



KUMPPANUUSHANKE
VERSO

2009 - 2013



Rovaniemi

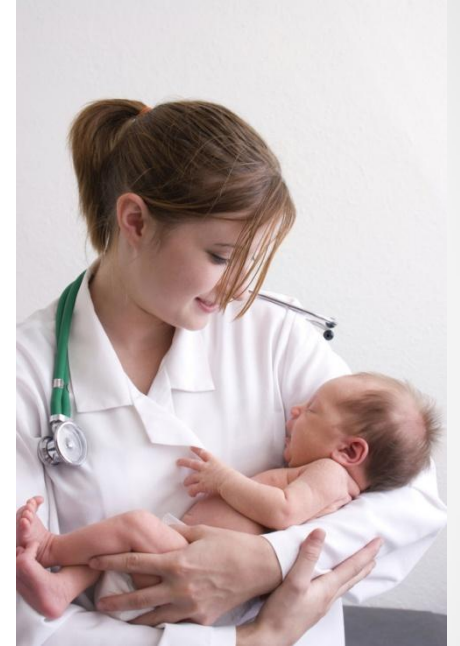


MoniNet

www.rovala.fi

Hygienia ja ehkäisy

- Intiimihygienia
- Ehkäisy
- Seksuaaliterveys eri elämänvaiheissa



Kuukautiset

- Joka kuukausi naisen munasarjasta irtoaa yksi munasolu.
- Tätä kutsutaan ovulaatioksi, ja se tapahtuu noin kaksi viikkoa ennen kuin kuukautiset alkavat. Munasolu kulkee pitkin munanjohdinta kohtuun, jossa se voi hedelmöityä.
- Jos munasolu ei hedelmöity, kohtu poistaa vuotoa munasolun ja paksuuntuneen kohdun limakalvon, joka olisi suojannut sikiötä kohdussa.
- Tätä vuotoa sanotaan kuukautisvuodoksi.



Kuukautishygienia

- Tytöillä kuukautiset alkavat noin 10–15 vuoden ikäisenä ja loppuvat naisen ollessa noin 50 vuoden iässä.
- Kuukautisvuoto kestää kerralla noin viisi vuorokautta ja kuukautiset toistuvat kerran kuukaudessa.
- Kuukautisten aikana voi vatsa ja selkä olla kipeä.
- Rinnat voivat olla aran tuntuisia ja mieliala vaihtelee normaalia herkemmin.
- Opettele merkitsemään kalenteriin kuukautisten alkamis- ja loppumisaika.



Kuukautiset

- Terveysseiteet vaihdetaan kuukautisten aikana 3–5 tunnin välein ja tarvittaessa tehdään alapesu.
- Kuukautisten aikana on altis tulehduksille, joten alapäähygieniasta on huolehdittava kunnolla!
- Kun peseydyt kaksi kertaa päivässä haalealla vedellä, kehosi pysyy raikkaana ja hajuttomana.
- Käytetyt terveysseiteet laitetaan **aina roskakoriin**, ei koskaan wc-pönttöön, koska ne aiheuttavat tukoksen putkistoon.

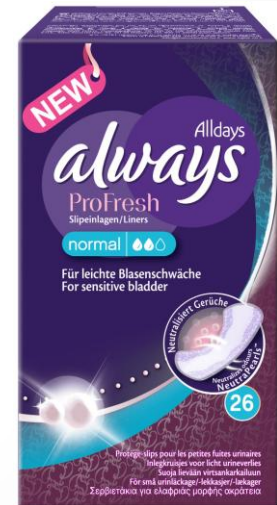


Terveyssiteet



Pikkuhousunsuojat

- Pikkuhousunsuojien tarkoituksena on imeä kuukautisvuodon ulkopuolinen vuoto, esimerkiksi valkovuoto tai lievä virtsankarkailu.
- Sitä voidaan käyttää myös varmistamassa esimerkiksi tamponia.



Tamponi

- Tamponi on emättimen sisään asetettava, imukykyisestä materiaalista (nykyisin useimmiten puuvillasta) valmistettu kuukautissuoja, joka imee itseensä kuukautisvuodon.
- Tamponi pitää vaihtaa usein, noin 3–6 tunnin välein.
- Tamponia **ei saa huuhtoa alas WC-pöntöstä**, koska tamponit voivat kerääntyä putkien mutkiin ja lopulta aiheuttaa tukoksen!



Tamponi



Tamponi

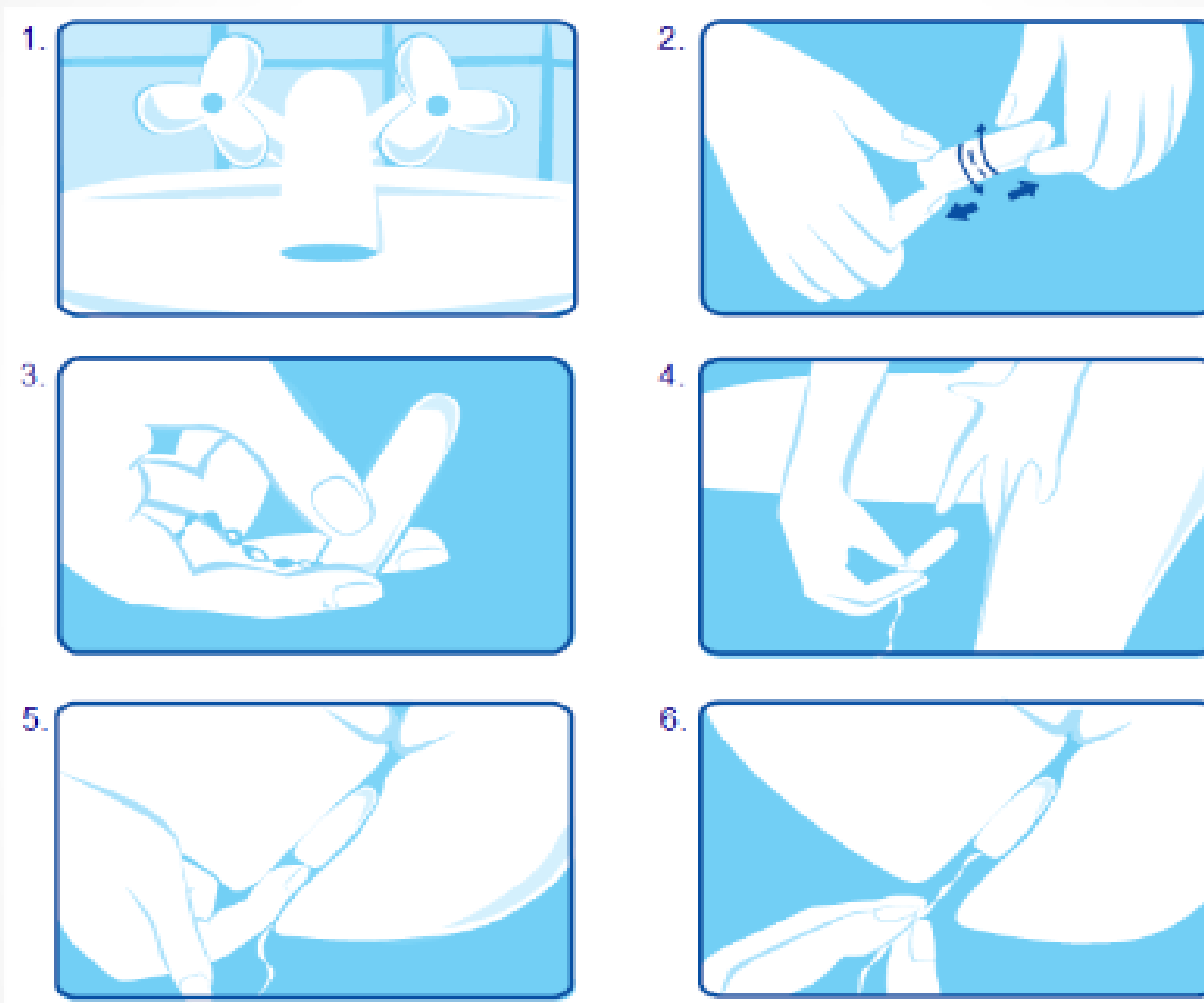
Tamponin käyttäminen on helppoa.



1. Pese kädet ennen tamponin vaihtoa.
2. Poista muovi tamponin ympäriltä.
3. Vedä naru suoraksi ja pidä tamponista kiinni seuraavan dian kuvan osoittamalla tavalla.
4. Asetu kyykkyasentoon, istu WC-istuimella tai seiso siten, että toinen jalka on tuolilla.
5. Pyri olemaan rentona. Työnnä tamponia varovasti vinosti taaksepäin. Vie tamponi sormella niin syväälle emättimeen kuin voit. Riittää, että narusta jää ulkopuolelle muutama senttimetri. Kun tamponi on oikein paikallaan, se ei tunnu lainkaan.
6. Pese kädet uudelleen.
7. Tamponi poistetaan vetämällä kevyesti narusta.

- Vaihda tamponi ennen nukkumaanmenoa ja heti herätessäsi.
- Älä koskaan käytä useampaa kuin yhtä tamponia kerralla.
- Älä unohda poistaa viimeistä tamponia kuukautisten loputtua.
- Kun vaihdat tamponia, sen tulisi olla aivan punainen kuukautisvuodosta. Tämä on merkki siitä, että käytät oikeaa kokoa. Jos toinen pää jää valkoiseksi, kokeile seuraavalla kerralla pienempää kokoa.

Tamponi



Rintojen tutkiminen

- Jokaisen naisen tulisi tutkia kuukausittain rintansa.
- Tunnustelu on helppo suorittaa pesun aikana, koska iho on silloin liukas.
- Tunnustele vastakkaisella kädellä rintaa painamalla sitä rintakehää vasten.
- Tunnustele myös rinnan kainalonpuoleinen osa.
- Mikäli havaitset kyhmyjä tai muutoksia rinnoissa, ota yhteyttä lääkäriin.
- Seuraavan kerran käydessäsi hoitajalla tai lääkäriellä pyydä häntä näyttämään, miten rintojen omatoiminen tutkiminen tapahtuu.

Ehkäisyn aloittaminen

- Seksuaalisuus on erottamaton osa ihmisenä olemista.
- Seksielämän aloittaminen vaatii kypsyyttä, sillä kysymys on yhteisen ilon lisäksi molemminpuolisesta vastuusta.
- Seksi on aina vapaaehtoista.
- Nainen ja mies yhdessä päättävät ehkäisystä.
- Jos haluat aloittaa esimerkiksi ehkäisyn, varaa aika oman tiimin sairaanhoitajalle/lääkärille. Hoitaja/lääkäri tekee sinulle kyselyn terveydentilasta (paino, elämäntavat, sairaudet) ja ottaa Papa-kokeen (irtosolunäyte alapäästä).
- Kyselyn perusteella mietitään sopiva ehkäisymenetelmä.



Ehkäisykapseli

- Ehkäisykapseli on ihon alle laitettava hormoniehkäisin. Lääkäri sijoittaa kapselin käsivarteeseen.
- Kapseli on hieman tulitikkua pienempi. Se ei näy, mutta tuntuu käsivarren ihoa painettaessa.
- Kapseli sopii sellaisille henkilöille, jotka eivät voi käyttää estrogeeneja.
- Kapselin teho kestää 3–5 vuotta, jonka jälkeen se poistetaan.



Hormoni- ja kuparikierukka

- Hormonikierukka sopii synnyttäneille naisille.
- Sen ansiosta kuukautiset niukkenevat ja jäävät suurella osalla naisista kokonaan pois.
- Hormonikierukkaa voi käyttää myös imetysaikana.
- Kuparikierukka on hormoniton ehkäisyväline ja se sopii useimmille naisille.
- Kierukka on varma ja turvallinen ehkäisymenetelmä, joka sopii hyvin pitkäaikaiseen ehkäisyyn.
- Tavallinen suositus on viiden vuoden käyttö, jonka jälkeen kierukka tulee vaihtaa.



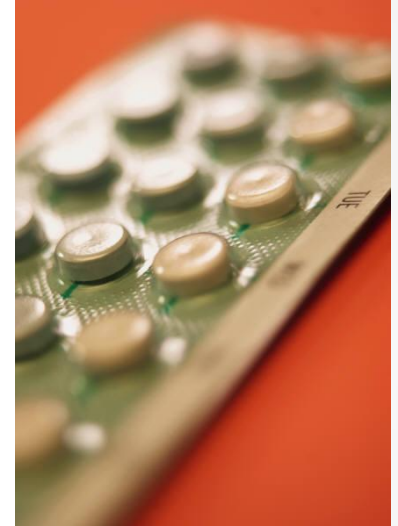
Ehkäisy-laastari

- Ehkäisy-laastari kiinnitetään iholle ja se vapauttaa hormoneja tasaisesti elimistöön.
- Ehkäisy-laastaria käytetään viikko kerrallaan.
- Laastari tulee laittaa puhtaalle ja kuivalle iholle pakaran, vatsan, olkavarren ulkopinnan tai yläselän alueelle.
- Tiukka vaatetus ei saa hangata laastaria, jotta se pysyy paikallaan.



Yhdistelmäpilleri

- Nuorelle, synnyttämättömälle naiselle suositellaan yleensä yhdistelmäpillereitä.
- Tavallisesti yhdistelmäpillereitä käytetään kolmen viikon jaksoissa. Hoitojen välissä on viikon tauko, jolloin tulee kuukautisvuoto.
- Yhdistelmäpillerien ehkäisyteho on 97–99 %, mutta teho heikkenee, jos pillerin unohtaa ottaa säännöllisesti.
- Pillereiden myötä kuukautiskierto tulee säännölliseksi.



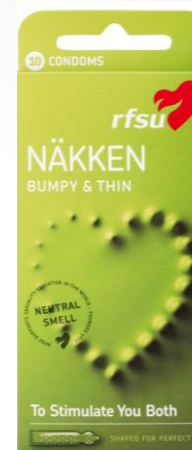
Ehkäisyrengas

- Ehkäisyrengas asetetaan emättimeen, josta hormonit imeytyvät limakalvon läpi elimistöön.
- Ehkäisyrengasta käytetään kolme viikkoa, jonka jälkeen pidetään taukoviikko.
- Ehkäisyrengas sopii yleensä sellaisille naisille, joille sopii yhdistelmäehkäisyvalmisteet. Ehkäisyrengas on hyvä naisille, jotka eivät halua tai muista ehkäisypillerin ottamista päivittäin.



Kondomi

- Kondomi on ainoa ehkäisyväline, joka suojaa sukupuolitaudeilta.
- Kondomeja voit ostaa kaupasta, apteekista tai kioskista ilman reseptiä.
- Kondomi on oikein käytettynä luotettava ehkäisyväline.



Jälkiehkäisy

- Jälkiehkäisyllä tarkoitetaan sitä, että pyritään ehkäisemään jo mahdollisesti hedelmöittyneen munasolun kiinnittyminen kohdunseinämään.
- Jälkiehkäisyyn käytetään tavallisesti hormonaalisesti toimivia jälkiehkäisytabletteja.
- Tabletti on otettava mahdollisimman nopeasti suojaamattoman yhdynnän jälkeen (viimeistään 72 tunnin sisällä).
- Paras teho lääkkeellä on kun se otetaan 12 tunnin sisällä yhdynnästä, jolloin voidaan ehkäistä noin 97 % mahdollisista raskauksista.

Raskaustesti

- Raskaustestin avulla voi selvittää, onko nainen raskaana.
- Raskaustestin voi suorittaa laboratorion lisäksi kotona apteekista ostettavalla raskaustestillä.
- Raskaustesti voidaan suorittaa heti ensimmäisenä päivänä kuukautisten poisjäännistä.
- Raskaustestin käyttöön voi kysyä lisätietoja apteekista tai lääkäriltä/hoitajalta.



Neuvola

- Neuvolan tehtävänä on tuottaa terveydenhuoltopalveluja, jotka keskittyvät syntyvän ja alle kouluikäisen lapsen sekä tämän perheen terveyden ja kehityksen seurantaan. Tämän lisäksi vanhemmat saavat neuvolasta tukea vanhemmuuteen sekä vanhempien väliseen vuorovaikutukseen.
- Neuvolapalvelut kuuluvat kunnan palveluihin ja ovat maksuttomia.



Abortti

- **Abortti** eli **raskaudenkeskeytys** tarkoittaa raskauden keinotekoisia päättämistä poistamalla alkio tai sikiö kohdusta.
- Raskauden keskeytystä haluavalle naiselle on annettava ratkaisunsa pohjaksi riittävästi asiallista tietoa keskeytysmenetelmistä, mutta myös psyykkistä tukea.
- Keskeytys ei vaikuta tulevaan hedelmällisyyteen, jos se on sujunut ilman jälkisairauksia.
- Aborttia hakeneen raskaudenkeskeytys suoritetaan lääkkeillä tai imukaavinnalla, jota seuraa jälkitarkastus.
- Raskaudenkeskeytykseen tarvitaan joko yhden tai kahden lääkärin lähete ja raskaudenkeskeytyksen saa suorittaa vain luvan saanut sairaala.
- Raskaus voidaan keskeyttää ennen 12. raskausviikkoa, jos lapsen synnyttäminen ja hoito olisi kohtuuton rasitus, lapsi on saanut alkunsa raiskauksesta, nainen on yli 40-vuotias tai alle 17-vuotias, naisella on jo neljä lasta tai lapsen epäillään olevan vammaisen.
- Jos raskaus halutaan keskeyttää myöhemmin, siihen tarvitaan terveydenhuollon oikeusturvakeskuksen myöntämä lupa. Lupa voidaan myöntää äidin nuoren iän, lapsen vakavan vamman tai muiden painavien syiden perusteella.
- Raskauden keskeyttämisen takaraja on 20. raskausviikko, lapsen vamman kohdalla 24. raskausviikko.

Sukupuolitaudit

- Eri sukupuolitauteja ovat mm. klamydia, kondylooma, kuppa, tippuri, sukuelinherpes, HIV-infektio (AIDS).
- Sukupuolitauti voi olla aluksi oireeton. Oireeton aika voi olla jopa vuosia.
- Tutkimuksiin kannattaa hakeutua, jos on ollut suojaamattomassa (=ilman kondomia) seksikontaktissa vieraan kumppanin kanssa.
- Esimerkiksi 90 % naisten klamydiatulehduksista on oireettomia, miehillä oireita on puolella tartunnan saaneista.
- Hoitamaton klamydia voi naisilla johtaa hedelmättömyyteen.
- Sukupuolitaudin voi saada myös suuseksistä.



Vaihdevuodet

- Vaihdevuosilla tarkoitetaan sitä ajanjaksoa, jolloin munasarjojen toiminta heikkenee ja lopulta sammuu.
- Viimeiset kuukautiset tulevat suomalaisella naisella keskimäärin 45–55 vuoden välillä.
- Jotta voi puhua vaihdevuosista, naisella kuukautiset ovat olleet pois yli vuoden.
- Vaihdevuodet voivat tulla myös aiemmin munasarjojen poiston, sädehoidon tai solunsalpaajahoidon seurauksena. Tämän lisäksi tupakointi aikaistaa vaihdevuosia.
- Vaihdevuosien oireita ovat mm. ärtyneisyys, masentuneisuus, kuumat aallot, yölliset hikoilupuuskat, hermostuneisuus, rintakivut, sydämen tykytys, päänsärky, nivel- ja lihaskivut, tuntehäiriöt käsissä ja jaloissa, haluttomuus, painonnousu, unihäiriöt, väsymys, aggressiivisuus, ummetus, virtsaamisvaivat ja -karkailu



Naisten ympärileikkaus

- **Naisen sukupuolielinten silpominen** on tapa, jossa osa naisen ulkoisista sukuelimistä leikataan pois.
- Silpomisesta käytetään toisinaan nimitystä **naisen ympärileikkaus**, mutta nykyään silpomiskäsitteen on katsottu kuvaavan parhaiten toimenpiteen todellista luonnetta.
- Länsimaissa naisten sukupuolielimien silpominen on yleisesti paheksuttua ja laissa kiellettyä.
- Suomessa asiasta ei ole erillistä lakia, vaan poliisi tutkii sekä tyttöjen että poikien ympärileikkauksia törkeinä pahoinpitelyinä!

Eturauhanen

- Eturauhanen on miesten sukupuolirauhanen, joka sijaitsee virtsarakon alapuolella peräsuolen edessä.
- Eturauhasen syöpä on Suomessa yleisin syöpätauti ja miesten yleisin syöpä.
- Eturauhassyöpä on pääasiallisesti iäkkäiden (yli 70-vuotiaiden) miesten tauti.
- Runsaan eläinrasvojen nauttimisen on todettu olevan eturauhassyövän vaaratekijä.
- Lääkärille tulee varata aika, jos havaitsee seuraavia oireita: virtsaamisen heikkous tai katkonaisuus, tihentynyt virtsaamisen tarve (varsinkin öisin), muut erilaiset virtsaamisvaikeudet ja -kivut, tunne siitä, ettei virtsarakko tyhjene täysin ja verivirtsaisuus.
- Eturauhassyövän varhaisvaihetta on vaikea havaita, koska oireet ovat usein lieviä tai niitä ei ole lainkaan.

Miehen vaihdevuodet

- Testosteronihormonin lasku miehellä saattaa johtaa tilaan, jolle on annettu useita nimiä kuten miehen vaihdevuodet tai keski-ikä kriisi.
- Oireet tulevat hitaasti ja usein huomaamattomasti.
- Testosteronin lasku on fysiologinen tapahtuma ja liittyy ikääntymiseen eikä vaadi tavallisesti hoitotoimenpiteitä.
- Mahdollisia oireita voi olla lihasmassan väheneminen ja lihasvoiman heikkeneminen, univaikeudet, väsymys, masennus, ärtyneisyys, mielialan vaihtelut, itsetunnon lasku ja muistihäiriöt.
- Oireet voivat liittyä myös normaaliin ikääntymiseen, johon vaikuttaa muitakin tekijöitä kuin testosteronihormonien määrän lasku.



Lisätietoja

- Lisätietoa terveydestä ja sairauksien hoitamisesta <http://www.tohtori.fi/>,
<http://www.terve.fi/>, <http://www.terveyskirjasto.fi/>
- Lisätietoa kuukautisista:
<http://www.terve.fi/kuukautiset-tietopaketti?gclid=CPHnvOLA1rYCFcN7cAodjDAA5w>
http://www.libresse.fi/omat-kuukautiset/kaikki-kuukautisista/?cmpid=ppc-libressefi_kuukautiset&gclid=CJjQ69HA1rYCFdJ2cAodnXAAiQ
- Lisätietoa ehkäisystä:
<http://www.tohtori.fi>
<http://www.terve.fi/raskauden-ehkaisy/ehkaisy-eri-elamantilanteissa>
<http://www.apteekkituotteet.fi/NORLEVO-jaelkiehkaeisyttabletti>
- Lisätietoa miehen vaihdevuosista:
<http://www.terve.fi/miehen-vaihdevuodet/miehen-vaihdevuodet>
- Kuvälähteet:
Diat 6, 9, 11, 25: Kumppanuushanke Verso



KUMPPANUUSHANKE
VERSO



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013