

6

Higiena i choroby układu rozrodczego

Nieprzestrzeganie zasad higieny oraz niebezpieczne zachowania seksualne to główne przyczyny chorób układu rozrodczego. Schorzenia te mogą uszkadzać narządy płciowe. W konsekwencji organizm produkuje zbyt mało gamet lub nie wytwarza ich w ogóle. Skutkiem może być bezpłodność.

■ Zapobieganie chorobom

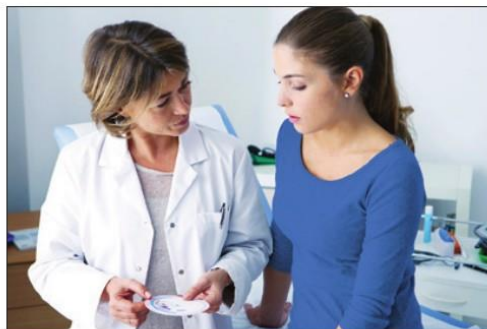
Choroby układu rozrodczego są przenoszone najczęściej **drogą płciową**. Oznacza to, że można się nimi zarazić podczas stosunku płciowego. Takie schorzenia są trudne, a czasem niemożliwe do wyleczenia. Można im jednak zapobiegać. Najlepszą metodą jest dotrzymywanie wierności partnerowi, ponieważ nawet jeden przypadkowy kontakt seksualny może stać się przyczyną choroby. Nie należy też zapominać o higienie osobistej, a więc o starannym myciu narządów płciowych i noszeniu czystej bielizny. Dzięki temu łatwiej zapobiec infekcjom narządów płciowych.

Choroby układu rozrodczego są groźne zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. U kobiet mogą doprowadzić do zakłócenia cyklu miesięczkowego oraz spowodować trudności z zajściem w ciążę. Dlatego każda kobieta powinna regularnie chodzić do **ginekologa**. Jest to lekarz zajmujący się badaniem żeńskiego układu rozrodczego i leczeniem jego chorób. Po rozpoczęciu współżycia ginekologa należy odwiedzać raz w roku. Wcześniej powodem wizyty u ginekologa mogą być zaburzenia miesięczkowania, na przykład nieregularne, bardzo obfite lub zbyt skąpe krwawienia oraz towarzyszące miesięczce silne bóle. Warto zwrócić się do lekarza także wtedy, gdy wystąpią niezwiązane z miesięczką bóle podbrzusza albo świąd w okolicach intymnych.

Objawy te mogą bowiem świadczyć o chorobie. U mężczyzn wiele chorób układu rozrodczego ma mniej uciążliwe objawy niż u kobiet. Z tego powodu często są ignorowane, czego skutkiem jest zarażenie partnerki. Należy też pamiętać, że nielezione choroby mogą mieć poważne konsekwencje, takie jak: obrzęki i bóle narządów układu rozrodczego, obniżona sprawność seksualna, a nawet bezpłodność.

■ Choroby układu rozrodczego

Jedną z najgroźniejszych chorób przenoszonych drogą płciową jest **rzeżączka**. Należy ona do infekcji bakteryjnych. Po około 10 dniach od zakażenia pojawiają się bóle narządów płciowych i gorączka. W czasie choroby może dojść do uszkodzenia narządów rozrodczych. Rzeżączka jest jedną z przyczyn bezpłodności zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Może też prowadzić do uszkodzeń innych narządów ciała. Poza tym, jeśli choroba występuje u ciężarnej kobiety, bakterie rzeżączki mogą przenieść się podczas porodu na dziecko. Powodują wtedy u noworodka rzeżączkowe zapalenie spojówek, które prowadzi do ślepoty.



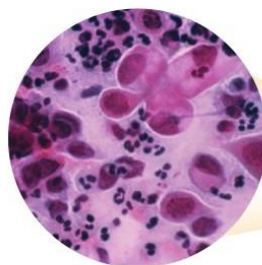
Konsultacje z ginekologiem mogą być dla kobiety źródłem wielu cennych informacji, które pomogą jej zachować zdrowie.

i Zapobiegaj zamiast leczyć

Rak szyjki macicy

- Przyczyna:** najczęściej zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Zakażać się można w wyniku kontaktu seksualnego z nosicielem wirusa. Ryzyko rozwoju choroby zwiększają takie czynniki, jak osłabienie układu odpornościowego oraz palenie papierosów.
- Objawy:** początkowe stadia choroby często przebiegają bezobjawowo. W zaawansowanym stadium mogą pojawić się bóle brzucha i okolicy krzyżowej oraz krwawienia z dróg rodnych.
- Leczenie:** chirurgiczne usunięcie zmian chorobowych, stosowanie chemioterapii i radioterapii.
- Profilaktyka:** unikanie przypadkowych kontaktów seksualnych, regularne badania ginekologiczne i cytologiczne, unikanie używek, np. papierosów. Przeciwko wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV) można się również zaszczepić. Zaleca się stosowanie szczepień ochronnych u dzieci i młodzieży powyżej 9 roku życia.

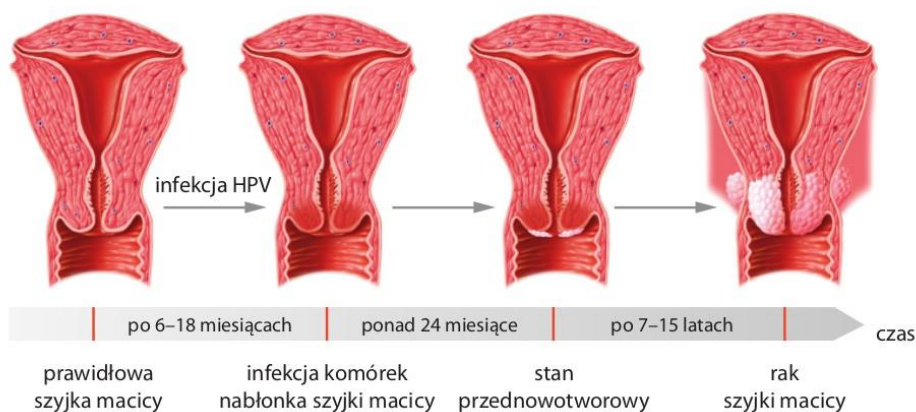
Komórki nabłonka zmienione nowotworowo



Badanie cytologiczne polega na pobraniu próbki komórek nabłonka z szyjki macicy i ich obserwacji pod mikroskopem.

Rozwój raka szyjki macicy

Rak szyjki macicy może prowadzić do śmierci. Wczesne wykrycie tej choroby daje duże szanse na wyleczenie. Z tego powodu bardzo ważne jest wykonywanie regularnych badań cytologicznych, które umożliwiają wykrycie raka szyjki macicy na wczesnym etapie rozwoju.



Rak piersi (rak sutka¹)

- **Przyczyna:** niekontrolowane dzielenie się komórek wywołane zmianami w materiale genetycznym.
- **Objawy:** mogą być bardzo różne, zależnie od stopnia rozwoju choroby. W razie wystąpienia jakichkolwiek niepokojących objawów należy zwrócić się do lekarza.
Najczęstsze objawy raka piersi:
 - twardość piersi,
 - guzek widoczny lub wyczuwalny podczas badania,
 - wgłębienia wyczuwalne podczas badania,
 - zmiany skórne piersi,
 - wyciek wydzieliny z brodawki sutkowej lub zmiany jej wyglądu,
 - zmiana kształtu piersi,
 - powiększenie węzłów chłonnych w okolicy piersi.
- **Leczenie:** chirurgiczne usunięcie zmienionej chorobowo tkanki, radioterapia i chemioterapia.
- **Profilaktyka:** polega na samodzielnym badaniu piersi, regularnych konsultacjach lekarskich oraz prowadzeniu zdrowego trybu życia.

Czynniki ryzyka rozwoju raka piersi:

- uwarunkowania genetyczne,
- niewłaściwy tryb życia (np. nieprawidłowa dieta, picie alkoholu),
- stosowanie leków hormonalnych i hormonalnych środków antykoncepcyjnych,
- otyłość (zwłaszcza w okresie dojrzewania).

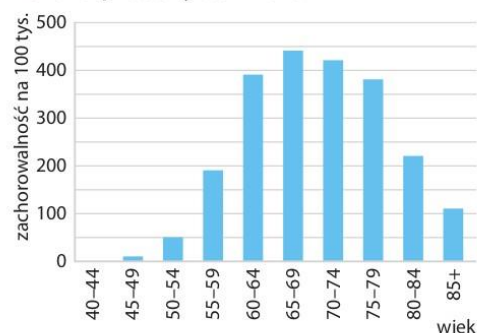


Samodzielne badanie piersi polega na wnikliwej obserwacji zmian w wyglądzie biustu oraz dokładnym uciskaniu jego niewielkich fragmentów w celu wykrycia niewidocznych guzków.

Rak prostaty

- **Przyczyna:** niekontrolowane dzielenie się komórek wywołane zmianami w materiale genetycznym.
- **Objawy:** przez wiele lat choroba może się rozwijać bezobjawowo. Do najczęstszych objawów należą zaburzenia oddawania moczu, takie jak: częste oddawanie moczu i trudności z tym związane oraz zaleganie moczu w pęcherzu.
- **Leczenie:** chirurgiczne usunięcie prostaty, radioterapia oraz podawanie hormonów, które hamują rozwój komórek rakowych.
- **Profilaktyka:** polega na prowadzeniu zdrowego trybu życia oraz konsultacjach z lekarzem urologiem po zaobserwowaniu niepokojących objawów.

Zależność liczby zachorowań na raka prostaty od wieku



Rak prostaty odpowiada za około 8% wszystkich zgonów mężczyzn wywołanych przez nowotwory.

¹ Prawidłowa nazwa raka piersi to rak sutka, ponieważ w anatomii część ciała potocznie nazywana piersią to sutek. Z kolei część ciała potocznie zwana sutkiem, anatomicznie jest brodawką sutkową.



Krętek bładny jest bakterią wywołującą kiłę. Można go zwalczyć, niestety szkody, których dokonał w organizmie, są nieodwracalne.

Groźną chorobą bakteryjną jest też **kiła**. Jej pierwszy objaw to bezbolesny guzek na narządach płciowych. Niestety zwykle ignoruje się go, gdyż znika bez leczenia. Kilka tygodni później na całym ciele pojawia się wysypka. Towarzyszą jej bóle głowy, gorączka i osłabienie. Nieleczona kiła powoduje choroby wielu narządów, a nawet przyczynia się do śmierci. Poza tym bakterie powodujące kiłę mogą przedostać się z ciała ciężarnej do organizmu dziecka. Zakłócają wtedy jego rozwój i mogą powodować różne wady budowy.

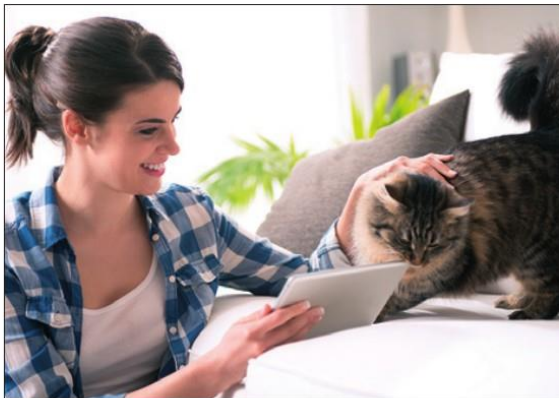
Chorobą zakaźną dróg rodnych jest również **rzęsistkowica**. Wywołuje ją przedstawiciel protistów – rzęsistek pochwoy. Objawia się ona głównie bólem narządów płciowych i świądem. Czasem nie powoduje żadnych dolegliwości, dlatego jest trudna do wykrycia. Rzęsistkiem pochwoy można się zarazić przez kontakt seksualny lub używając cudzego ręcznika.

Drogą płciową przenoszone są również niebezpieczne choroby wirusowe. Najgroźniejszą z nich jest **AIDS**, wywołwany przez **HIV**. Jest to choroba nieuleczalna i może doprowadzić do śmierci. Wirus wywołujący AIDS może również zostać przeniesiony podczas porodu z zakażonej matki na dziecko.

Poprzez kontakty seksualne można zarazić się także wirusem **HPV**, który wywołuje **raka szyjki macicy**. Choroba ta długo się rozwija, dlatego wiele osób nie ma objawów zakażenia i nieświadomie może zakażać swoich partnerów. Inne wirusy przenoszone drogą płciową to między innymi: **HBV**, powodujący **wirusowe zapalenie wątroby typu B (WZW B)** i **HCV**, wywołujący **wirusowe zapalenie wątroby typu C (WZW C)**.

Toksoplazmoza

Toksoplazmoza to choroba wywołwana przez przedstawiciela protistów – *Toxoplasma gondii*. Zakażenie tym pasożytem najczęściej nie powoduje żadnych objawów u osób dorosłych, jednak jest bardzo niebezpieczne dla płodu. Podczas ciąży chorobotwórczy protist przenosi się z ciała matki do organizmu dziecka. Przyczynia się wtedy do uszkodzenia jego mózgu, a także powstania wad wzroku i słuchu. Aby zmniejszyć ryzyko zakażenia pasożytem, należy unikać spożywania surowego lub półsurowego mięsa.



Koty są nosicielami protista wywołującego toksoplazmozę. Kobiety, które mają kontakt z tymi zwierzętami, powinny przed planowaną ciążą sprawdzić, czy nie są zarażone pasożytem.

■ Planowanie rodziny

Decyzję o poczęciu dziecka przyszli rodzice powinni podjąć dopiero wtedy, gdy będą gotowi na jego wychowanie. Dlatego warto udać się do lekarza, aby zapoznać się ze sposobami planowania rodziny. Dzięki temu partnerzy sami będą mogli zdecydować, kiedy ich dziecko ma przyjść na świat.

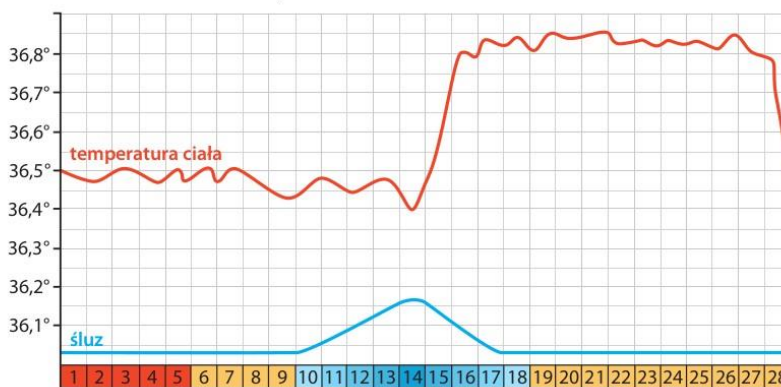
Jeśli kobieta lub mężczyzna nie czują się gotowi na poczęcie dziecka, powinni zapobiegać ciąży, stosując naturalne lub sztuczne metody antykoncepcyjne¹. Stosowanie **metod naturalnych** jest zwykle określane mianem naturalnego planowania rodziny. Zakłada ono rezygnację ze współżycia w czasie dni płodnych. Aby określić ich termin, kobieta musi obserwować zmiany zachodzące w jej organizmie podczas cyklu miesięczkowego, między innymi wzrost lub spadek temperatury ciała. Dzięki temu może ustalić moment owulacji, a tym samym dni płodne oraz niepłodne.

Metody naturalne są całkowicie bezpieczne dla organizmu. Pozwalają kobiecie zapoznać się ze zmianami, jakie zachodzą w jej ciele. Należy pamiętać, że cykl miesięczkowy może przebiegać nieregularnie. Nawet nieznaczna zmiana jego długości sprawia, że określenie dni płodnych jest trudne, co zmniejsza skuteczność takich metod.

Sztuczne metody antykoncepcji to prezerwatywy, pigułki hormonalne, kremy oraz inne środki, które zapobiegają zapłodnieniu. Korzystanie z większości metod sztucznych, zwłaszcza środków hormonalnych, wymaga konsultacji z lekarzem, ponieważ ich stosowanie może przyczynić się do poważnych dolegliwości. Niektóre osoby, na przykład chorujące na cukrzycę lub choroby układu krążenia, nie powinny w ogóle stosować antykoncepcji hormonalnej. Niekiedy lekarz przepisuje środki hormonalne, aby uregulować cykl miesięczkowy.

Na czym polega naturalne planowanie rodziny?

W trakcie owulacji zwiększa się poziom progesteronu we krwi. Przyczynia się to do gwałtownego podwyższenia temperatury ciała o 0,5–1°C. Jednocześnie zmieniają się właściwości śluzu wydzielanego przez szyjkę macicy. Kobieta powinna więc codziennie rano mierzyć temperaturę i obserwować zmiany właściwości śluzu. Dzięki temu może określić moment owulacji.



Początek okresu płodnego przypada pięć dni przed wzrostem temperatury ciała oznaczającym owulację, a koniec – cztery dni po tym momencie.

¹ Antykoncepcja – metody zapobiegające zapłodnieniu i rozwojowi ciąży.

Porównanie metod antykoncepcji

Metody antykoncepcji	Sposób działania	Zalety	Wady
naturalne			
termiczna	rozpoznanie dni płodnych na podstawie zmian temperatury ciała	bezpieczna dla zdrowia, brak konieczności stosowania środków chemicznych	trudności w ustaleniu dni płodnych w wypadku nieregularnych cykli miesięczkowych
owulacyjna	ustalenie okresu płodności na podstawie właściwości śluzu wytwarzanego przez szyjkę macicy		
objawowo-termiczna	ustalenie dni płodnych dzięki połączeniu metod owulacyjnej i termicznej		
sztuczne			
chemiczna – środki plemnikobójcze, na przykład kremy lub pianki	niszczenie plemników	działa miejscowo, wywiera niewielki wpływ na funkcjonowanie ciała kobiety	może powodować uczulenia lub podrażnienia
hormonalna – pigułki zawierające hormony	zahamowanie rozwoju komórek jajowych lub zapobieganie zagnieżdżeniu się zarodka, co powoduje jego obumarcie	reguluje cykl miesięczkowy	u niektórych kobiet może wywoływać nadciśnienie, choroby serca oraz uszkodzenia wątroby
mechaniczna – prezerwatywy	zapobieganie przedostaniu się plemników do dróg rodnych kobiety	brak wpływu na funkcjonowanie organizmu, zapobiega zarażeniu niektórymi chorobami	prezerwatywy mogą ulec uszkodzeniom

Ćwiczenia

1. Wytłumacz, jak uniknąć chorób przenoszonych drogą płciową.
2. Podaj objawy bakteryjnych chorób układu rozrodczego.
3. Omów profilaktykę raka szyjki macicy.
4. Wyjaśnij, na czym polegają naturalne metody antykoncepcji.
5. Wymień zalety i wady naturalnych oraz sztucznych metod antykoncepcji.