

CHECKLIST PENTRU CONSULTUL GINECOLOGIC ANUAL

Dr. Roxana Brătescu

Înainte de consult	☐ Programează consultația ideal în zilele 7-12 ale ciclului menstrual, după ce s-a terminat menstruația. ☐ Evită contactele sexuale cu 24-48 de ore înainte de consult. ☐ Nu folosi ovule, creme vaginale sau irigații în zilele premergătoare. ☐ Dacă ai simptome precum scurgeri, mâncărimi sau miros neplăcut, notează-le înainte. ☐ Ia cu tine buletinul, cardul de sănătate și rezultatele analizelor anterioare, dacă există.
În timpul consultației	☐ Discută deschis cu medicul despre ciclul menstrual, viața sexuală și eventualele simptome. ☐ Se efectuează examenul clinic ginecologic (specul și palpate bimanuală). ☐ Poate fi efectuat testul Babeș-Papanicolau, pentru screeningul cancerului de col. ☐ Dacă există infecții sau secreții anormale, pot fi recomandate culturi sau teste specifice. ☐ Se poate realiza ecografia transvaginală pentru evaluarea uterului și a ovarelor.
Analize recomandate anual	☐ Test Babeș-Papanicolau ☐ Ecografie transvaginală ☐ Teste pentru infecții vaginale (în funcție de simptome) ☐ Sumar de urină și urocultură, dacă sunt simptome urinare ☐ Analize hormonale, doar la indicația medicului ☐ Consult al sânilor sau ecografie mamară, începând cu vârsta de 25 de ani sau mai devreme dacă există antecedente familiale
Ce să monitorizezi pe termen lung	☐ Regularitatea ciclului menstrual (Descarcă o aplicație - ajută foarte mult) <u>Recomand aplicația: Period & Cycle Tracker</u> ☐ Cantitatea și durata sângerărilor ☐ Prezența secrețiilor anormale, a disconfortului sau a durerilor pelvine ☐ Metoda contraceptivă folosită și modul în care o tolerezi ☐ Vaccinările recomandate, cum ar fi HPV sau anti-hepatită B
După consult	☐ Notează rezultatele analizelor și recomandările primite. ☐ Programează următorul control la 12 luni sau mai devreme, dacă medicul recomandă. ☐ Păstrează acest checklist ca ghid pentru controalele viitoare.