ԳԼՈՒԽ 6

ԲՈՒԺԶՆՆՈՒՄ

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք բուժզննման կարիք ունեն

Ոմանց կարծիքով հաշմանդամություն ունեցող կնոջ միակ մտահոգությունը հաշմանդամությունն է, և նա այլ բուժզննման կարիք չունի: Իրականում այդպես չէ: 2-3 տարին մեկ կատարվող բուժզննումը, նույնիսկ լավ ինքնազգացողության դեպքում, առողջական խնդիրների վաղ հայտնաբերման և բուժման համար շատ կարևոր է:

Հաշմանդամություն ունեցող կանայք հաճախ բուժզննման հետ կապված խնդիրներ են ունենում: Հնարավոր է, որ չցանկանաք բուժզննում անցնել, քանի որ մեծացել եք ձեր մարմնից ամաչելու զգացողությամբ, և տհաճ կլինի, երբ ինչ-որ մեկը դիպչի ձեզ: Կամ ձեր կյանքի ընթացքում եղել են այնքան բուժզննումներ ու վիրահատություններ, որ այլևս չունեք որևէ բուժաշխատողի տեսնելու ցանկություն:

Բայց քանի որ ինչպես հաշմանդամություն ունեցող, այնպես էլ մյուս կանանց համար շատ կարևոր են պարբերական բուժզննումները, ուստի այս և առողջությանը վերաբերող այլ գրքերից հնարավորինս մանրամասն տեղեկացեք այդ մասին: Այնուհետև կարող եք դիմել տարածքային բուժաշխատողներին, առողջապահության նախարարությանը, հիվանդանոցներին՝ պահանջելով, որ այդ ծառայությունները մատչելի լինեն ձեզ և հաշմանդամություն ունեցող այլ անձանց համար:

Այս գլխում տեղեկություններ կգտնեք կրծքի և սեռական ներքին օրգանների բուժզննումների մասին: Դրանք անհրաժեշտ են՝ յուրաքանչյուր կնոջ առողջությունը պահպանելու համար:

Ի՞նչ կարող ենք իմանալ պարբերական բուժզննումներից

Որոշ առողջական խնդիրներ կարելի է պարզել պարբերական բուժզննումների միջոցով: Երբեմն մարդիկ չեն գիտակցում այդ, մինչև որ հիվանդությունը շատ է բարդանում և խորանում: Կան որոշ առողջական խնդիրներ, որոնք վաղ հայտնաբերման դեպքում ենթակա են բուժման՝ սակավարյունություն (արյան պակաս), թոքախտ, ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ և սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ հիվանդություն-

ներ, մալարիա, քաղցկեղի որոշ տեսակներ, արյան բարձր ճնշում, որդեր ու աղիքային այլ մակաբույծներ, շաքարախտ:

Յուրաքանչյուր կին, անկախ այն փաստից, հաշմանդամ է, թե ոչ, կարող է ունենալ այս խնդիրները:

Բուժզննումը հասցնենք համայնքներ

Լիզի Լոնգշաուն գիտեր, որ Զիմբաբվեի իր համայնքում հաշմանդամություն ունեցող կանանցից շատերն ընդհանրապես չեն անցնում կրծքի և սեռական օրգանների բուժզննում: Նրանց համար նախատեսված հիվանդանոցները շատ հեռու և թանկարժեք էին: Բայց նա գիտեր, թե որքան կարևոր են այդ զննումները հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար: Քանի որ այն հեշտությամբ չէր տրվում նրանց, ուստի ոմանք տեղեկանում էին իրենց խնդրի մասին շատ ուշ, իսկ որոշ կանայք էլ մահանում էին քաղցկեղից:

Լիզին, ով ևս հաշմանդամություն ունի, հավաքեց կանանց մի խումբ: Նրանք միասին, որքան հնարավոր է, մանրամասն տեղեկացան քաղցկեղի, առողջական այլ խնդիրների, հիվանդությունների վաղ հայտնաբերման և դրանց բուժման կարևորության մասին: Խումբը առաջարկեց առողջապահության նախարարության ներկայացուցչին, որ հանդիպեն և քննարկեն հաշմանդամություն ունեցող կանանց հիմնախնդիրները: Նրանք պատմեցին, թե ինչ դժվարությունների են հանդիպում՝ հիվանդանոցներում տեղաշարժվելիս և այդ ծառայությունների համար վճարելիս: Ներկայացուցիչն այնքան տպավորված էր կանանց գիտելիքներով, որ կազմակերպեց անվճար, շարժական հիվանդանոց: Այն ամիսը մեկ անգամ տվյալ համայնքում հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար կատարում էր քաղցկեղի ախտորոշում և մատուցում ընտանիքի պլանավորման ծառայություններ:

Կնոջ համար կարևոր է երկու բուժզննում՝ կրծքի և սեռական օրգանների: Ամենատարածվածը կրծքի և արգանդի վզիկի քաղցկեղն է, որոնք բուժզննման միջոցով կարելի է շուտ հայտնաբերել և բուժել:

Ինչպե՞ս նախապատրաստվել կրծքի և կանանց սեռական օրգանների բուժզննմանը

Խնդրեք բուժաշխատողին՝ ձեզ ներկայացնի բոլոր այն գործողությունները, որ կատարելու է, և բացատրի այն, ինչը ձեզ անհասկանալի է: Լավ կլինի նախօրոք պատրաստել բոլոր այն հարցերը, որոնք ուղղելու եք բժշկին:

Որպես հաշմանդամություն ունեցող կին, հնարավոր է, որ բուժզննման ընթացքում այլ կարիքներ ևս ունենաք: Հնարավորության դեպքում ընտանիքի որևէ անդամ կամ ընկեր թող ձեզ հետ լինեն բուժզննման ողջ ընթացքում:

Նախապես զրուցեք բուժաշխատողի հետ ձեր անձնական կարիքների մասին, որպեսզի նրա օգնությամբ ավելի հարմար և ապահով զգաք:

Եթե խուլ եք կամ ունեք թույլ լսողություն, ապա եկեք ձեր ընկերոջ հետ, ով կարող է խոսել ժեստերի լեզվով և կօգնի հաղորդակցվել բժշկի հետ:

Կույր կամ թույլ տեսողություն ունեցողի հետ եկած ընկերը նրան կբացատրի բուժզննումը: Խնդրեք բուժաշխատողին, որ մանրամասն ներկայացնի իր արածը և այն ամենը, ինչը չեք կարող տեսնել:

Եթե ունեք շարժողական խնդիրներ կամ չեք կարող հեշտությամբ տեղաշարժվել, ձեր ընկերոջ հետ նախօրոք մտածեք՝ ինչպես եք մտնելու հիվանդանոց կամ որևէ այլ բուժհաստատություն:

Մտավոր խնդիրներ ունենալու դեպքում, եթե կրծքի կամ սեռական օրգանների բուժզննումը ձեզ վախեցնում, նյարդայնացնում կամ անհարմարություններ է պատճառում, խնդրեք վստահելի մեկին, որ ձեր կողքին լինի ողջ ընթացքում:

Ընտանիքի անդամները և խնամակալները կարող են օգնել մտավոր խնդիրներով կանանց:

- **Նախօրոք զրուցեք բուժզննման մասին**: Ընտանիքի անդամները և ընկերները կարող են մտավոր խնդիրներով կնոջը բացատրել, թե ինչ է տեղի ունենալու բուժզննման ընթացքում: Օգնեք նրան հասկանալ, որ դա կարևոր է իր առողջության համար: Ներկայացրեք ողջ ընթացքը և պատասխանեք նրա հարցերին: Եթե ձեզ հայտնի է, ասեք նաև, թե ով է կատարելու բուժզննումը:
- **Հնարավորության դեպքում նախօրոք այցելեք հիվանդանոց**: Մի օր առաջ նրա հետ եղեք այնտեղ, ուր տեղի է ունենալու զննումը:
- **Վստահելի մեկը թող ուղեկցի նրան**: Ցանկության դեպքում ընտանիքի որևէ անդամ կամ ընկեր կարող են լինել նրա կողքին: Եթե բժիշկը տղամարդ է, համոզվեք, որ զննման ողջ ընթացքում նրա կողքին կլինի վստահելի մի կին:

Բուժաշխատողները կարող են օգնել.

- **Բուժզննումից առաջ նորից բացատրեք ամեն ինչ**: Ներկայացրեք՝ ինչ է տեղի ունենալու, և պարզեք՝ նա հարցեր ունի՞, թե՞ ոչ: Հավանաբար, ավելի քիչ կանհանգստանա, եթե կարողանա բուժզննումից առաջ ձեզ հարցեր ուղղել:
- **Նրան ցույց տվեք օգտագործվող գործիքները, օրինակ՝ հայելին**: Համոզվեք, որ նա տեղյակ է, թե ինչ է վերջինս, որպեսզի այն նրան չզարմացնի: Ցանկության դեպքում թույլ տվեք, որ ձեռք տա գործիքին:

- **Զրուցեք նրա հետ բուժզննման ընթացքում**: Ամեն պահ բացատրեք, թե ինչ է տեղի ունենում: Ասեք ձեր հաջորդ քայլի մասին: Հարցրեք՝ նա պատրա՞ստ է, և սպասեք, մինչև համաձայնի: Այսկերպ նա կտիրապետի իրավիճակին:

Կրծքի զննում

Պարբերաբար անցկացվող զննումները թույլ կտան համոզվելու, որ չկան կրծքի քաղցկեղի նախանշաններ: Որոշ կանայք կրծքերի մեջ ունենում են փոքր գոյացություններ: Դրանք կնոջ դաշտանային պարբերաշրջանին զուգընթաց՝ հաճախ փոխում են իրենց ձևերն ու չափերը: Դաշտանից առաջ դառնում են շատ փափուկ: Երբեմն, բայց ոչ շատ հաճախ, չներծծվող գոյացությունները կարող են լինել քաղց-

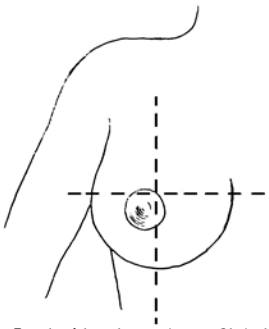
կեղի նախանշան: Ոմանց կրծքում առաջանում է քաղցկեղ, որը չբուժելու դեպքում դառնում է մահվան պատճառ: Պարբերաբար անցկացվող բուժզննության դեպքում քաղցկեղը կարելի է հայտնաբերել վաղ շրջանում, երբ այն դեռ ենթակա է բուժման:

Փորձառու բուժաշխատողը սեռական այլ օրգանների զննություն կատարելիս պետք է զննի նաև ձեր կուրծքը: Նա կարող է օգտագործել այս գլխում ներկայացված եղանակը:

Նույնիսկ, եթե բուժաշխատողը զննում է ձեր կուրծքը 1-2 տարին մեկ, ապա դուք այն կարող եք կատարել ավելի հաճախ:

Եթե չունեք հնարավորություն, ապա ձեր քույրը կամ ընկերը ձեր փոխարեն կարող են կատարել կրծքի զննում:

Եթե ինքնուրույն չեք կարող անել, խնդրեք վստահելի մեկին: Ավելի լավ կլինի, որ միշտ դիմեք նույն անձին, որպեսզի նկատի կատարված փոփոխությունները:



Եթե ձեր կուրծքը մեծ է, բաժանեք այն 4 մասի և զննեք առանձին-առանձին: Դուք ևս կարող եք նկարել և գունդ նկատելու դեպքում՝ նշել տեղը:

Փորձեք զննել ձեր կուրծքը ամսական պարբերաշրջանի նույն օրը: Հնարավորության դեպքում այն միշտ կատարեք դաշտանի սկսվելուց յոթ օր հետո: Եթե անեք պարբերաբար, ապա կիմանաք, թե ինչ տեսք ունի ձեր կուրծքը, և շատ հավանական է, որ նկատեք փոփոխությունը: Զննումը կատարեք նաև ազատ ժամանակ՝ լիարժեք ուսումնասիրելու համար:

Որպեսզի կարողանաք հիշել, թե ինչ տեսք ունի ձեր կուրծքն ամեն ամիս, նկարեք այն և կրծքապտուկը պատկերող մեծ և փոքր շրջաններ: Կուրծքը շոշափելիս որևէ գոյացություն նկատելու դեպքում նկարի վրա՝ համապատասխան տեղում, նշում կատարեք: Հաջորդ ամիս կուրծքը զննելիս՝ ավելի հեշտ կլինի հիշել, թե որտեղ էր գոյացությունը, և այն փոխվե՞լ է, թե՞ ոչ:

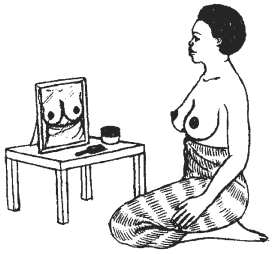
Ի՞նչ անել որևէ գոյացություն հայտնաբերելու դեպքում

Եթե հարթ է և էլաստիկ, շոշափելիս մաշկի տակ շարժվում է, ապա մտահոգվելու կարիք չկա, բայց շարունակեք զննել ձեր կուրծքը ամեն ամիս: Իսկ եթե այն կոշտ է, ոչ շատ ընդգծված, անցավ է, և նկատվում է չափսերի աճ, շարունակեք զննել, հատկապես, եթե գունդը միայն մեկ կրծքում է և չի շարժվում՝ նույնիսկ սեղմելիս: Դիմեք բուժաշխատողի, եթե հաջորդ դաշտանից հետո այն չի անհետանում: Սա կարող է լինել քաղցկեղի նախանշան: Բժշկական օգնություն է անհրաժեշտ նաև այն դեպքում, եթե կրծքապտուկից նկատվում է արնախառն կամ թարախային արտադրություն:

Խնդրեք, որ բուժաշխատողը ստուգի ձեր հայտնաբերած բոլոր գոյացությունները, անկախ այն բանից՝ դրանք հարթ են, թե ունեն ոչ ընդգծված չափսեր: ***Շարունակեք զննել ձեր կուրծքը նաև դաշտանադադարից հետո:***

Կուրծքը զննելու մի տարբերակ

Ինչպե՞ս զննել

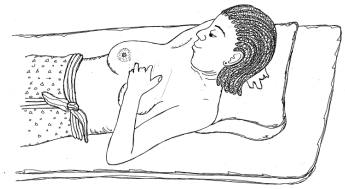


Հնարավորության դեպքում ձեր կուրծքը զննեք հայելու առաջ: Բարձրացրեք ձեռքերը գլխից վեր: Հետևեք, թե փոփոխվո՞ւմ է արդյոք ձեր կրծքի ձևը, նկատվու՞մ են այտուցներ մաշկի կամ կրծքապտուկի վրա: Հետո ձեռքը իջեցրեք և շարունակեք զննել:

Պառկեք և, եթե հնարավոր է, ձեռքը դրեք գլխի տակ: Մատները միացնելով՝ սեղմեք ձեր կուրծքը և հետևեք գնդերի առկայությանը: Փոխեք ձեռքը՝ մյուս կուրծքը ստուգելու համար:

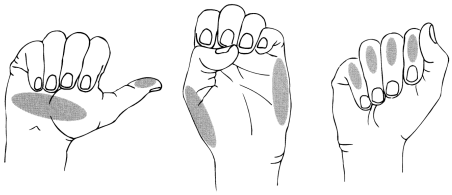
Շոշափեք ձեր կրծքի բոլոր մասերը: Ավելի արդյունավետ կլինի, եթե նույն գործողությունը կատարեք ամեն ամիս:

Կուրծքը հետազոտելու այլ եղանակներ



Եթե չեք կարող ձգվել ձեր կրծքավանդակի երկայնքով, ապա կուրծքը զննեք մյուս ձեռքի օգնությամբ:

Մկանային թուլության դեպքում, կամ եթե ձեր ձեռքերը դողում են, կարող եք օգտագործել մյուս ձեռքը՝ մատներն ուղղորդելու համար: Կամ մեկ ուրիշը կարող է օգնել ձեզ, ձեր ձեռքը պահել կրծքի վրա, իսկ մատները՝ ճիշտ տեղում:



***Հիշեք**, եթե զգում եք հոգնածություն, ապա ընդմիջում արեք: Պարտադիր չէ զննումը կատարել միանգամից:*

Եթե չեք զգում ձեր մատները, կարող եք օգտագործել բութ մատը, ձեռքի ափը կամ մատների հակառակ կողմը: Անպայման շոշափեք ձեր կրծքի բոլոր մասերը:

Կանանց սեռական օրգանների զննում

Այս զննումը թույլ կտա իմանալ, թե արդյոք դուք՝

- Ունե՞ք գոյացություններ, այտուցներ կամ վերքեր ձեր սեռական օրգանների շուրջ: Սրանց մի մասը կարող է լինել վտանգավոր, հնարավոր է՝ առաջանա բուժման կարիք:
- Հղի՞ եք:
- Արգանդում, փողերում, ձվարաններում կամ սեռական օրգաններում կա՞ն բորբոքումներ: Չբուժված բորբոքումները վտանգավոր են:
- Ունե՞ք արգանդի վզիկի, ձվարանների կամ արգանդի քաղցկեղ:
- Կա՞ն արգանդի կամ ձվարանների հետ կապված այլ խնդիրներ, օրինակ՝ միոմա, էնդոմետրիոզ (արգանդի լորձաթաղանթի բորբոքում) կամ ուռուցքային գոյացություն:

Եթե քայլելիս կաղում եք կամ օգտագործում եք ֆեռնափայտ, հենակ կամ անվասայլակ

Եթե ունեք ֆիզիկական հաշմանդամություն, դուք բոլորից լավ գիտեք՝ ինչպես տեղաշարժվել: Խնդրեք, որ բուժաշխատողը կամ ընկերը օգնեն ձեզ: Նախքան զննումը՝ համոզվեք, որ հավասարակշիռ վիճակում եք, ապահով և հարմար եք զգում:

Զննումից առաջ աշխատեք հնարավորինս դատարկել աղիները: Կանանց զննումը կարող է հեշտությամբ թուլացնել մկանները և մեզի կամ կղանքի արտահոսքի պատճառ դառնալ: Մշտապես ռետինե խողովակ օգտագործելու դեպքում կարիք չկա այն դուրս բերել: Դա չի ազդի բուժզննման ընթացքի վրա: Եթե օգտագործում եք մեզի համար նախատեսված պարկ, որը կապված է ձեր ոտքին, ապա հանեք այն և տեղադրեք ձեր կողքին կամ որովայնի վրա: Համոզվեք, որ խողովակը չի թեքվել և անարգել դատարկվում է:

Կանանց սեռական օրգանների բուժզննման ընթացքը

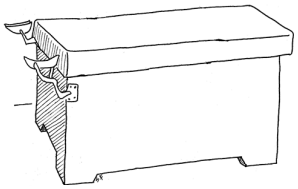
1. Բուժաշխատողը պետք է զննի ձեր սեռական արտաքին օրգանները՝ պարզելու այտուցների, ուռուցքների, վերքերի կամ գույնի փոփոխության առկայությունը:
2. Սովորաբար բուժաշխատողը պետք է հայելի տեղադրի ձեր հեշտոցի մեջ: Այն մետաղյա կամ պլաստմասե գործիք է, որը տեսանելի է դարձնում ձեր ներքին սեռական օրգանները: Այնուհետև բժիշկը կարող է ստուգել, թե արդյո՞ք կան այտուցներ, ուռուցքներ, վերքեր արգանդի պատերի, վզիկի վրա, կամ ունե՞ք արտադրություն: Հայելու տեղադրումը կարող է առաջացնել ճնշվածություն կամ անհարմարություն, բայց դա ձեզ չպետք է ցավ պատճառի: Զննումն ավելի արդյունավետ կընթանա, եթե ձեր մկանները թուլացած լինեն, իսկ միզապարկը՝ դատարկ:

3. Եթե հիվանդանոցն ունի լաբորատոր ծառայություն, բուժաշխատողը պետք է կատարի Պապ թեստ՝ (հույն բժիշկ Պապա Նիկոլաուի անունով անցկաց-

վող ստուգում (արգանդի վզիկի քաղցկեղի դեպքում) քաղցկեղի նախանշանները ստուգելու համար, անհրաժեշտության դեպքում՝ նաև ՄԻԱՎ թեստ: Պապ թեստ կատարելու համար բուժաշխատողը պետք է փոքր, կլոր փայտիկի օգնությամբ կնոջ արգանդի վզիկի հյուսվածքից նմուշ վերցնի: Սա ցավոտ չէ: Առաջացնում է միայն փոքր-ինչ ճնշվածության զգացողություն: Հյուսվածքի նմուշն ուղարկվում է լաբորատորիա, որտեղ քաղցկեղի առկայության թեստ է անցկացվում: Արգանդի վզիկի քաղցկեղի վաղ հայտնաբերման դեպքում այն գրեթե միշտ ենթակա է բուժման:

4. Հայելին դուրս բերելուց հետո բուժաշխատողը պետք է հագնի ռետինե մաքուր ձեռնոց և նույն ձեռքի 2 մատները մտցնի ձեր հեշտոցի մեջ: Մյուս ձեռքով նա պետք է սեղմի ձեր որովայնի ստորին հատվածը: Այս եղանակով հնարավոր է զգալ ձեր արգանդի, փողերի և ձվարանների չափսերը, ձևը և դիրքը: Զննման այս հատվածը չպետք է ցավոտ լինի: Դա նշանակում է, որ ինչ-որ բան այն չէ: Ցավ զգալու դեպքում տեղեկացրեք բուժաշխատողին:
5. Որոշ հանգամանքներից ելնելով՝ անհրաժեշտություն կլինի հետույքային զննում անցկացնել: Բուժաշխատողը պետք է մի մատը մտցնի ձեր հետանցքի մեջ, մյուսը՝ հեշտոցի: Այս զննումը նրան կարող է հավելյալ տեղեկություն տալ ձեր սեռական օրգանների, արգանդի, ձվարանների և փողերի հնարավոր խնդիրների մասին: Հետույքային զննումը ավելի հեշտ կլինի, եթե ուժ գործադրեք բուժաշխատողի մատի ուղղությամբ, երբ նա առաջին անգամ դիպչում է ձեր հետանցքին: Հետույքի մկանները կթուլանան, և զննումը ձեզ քիչ անհարմարություն կպատճառի:

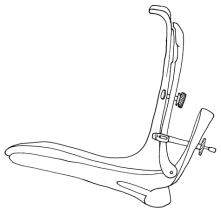
Բուժաշխատողի մոտ



Շատ հիվանդանոցներում և կլինիկաներում զննասեղանները բարձր են ու դժվարություններ են ստեղծում այն կանանց համար, ովքեր խնդիրներ ունեն ոտքերը բացելու և դրանք անշարժ պահելու հարցում:

Հիվանդանոցում բուժաշխատողն ասաց, որ հնարավոր չէ ինձ զննել, քանի որ չեմ կարող բարձրանալ զննասեղանին: Եվ ես նրան խնդրեցի, որ ինձ զննի հատակի վրա:

Ոչ բարձր զննասեղանները լավագույն լուծումն են գրեթե բոլոր հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար:



Սեռական օրգանները զննելիս դուք որեվէ հատուկ սեղանի անհրաժեշտություն չեք ունենա: Բուժաշխատողը այն կարող է անել ցանկացած հարթ, կայուն մակերեսի վրա, նույնիսկ՝ մաքուր կտորով ծածկված հատակի:

Զննումը հատակի վրա կատարելիս՝ շրջեք հայելու բռնակը դեպի վերև՝ կնոջ հեշտոցում տեղադրելու համար: Հակառակ դեպքում՝ գործիքը դրժվրությամբ կբացվի: Համոզվելու համար, որ հայելին չի կպչում հատակին, կնոջ գոտկատեղի տակ տեղադրեք որևէ ծալած կտոր՝ այն փոքր-ինչ բարձրացնելու համար:

Որոշ կանայք առաջին անգամ հայելի տեսնելիս՝ վախենում են: Կարծում են, թե

այն իրենց ցավ կպատճառի: Եթե պատրաստվում եք զննել մի կնոջ, ով ձեզ առաջին անգամ է այցելել, ապա ցույց տվեք փոքր հայելի, եթե նույնիսկ պատրաստվում եք օգտագործել ավելի մեծը: Համոզվեք, որ նա հանգիստ է, նրբորեն շոյեք, նախապես զգուշացնելով՝ ինչ եք պատրաստվում անել: Այնուհետև նրան շնորհակալություն հայտնեք, որ այդքան թեթևացրեց բուժզննման ընթացքը:

Քայլեր ձեռնարկեք դիզուրեֆլեքսիան (հանկարծակի առաջացած արյան բարձր ճնշում, որն ուղեկցվում է ուժեղ գլխացավով) կանխելու համար

Դիզուրեֆլեքսիա հաճախ ունենում են ողնաշարի վնասվածքներով անձիք: Դա օրգանիզմի հակազդեցությունն է այն ազդակներին, որոնք սովորաբար ցավ կամ անհարմարություն են պատճառում: Մարդը ոչինչ չի զգում վնասվածքի պատճառով:

Կնոջ սեռական օրգանների զննման ընթացքում դիզուրեֆլեքսիան կարող է առաջանալ հետևյալ պատճառներով.

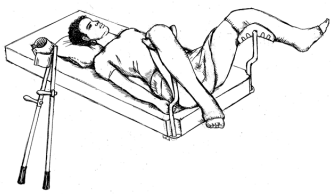
- Երբ կնոջ մարմինը դիպչում է կոշտ զննասեղանին կամ այլ մակերևույթի (եթե նույնիսկ նա չի զգում այդ շփումը):
- Բուժաշխատողի ձեռքի կամ գործիքի հետ (ինչպիսին է հայելին) շփումից հեշտոցում կամ ուղիղ աղիքում առաջացած ճնշման հետևանքով, հատկապես, եթե այն սառն է:
- Հիվանդանոցում եղած ցածր ջերմաստիճանից:
- Միզելու համար տեղադրված ռետինե խողովակի պատճառով, որը թեքվել կամ ոլորվել է:

Կարևոր է. Եթե զննում եք ողնաշարի վնասվածքով որևէ կնոջ, ապա ուշադիր եղեք՝ նկատելու դիզուրեֆլեքսիայի նախանշանները, և պատրաստ՝ ցանկացած պահի դադարեցնելու զննումը: **Դիզուրեֆլեքսիայի դեպքում պետք է շտապ դիմել բժշկի:** Արյան բարձր ճնշումը կարող է ցնցումների պատճառ դառնալ և գլխուղեղում առաջացնել ներքին արյունահոսություն: Նման վիճակում գտնվող անձին մենակ մի թողեք:

Սեռական օրգանների հետազոտության համար նախատեսված դիրքերը

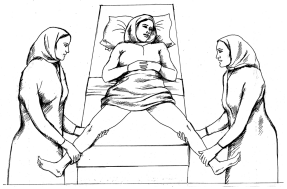
Եթե չեք կարողանում հեշտությամբ բացել ձեր ոտքերը, դա դեռ չի նշանակում, թե բուժզննում չպետք է անցնեք: Բուժաշխատողի հետ զրուցեք մարմնի հնարավոր դիրքերի մասին: Ահա դրանցից մի քանիսը, որոնք ֆիզիկապես հաշմանդամություն ունեցող կանայք կարող են օգտագործել.

Գոտկատեղում ցավեր ունեցող կանանց համար այս դիրքը կարող է հարմար լինել: Հարմար է նաև այն կանանց, ովքեր չունեն ոտքերը պահող օգնականներ: Որոշ կանայք այս դիրքում կարող են առանց լարվելու անշարժ պահել իրենց ոտքերը:

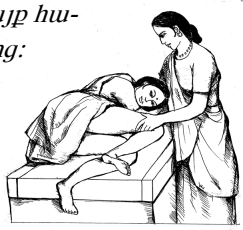


Ոմանք օգտագործում են այնպիսի հենակներ, որոնք պահում են ծնկները: Սա հիմնականում այն դեպքերի համար է, երբ կանայք ինքնուրույն չեն կարողանում պահել դրանք:

Նրանք, ովքեր ինքնուրույն չեն կարող տեղաշարժել իրենց ոտքերը կամ դժվարություններ ունեն ծնկների ծալման հարցում, ևս կարող են օգտվել այս դիրքից:



Որոշ զննասեղաններ ունեն նման հենակներ, բայց հաշմանդամություն ունեցող կանայք հաճախ չեն օգտվում դրանցից:



Այս դիրքն առավել հարմար է այն կանանց համար, ովքեր դժվարություններ ունեն ոտքերը բացելիս:

Եթե առկա են լարված կամ պրկված մկաններ

Զննման ժամանակ մկանները կարող են հանկարծակի կծկվել և քարանալ: Սա ավելի հաճախ պատահում է ողնաշարի վնասվածք կամ ուղեղի կաթված ստացած կանանց հետ: Նման կծկում կարող է լինել, երբ.

- դուք տեղավորվում եք զննասեղանի վրա,
- պառկած եք անհարմար դիրքով,
- գործիքը, ինչպիսին է հայելին, տեղադրվում է ձեր հեշտոցի մեջ,
- բուժզննման ժամանակ բուժաշխատողը մատները մտցնում է ձեր հեշտոցի կամ հետանցքի մեջ:

Ընտանիքի որևէ անդամ, կամ ընկեր կարող են պահել ձեր ոտքերը զննման ողջ ընթացքում, որը կօգնի թուլացնել մկանները և թեթևացնել ընթացքը:

Եթե ունենում եք մկանային կծկումներ, ապա խնդրեք բուժաշխատողին՝ դանդաղ գործի, որ թուլանալու ավելի շատ ժամանակ ունենաք: Եթե բուժզննման ընթացքում ձեր մկանները կծկվում են, խնդրեք նրան՝ դադարեցնի զննումը և սպասի, մինչև դրանք նորից թուլանան կամ փափկեն: Մի՛ սեղմեք կծկված մկանները, քանի որ դրանով ավելի կսաստկացնեք կծկումները: Ձեր ընկերը կարող է նրբորեն պահել կծկված հատվածը, մինչև մկանները նորից թուլանան:

Դուք կարող եք օգտագործել նաև ոլորած վերմակ կամ բարձեր՝ ձեր ծնկները անշարժ պահելու համար:

Զննումն ավելի հեշտ կլինի, եթե գտնեք ձեզ հարմար դիրք, որը կօգնի հանգստանալ, և ստիպված չեք լինի լարվել՝ տվյալ դիրքը պահպանելու համար: Խնդրեք մտերիմներից մեկին՝ օգնի ձեզ, որպեսզի կարողանաք պահպանել ձեր մարմնի դիրքը զննման ընթացքում: Եթե չկա այդպիսի հնարավորություն, ապա կարող եք ոլորած վերմակներ տեղադրել ծնկների տակ:

Ուշադրություն: Խորհուրդ չի տրվում շոյել կամ մերսել կծկված մկանները: Այն կարող է ավելի սաստկացնել մկանային կծկումները:

Հրոցանման վարժություններ

Ողնաշարի վնասվածքով և սպաստիկ մկաններ ունեցող կանանց համար դժվար է թուլացնել մկանները: Սեռական օրգաններում դրանց թուլացման համար կարող եք կատարել հրոցանման վարժություններ: Նախ, փորձեք հրել ներքև, ինչպես անում եք կղելիս: Որոշ կանայք պատկերացնում են, թե իբր ձու են ածում, որը դուրս է գալիս հեշտոցի միջով: Հրելուց առաջ խոր շունչ քաշեք:

Այս վարժությունը փորձեք կատարել նախքան զննումը: Այն կարելի է անել նաև զննման ընթացքում, երբ բուժաշխատողը դեռ իր մատը կամ գործիքը չի տեղադրել ձեր հեշտոցի մեջ: Երբ նա սկսում է զննել ձեզ, լավ կլինի՝ դադարեցնեք հրել, և թուլացնեք ձեր որովայնի մկանները: Եթե դրանք կծկված են, ապա բուժաշխատողը չի կարողանա ձեզ զննել:

Առողջ ապրելակերպ ապահովող այլ զննումներ

Կանայք կարող են ավելի լավ հոգ տանել իրենց առողջության մասին, եթե տեղեկացված լինեն, թե որոնք են հիվանդությունների նախանշանները: Օրինակ՝ դուք, կամ վստահելի որևէ մեկը կարող եք օգտագործել էջ 112-114-ում տրված տեղեկությունները՝ կրծքի քաղցկեղի նախանշանները ստուգելու համար:

Կան թեստեր, որոնք կարելի է կատարել տնային պայմաններում, ինքնուրույն կամ որևէ մեկի օգնությամբ: Բայց որոշ թեստեր ավելի նպատակահարմար է անցկացնել կլինիկաներում կամ հիվանդանոցներում՝ բուժաշխատողի օգնությամբ:

Դուք կարող եք օգտագործել ընդհանուր առողջապահական ուղեցույցներ՝ իմանալու՝ ինչպես զննեք ինքներդ ձեզ, տեղեկանալու տարբեր հիվանդությունների նախանշանների և այն թեստերի մասին, որոնք կատարվում են հիվանդանոցային պայմաններում:

Հետևյալ զննումները կարելի է կատարել տնային պայմաններում.

- որովայնի զննում՝ ցավի և արտասովոր ուռուցքների առկայությունը ստուգելու համար,
- ստուգեք հղիության ընթացքում առաջացող խնդիրները,
- հետևեք սրտի զարկերին և համոզվեք, որ դրանք համաչափ են,
- չափեք ճնշումը և ջերմությունը,
- սակավարյունության նշաններ,
- հեպատիտի (լյարդի բորբոքում) ախտանիշներ,
- տեսողության ստուգում:

Այս զննումները կարելի է կատարել հիվանդանոցային պայմաններում

- արգանդի վզիկի Պապ ստուգում՝ քաղցկեղի նախանշանները հայտնաբերելու համար,
- սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակիչ հիվանդությունների՝ գոնոռեայի և քլամիդիոզի(միջբջջային մակաբույծ) զննություն,
- արյան ստուգում՝ սակավարյունությունը և այլ հիվանդություններ հայտնաբերելու համար,
- սիֆիլիսի նախանշանների,
- ՄԻԱՎ-ի ախտորոշման,

- լյարդի բորբոքման A, B, C հայտնաբերման,
- մալարիայի համար (որը հատկապես կարևոր է հղի կանանց բուժզննման ժամանակ),
- կղանքի ստուգում՝ որդեր և այլ մակաբույծներ հայտնաբերելու համար,
- խորխի զննություն՝ թոքախտի դեպքում,
- արյան կամ մեզի ստուգում՝ հղիության և շաքարախտի համար,
- մեզի հետազոտում՝ երիկամների կամ միզապարկի բորբոքումները ախտորոշելու նպատակով:

Կատարենք փոփոխություններ

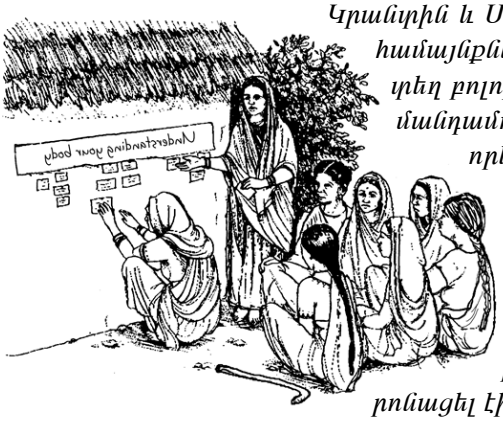
Ի՞նչ կարող են անել հաշմանդամություն ունեցող կանայք

Բուժաշխատողին ամեն անգամ այցելելիս՝ կարող ենք անցնել կրծքերի ու սեռական ներքին օրգանների բուժզննում: Մենք միասին կարող ենք խումբ ստեղծել և ուսումնասիրել այս և առողջությանը վերաբերող այլ գրքեր, որպեսզի առավել մանրամասն տեղեկանանք այն զննումների մասին, որոնք անհրաժեշտ են կանանց համար: Այնուհետև կարող ենք խնդրել տարածքային բուժաշխատողներին, ինչպես նաև հիվանդանոցների և կլինիկաների տնօրեններին՝ իրենց ծառայությունները հասանելի դարձնեն հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար: Որպես խումբ՝ առողջապահության նախարարին կարող ենք ներկայացնել, թե այս զննումներն ինչքան կարևոր են հաշմանդամություն ունեցող կանանց համար:

Նրանք պայքարում են կանանց առողջությանը վերաբերող դյուրըմբռնելի գրքույկներ

1997թվականին մտավոր խնդիրներ ունեցող որոշ կանայք ստեղծեցին մի խումբ, որը կոչվում էր «Լիվերպուլի առաջին մարդիկ»: Նրանց նպատակն էր՝ առավել մանրամասն տեղեկանալ իրենց առողջությանը վերաբերող հարցերին: Խումբը համագործակցում էր կանանց առողջության պահպանման կլինիկայի հետ: Նրանք պատրաստեցին գրքույկներ, որոնք կանանց սեռական օրգանների զննումն ավելի պարզ և մատչելի էին դարձնում:

Տեղեկացեք սեռական կյանքի և բեղմնավորման մանրամասներին



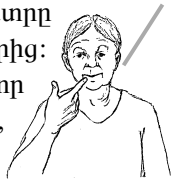
Կրանտրին և Սաբալան Հնդկաստանի ամենաաղքատ համայնքներից մեկում բուժաշխատողներ են: Այնտեղ բոլոր կանայք, անկախ այն փաստից՝ հաշմանդամություն ունեն, թե ոչ, չեն կարող անցնել որևէ բուժզննում:

Նրանք կանանց սովորեցնում էին, թե ինչպես պետք է զննել և ճանաչել սեփական մարմինը: Քննարկում էին այսպիսի հարցեր՝ հեշտոցի արտաստվոր արտադրություն, ընտանիքի պլանավորում և սեռական կյանք: Նրանք կենտրոնացել էին այն խնդիրների լուծման վրա, որոնք կանայք կարող էին ինքնուրույն կատարել, կամ որոնց համար մեծ հնարավորությունների անհրաժեշտություն չկար:

Ի՞նչ կարող են անել ընտանիքներն ու խնամակալները

Ընկերներն ու ընտանիքի անդամները կարող են օգնել հաշմանդամություն ունեցող անձանց՝ նրանց հետ զրուցելով պարբերաբար անցկացվող առողջական զննումների կարևորության մասին: Տեղեկացեք այդ ամենին, որպեսզի կարողանաք հաշմանդամություն ունեցող կնոջը բացատրել զննման ընթացքի և դրա արդյունքների կարևորության մասին: Քաջալերեք նրան, որ ձեզ հետ կիսի իր գիտելիքները զննման և այն մասին, թե բուժաշխատողն ինչպես կարող է հարմարեցնել բուժզննումը՝ հիվանդի կարիքներին համապատասխան: Զրուցեք նաև այն հարցի շուրջ, թե հիվանդանոցներն ու կլինիկաները կնոջ զննումը պատնեշող ինչ խնդիրներ են առաջացնում և ինչ կարող են անել՝ դրանք հեշտացնելու համար:

Երբ ձեր հաշմանդամություն ունեցող դուստրը կին է դառնում, օգնեք, որ չվախենա զննումներից: Դուք նրա հետ կարող եք հասնել այն բանին, որ կլինիկաների մուտքերն ավելի մատչելի լինեն, բուժաշխատողները՝ փորձառու, իսկ փոխադրամիջոցներն՝ առավել հասանելի:



Որոշ կանայք անհանգիստ կամ վախեցած են լինում առաջին անգամ բուժզննման գնալիս, հատկապես՝ սեռական ներքին օրգանների:

Ի՞նչ կարող են անել բուժաշխատողները

Նրանք զննումը կարող են սկսել՝ կնոջ հետ նախօրոք զրուցելով: Բացատրեք՝ ինչ է տեղի ունենալու, պատասխանեք հարցերին և տեղեկացրեք, որ զննման ընթացքում ևս կարող է ձեզ հարցեր ուղղել:

Հաշմանդամություն ունեցող կնոջը ասեք նաև, թե ինչու են առողջական զննումները, ներառյալ՝ կրծքի և սեռական օրգանների, այդքան կարևոր բոլոր կանանց համար: Բացատրեք, որ ինքը կարող է օգտվել այս զննումներից, եթե նույնիսկ դժվարանում է ոտքերը տեղաշարժել: Նրան տեղեկացրեք, որ հաշմանդամություն ունեցող

կանայք և բուժաշխատողները մշակել են տարբեր դիրքեր, որոնք կարելի է օգտագործել բուժքննման ընթացքում: Հիշեք, որ հաշմանդամություն ունեցող կանայք բոլորից լավ են ճանաչում իրենց մարմինը: Այսպիսով, հարցրեք, թե նա ինչքա՞ն կարող է բացել ոտքերը և արդյոք զգու՞մ է ինչ-որ մեկի օգնության կարիքը:

Հաճախ կանանց սովորեցնում են, որ չպետք է շոշափեն իրենց մարմինը և դրժգոհեն: Այս պատճառով կանայք անհարմար են զգում կրծքի զննման ժամանակ: Ամաչում են ինչ-որ մեկին ասել, որ որովայնի շրջանում անսովոր ցավեր ունեն: Երբեմն նրանք չեն ցանկանում արտահայտվել սեռական հարաբերության կամ սեռական օրգանների մասին, այդ իսկ պատճառով նրանց համար դժվարանում է հեշտոցի արտադրությունից խոսելը: Բուժաշխատողները կարող են օգնել՝ քաջալերելով իրենց համայնքի կանանց, որ անհարմար չզգան՝ իրենց մարմինները շոշափելիս և ազատորեն զրուցեն կանանց հնարավոր խնդիրների մասին:

Հաշմանդամություն ունեցող անձանց հետ շփվելիս՝ ուղղակիորեն դիմեք նրանց, տվեք իրենց առողջությանը վերաբերող հարցեր, նույնիսկ այն դեպքում, երբ նա սենյակում մենակ չեն: Նրանց հետ զրուցեք այնպես, ինչպես կզրուցեիք այլ անձանց հետ, եթե նույնիսկ խոսելու հետ կապված դժվարություններ ունեն:

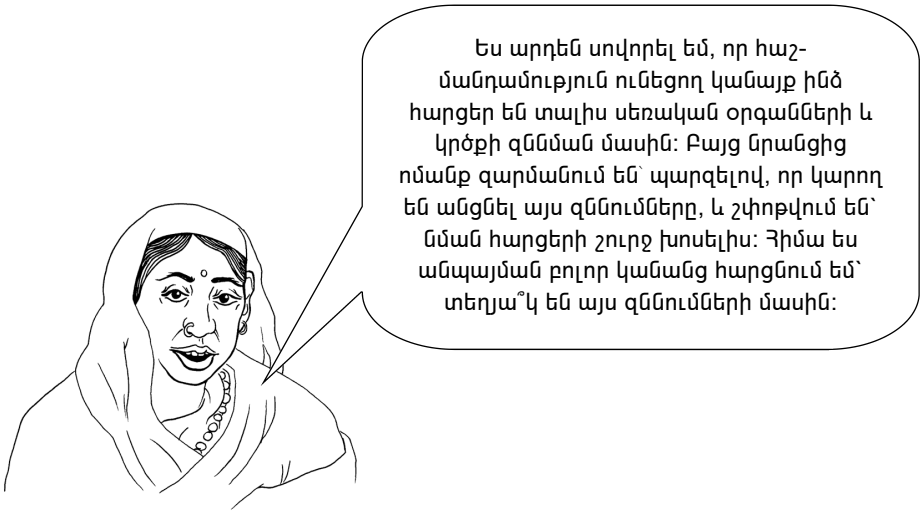
Երբ զննում եք կույր կամ թույլ տեսողություն ունեցող կնոջ

Կույր կինը որևէ անծանոթ վայրում, ինչպիսին է կլինիկան, կարող է շփոթության մեջ ընկնել: Նա չգիտի՝ ինչպես են դասավորված իրերը և ուր պետք է գնալ: Երբեմն մարդիկ կոպիտ են վարվում կույր կնոջ հետ և նրան տեղաշարժում են: Սա հարգանքի դրսևորում չէ:

Երբ ուղեկցում եք որևէ կույր կնոջ, մի բռնեք նրա ձեռքից կամ թևից: Երբեմն նրանք «տեսնում են» շոշափելու միջոցով: Դրա փոխարեն նրան թույլ տվեք բռնել ձեր ձեռքը կամ այն դնել ձեր ափի մեջ: Բացատրեք, թե ինչպես են առարկաները դասավորված, և թե ուր եք գնում: Այդ դեպքում նա հեշտությամբ կկարողանա ինքնուրույն տեղաշարժվել տվյալ տարածքում և զննման ընթացքում իրեն ավելի վստահ զգա:

Խուլ կամ թույլ լսողություն ունեցող կնոջ բուժզննումը

Խուլ կնոջ համար հիվանդանոց այցելելը դառնում է հիասթափեցնող, եթե այնտեղ ոչ ոք չի խոսում ժեստերի լեզվով: Երբեմն նա կարող է իր հետ բերել այդ լեզվին տիրապետող մեկին, որպեսզի նա իր համար թարգմանի բուժաշխատողի ասածը: Այս դեպքում զրուցելիս կամ պատասխանը լսելիս՝ ձեր հայացքն ուղղեք խուլ կնոջը: Այն իր մեջ ներառում է նաև թարգմանչին լսելու ընթացքը: Նայեք միայն կնոջը: Թարգմանիչը այդտեղ է օգնելու համար, իսկ խուլ կինն այն անձն է, ով այցելել է ձեզ՝ բուժօգնություն ստանալու նպատակով:

Երբ զննում եք մկավոր խնդիրներով որևէ կնոջ

Այս կանանց ևս պետք է տեղեկացնել իրենց առողջության մասին: Կնոջը որևէ բան բացատրելիս, հավանաբար, ձեզանից ավելի երկար ժամանակ պահանջվի: Նրան պարզապես «հասկացե՞լ ես» հարցնելու փոխարեն, խնդրեք, որ իր բառերով պատմի հասկացածը: