelő fogamzásgátlási módszerek ismerete csökkenti a nem kívánt terhességek és a szexuális úton terjedő fertőzések kockázatát.
- A menstruációs eszközök (például betétek, tamponok, menstruációs kehely) helyes használatának ismerete elengedhetetlen a higiénia és a kényelem szempontjából.

## Intim higiénia és egészséges életmód

- A menstruáció alatti helyes higiéniai szokások csökkentik a fertőzések kockázatát.
- Az egészséges életmód, beleértve a táplálkozást és a testmozgást, befolyásolhatja a menstruációs ciklus rendszerességét és a menstruációval járó tüneteket.



**Budapesti  
Orvostanhallgatók  
Egyesülete tananyaga**



# Mitől vagyunk mi nők?

Idővonal a nővé érésről

## KEZDETEK: FOGANTATÁS, MÉHEN BELÜLI FEJLŐDÉS

A nemi aktust követően a petesejt és a hímivarsejt egyesüléséből létrejött embrióból fejlődik ki minden ember. A női nem meghatározása már ebben pillanatban megtörténik az emberió genetikai állományában. Az embrió folyamatos fejlődésen megy keresztül, majd a fogantatást követő 37-41. hét között megszületünk [1].

## SZÜLETÉS

A kislány már nemi szervekkel jön a világra, ám ezek érése, fejlődése életük során folytatódik. A lányok, ellentétben a fiúkkal, már születéskor rendelkeznek petesejtekkel, amik a fejlődés egy stádiumában megrekedtek, még nem tudják ellátni a feladatukat.

## PUBERTÁS, SERDÜLŐKOR

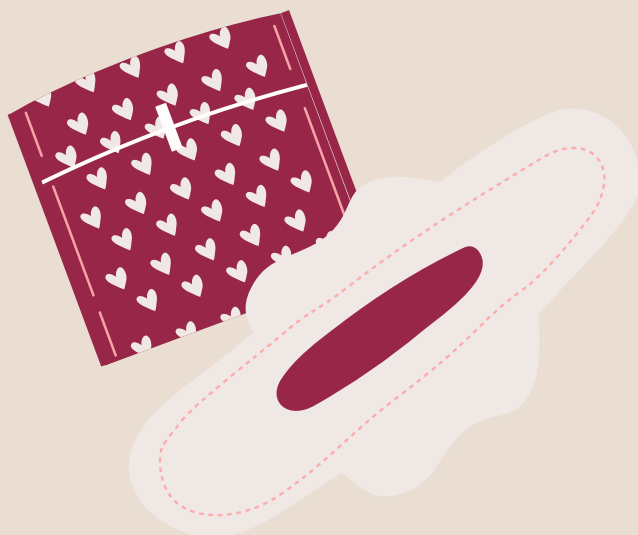
Ebben a korban fizikai és érzelmi változások jelzik a gyermek felnőtté válását. Ekkor alakulnak ki a másodlagos nemi jellegek, a szervezet felkészül az utódnemzés lehetőségére. Ezek a változások előkészítik a lány szervezetét a teherbeesés lehetőségére, a baba kihordására, megszületésére és szoptatására. Elkezdnek kialakulni a másodlagos nemi jellegek, amik az adott nemre jellemzőek, azok karaktereit meghatározzák, ezek: mellnövekedés, a testzsír nőies eloszlása (felhalmozódás csípőn, combon, fenéken), a csípő szélesedése, testszövet növekedése (szeméremszövet és hónalj) és a hangmagasság változása (a lányok is mutálnak). A fiúk serdülőkora kicsit későbbre tehető, náluk 9-14 éves korban kezdődik és 16-18 éves korban fejeződik be (ezért mondjuk, hogy később érnek és gyerekesek a kamasz fiúk). [2] [3] Ez a folyamat a szervezetben hormonális változások miatt jelenik meg. Fontosabb történés, hogy a lányok ekkor kezdenek el majd menstruálni. A fizikai változások mellett megjelennek lelki változások is: a felnőtt identitás kialakulása pl. gyermekkortól, szülőktől való elszakadás megkezdődése, barátok szerepe megnő, hangulatváltozások, túlérzékenység, önértékelési és testképpel kapcsolatos problémák. Szexualitás (def.: minden olyan folyamat, amely a nemi tevékenységgel kapcsolatos vagy azt ábrázolja) [4], kialakulása is ekkor történik, az érdeklődés felerősödik a téma iránt, az fiatalok elkezdnek a kapcsolatok iránt és a szexuális együttlét iránt jobban érdeklődni. [5]

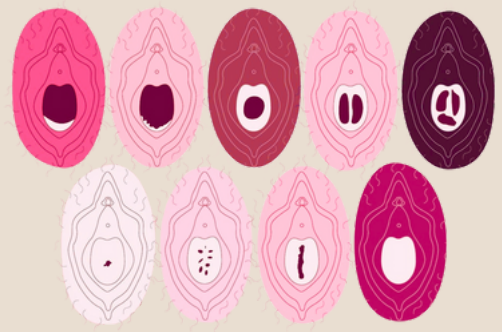




## ELSŐ MENSTRUÁCIÓ

A menstruáció a havi vérzés a lányoknál, ami a lányok testének ciklikus változása miatt alakul ki. Az első menstruáció a lányoknál 9-16 éves korban jelentkezik. Magyarországon az átlag 12,5 korra tehető. Ezt az időpontot befolyásolják genetikai tényezők, de a környezet is. Az első menstruáció jelentkezhet előbb, vagy később is mint a fenti életkor, ennek okai lehetnek különböző betegségek, ezért fontos ilyenkor elmenni orvoshoz és egy átfogó vizsgálatot csinálni. Az első menstruációt megelőzik a fentebb említett kamaszokra jellemző változások. Az első években a menstruáció még nem mindig rendszeres, melynek oka, hogy a pubertáskorban a női hormonok ciklikus változása még nem tökéletes.





## ELSŐ SZEXUÁLIS ÉLMÉNYEK

Amikor valaki az első szexuális aktuson túlesik, elveszti a szüzességét. A mai világban fiúknál és lányoknál is az első szexuális élmények 16-17 éves korra tehetők. Bizonyos statisztikák szerint a fiúknál az első szexuális élmény jelentéktelen hányada (0,4%) történik szerelem, kapcsolat miatt, ők kíváncsiságból, ösztönöktől vezérelve szexelnek először. A lányoknak már sokkal nagyobb része (61%) szexszel először szerelemből, általában az első alkalom az fontosabb a lányoknak, rájuk jellemzőbb a várás is. Fontos, hogy az első szex nem feltétlenül a behatolásos közösülést (fiú nemi szerve a lányéba hatol) jelenti, hanem ez lehet orális szex is (szájjal) anális szex is (végbél), de akár egy petting is számíthat annak. Ezt mindenki maga dönti el, hogy mit nevez szexnek. Nagyon fontos egymás határainak tisztázása és annak tiszteletben tartása. Természetesen itt is fontos, hogy legyen védekezés, mert az első közösülésből is könnyen lehet nem kívánt terhesség. Mint minden szexuális együttlétnél, az első alkalomkor se alkalmazzuk a megszakításos közösülést, mert nem hatékony. Mondjuk a fiúknak, hogy használjanak óvszert, amennyiben mi lányok nem használunk más fogamzásgátló eszközöket. Az első behatolásos közösülés a fiataloknak aggodalomra adhat okot, mert egy új dolgról van szó, félhetnek a kamaszok attól, hogy nem tudják majd mit hogyan kell csinálni. A lányok tarthatnak a fájdalomtól (ami elő tud fordulni a hüvely szűkössége miatt, de ez mindenkinek más), vagy hogy a vérzés kellemetlen lesz (a vérzés a szűzhártya elszakadása miatt lehet, de ez nem mindenképpen fordul elő, nem mindenkinek marad meg a szűzhártyája eddigre, ez csak egy kicsi pecsételő vérzés jelent). Egyfajta szorongás is szokott jelentkezni a fiataloknál a szexszel kapcsolatban. Van, aki attól szorong, hogy túl korán, vagy túl későn történik meg vele az első szexuális élmény, vagy esetleg nem a megfelelő emberrel. Azzal feküdjünk le először, akivel biztonságban érezzük magunkat és szeretve érezzük magunkat, az első alkalmat kincsnek is szokták tekinteni bizonyos kultúrákban. Semmitől nem kell félni, a megfelelő partnerrel minden rendben lesz. A folyamatos kommunikáció viszont roppant fontos a partnerreddel, fontos a visszajelzés adása, mert minden ember más. A lényeg, hogy mindkét fél örömet leljen benne és senkinek ne essen bántódása. [6]



## TERHESSÉG, SZÜLÉS, SZOPTATÁS, GYERMEKVÁLLALÁS

-Magyarországon manapság a 28,8 év volt az átlagéletkor 2018-ban, amikor egy nő először vállal babát [7]. Ez az érték folyamatosan növekszik, ahogy a nők egyre nagyobb szerepet vállalnak a munkaerőpiacon, kiemelt figyelmet fordítanak karrierjükre, és a családi normák is fokozatosan átalakulnak. Biológiai szempontból az ideális életkor a gyermekvállalásra 23 és 33 év között van.

A férfi és a nő szexuális együttléte során a nő testében a férfi és női ivarsejt egyesül, ezt a folyamatot megtermékenyítésnek nevezzük. A megtermékenyült petesejtből embrió fejlődik a méhben, és ez a körülbelül kilenc hónapig tartó időszak a terhesség. Amikor a terhesség véget ér, és a magzat elhagyja az anya méhét, a folyamatot szülésnek nevezzük.

Ha a baba a 37. hét előtt születik, koraszülésről beszélünk, míg ha a 42. hét után sem indul meg a szülés, túlhordásról van szó. Ilyen esetekben orvosi beavatkozás válhat szükségessé a csecsemő egészségének biztosítása érdekében.

A szülésnek négy fő szakasza van:

- 1. Tárgulási szakasz (vajúdás)** – A méhszáj fokozatosan kitágul a méh izomösszehúzódnak hatására, amelyek fájdalommal járhatnak. Ez a test természetes felkészülése a szülésre.
- 2. Kitolási szakasz** – Az anya erőteljes nyomással segíti a baba világra jövetelét.
- 3. Méhlepény szakasz** – A szülés után a méhlepény leválik és kiürül a méhből.
- 4. Posztplacentáris szakasz** – A méhlepény megszületését követő körülbelül kétórás időszak, amely során az orvosok az anya állapotát ellenőrzik [8].

Ha az anya észleli, hogy elfolyt a magzatvíze, mielőbb kórházba kell mennie, mivel ez a vajúdás kezdetét jelzi.

A baba születését követően még nem képes szilárd táplálékot fogyasztani. Az elsődleges és legideálisabb táplálék számára az anyatej, amely számos létfontosságú tápanyagot és immunvédelmet biztosít. Ezt a folyamatot szoptatásnak nevezzük. A csecsemő táplálása történhet kizárólag anyatejjel, tápszerrel vagy ezek kombinációjával, amelynek megválasztása több tényezőtől függ.



## MENOPAUAZA

A **menopauza**, más néven **változó kor** vagy **klimax**, az az időszak, amikor a női menstruáció véglegesen megszűnik. Ez hormonális változásokkal jár, amelyek jelentős hatással vannak a szervezet működésére. A menopauza után a nő már nem képes teherbe esni.

Az átlagos életkor a menopauza bekövetkeztére **51 év**, azonban **45 és 55 év között** normálisnak tekinthető [9]. Ezt megelőzően a nők gyakran tapasztalhatnak bizonyos tüneteket, amelyek a menopauza előjelei lehetnek.

Ezek közé tartoznak:

- rendszertelen menstruáció,
- hőhullámok,
- éjszakai izzadás,
- hangulatingadozás,
- depresszió.

Ez az időszak számos nő számára megterhelő lehet, azonban **különböző terápiák állnak rendelkezésre a tünetek enyhítésére**. Bár a menopauza természetes folyamat, a kellemetlen panaszok kezelhetők, és az életminőség javítható.

Amennyiben a menstruáció **szokatlanul korán** megszűnik, vagy ha a menopauzát követően hónapokkal vagy évekkal később ismét vérzés jelentkezik, **mindenképpen orvosi kivizsgálás javasolt**, mivel ez súlyosabb egészségügyi problémákra utalhatnak [9].



Budapesti  
Orvostanhallgatók  
Egyesülete tananyaga





# Biológiai alapok



A nőknek, akárcsak a férfiaknak, **külső és belső nemi szerveik** vannak, amelyek anatómiai és funkcionális szempontból eltérnek egymástól. Ezek képezik az **elsődleges nemi jelleget**, amelyek genetikai tényezők és hormonális hatások eredményeként alakulnak ki.

A **külső nemi szervek** szabad szemmel is láthatók, és vizsgálatukhoz nincs szükség képzett eljárásokra. Ezzel szemben a **belső nemi szervek** a test belsejében, a kismedencében helyezkednek el, így csak speciális vizsgálómódszerekkel, például ultrahanggal vagy nőgyógyászati vizsgálattal tanulmányozhatók.

A **külső nemi szervek** szerepet játszanak a **szaporodásban, védelmet biztosítanak** a belső nemi szervek számára, valamint hozzájárulnak a **szexuális öröm megéléséhez**. A belső nemi szervek elsősorban a **termékenységért, a nemi hormonok termeléséért, a magzat fejlődéséért és a terhesség fenntartásáért** felelősek.

## KÜLSŐ NEMI SZERVEK

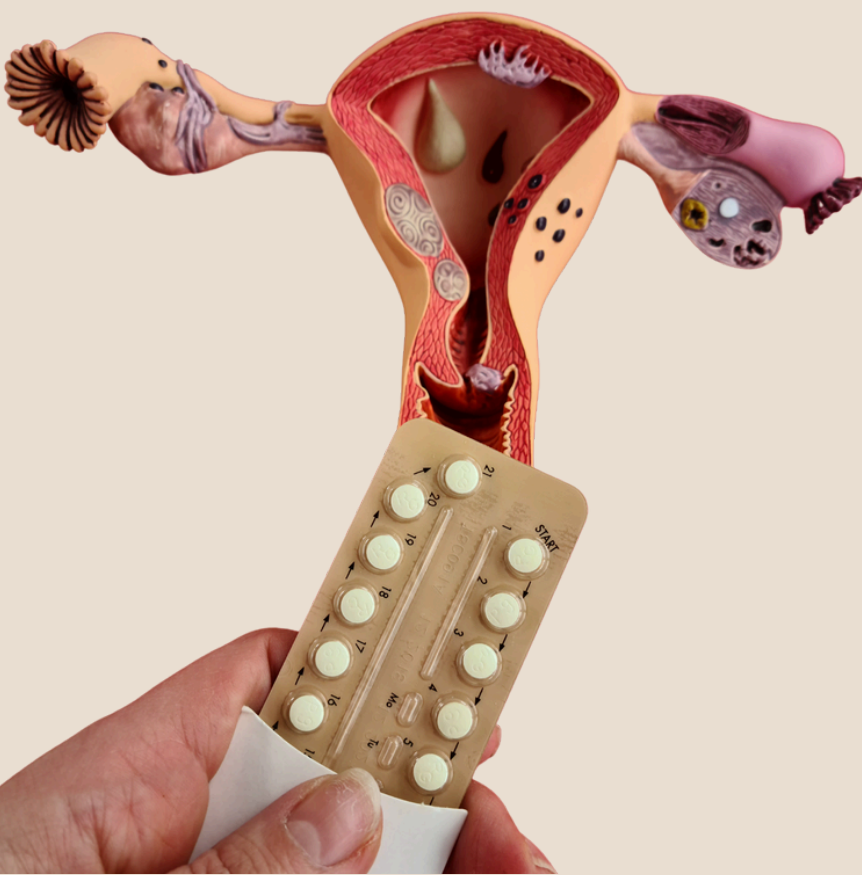
A női külső nemi szervek közé tartozik a **szeméremdomb, a nagy- és kisajkak, a csikló és a hüvely (vagina).**

- **Szeméremdomb:** A szeméremtest (vulva) felett elhelyezkedő, zsírszövettel borított, puha kiemelkedés. Pubertáskorban nyeri el végleges formáját, és ezen a területen jelenik meg a szeméremszőrzet is.
- **Nagyajkak:** A hüvelybemenetet körülvevő, zsírszövettel kipárnázott bőrredők, amelyek a szeméremtest védelmét szolgálják.
- **Kisajkak:** A nagyajkak alatt elhelyezkedő, vékonyabb bőrredők, amelyek a húgycső és a hüvelybemenet nyílását fedik. A kisajkak elöl egyesülnek, és ezen a ponton helyezkedik el a csikló. [10]

A **csikló** és a szexuális válaszreakció

A **csikló (klitorisz)** a női nemi szervek egyik legérzékenyebb része, amely szexuális izgalom hatására vérrel telítődik és mérete megnövekszik – hasonlóan a férfi péniszéhez. Az érintése orgazmust válthat ki, amely a környező izmok ritmikus összehúzódásával és elernyedésével jár.

A nagy- és kisajkak között található faggyúmirigyek sajátos szaganyagot termelnek, amelyek a szeméremtest jellegzetes illatát adják. A kisajkak alatt helyezkedik el a húgycső nyílása, valamint a hüvelybemenet, amelyet a Bartholin-mirigyek váladéka síkosít. A Bartholin-mirigyek begyulladásánál Bartholin-tályog alakulhat ki, amely orvosi ellátást igényel.



## KÜLSŐ NEMI SZERVEK

### A hüvely és szerepe

- A **hüvely** egy 6–10 cm hosszú, rugalmas izomcső, amely a méhhez vezet.
- A hüvelybemenetet részben fedheti a **szűzhártya (hymen)**, amely minden nőnél egyedi megjelenésű, és akár szexuális aktus nélkül is megsérülhet. Egyes esetekben az első aktus során ennek átszakadása enyhe vérzést és kellemetlenséget okozhat, de előfordulhat, hogy teljesen érintetlen marad. A szűzhártya megléte vagy hiánya nem alkalmas a szüzesség megállapítására.
- A hüvelyben **normál hüvelyflóra** található, amely baktériumokból és gombákból áll. Az egészséges baktériumok savas közeget biztosítanak, amely védelmet nyújt a fertőzésekkel szemben. Ha a hüvelyflóra egyensúlya felborul, bakteriális vagy gombás fertőzések alakulhatnak ki. (melynek tünetei lehetnek a hüvelyváladék színének és szagának megváltozása).
- **Hüvelyváladék:** A hüvelyből normál esetben is váladék szivárog, amely sejteket, vizet, fehérjéket, szénhidrátokat és ionokat tartalmaz. Ennek mennyisége és állaga a menstruációs ciklus során változik.

### A méhszáj és a gát szerepe

A **hüvelyből** a **méhszájon** keresztül lehet eljutni a méh üregébe. A hüvelybemenet mögött helyezkedik el a gát, amely a hüvely és a végbélnyílás közötti izmos terület.

- **Szerepe a szülés során:** A gát és a gátizmok kulcsszerepet játszanak a szülés folyamatában.
- **Fontossága az időskorban:** A gátizmok meggyengülése inkontinenciához és a szervek süllyedéséhez vezethet, ezért az idősebb nők számára különböző gátizom-erősítő tornák javasoltak a vizelet- és széklettartási problémák megelőzésére.



## BELSŐ NEMI SZERVEK

A női **belső nemi szervek** közé tartozik a **méh, a petevezetékek és a petefészkek**. Ezek a szervek a kismedencében helyezkednek el, és kulcsszerepet játszanak a termékenységben, a hormontermelésben, valamint a terhesség fenntartásában.

### Méh (uterus)

A méh egy **10–11 cm hosszú, 2,5 cm vastag, lapított körte alakú, üreges szerv**, amely a húgyhólyag és a végbél között helyezkedik el. Falát három réteg alkotja:

1. **Méhnyálkahártya (endometrium)** – Ez a réteg minden menstruációs ciklus során megvastagszik, és ha nem következik be terhesség, vérzés kíséretében leválik.
2. **Izomréteg (myometrium)** – A méh középső, vastag rétege, amely több irányban futó simaizomrostokból áll. Ez a réteg felel a méhösszehúzódnakért a menstruáció, a szülés és a szexuális aktus során.
3. **Külső hashártya réteg (perimetrium)** – A méhet kívülről borító vékony védőréteg.

A méh elsődleges funkciója a **magzat befogadása és fejlődésének biztosítása**. A megtermékenyült petesejt a méh nyálkahártyájába ágyazódik be, ahol a terhesség teljes időtartama alatt fejlődik. A szülés során a méh összehúzódnak segít a magzat világra jövetelét. A méhet különböző kötőszövetes szalagok rögzítik a medence falához, amelyek stabilitását biztosítják [1].

### Petevezetékek (méhkürt, tuba uterina)

A méh üregéből **kétoldalt nyílnak a petevezetékek**, amelyek izmos falú csövek, és a petefészkek közelében végződnek. A petevezeték rostos végei (fimbria) **ráborulnak a petefészkekre**, és az ovuláció során segítik a petesejt bejutását a petevezetékbe.



## BELSŐ NEMI SZERVEK

### Megtermékenyítés folyamata:

- Az ovuláció során a petesejt **kilökődik** a **petefészekből**, és a petevezetékbe kerül.
- Ha a petevezetékben **találkozik egy hímivarsejttel**, ott megtörténhet a **megtermékenyítés**.
- A megtermékenyített petesejt **a méhbe vándorol**, ahol **beágyazódik**, és megindul a magzati fejlődés.
- Ha nem következik be megtermékenyítés, a méhnyálkahártya leválik, és menstruáció formájában távozik a szervezetből.

### Petefészkek (ovarium)

A **két mandula alakú petefészkek** a petevezetékek végén helyezkedik el, és fontos szerepet játszik a női reprodukzív rendszerben. **Hormonokat termelnek (ösztrogén és progeszteron), valamint petesejteket érlelnek.**

- Minden hónapban legalább **egy petesejt érik meg** az egyik petefészkekben, amely kilökődik (ovuláció).
- A petefészkek termelik a női **nemi hormonokat**, amelyek szabályozzák a menstruációs ciklust, az ovulációt, és befolyásolják a másodlagos nemi jellegek fejlődését.
- A petefészkeket különböző **szalagok rögzítik a méhhez és a hashártyához**, biztosítva helyzetüket a kismédencében.

Ezek a belső nemi szervek **szorosan együttműködve biztosítják a női termékenységet és a terhesség lehetőségét**, valamint szerepet játszanak a hormonális egyensúly fenntartásában [1]





Budapesti  
Orvostanhallgatók  
Egyesülete tananyaga



# Menstruáció

## BIOLÓGIAI HÁTTÉR

A női reproduktív rendszer **ciklikus működésű**, vagyis a menstruációs ciklus folyamatosan ismétlődik a **menopauzáig**. A ciklus során két párhuzamos folyamat zajlik: egyik a petefészkekben, a másik a **méhben**.

A petefészkekben minden ciklus során több tüsző kezd élni hormonális hatásra. Ezek közül **egy domináns tüsző választódik ki**, amely a legérzékenyebb a hormonokra és legalkalmasabb a megtermékenyítésre. A többi tüsző elsorvad. Az érett tüsző ovuláció (tüszőrepedés) során kilöki a petesejtet, amely a petevezetékbe kerül. A visszamaradó sejtekből **sárgatest** alakul ki, amely **progeszteront** termel, támogatva a méhnyálkahártya előkészítését a terhességre.

Az ovuláció általában a **ciklus közepén, egy 28 napos ciklus esetén a 14. napon** következik be. Azonban a ciklus hossza **egyéni eltéréseket mutathat (21-35 nap között normális)**. Fiatal korban a menstruációs ciklus még szabálytalan lehet, hasonlóan a **menopauza előtti időszakhoz**, amikor a hormonális szabályozás már kevésbé stabil [12].

Ha az ovuláció után a petesejt 24 órán belül találkozik egy hímivarsejttel, megtermékenyülés történhet, és a fejlődő embrió beágyazódik a méhbe. Ugyanakkor a megtermékenyülésre nem csak 24 óra áll rendelkezésre, ugyanis a hímivarsejtek 72 órán keresztül maradhatnak életben a női reproduktív traktusban (bizonyos esetekben akár 5 napig). Ha nem történik megtermékenyítés, a petesejt és a sárgatest **elsorvad, a progeszteron szintje csökken**, és a méhnyálkahártya **leválik, ami menstruációs vérzés formájában távozik** [12].

A menstruációs vérzés átlagosan **4-6 napig tart, és 30-50 ml vérvesztéssel jár**, ami a test teljes vérmennyiségéhez képest csekély. A menstruáció során a méh izmai összehúzódnak, ami görcsöket és fájdalmat okozhat. A **fájdalom egyéni eltéréseket mutat** – egyeseknél enyhe, másoknál súlyosabb panaszokat okoz. Ha a menstruáció **rendkívül fájdalmas, elhúzódó vagy szokatlanul erős**, ajánlott nőgyógyászhoz fordulni [13].

A menstruációs ciklus első napja a **vérzés első napja**, míg az ovuláció a **következő menstruáció kezdete előtt 14 nappal** történik. Ez például egy **30 napos ciklus esetén a 16. napra esik** [13].



# Intim higiénia, menstruációs higiénia és termékek



Budapesti  
Orvostanhallgatók  
Egyesülete tananyaga





## INTIM HIGIÉNYIA

A női nemi szervek érzékenyek, és **könnyen ki vannak téve fertőzéseknek** az anatómiai elhelyezkedésük miatt. A **húgycső, hüvely és végbélnyílás** közelsége miatt a **bélbaktériumok** könnyen átterjedhetnek a húgycsőre vagy a hüvelyre, ami fertőzéseket okozhat.

- **Fontos a megfelelő tisztálkodás:** mindig **előlről hátrafelé töröljük** a területet mosdóhasználat után, hogy csökkentsük a baktériumok átterjedését.
- **Szexuális együttlét után** ajánlott **pisilni**, mert ez segít eltávolítani a húgycsőbe került baktériumokat.
- **Kézmosás elengedhetetlen** az intim területek érintése előtt.
- **A hüvely öntisztuló szerv**, ezért a különböző hüvelyöblítések és irrigálások **feleslegesek, sőt károsak is lehetnek**, mert felboríthatják a hüvelyflóra egyensúlyát.
- A **szeméremtest nem öntisztuló**, ezért tisztításához **langyos víz és illatmentes szappan** ajánlott [14] [15].

### Bőr és szőrtelenítés

A szeméremtest szőrzetének **védő funkciója** van, de sok nő eltávolítja azt esztétikai vagy higiéniai okokból. **Borotválás esetén:**

- Új, **tiszta penge használata javasolt** fertőzések elkerülésére.
- A borotvát **száraz helyen** kell tárolni.
- Benőtt szőrszál esetén langyos borogatás segíthet. Ha a terület gyulladt, érdemes **orvoshoz fordulni** [14] [15].



## MENSTRUÁCIÓS ESZKÖZÖK:

A menstruáció során használt higiéniai eszközök közé tartoznak:

1. **Egészségügyi betét** – Könnyen elérhető, **fiatalok számára gyakran ez az első választás**. Hátránya lehet a **kidörzsölődés** vagy a **feltűnőség**. Környezettudatos alternatívái: **mosható betét vagy menstruációs bugyi**.
2. **Tampon** – A hüvelybe helyezhető, **diszkrét, de higiéniai szabályok betartása szükséges**.
  - **3-4 óránként cserélni kell**, maximum 8 órán át használható.
  - Hosszú ideig bent hagyva fennáll a **toxikus sokk szindróma (TSS)** kockázata, amely súlyos fertőzőes állapot lehet.
  - A tampont soha **nem szabad a WC-be dobni**, mert eltömítheti a csatornarendszert.
  - **•Applikátoros tampon** használata higiénikusabb, különösen nyilvános helyen.
3. **Menstruációs kehely** – Környezetbarát, tartós megoldás, amely a méhnyak alatt helyezkedik el és a menstruációs vért gyűjti össze.
  - Felhelyezéséhez gyakorlat szükséges.
  - **6-12 óránként üríteni kell**, utána alaposan ki kell mosni.
  - A ciklus végén **fertőtleníteni** kell (forralással vagy sterilizáló eszközzel).
4. **Tisztasági betét** – Enyhébb vérzéshez vagy normál hüvelyi váladék felfogására használható, de **gyakori cseréje szükséges**, hogy elkerüljük az irritációt [16].



# MIÉRT TABU A MENSTRUÁCIÓ?

A menstruáció a női biológiai működés természetes része, mégis számos kultúrában tabuként kezelik. **Sokan szégyellnivaló, kellemetlen témának tartják**, ami miatt a menstruációval kapcsolatos edukáció és nyílt beszélgetés sokáig háttérbe szorult.

A menstruációval szembeni **negatív társadalmi megítélés történelmi és kulturális gyökerekkel rendelkezik**. Korábban a nők mindent megtettek, hogy eltitkolják menstruációjuk jeleit, ami részben vallási előírásokból is eredhet. Például a zsidó vallásban a menstruáló nő számára **tilos a szexuális együttlét**, míg más kultúrákban a menstruáló nőt átmenetileg **elkülönítik a közösségtől**, vagy korlátozzák bizonyos tevékenységekben, például **iskolába járásban vagy főzésben**.

Ugyanakkor **pozitív példák is léteznek**: egyes kultúrákban a menstruációt **spirituális megtisztulásként** vagy a nővé érés ünnepeként tartják számon. Ennek ellenére a menstruációval kapcsolatos nyílt társadalmi diskurzus **még mindig korlátozott**, bár az elmúlt években egyre több figyelmet kap a téma.

A tabu **fokozatosan oldódik** a menstruáció nyíltabb reklámozásával, a menstruációs eszközök szélesebb körű elérhetőségével és a közösségi médián keresztüli edukációval. Szakértők szerint a legfontosabb lépés a tabu teljes megszüntetése felé az, ha a menstruációról **már fiatal korban nyíltan beszélünk**, és az emberek egymás között is természetesnek tekintik ezt a folyamatot.

Ez az edukációs program is ezt a célt szolgálja – hogy **többet beszéljünk róla, és segítsük a menstruáció elfogadását a társadalomban** [17].



## KÓROS MENSTRUÁCIÓ, MIKOR FORDULJAK ORVOSHOZ?

A menstruáció normális élettani folyamat, azonban **bizonyos eltérések kóros állapotokra utalhatnak**. Ezek lehetnek:

- A **menstruáció időbeli eltérései** (pl. három hónapnál hosszabb kimaradás).
- **Szokatlanul erős vérzés**, amikor **óránként szükséges a betét vagy tampon** cseréje egymást követő napokon.
- A megszokottnál **sokkal erősebb fájdalom**.

**Fontos tudni**, hogy a ciklus 4-5 napos eltolódása normális, mivel a menstruációs ciklust számos tényező befolyásolhatja, például:

- **Stressz**,
- **Táplálkozási zavarok**,
- **Fokozott fizikai aktivitás**,
- **Gyógyszeres kezelések**.

## KÓROS MENSTRUÁCIÓ OKAI:

- **Gyakori vagy elhúzódó vérzés:** hormonális zavarok, ciszták, gyulladások, polipok vagy daganatos elváltozások is állhatnak a háttérben. Az erős vérzés hosszú távon **vérszegénységhez** vezethet, amelynek tünetei lehetnek: **fáradékonyság, sápadtság, aluszékonyság**.
- **Ritka menstruáció:** általában **hormonális problémákhoz** köthető. Ilyenkor **tüszőérés és ovuláció nem történik**, ami a mindennapokban nem feltétlenül okoz panaszt, de gyermekvállalás esetén kezelést igényelhet.
- **Bővebb vérzés:** méhizom-daganatok (miómák), polipok, gyulladások vagy akár rosszindulatú daganatok is kiválthatják. Az ilyen eseteket nőgyógyászati ultrahanggal vizsgálják.
- **Véralvadási problémák:** ha a menstruáció kezdettől fogva rendkívül erős, véralvadási zavar is állhat a háttérben.



## FÁJDALMAS MENSTRUÁCIÓ:

A menstruációs fájdalom egyénenként eltérő lehet. **A legintenzívebb fájdalom általában a vérzés első napján jelentkezik.** A fájdalom lokalizációja változó lehet, gyakori tünetek:

- **Alhasi görcsök,**
- **Hátba vagy csípőbe sugárzó fájdalom,**
- **Fejfájás vagy migrén [18].**

A fájdalmas menstruáció lehet:

- **Elsődleges dysmenorrhoea** – fiatal lányoknál gyakori, és az idő előrehaladtával csökken.
- **Másodlagos dysmenorrhoea** – 30 év felett gyakoribb, **gyakran endometriózis, gyulladás vagy daganatok állhatnak a háttérben [19].**

## ENDOMETRIÓZIS:

Normál esetben a méhnyálkahártya a méhen belül helyezkedik el. Amennyiben méhnyálka található a méh üregén kívül, akkor endometriózisról beszélünk. **Az endometriózis kóros hasi fájdalmat okozhat.** A diagnózisban az **ultrahang (UH) és laparoszópos beavatkozás** nyújthat pontos eredményt.

Bármilyen szokatlan vagy kóros menstruációs panasz esetén **ajánlott nőgyógyászhoz fordulni,** mivel a tünetek mögött **súlyosabb betegségek is állhatnak.**



## HANGULATVÁLTOZÁSOK ÉS AZOKK NORMALIZÁLÁSA A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS SORÁN

A menstruáció előtt és alatt jelentkező kellemetlen fizikai és érzelmi tünetek **premenstruációs szindróma** néven ismertek. Ezek a következők lehetnek:

- **Étel utáni sóvárgás,**
- **Hangulatingadozás,**
- **Fokozott ingerlékenység,**
- **Fáradékonyság,**
- **Bőrproblémák (pl. pattanások),**
- **Alhasi görcsök, emésztési panaszok.**

Súlyosabb esetben **premenstruációs diszfóriás** zavarról beszélünk, amely szélsőségesen erős érzelmi és fizikai tünetekkel jár [20].

### A menstruációs hangulatingadozások enyhítése

A tünetek csökkentésében **életmódbeli változtatások és megfelelő táplálkozás** is segíthet:

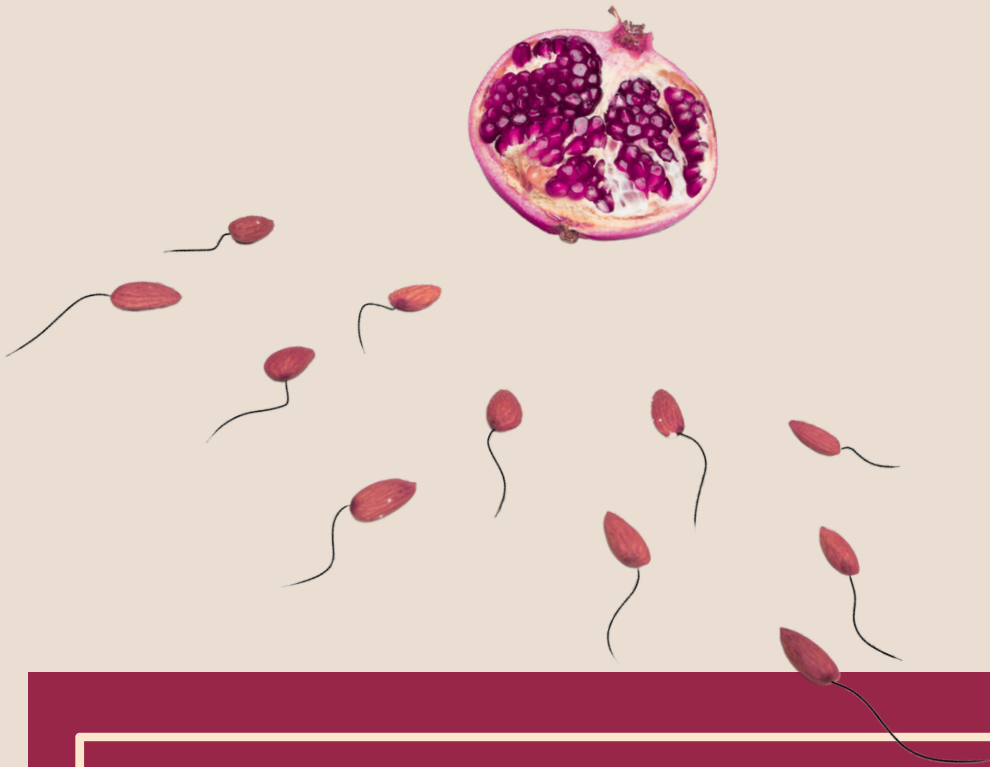
- **Állóképességet javító mozgásformák** (pl. jóga, séta, úszás).
- **Relaxációs technikák** (pl. meditáció, légzőgyakorlatok).
- **Vitaminok és ásványi anyagok:** különösen a **magnézium és az omega-3 zsírsavak** kedvező hatásúak.
- **Gyógynövényes teák és természetes készítmények** enyhíthetik a tüneteket.

A menstruáció alatti hangulatingadozások természetesek, azonban, **ha a tünetek súlyosan befolyásolják a mindennapi életet, érdemes orvosi segítséget kérni** [20].





Budapesti  
Orvostanhallgatók  
Egyesülete tananyaga



# Termékenység biológiai alapjainak megismerése, terhesség

## A. A megtermékenyülés alapja

A megtermékenyülés a **petesejt** és a **hímivarsejt egyesülése**, amely az új élet kezdetét jelenti.

## B. Befolyásoló tényezők

A termékenységet számos tényező befolyásolja, többek között:

- **Életkor** – a női termékenység a 20-as évek végén és a 30-as évek elején a legmagasabb, majd fokozatosan csökken.
- **Egészségi állapot** – hormonális egyensúly, genetikai tényezők, krónikus betegségek szerepe.
- **Környezeti hatások** – például **szennyező anyagok, dohányzás, alkohol, stressz** negatívan befolyásolhatják a fogamzóképeséget.

## C. A női reproduktív rendszer

- **Petefészek** – itt termelődnek és érnek a petesejtek.
- **Petevezeték** – a petefészekből minden hónapban egy érett petesejt kerül a petevezetékbe, ahol a megtermékenyítés bekövetkezhet.

## D. A férfi reproduktív rendszer

- **Herék** – a spermiumtermelés helye, amelyek a megtermékenyítésért felelős hímivarsejtek.

## E. A megtermékenyülés folyamata

A nemi aktus során a **spermiumok a hüvelybe kerülnek**, majd a **méhnyakon keresztül a petevezetékbe jutnak**. Ha egy spermium **eléri és behatol a petesejtbe**, a megtermékenyülés megtörténik, és létrejön az **embrió**.

## F. Az embrió beágyazódása és a terhesség folyamata

A **megtermékenyített petesejt (embrió) beágyazódik a méhnyálkahártyába**, és osztódni kezd. A méhnyálkahártya **a terhesség teljes időtartama alatt (kb. 40 hétig, azaz 280 napig)** biztosítja a fejlődő magzat számára a szükséges tápanyagokat. A várandósság alatt **jelentős hormonális változások** zajlanak, amelyek elősegítik a terhesség fenntartását és a szervezet felkészítését a szülésre.





## G. A terhesség jelei

A terhesség jelei három csoportba sorolhatók:

- **Gyanújelek:** nem specifikus tünetek, amelyek **a terhesség első heteiben jelentkezhetnek**, például:
  - reggeli hányinger,
  - fáradtság,
  - undor egyes ételektől,
  - mellfeszülés.
- **Valószínűségi jelek:** a nemi szervek és az emlők **objektív változásai**, például:
  - menstruáció elmaradása,
  - pozitív terhességi teszt,
  - az emlő megnagyobbodása,
  - pigmentációs változások a bőrön.
- **Biztos jelek:** ezek csak **orvosi vizsgálatokkal igazolhatók**, például:
  - **embrió vagy magzat kimutatása** képalkotó eljárásokkal (ultrahang),
  - **magzati szívhangok** észlelése (16-18. héttől).

## H. Terhességi tesztek

A terhességi tesztek a hCG-hormon jelenlétét mutatják ki a szervezetben, amely a terhesség során termelődik. A menstruáció elmaradása után **már 1-7 nappal** megbízható eredményt adhatnak.



## I. Szülés

A várandósság **37-42. hét** között ér véget szüléssel.

- **Koraszülésről beszélünk**, ha a szülés **a 37. hét előtt következik be**.
- **Túlhordás** esetén a várandósság **a 42. hétig elhúzódik** [9].

A szülés során a **méh izmainak összehúzódásai (vajúdás) fájdalmas görcsöket okozhatnak**. A szülés kezdetét jelezheti:

- A **magzatvíz elfolyása** – a magzatburkok megrepedése után a baba már nem védett a külső környezettel szemben.
- **Erősödő méhösszehúzódások** – a baba fokozatosan halad a szülőcsatorna felé.

A hüvelyi szülés során általában **először a baba feje, majd válla és teste születik meg**, ezt követően a méhlepény születik meg..

Amennyiben hüvelyi szülés nem lehetséges vagy túl kockázatos, **császármetszés** végezhető. Ez egy sebészi beavatkozás, amely során az orvos metszést ejt a **hasfalon és a méhen**, majd ezen keresztül emeli ki a babát.

## J. Terhesség-megszakítás (abortusz)

A terhességmegszakítás indokai lehetnek:

- **Orvosi okok** (pl. a magzat súlyos rendellenessége vagy az anya életveszélyes állapota).
- **Szociális okok** (pl. az anya nem tudja vállalni a gyermeket).

**Magyarországon** a terhesség **12. hetéig végezhető el az abortusz**, míg kiskorúaknál **a 18. hétig**. Súlyos magzati rendellenesség vagy az anya életének veszélyeztetése esetén **a 24. hétig engedélyezett** [21].

A nem kívánt terhességek leggyakoribb oka a **nem megfelelő védekezés**, ezért kiemelten fontos a megfelelő fogamzásgátlási módszerek alkalmazása és az edukáció [22]



# TERHESSÉGI TILTÓLISTA

## 1. Dohányzás, alkohol és drogok

A **dohányzás, alkoholfogyasztás és drogok** használata kifejezetten **káros mind az anya, mind a magzat számára**. A várandósság alatt az **anya és a magzat vére összeköttetésben áll**, így minden káros anyag közvetlenül bejuthat a fejlődő magzat szervezetébe.

- A dohányzás **koraszüléshez, vetéléshez, alacsony születési súlyhoz és fejlődési rendellenességekhez** vezethet.
- Nemcsak az **aktív dohányzás**, hanem a **passzív dohányzás** is ártalmas. Kerülni kell a dohányfüstös környezetet a terhesség és a szülés után is.
- **Alkohol** – Nemcsak a tömény italok (röviditalok), hanem a **sör, bor és koktélok is károsak**, mivel növelhetik a **magzati alkohol szindróma** kialakulásának kockázatát.

## 2. Fizikai megerőltetés és sport

A terhesség alatt kerülendő:

- **Megterhelő fizikai munkavégzés** (pl. építkezés, nehéz háztartási munkák).
- **Intenzív sportolás** – Különösen a **súlyzós edzések és erőteljes kardio** nem ajánlottak, ha korábban nem végzett az illető hasonló edzéseket. Amennyiben korábban is sportolt az édesanya, nem szükséges a sportolást abbahagynia, csak az intenzitásra és terhelésre odafigyelni, csökkenteni.

### Ajánlott:

- Kímélő mozgásformák, mint például kismamatorna, séta, könnyed úszás.



### 3. Élelmiszerbiztonság

A várandósság alatt **fokozottan figyelni kell az élelmiszerbiztonságra**, mivel a fertőzések súlyosan érinthetik a magzatot.

#### Kerülendő ételek:

- **Nyers hús** (pl. tatárbifsztek, nem átsült steak).
- **Nyers tojás és az abból készült ételek** (pl. házi majonéz, tiramisu).
- **Pasztörözetlen tej és tejtermékek.**
- **Nem megfelelő higiéniai körülmények között készült ételek.**
- **Nyers hal (pl. sushi)**
- **Érlelt, penészes sajtok (pl. camambert sajt)**

#### Fontos:

- A **zöldségeket és gyümölcsöket alaposan meg kell mosni** fogyasztás előtt a toxoplazma fertőzés elkerülése miatt.
- Az ételeket **mindig frissen** ajánlott elfogyasztani.

### 4. Kapcsolat háziállatokkal (toxoplazmózis veszélye)

A toxoplazmózis egy **fertőzés, amelyet macskák hordozhatnak**, és súlyosan károsíthatja a magzatot.

#### Kerülendő tevékenységek:

- Macskaalom cseréje (ha elkerülhetetlen, akkor kesztyű használata ajánlott).
- Idegen macskák érintése, simogatása.
- Macska nyalogatása vagy az állat közvetlen érintkezése az arccal [12].

### 5. Gyógyszerszedés

A várandósság alatt **minden gyógyszer szedése csak orvosi konzultáció után történhet**, beleértve a **vény nélkül kapható készítményeket is**.

#### Fontos:

- **Csak orvos által jóváhagyott gyógyszereket használjanak.**  
A gyógyszereket **kizárólag megbízható forrásból (gyógyszertárból)** szerezzék be.

A megfelelő elővigyázatosság segít a **magzat egészségének megőrzésében és a terhesség komplikációinak csökkentésében.**



# Fogamzásgátlás: óvszer, tabletta, természetes módszerek



Budapesti  
Orvostanhallgatók  
Egyesülete tananyaga

# ÓVSZER

- Fizikai akadályt képez a spermiumok számára, megakadályozva a megtermékenyülést.
- **Az egyetlen fogamzásgátló eszköz, amely védelmet nyújt a nemi úton terjedő betegségek ellen is.**
- **Alkalmi partner esetén mindig használni kell!**

## Használati útmutató:

1. **Megfelelő beszerzés:** Drogériában vagy gyógyszertárban érdemes vásárolni – benzinkúton vagy élelmiszerboltban kevésbé ajánlott, mivel ott a csomagolás könnyen sérülhet.
2. **Ellenőrzés:** Használat előtt mindig meg kell vizsgálni, hogy az óvszer csomagolása sértetlen-e.
3. **Megfelelő nyitás:** A perforáció mentén kell felhívni a csomagot, **éles tárgyak (olló, fogak) használata tilos!**
4. **Felhelyezés:** Merev péniszre kell felhúzni, görgető mozdulatokkal egészen a tövéig. Fontos, hogy ne kerüljön elővadás az óvszer külső felszínére. **Ha az óvszer rosszul lett felhelyezve, ki kell dobni, és újat kell használni!**
5. **Használat után ellenőrzés:** Le kell ellenőrizni, hogy nem szakadt-e ki. Ha sérült, **minél előbb sürgősségi fogamzásgátláshoz kell folyamodni.**
6. **Ammenyiben közülés során a pénisz ernyedtebbé válik majd újra merevvé, akkor új óvszert kell használni, mert nő az óvszer szakadás veszélye.**
7. **Megsemmisítés:** Használat után csomagoljuk papírba, és dobjuk ki a szemetesbe (nem a WC-be!).



# FOGAMZÁSGÁTLÓ TABLETTÁK



## 1. Hormonális fogamzásgátló tabletták

- Hormonokat tartalmaznak, amelyek **gátolják az ovulációt, csökkentik a petevezeték mozgását, és a méhnyálkahártyát alkalmatlanná teszik a beágyazódásra.**
- **21 napos szedés után 7 nap szünet szükséges.**
- **Csak nőgyógyász írhatja fel!**

### Hatását befolyásolhatja:

- Hányás, hasmenés, drasztikus diéta.
- Bizonyos gyógyszerek (pl. antibiotikumok, epilepszia- és vírusellenes gyógyszerek).

### Mellékhatások:

- **Trombózishajlam növekedése** → ajánlott véralvadási vizsgálat elvégzése a szedés megkezdése előtt (ez ma Magyarországon csak magánúton elérhető).
- Egyéb mellékhatások: **hízás, libidócsökkenés, hangulatingadozás, migrén súlyosbodása, teherbeesés nehezítettsége.**
- **Előnyei:** csökkenti a menstruációs fájdalmat, szebbé teheti a bőrt és a haját, valamint csökkenti a petefészekrák és méhtestrák kockázatát [23].

### Nem szedhető (kontraindikációk):

- Vesebetegség, májbetegség, cukorbetegség, visszértágulat, dohányzás, súlyos migrén, korábbi trombózis.

## 2. Sürgősségi fogamzásgátlás (esemény utáni tabletták)

- **Nőgyógyász írhatja fel.**
- **Csak vészhelyzetben alkalmazható,** mert nagy dózisú hormonokat tartalmaz, és **megterheli a szervezetet.**
- **Ajánlott minél előbb bevenni. Magyarországon 2 féle sürgősségi fogamzásgátló érhető el. Az EllaOne-t 5 napon belül lehet bevenni (5 napon belül bevéve azonos hatékonyság), az Escapelle-t 3 napon belül (de 24 órán belül a leghatékonyabb).**
- **Mellékhatások:** émelygés, hányinger, szédülés, alhasi görcsök, cikluszavarok.



### 3. Spirálok és méhen belüli eszközök (IUD)

- **Már nem szült nők számára is alkalmazható.**
- **Akár 3 évig is bent maradhat,** és a leghatékonyabb fogamzásgátló módszerek közé tartozik.
- **Csökkentheti a vérzést és a hasi fájdalmat.**
- **Sürgősségi fogamzásgátlásként is alkalmazható,** ha valaki tartós védekezési módszert keres.
- Kevésbé növeli a trombózis kockázatát, mert **kevesebb hormont tartalmaz, mint a tabletták.**

## TERMÉSZETES FOGAMZÁSGÁTLÓ MÓDSZEREK

### 1. Naptármódszer

- Az ovuláció a **ciklus közepén történik** (általában a 14. napon egy 28 napos ciklus esetén).
- A petesejt **12-24 óráig megtermékenyíthető,** míg a spermiumok **72 óráig életképesek.**
- **Ez alapján vannak „biztonságos” és „nem biztonságos” napok,** de a módszer pontatlansága miatt nem ajánlott megbízható fogamzásgátlásként.
- A cikluskövetés hasznos lehet a termékenységi időszak meghatározására, akár applikációk segítségével.

### 2. Billings-módszer

- **A hüvelyváladék állagának megfigyelésén alapul:** az ovuláció idején a váladék , ami a termékeny napokat jelzi.





### 3. Hőmérőzés

- Az ovuláció után a **testhőmérséklet néhány tized fokkal megemelkedik**, ami segíthet meghatározni a termékeny időszakot.
- **Ez a módszer nem megbízható fogamzásgátlóként**, de segíthet a tudatos teherbeesésben.

### 4. Hüvelyirrigálás (intim zuhany)

- A **közösülés utáni hüvelyöblítés nem hatékony** fogamzásgátló módszer, mivel a méh szívó hatása miatt a spermiumok gyorsan előrehaladnak.
- **Emellett károsíthatja a hüvely természetes flóráját**, így nem ajánlott.

### 5. Megszakításos közösülés

- Az ejakuláció előtti **pénisz kihúzása a hüvelyből nem megbízható módszer**, mert:
  - **Az előváladék is tartalmazhat spermiumokat.**
  - **Tapasztalatlanság és figyelmetlenség miatt** a módszer könnyen sikertelen lehet.
- **Semmiképpen nem ajánlott önálló fogamzásgátló módszerként!**





Budapesti  
Orvostanhallgatók  
Egyesülete tananyaga



Mikor forduljunk  
nőgyógyászhoz?

## Szükséges-e rendszeresen nőgyógyászhoz járni?

Semmi nem kötelező, **de nagyon ajánlott!**

- Évente javasolt **méhnyakrákszűrésen** és **emlő vizsgálaton** részt venni, különösen **minden szexuálisan aktív nő számára**.
- Fontos, hogy a **nők maguk ismerjék fel az orvosi kontroll jelentőségét**, ne külső nyomásra menjenek el vizsgálatra.
- Ajánlott, hogy a lányok **már akár 13 éves korban is megismerkedjenek a nőgyógyászati vizsgálatokkal**, de az első szexuális élmény után fél-egy évvel mindenképpen érdemes elmenni egy ellenőrzésre.

## Milyen panaszok esetén érdemes nőgyógyászhoz fordulni?

Ha valami kényelmetlen, fáj, viszket, megváltozott, vagy szokatlan váladék jelentkezik, akkor mindenképpen ajánlott felkeresni egy szakembert.

## Van-e különbség a felnőtt és a gyermeknőgyógyász között?

Felnőtt nőgyógyászhoz **18 év alatt is lehet menni**, de érdemes előzetesen tájékozódni, hogy az adott szakrendelőben van-e **gyermeknőgyógyászati ellátás**.

## Kell-e előkészület a vizsgálatához?

- **Nincs szükség speciális előkészületekre.**
- A **tisztálkodás fontos**, így érdemes **előtte lezuhanyozni**.
- A nőgyógyászt **nem érdekli a nemi szőrzet vagy a szőrös láb**, mindenki úgy menjen, ahogyan komfortosan érzi magát.

## Mire figyelj a nőgyógyásznál?

Fontos, hogy **tudj beszélni magadról és fel merd tenni a kérdéseidet**.

Érdemes **felkészülni a menstruációs ciklusoddal kapcsolatos kérdésekre**:

- **Mikor menstruáltál utoljára?**
- **Hány napos a ciklusod?**
- **Milyen a vérzésed jellege?**
- **Vannak-e tüneteid a menstruáció során?**
- **Hány éves korodban jött meg először?**



# Mi történik a nőgyógyászati vizsgálat során?

## 1. Adminisztráció és előzetes konzultáció

- **Regisztráció, bejelentkezés** – ha szakrendelőben történik a vizsgálat, szükség lehet lakcímkártyára és TAJ-kártyára.
- **Konzultáció:**
  - Bemutatkozás, panaszok ismertetése.
  - Ha nincs panasz, akkor éves szűrés történik.
  - **Orvosi kérdések:**
    - **Hány éves vagy?**
    - **Van-e valamilyen betegséged?**
    - **Szed-e valamilyen gyógyszert?**
    - **Hány évesen menstruáltál először?**
    - **Milyen rendszerességgel és hosszúsággal jelentkezik a menstruációd?**
    - **Jár-e fájdalommal a menstruációd?**

**Fontos!** Ha az orvos nem kérdez meg valamit, **de fontosnak tartod, mondd el** (pl. szexuálisan aktív vagy-e, szűz vagy-e, jelentős változás történt-e a libidódban stb.).

## 2. A nőgyógyászati vizsgálat menete

### A) Előkészületek

- A páciens **leveszi az alsó ruházatot**. Ha kényelmesebb, **bő szoknya visszavehető**.
- **Nőgyógyászati vizsgálószék:** két lábtartó van, amelybe a lábszárakat kell helyezni.

### B) Bimanuális (kétkezes) vizsgálat

- **Ha a páciens nem szűz**, a nőgyógyász **egy-két ujját a hüvelybe helyezi**, miközben a másik kezével a **hasfalat tapintja**.
- Ezzel a méh nagysága, helyzete, kismedencei képletek vagy például kismedencei gyulladások vizsgálhatók.

### C) Méhnyakrákszűrés és hüvelykenet

- A vizsgálathoz a hüvelyfalakat óvatosan szét kell tárni egy **kacsa nevű eszközzel**, hogy az orvos hozzáférjen a méhnyakhoz.
- A **méhnyakrákszűrés** során egy **kis kefével** mintát vesznek a méhnyak faláról.
- **Lehet kellemetlen érzés**, de fájdalmat általában nem okoz.



## D) Ultrahang vizsgálat

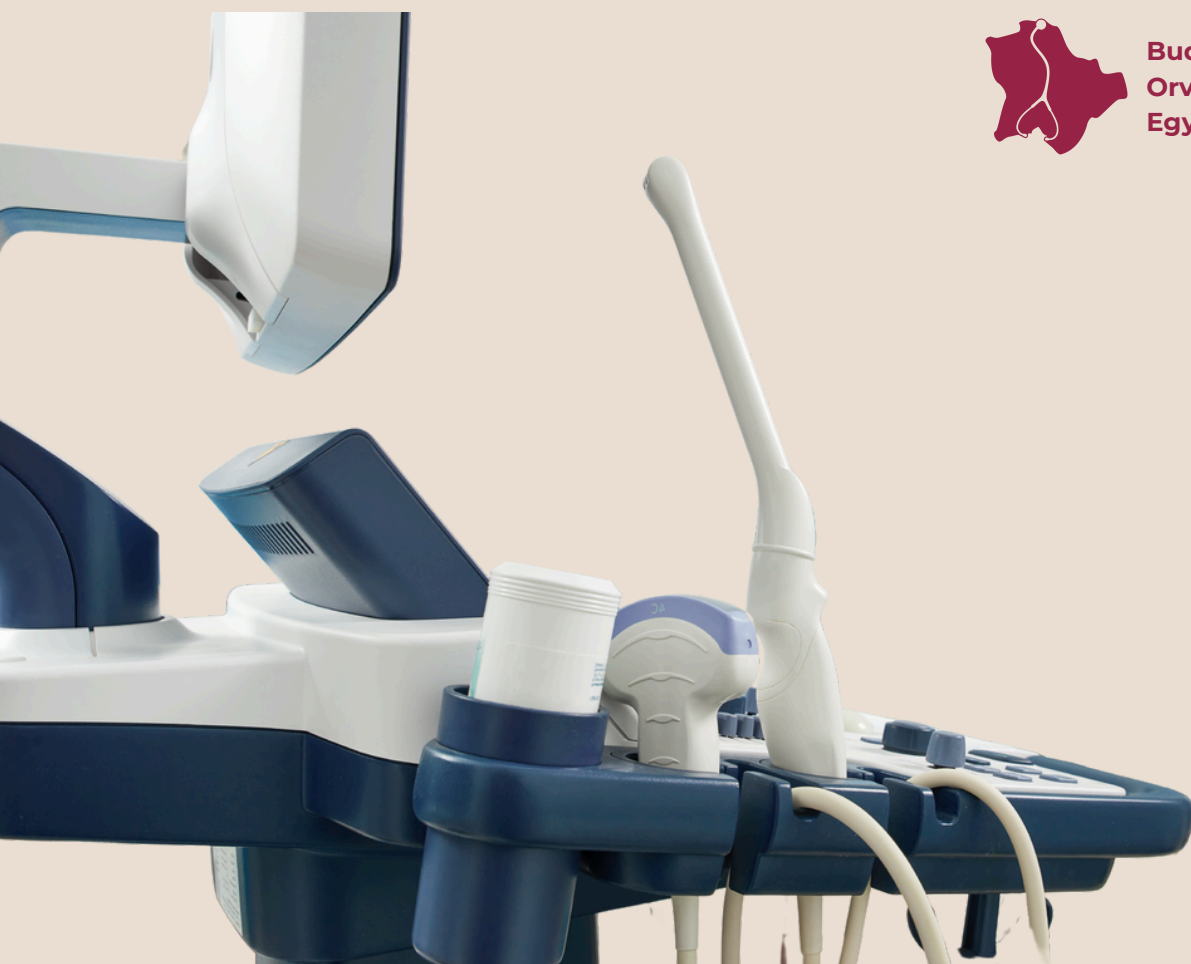
- **Kismencedei elváltozások vizsgálatára szolgál.**
- Ha a szakrendelőben nincs ultrahang, akkor ez a vizsgálat elmaradhat.
- Kétféle ultrahang létezik:
  - **Hüvelyi ultrahang** – ha a páciens nem szűz.
  - **Hasi ultrahang** – ha a hüvelyi vizsgálat nem lehetséges vagy a páciens ezt kéri.
- A hüvelyi ultrahang **nem veszélyes**, a vizsgálófejet gumióvszerrel és síkosítóval használják.

## E) Mellvizsgálat

- Az orvos megkérdezheti, hogy **ismered-e az önvizsgálat módszerét.**
- **Ha nem tudod, kérdezz rá, hogy hogyan kell végezni!**
- A **rendszeres, havi önvizsgálat nagyon fontos**, mert ezzel korai stádiumban felismerhetők a kóros elváltozások.

## 3. A vizsgálat után

- Az orvos **átbeszéli a terápiás lehetőségeket** (ha szükséges).
- Érdemes **minden felmerülő kérdést feltenni**, hogy pontos információkkal távozz a vizsgálatról.



Budapesti  
Orvostanhallgatók  
Egyesülete tananyaga

## HIVATKOZÁSOK:

- [1] [Online]. Available: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/pregnancy> .
- [2] <https://my.clevelandclinic.org/health/body/puberty>. [Online].
- [3] [Online]. Available: <https://www.nhs.uk/conditions/early-or-delayed-puberty/#:~:text=The%20average%20age%20for%20girls,9%20and%2014%20in%20boys.> .
- [4] [Online]. Available: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/sexuality>.
- [5] [Online]. Available: <https://egeszsegvonal.gov.hu/s-sz/1378-serdulokor-lanyoknal.html>.
- [6] [Online]. Available: <https://www.plannedparenthood.org/learn/sex-pleasure-and-sexual-dysfunction/sex-and-pleasure>.
- [7] [Online]. Available: [https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/szuletések\\_termékenyseg/index.html](https://www.ksh.hu/docs/hun/xftp/idoszaki/szuletések_termékenyseg/index.html).
- [8] [Online]. Available: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy/art-20047441>.
- [9] [Online]. Available: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/menopause#:~:text=The%20regularity%20and%20length%20of,55%20years%20for%20women%20worldwide..>
- [10] [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547703/>.
- [11] [Online]. Available: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554601/#:~:text=The%20internal%20genitalia%20is%20the,the%20focus%20of%20this%20article..>
- [12] [Online]. Available: [https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/toxoplasmosis/symptoms-causes/syc-20356249#:~:text=Toxoplasmosis%20\(tok%2Dso%2Dplaz,parasite%20do%20not%20have%20symptoms..](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/toxoplasmosis/symptoms-causes/syc-20356249#:~:text=Toxoplasmosis%20(tok%2Dso%2Dplaz,parasite%20do%20not%20have%20symptoms..)
- [13] [Online]. Available: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/10132-menstrual-cycle>.
- [14] [Online]. Available: <https://www.healthline.com/health/feminine-hygiene#sample-routine>.



- [15] [Online]. Available: <https://egeszsegvonal.gov.hu/n-ny/2046-noi-intim-higienia.html>.
- [16] [Online]. Available: <https://egeszsegvonal.gov.hu/m/1864-menstruacios-eszkozok.html>.
- [17] [Online]. Available: <https://www.bbc.com/news/uk-northern-ireland-47254222>.
- [18] [Online]. Available: <https://egeszsegvonal.gov.hu/f/124-fajdalmas-menstruacio.html>.
- [19] [Online]. Available: <https://www.nogyogyaszatikozypony.hu/menstruacios-zavarok>.
- [20] [Online]. Available: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/premenstrual-syndrome/symptoms-causes/syc-20376780>.
- [21] [Online]. Available: <https://tasz.hu/tudastar/terhessegmegszakitas-tajekoztato/>.
- [22] [Online]. Available: <https://egeszsegvonal.gov.hu/t-ty/2088-terhessegmegszakitas-friss.html>.
- [23] [Online]. Available: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/birth-control/in-depth/best-birth-control-pill/art-20044807>.
- [24] [Online]. Available: [1]  
<https://www.plannedparenthood.org/learn/teens/sex/virginity/what-happens-first-time-you-have-sex>.

