

# Pubertet: spolno odrastanje i zdravlje kože: vodič za djevojčice i djevojke

---

Šikanić-Dugić, Nives; Pustišek, Nives

**Authored book / Autorska knjiga**

*Publication status / Verzija rada:* **Published version / Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

*Publication year / Godina izdavanja:* **2021**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:259:924079>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-28**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the Children's hospital Zagreb](#)

VODIČ ZA DJEVOJČICE I DJEVOJKE

# Pubertet

SPOLNO ODRASTANJE I ZDRAVLJE KOŽE

Zašto?

Kada?

Kako?

?

?



Klinika za dječje bolesti Zagreb  
Klinika za pedijatriju  
Centar za reproduktivno zdravlje  
ZAGREB, 2021 .



ISBN (e-oblik): 978-953-59693-3-4

# Pubertet

SPOLNO ODRASTANJE I ZDRAVLJE KOŽE



**Autori:**

prim. mr. sc. Nives Šikanić - Dugić, dr. med.  
prim. dr. sc. Nives Pustišek, dr. med.

**Recenzenti:**

prof. dr. sc. Mirna Šitum, dr. med.  
prof. dr. sc. Hrvoje Vrčić, dr. med.

# Sadržaj

## UVOD

- 2 GRAĐA I FUNKCIJA ŽENSKIH SPOLNIH ORGANA
- 4 MENSTRUACIJSKI CIKLUS, OVULACIJA, MENSTRUACIJA
- 6 MENSTRUACIJA
- 8 POTEŠKOĆE VEZANE UZ MENSTRUACIJU
- 10 POREMEĆAJI MENSTRUACIJSKOG CIKLUSA
- 12 MENSTRUACIJSKI CIKLUS I HIGIJENA
- 14 GINEKOLOŠKI PREGLED
- 17 KADA I ZAŠTO TREBAŠ OTIĆI GINEKOLOGU?
- 18 KOŽA
- 19 GRAĐA KOŽE
- 21 TIPOVI KOŽE
- 22 ŠTO UKLJUČUJE PRAVILNA NJEGA KOŽE?
- 24 KOŽA I PUBERTET
- 30 GDJE MOŽEŠ POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ?

Drage djevojčice i djevojke,

ova knjižica je namijenjena vama i vašim prijateljicama kako biste upotpunile svoje znanje, ali i dobile odgovore na pitanja i nejasnoće vezane za promjene koje se događaju u pubertetu.

Pubertet je razdoblje fizičkog, psihičkog i spolnog sazrijevanja organizma, koje traje od 10-te do 19-te godine života. To je razdoblje preobrazbe djevojčice u odraslu djevojku. Sazrijevaju spolne žlijezde, a pod utjecajem hormona mijenjaju se spolni organi i javljaju sekundarne spolne karakteristike. Na tijelu se vide promjene: dojke počinju rasti, bokovi postaju zaobljeniji, pojavljuju se stidne i pazušne dlačice. Javlja se i prva menstruacija. I na koži se pod djelovanjem hormona događaju promjene: pojačano znojenje i aktivnost lojnih žlijezda, koža je masnija, a često se javljaju i prištići. Sve to ne samo da zbunjuje, već mlade ljude čine nezadovoljnima, često nesretnima.

Nadamo se da će vam sljedeća poglavlja pomoći da shvatite što se događa, zašto se to događa i kako sebi najbolje možete pomoći, ali i da spoznate da uvijek, bez ustručavanja, možete tražiti našu pomoć.

Želimo vam sretno odrastanje!

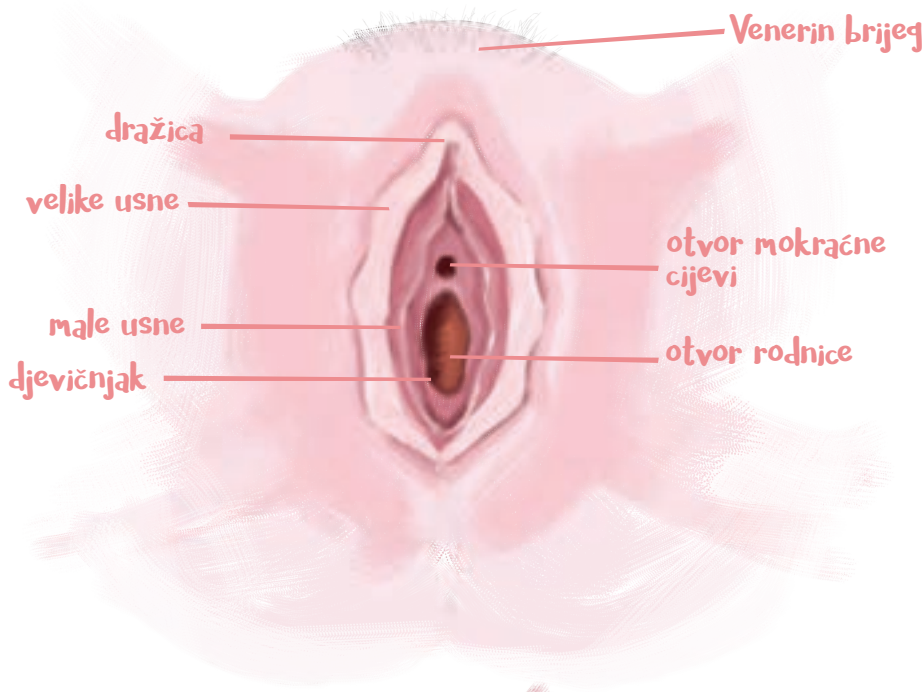
Vaše autorice



# Građa i funkcija ženskih spolnih organa

Zbog razumijevanja svih zbivanja vezanih uz menstruaciju, ponovit ćemo građu i funkciju ženskih spolnih organa. Ženski spolni organi se dijele na vanjske i unutarnje spolne organe.

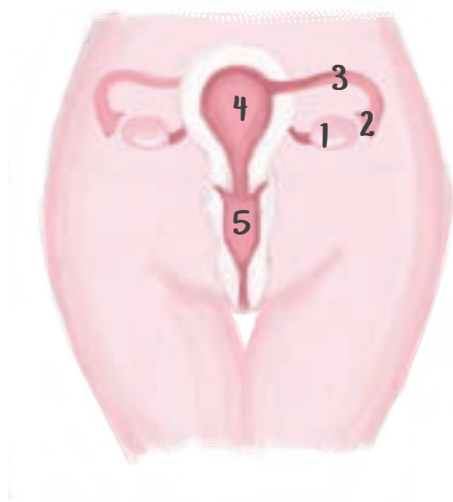
**Vanjsko spolovilo** naziva se **STIDNICA** (vulva). Čine ju velike stidne usne obrasle dlačicama koje sprječavaju ulazak bakterija. Razmicanjem velikih usana prikažu se male stidne usne koje nemaju dlačica. Između njih, na gornjoj strani, nalazi se **DRAŽICA** (klitoris), a ispod nje vanjski otvor mokraćne cijevi kroz koji mokraćna izlazi van tijekom mokrenja. Ispod otvora mokraćne cijevi nalazi se područje predvorja rodnice gdje se nalazi elastična opna - **DJEVIČNJAK** (himen) koji dijeli predvorje rodnice od rodnice. Djevičnjak ima maleni otvor različite veličine i oblika za otjecanje menstruacijske krvi. Pri prvom spolnom odnosu himen pukne (defloracija), pri čemu se može pojaviti malo krvi, ali i ne mora, ako je himen elastičan.



**Unutarnje spolne organe** čine: rodnica, maternica, jajnici i jajovodi. Smješteni su u zdjelici gdje su zaštićeni. U zdjelici se ispred unutarnjih spolnih organa nalazi mokraćni mjehur, a iza debelo crijevo. Iza djevičnjaka nalazi se **RODNICA** (vagina) koja izgleda kao šuplja mišićna cijev na čijem kraju se u nju izbočuje vrat maternice.

**MATERNICA** (uterus) je šuplji mišićni organ izgledom poput kruške, s užim dijelom – vratom maternice i širim dijelom - trupom maternice. Mišići stijenke maternice omogućuju njezino širenje, što je važno u trudnoći jer u maternici dijete raste sve do rođenja. U trupu maternice nalazi se šupljina maternice obložena sluznicom (endometrij) koja se ljušti tijekom menstruacije, a u trudnoći se tu nalazi posteljica preko koje dijete dobiva hranu. Za vrijeme menstruacije odljučena sluznica i krv izlaze kroz kanalčić vrata maternice u rodnicu i zatim van iz tijela. Tako i za vrijeme poroda dijete izlazi iz maternice kroz rodnicu.

**JAJNICI** (ovariji) su parne ženske spolne žlijezde koje izgledaju poput badema i luče ženske hormone estrogen i progesteron. Jajnici sadržavaju jajne stanice u mjehurićima koji se zovu folikuli. Svaki mjesec veliki broj jajnih stanica počinje rasti, ali samo jedna jajna stanica će sazrijeti, osoboditi se iz zrelog folikula (Graafov folikul) i biti unesena u jajovod. To mjesečno izbacivanje zrelog jajaša iz jajnika zove se **ovulacija**.



- 1 jajnik
- 2 resice jajovoda
- 3 jajovod
- 4 maternica
- 5 rodnica



# Menstruacijski ciklus, ovulacija, menstruacija

Nakon prve menstruacije i uspostave urednog ciklusa, organizam se svaki mjesec priprema kao da će doći do trudnoće. To znači da svaki mjesec u jajniku sazrije i oslobodi se jajašce spremno za oplodnju (ovulacija). Pod utjecajem hormona iz kanalića vrata maternice se pojačano luči sluz, a može se vidjeti kao proziran, rastegljiv iscjedak iz rodnice. Sluznica maternice se također priprema tako da zadebljava i postaje dobro prokrvljena kako bi primila i hranila oplođeno jajašce ukoliko bi došlo do trudnoće.

Trudnoća se događa spajanjem muške spolne stanice - spermija sa ženskom spolnom stanicom - jajašcem (oplodnja). Tako oplođeno jajašce iz jajovoda putuje u maternicu gdje se ugnijezdi u pripremljenoj zadebljanoj sluznici maternice i plod se dalje razvija tijekom devet mjeseci trudnoće sve do poroda.

Izostankom oplodnje, zadebljana sluznica maternice više nije potrebna te se odljušti i izlazi iz tijela u obliku menstruacije. Svaki mjesec ciklus se ponavlja dok ne dođe do oplodnje (začeca) i trudnoće.

Cijeli ovaj složeni proces kontrolira u mozgu **hipotalamus** koji potiče žlijezdu **hipofizu** na lučenje hormona (FSH - folikulostimulirajući hormon, LH - luteinizirajući hormon). Ovi hormoni djeluju na jajnike koji lučenjem hormona (estrogen, progesteron) potiču rast folikula, ovulaciju i menstruaciju.

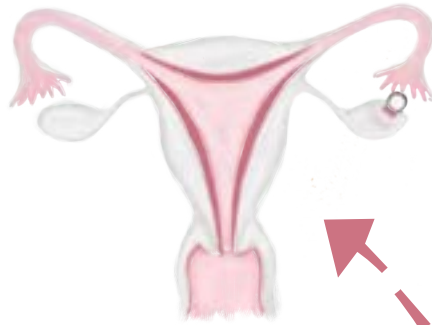
## Regulacija mozak-jajnici-maternica



# Menstruacijski ciklus

## Ovulacija

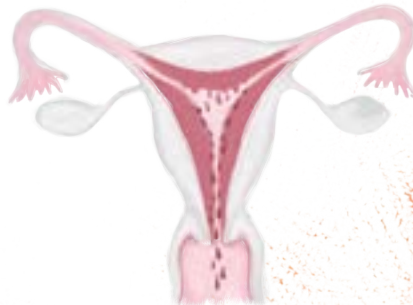
Izbacivanje zrelog jajašca iz jajnika u jajovod



Hormoni jajnika zadebljavaju sluznicu maternice i pripremaju maternicu za prihvatanje oplodjenog jajašca koje putuje jajovodom u maternicu.



Ako jajašce nije oplodjeno nema potrebe za zadebljanom sluznicom. Dva tjedna nakon ovulacije sluznica maternice se odljušti i odstrani kroz rodnicu. To je menstruacija.



# Menstruacija

**Menstruacija** (mjesečnica, perioda, menga) je redovito mjesečno krvarenje iz maternice zbog ljuštenja sluznice maternice, nakon ovulacije. Nakon menstruacije ponovno u jajniku počinju rasti folikuli, dolazi do ovulacije, nakon koje je moguća trudnoća. Ako se ne dogodi trudnoća, sluznica maternice se ponovo ljušti i nastupi menstruacija.

**Prva menstruacija (menarha).** Pojava prve menstruacije važan je događaj u životu svake djevojčice. Obično se događa između **10-te godine i 15-te godine života**. Na njezinu pojavu utječu brojni čimbenici kao nasljeđe, prehrana, klima, tjelesna težina i ostalo. Menarha se javlja obično dvije do tri godine nakon početka rasta dojki. Ukoliko se menarha javi prije 10-te godine života, govorimo o preuranjenoj menstruaciji, a nakon 15-te godine o zakašnjoj menstruaciji. Obično niti u jednom slučaju nema razloga za zabrinutost, ali se savjetuje posjet liječniku da se dokaže uredna funkcija svih žlijezda i uredna građa spolnih organa.

Normalna je pojava neredovitost menstruacije, obilnija ili oskudnija krvarenja, sve dok se ne uspostavi uredno lučenje hormona. Ova pojava ne treba izazivati zabrinutost jer se s vremenom menstruacije reguliraju i postaju redovite.

Važno je naglasiti da su menstruacije i menstrualni ciklus iznimno važni pokazatelji zdravlja (kao i krvni tlak, puls, disanje i temperatura) pa je to i razlog zbog kojeg se menstrualni ciklus naziva

„peti vitalni znak“ zdravlja



**Trajanje menstruacije.** Menstruacija najčešće traje tri do sedam dana. Prvi je dan obično oskudno krvarenje, drugi i treći dan nešto jače, a iza toga sve manje do potpunog prestanka. Obično se tijekom menstruacije izgubi oko 30 ml krvi.

Menstruacijski ciklus je razmak od prvog dana jedne menstruacije do prvog dana druge menstruacije. Ciklus obično traje 28 do 30 dana, no u mladih djevojaka normalan ciklus je od **21 do 45 dana**. Da bi znala kakav ti je menstruacijski ciklus, potrebno je voditi **kalendar menstruacije** (papirnati karton ili na mobitelu) na kojem su obilježeni mjeseci, dani u mjesecu i obilnost menstruacije. Svaki mjesec zabilježiš dan kada je započela menstruacija, a prema znakovima svaki dan i obilnost menstruacije (križić, kružić ili crtica) dok menstruacija ne prestane. Sve se ponavlja sljedeći mjesec. Brojanjem koliko je dana prošlo od prvog dana jedne do prvog dana druge menstruacije, znat ćeš kakav ti je menstruacijski ciklus. To ti omogućuje da znaš kada očekuješ menstruaciju, ali i planiranje određenih aktivnosti, izleta, ljetovanja i dr.

## MENSTRUACIJSKI KALENDAR

IME I PREZIME \_\_\_\_\_

MJESEC GOD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
STIJEČANJ																															
VELJAČA																															
OŽUJAK																															
TRAVANJ																															
SVIBANJ																															
LIPANJ																															
SRPANJ																															
KOLOVOZ																															
RUJAN																															
LISTOPAD																															
STUDENI																															
PROSINAC																															

JAKA	+	LIJEČNIK: _____	
SREDNJA	o		TELEFON: _____
SLABA	-		

# Poteškoće vezane uz menstruaciju

Prvo moramo naglasiti da **menstruacija nije bolest**. To je normalno zbivanje u organizmu i tako ju treba i prihvatiti. Može biti praćena manjim poteškoćama na koje možemo djelovati i riješiti ih. Za vrijeme menstruacije možeš obavljati sve svoje redovne obveze.

Neposredno prije ili za vrijeme menstruacije mogu se javiti promjene raspoloženja, razdražljivost, što je posljedica hormonskih zbijanja u tijelu. Sport, šetnja, druženje s prijateljicama, razgovor s majkom, izvršavanje školskih obveza su najbolji lijek za takva stanja i ne treba im posvećivati preveliku pozornost.



**Predmenstruacijski sindrom (PMS)** je skup neugodnih smetnji koje se javljaju obično 10-ak dana prije menstruacije, a kada menstruacija počne, smetnje nestaju. Smetnje obuhvaćaju: napuhnutost i bolove u donjem dijelu trbuha, osjetljivost i nabreknutost dojki, osjećaj umora, promjene raspoloženja, glavobolje, nesаницe, ali i pojačanu aktivnost lojnih žlijezda što se očituje izraženijim prištićima najčešće na licu te intenzivnijim mašćenjem kose. Liječenje nije potrebno, ali ako su smetnje jako izražene, treba se javiti liječniku.

**Bolne menstruacije.** Neke djevojke imaju vrlo jake, grčevite bolove u donjem trbuhu koji se često šire prema leđima i unutrašnjoj strani natkoljenica, a mogu biti praćeni mučninom pa i povraćanjem, glavoboljom, proljevom ili zatvorom. Djevojka je blijeda, loše se osjeća i ne može obavljati svoje redovne aktivnosti. Bolovi su obično najjači prvi dan menstruacije, a ponekad traju i više dana. Bolove možeš smanjiti kretanjem i vježbanjem, ali i grijanjem trbuha (termofor ili električni jastuk). Preporučuje se zdrava prehrana (žitarice, voće, povrće, fermentirani mliječni proizvodi) u više manjih obroka, hrana bez začina. Ukoliko, unatoč provedenim mjerama, bolovi i dalje ostaju isti, potrebno se javiti liječniku koji će prepisati lijekove protiv bolova (ne uzimati lijekove bez dogovora s roditeljem ili liječnikom). Ukoliko je potrebno, liječnik će te uputiti ginekologu.



# Poremećaji menstruacijskog ciklusa

Poremećaji menstruacijskog ciklusa nastaju zbog razvoja i sazrijevanja organa koji reguliraju cijeli proces. Završetkom sazrijevanja uspostavlja se uredan ciklus, za što ponekad treba i duže vrijeme. Osim sazrijevanja, na menstruaciju utječu i stresovi, promjena sredine, preseljenje, tragični događaji u obitelji, psihička opterećenja, nagli gubitak težine kod gladovanja i držanja dijeta, kao i prekomjerna težina i sve to najčešće izaziva izostanak menstruacije, ponekad i više od tri do šest mjeseci.



## 1. Produženi menstruacijski ciklus

Produženi menstruacijski ciklus je trajanje menstruacijskog ciklusa dulje od 45 dana i najčešći je poremećaj kod mladih djevojaka. Kod većine djevojaka je to samo prolazan poremećaj do uspostave redovnog ciklusa i ne treba nikakvo liječenje. Ako produženi ciklus potraje ili razmaci između menstruacija postanu još dulji, potrebno se javiti ginekologu.

## 2. Skraćeni menstruacijski ciklus

Kod ovog poremećaja razmaci između menstruacija su kraći od 21 dan i menstruacije su obično obilnije i mogu dulje trajati. Zbog učestalih menstruacija djevojka gubi više krvi, može se javiti slabokrvnost sa svim posljedicama (umor, vrtoglavice, lupanje srca, slaba koncentracija i sl.). Potrebno se javiti ginekologu.

## 3. Preobilna menstruacija

Preobilnom menstruacijom smatramo krvarenja kada se troši neuobičajeno puno uložaka ili ako se krvari u ugrušcima i često su praćena i dužim trajanjem menstruacije. Zbog obilnog krvarenja često se javlja slabokrvnost pa je potrebno javiti se ginekologu.

## 4. Oskudna menstruacija

Oskudna menstruacija obuhvaća menstruaciju koja traje samo jedan do dva dana, vrlo je slabo krvarenje, često samo kao tamni iscjedak, ali se krvarenja javljaju pravilno svaki mjesec. Ukoliko duže traje, potrebno je javiti se ginekologu.

## Abnormalna menstruacija

- KRVARENJE DUŽE OD OSAM DANA
- POTROŠNJA VIŠE OD ŠEST ULOŽAKA DNEVNO ILI MIJENJANJE ULOŽAKA SVAKIH JEDAN DO DVA SATA
- RAZMAK IZMEĐU MENSTRUACIJA KRAĆI OD 21 DAN
- SLABOKRVNOST, POJAVA UGRUŠAKA
- GUBITAK KRVI VEĆI OD 80 ML.



# Menstruacijski ciklus i higijena

Potrebno je redovno održavati higijenu, kako dnevnu tako i intimnu. Čistoća tijela daje nam osjećaj ugodnosti i slobodnog kretanja. Sve aktivnosti kojima se uobičajeno baviš, trebaš nastaviti i tijekom menstruacije - ići u školu, baviti se sportom, izlaziti, družiti se.

O dnevnoj higijeni pročitaj u poglavlju o njezi kože.

## Intimna higijena

Ne zaboravi **oprati ruke** prije i poslije male nužde (mokrenja) i velike nužde (stolice). Nakon male nužde obriši se i operi ruke. Nakon velike nužde obriši se, operi se vodom i sapunom ukoliko za to postoje mogućnosti, osuši ručnikom određenim za intimna mjesta i operi ruke. I nakon male i nakon velike nužde uvijek se briši rukom položenom iza leđa, u smjeru od sprijeda prema straga (od spolovila prema čmaru). Ukoliko nisi kod kuće, možeš upotrijebiti vlažne intimne maramice koje uvijek носи sa sobom (npr. u torbici).

Intimna mjesta peri običnom vodom i sredstvima za pranje s neutralnim pH, izbjegavajući ispiranje rodnice. Donje rublje je potrebno svakodnevno mijenjati.

Za **vrijeme menstruacije** za higijenu i upijanje menstruacijske krvi koriste se higijenski ulošci koji se stavljaju na gaćice (točniji naziv je predložak) i tamponi koji se stavljaju u rodnicu. Danas postoji veliki izbor jednih i drugih, različitih su debljina, ovisno o obilnosti krvarenja. U mlađoj dobi češće se koriste **higijenski ulošci** koji se zalijepe s jedne strane na gaćice, a na drugoj upijaju menstruacijsku krv koja izlazi iz rodnice. Svojim oblikom ulošci su prilagođeni obliku gaćica, a krilca koja se nalaze sa strane omogućuju čvršće prijanjanje i zaštitu donjeg rubja od prodiranja krvi sa strane. Mogu se nabaviti u više oblika, ovisno o jačini krvarenja što je naznačeno brojem kapljica na



Uložak

Tampon

njima - više kapljica za jače krvarenje. Nakon uporabe zamotaju se u papir i bace u vrećicu za smeće, nikako ih ne bacati u wc školjku.

**Tampon** je čvrst svitak vate s uzicom na jednom kraju. Stavlja se u rodnicu aplikatorom ili prstima, a vadi se povlačenjem uzice. Ima ih različitih debljina, opet ovisno o obilnosti krvarenja. Prema uputama u kutijici, stavljaju se u rodnicu, dovoljno duboko da se ne osjeti kod mirovanja i kretanja i treba ih češće mijenjati, ovisno o obilnosti menstruacije, uz održavanje osobne higijene. Češće ih koriste djevojke koje su spolno aktivne radi olakšanog umetanja, a osobito su prikladni kod bavljenja sportom, plivanja, putovanja. Ruke se obvezno peru prije umetanja i nakon vađenja tampona. Kao i kod uložaka, nakon vađenja se zamotaju u papir i bace u vrećicu za smeće, ne u wc školjku.

Nosi pamučno donje rublje. Donje rublje od umjetnih vlakana, pripijena odjeća, preuske hlače, čvrste elastične čarape mogu nadražiti kožu zbog prekomjernog zadržavanja topline i vlažnosti te izazvati iritaciju. Donje rublje svakodnevno mijenjaj. Za vrijeme menstruacije svakodnevno se tuširaj. Osjećaj čistoće i suhoće pomaže ti da se osjećaš sigurno i ne bojiš da će netko primijetiti da imaš menstruaciju, a sve svoje obveze i aktivnosti možeš nesmetano obavljati.

# Ginekološki pregled

Ginekologija je medicinska djelatnost koja se bavi zaštitom i liječenjem bolesti ženskih spolnih organa kao i brigom za normalan tijek trudnoće. Vlastita briga za svoje spolno zdravlje dio je normalne brige za svoje cjelokupno zdravlje. Ginekoloških problema može biti u bilo koje doba života, a ukoliko je potrebno, na ginekološki pregled dolaze i male djevojčice, adolescentice i odrasle žene sve do duboke starosti.

Redovitim posjetima ginekologu pokazuje se briga i odgovornost prema svom zdravlju, sprječavaju ili liječe problemi ukoliko postoje.



Ginekološki pregled ne mora uvijek biti pregled na ginekološkom stolu, već se može doći po savjet, na razgovor o problemima koje imaš, pogotovo mlade djevojke. Ne treba se bojati ili sramiti odlaska ginekologu jer su to liječnici, kao i svi drugi liječnici, koji će ti samo pomoći u rješavanju tvog problema. Ukoliko se treba skinuti za pregled na ginekološkom stolu, ne moraš se bojati jer pregled nije bolan, a u razgovoru s liječnikom, ubrzo ćeš zaboraviti na nelagodu.

Ukoliko trebaš ići ginekologu zbog nekog problema, lakše će ti biti ako ideš s majkom ili sestrom ili prijateljicom ili s nekom drugom bliskom osobom. U prijemnoj ambulanti medicinska sestra će te uputiti u kabinu gdje ćeš pričekati da te ginekolog pozove u ordinaciju.

Ako je potreban ginekološki pregled, u kabini skineš donji dio odjeće i zato je dobro da odjeneš suknju jer ćeš se osjećati sigurnije, a možeš se i brzo raskomotiti ukoliko je potrebno.

## Ginekološki stol



Ginekolog prvo uzima anamnezu, podatke o tvojim prethodnim bolestima, ukoliko ih je bilo, podatke o bolestima u obitelji te podatke o tvojim menstrualnim ciklusima. Ponesi sa sobom menstrualni kalendar i pripremi se za pitanja: s koliko godina si dobila prvu menstruaciju, kakav je menstrualni ciklus (razmak od prvog dana jedne menstruacije do prvog dana sljedeće menstruacije), koliko traju menstruacije, kakve su

po obilnosti, koliko trošiš uložaka dnevno tijekom menstruacije, jesu li bolne i ako jesu, koje lijekove koristiš za bolove. Zatim će te pitati za razlog dolaska, tj. kakve probleme imaš i vidjeti je li uopće potreban ginekološki pregled ili će se obaviti bezbolan ultrazvučni pregled, preko trbuha nakon što napuniš mjehur s puno tekućine.

Ukoliko je potreban pregled (najčešće ukoliko imaš crvenilo spolovila, svrbež, pečenje, pojačan iscjedak iz rodnice, prištiće i slično), ginekolog će ti pokazati kako ćeš leći na ginekološki stol i staviti noge u za to određena mjesta (nogare). To će možda biti malo nelagodno: suočavanje s nagošću pod svjetlom i nepoznatom osobom. Trebaš samo duboko i polako disati, opustiti se i sjetiti se da je to samo pregled kao svaki drugi. Takvim položajem liječnik dobiva uvid u vanjsko spolovilo, a može se bezbolno uzeti i bris, ukoliko je potrebno, radi laboratorijske obrade. Najčešće pregled time i završava.



Iza toga liječnik će ti napisati povijest bolesti, sve objasniti i dati preporuke, ovisno o razlogu zbog kojeg si došla na pregled.



Ukoliko je djevojka imala spolni odnos pregled se nastavlja, nakon pregleda vanjskog spolovila, umetanjem malog instrumenta u rodnicu kako bi se mogao uzeti bris za citološku analizu vrata maternice i rodnice (PAPA test). Taj bris se radi godišnje radi ranog otkrivanja raka vrata maternice i nekih spolno prenosivih infekcija. Nakon toga pregled završava palpacijom, tj. opipavanjem prstima unutarnjih spolnih organa. Cijeli taj pregled je bezbolan, samo djevojka mora biti opuštena i slušati upute ginekologa.



# Kada i zašto trebaš otići ginekologu?

- AKO IMAŠ 15 G., A NISI DOBILA PRVU MENSTRUACIJU
- ZBOG POREMEĆAJA I NEREDOVITOG MENSTRUACIJSKOG CIKLUSA
- ZBOG JAKO OBILNIH I BOLNIH MENSTRUACIJA
- ZBOG IZOSTANKA MENSTRUACIJE
- PRI POJAVI BOLOVA U DONJEM DIJELU TRBUHA KOJI NISU VEZANI ZA MENSTRUACIJU
- AKO IMAŠ NEUOBİČAJEN I POJAČAN ISCJEDAK IZ RODNICE
- KOD POJAVE RANICA, MJEHURIĆA, BRADAVICA ILI IZRASLINA NA VANJSKOM SPOLOVILU
- AKO SE POJAVI OSJETLJIVOST, ŽARENJE I/ILI SVRBEŽ U PODRUČJU VANJSKOG SPOLOVILA
- PRI POJAVI „ČVORIĆA“ U DOJCI ILI ISCJETKA IZ BRADAVICE DOJKE
- KOD IZRAŽENIH KOZMETIČKIH PROBLEMA: AKNE, POJAČAN RAST DLAČICA, OPADANJE KOSE
- KOD PREKOMJERNE ILI PREMALE TEŽINE I NEREDOVITOG MENSTRUACIJSKOG CIKLUSA
- ODMAH NAKON PRISILNOG SPOLNOG ODNOSA ILI SPOLNOG ZLOSTAVLJANJA (BEZ ODOBRENJA DIRANJE TVOJIH INTIMNIH DIJELOVA TIJELA ILI TRAŽENJE DIRANJA TUĐIH INTIMNIH DIJELOVA TIJELA KAO I SVI DODIRI KOJI TI STVARAJU NELAGODU)
- RADI SAVJETA ILI INFORMACIJA



## Djevojke koje su imale spolne odnose

- RADI GINEKOLOŠKOG PREGLEDA
- RADI PRIMJENE KONTRACENCIJE
- RADI ŽELJENE ILI NEPLANIRANE TRUDNOĆE
- SAVJETA



# Koža

Koža je najveći i najvidljiviji organ našeg tijela. Budući je u izravnoj komunikaciji s vanjskim svijetom, često se poistovjećuje s omotačem i pridaje joj se isključivo kozmetički značaj. Koža nas često određuje, ona je prvo što okolina vidi, ali **ZAPAMTI**, koža je puno više od „pokrivača“.

## Uloga kože

1.

ZAŠTITA OD OZLJEDE I DRUGIH MEHANIČKIH POVREDA  
(ČUVA MIŠIĆE, KOSTI, ZGLOBOVE I UNUTRAŠNJE ORGANE)

2.

ZAŠTITA OD GUBITKA TEKUĆINE I ELEKTROLITA

3.

ZAŠTITA OD PATOGENIH MIKROORGANIZAMA

4.

ZAŠTITA OD GUBITKA TEKUĆINE I ELEKTROLITA

5.

REGULACIJA TJELESNE TEMPERATURE

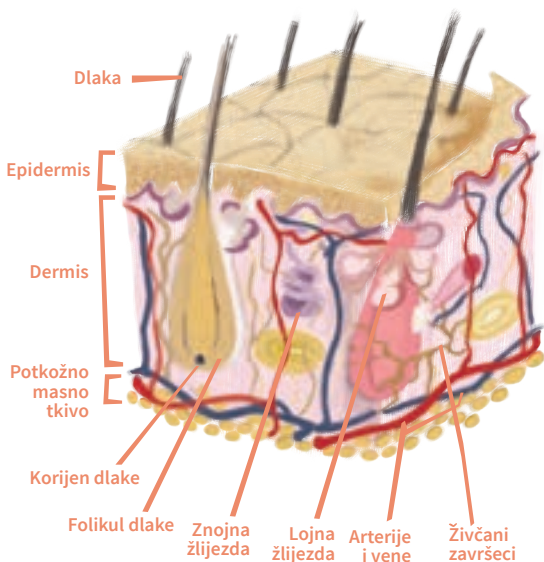
6.

STVARANJE AKTIVNOG OBLIKA VITAMINA D

Koža može osjetiti bol, svrbež, pritisak, vibracije, toplinu i hladnoću.



# Grada kože



Koža pokriva cijelo tijelo. Najtanja je na kopcima, a najdeblja na tabanima. Kosa, nokti, žlijezde lojnice i znojnice su također dijelovi kože. Na slici je prikazan presjek kroz kožu, tako da možeš vidjeti koliko je kompleksna njezina građa.

Najpovršniji sloj kože se zove **EPIDERMIS**. Stanice epidermisa se kontinuirano ljušte i zamjenjuju ih stanice iz dubljih slojeva epidermisa. To je aktivni proces koji neprestano traje. Zanimljivo

je da se svaku minutu oljušti 30 000 do 40 000 stanica na površini epidermisa i zamijeni ih isti toliki broj stanica iz dubljih slojeva epidermisa. Epidermis se potpuno obnovi za 28 dana tako da ozljede unutar epidermisa obično cijele brzo i bez ožiljka. U epidermisu se nalaze više vrsta stanica uključujući i one koje određuju boju kože i sudjeluju u imunološkom odgovoru.

Srednji sloj kože se zove **DERMIS** i on hrani epidermis. Bogat je vlaknima (kolagenim i elastičnim), živcima, krvnim žilama i žlijezdama. Ovdje se nalaze završeci živčanih vlakana koji šalju poruku u mozak. Nakon što si, na primjer, pogladila mačku, psa ili dirala pijesak, tvoj mozak će upravo preko kože i živčanih vlakana dobiti tu informaciju. Isto će se dogoditi kada dotakneš nešto vruće ili hladno. Male krvne žile u dermis dovode kisik i hranjive tvari te hrane kožu.



Žlijezde lojnice, zovu se još i sebacealne žlijezde, proizvode loj ili sebum. Najbrojnije su na licu, gornjem dijelu leđa, koži ramena i dekoltea. U pubertetu lojnice pod utjecajem hormona postaju aktivnije pa luče više loja, zbog čega se kosa često masti, a mogu se pojaviti i bubuljice, prištići ili akne.

Žlijezde znojnice luče znoj, najbrojnije su na dlanovima, tabanima i području pazuha. Zadatak znoja je održavanje tjelesne temperature, stoga se ljeti pojačano znojiš jer se na taj način i hladimo. Znojimo se pojačano u fizičkoj aktivnosti, odnosno u stresu. Jesi li primijetila da se pojačano znojiš u uzbuđenju, na primjer kada pišeš test ili odgovaraš u školi? U pubertetu znoj dobiva neugodan miris zbog aktivnosti hormona i posebne vrste bakterija koje razgrađuju komponente znoja na supstance neugodnog mirisa.

Treći sloj kože je **POTKOŽNO MASNO TKIVO** koje čuva tjelesnu temperaturu i štiti nas od ozljede.

Dlake također čine dio kože. Rastu svuda osim na dlanovima, tabanima i usnama. Dlaka izlazi iz dlačnog folikula uz koji su vezane i sebacealne žlijezde koje podmazuju vlas. Dlake su najbrojnije na vlasištu pa samo na glavi ima 10 000 dlačnih folikula. U pubertetu se pod utjecajem hormona dlake mijenjaju, rastu stidne dlačice i dlačice na koži pazuha, kod dječaka i na licu.

Nokti su također dio kože i zadatak im je zaštititi osjetljivu kožu prstiju.



# Tipovi kože

## 1. Suha koža

Koža lica je u pubertetu suha u manje od 10 % adolescenata. Najčešće je suha na koži nogu, ruku, postranično trupa i to tijekom zimskih mjeseci. Suha koža često svrbi, a kao posljedica svrbeža pojavljuju se ogrebotine i crvenilo kože.

## 2. Normalna koža

Mali broj sretnih adolescenata ima normalni tip kože koji ne zahtijeva nikakvu posebnu njegu, već uobičajenu higijenu.

## 3. Masna i mješovita koža

Najčešći je tip kože u pubertetu i nastaje kao posljedica pojačane aktivnosti žlijezda lojnica. Budući su lojnice i najbrojnije na licu, dekolteu i leđima, masni tip kože je ovdje i najjače izražen. Dermatoze vezane uz masnu i mješovitu kožu su prištići (akne), crvenilo i ljuštenje vlasišta (seboreični dermatitis).



1



2



3

# Što uključuje pravilna njega kože?

1.

Redovito pranje, najčešće tuširanje temelj je njege kože. Često se postavlja pitanje: „Koliko puta dnevno ili tjedno je preporučljivo tuširati se?“ Adolescencija je vrijeme aktivnosti koje su vezane uz znojenje i preporuka je: operite se barem jedanput dnevno. Većina izabire večernje tuširanje kao uvod u dobar san dok drugi vole tuširanje kao ritual jutarnjeg buđenja. Preporuka je: izbjegavaj agresivna sredstva za pranje! Koristi sredstvo za pranje koje ima pH najbliži koži (zove se sindet). Od najranije dobi učiš da se bolesti mogu širiti prljavim rukama, stoga ne zaboravi redovito prati ruke!

2.

Licu uvijek posveti posebnu pažnju. Ako imaš normalnu ili suhu kožu, bit će dovoljna voda ili micelarna otopina za čišćenje. O njezi masne i mješovite kože posebno pročitaj u poglavlju o aknama.



3.

Higijena usne šupljine i redovito pranje zubi, ujutro i navečer te nakon svakog obroka. Redovito posjećuj stomatologa. Nerijetko je doba adolescencije i vrijeme nošenja aparata za zube. Tada je zube potrebno dodatno negovati, uobičajena tehnika čišćenja više nije dovoljna. Ne zaboravi koristiti svileni konac i interdentalne četkice kojima se, svakodnevnom higijenom, eliminiraju svi štetni uzročnici (bakterije plaka) koji u nedovoljno očišćenim ustima dovode do upale desni, gingivitisa, parodontalne bolesti i karijesa.

4. O higijeni spolovila pročitaj u prvom dijelu knjižice.

5. Vlasište peri šamponom izabranim prema tipu kose. Šampon uvijek dobro isperi, savjetujemo da na vrhove naneseš balzam (regenerator) koji jača vlas i kosa se lakše raščesljava. Izbjegavaj agresivne postupke za vlasište, poput pramenova, bojanja i slično. Bit će vremena za ovakve postupke kasnije kada koža više neće biti tako osjetljiva.

6. Mazati kožu ili ne? Ako je koža suha, naročito tijekom zimskih mjeseci, preporuka je nakon tuširanja nanijeti neutralnu kremu za vlaženje kože.

7. Vrijeme je da počneš koristiti i dezodoranse čija je uloga neutralizirati neugodan miris znoja. Za pubertet se savjetuje uporaba dezodoransa za osjetljivu kožu sa što manje alkohola, konzervansa i boja. Antiperspiransi smanjuju znojenje, sadrže aluminijske soli koje začepljuju kanaliće žlijezda znojnice čime se smanjuje količina znoja. O primjeni antiperspiransa savjetuj se s liječnikom ili ljekarnikom.

8. Nokte pažljivo reži da ne nastane upala ugla nokta što nazivamo „urasli nokat“. Izbjegavaj agresivne postupke poput lijepljenja umjetnih noktiju, geliranja, UV lampe za nokat i slično. Ako voliš lakirane nokte, biraj prirodne lakove koji jačaju strukturu nokta.

9. Ne zaboravi!!! Odgovorno se ponašaj na suncu i pravilno se zaštititi.



# Koža i pubertet

## Akne

Akne, bubuljice ili prištići javljaju se u gotovo 80% mladih osoba, a 20 do 30% njih će imati intenzivnije promjene tako da će potražiti pomoć liječnika. Akne mogu biti blage tzv. nečista koža (prisutni samo komedoni ili miteseri), umjerene (miteseri i upalne promjene) i teške (jake upalne promjene).

Teško je nositi se s aknama u doba odrastanja i akne mogu imati značajan psihosocijalni utjecaj tako da se kod nepripremljenog adolescenta mogu javiti i psihološki problemi uključujući sniženo samopouzdanje, socijalno povlačenje i bijes, a kod težih oblika akni opisane su i tjeskoba i depresija. Nemoj se povlačiti u sebe i skrivati svoje probleme, razgovaraj s prijateljem, roditeljima i/ili liječnikom.



## Zašto nastaju akne?

Glavnu ulogu u nastanku akni imaju hormoni, pojačano lučenje loja i poremećeno ljuštenje rožnatog sloja (pa loj ostaje zarobljen u lojnicama). Daljnju ulogu u nastanku akni ima i bakterija (*Propionibacterium acnes*) koja se nastani u začepljenim folikulima i potiče nastanak upale. Iako hrana ne uzrokuje akne, prehrana koja obiluje određenim ugljikohidratima (mnogo šećera) može pogoršati simptome. Također, prekomjerna konzumacija kravljeg mlijeka može pogoršati akne. Budući su mliječni proizvodi nezamjenjivi izvor kalcija, savjetuje se jesti fermentirane mliječne proizvode (jogurte, sireve i mliječne namaze).

## Njega kože sklone aknama:

- ☀ Lice operi u mlakoj vodi i koristi preparat za čišćenje lica (gel za čišćenje kože sklone aknama ili losion za čišćenje ili micelarna otopina za masni i mješoviti tip kože).
- ☀ Nemoj biti „sama svoj majstor“. Nestručno istiskivanje mitesera i bubuljica može izazvati još jaču upalu i dovesti do stvaranja ožiljaka, stoga stručnu pomoć potraži na odjelu medicinske kozmetike.
- ☀ Ako se na odgovarajuću njegu masne i mješovite kože sklone aknama one ne smiruju ili nakon dubokih akni zaostaju ožiljci, svakako potraži pomoć liječnika, najbolje dermatologa.
- ☀ U liječenju akni nije dovoljna samo njega, već je potrebno primjenjivati konkretnu lokalnu, a kadkada i sistemnu terapiju u obliku tableta. **BUDI STRPLJIVA!** Za učinak terapije katkada je potrebno i više tjedana, a ponekad i mjeseci.



## Vlasište

Hormoni djeluju i na vlas tako da se kosa pod utjecajem pojačane aktivnosti žlijezda lojnica često ubrzano masti. Za masnije vlasište upotrebljavaj šampon za masnu kosu ili šampon za često pranje. Katkada je potrebno kosu prati i svaki drugi dan. Nije točna tvrdnja da češće pranje stvara masnije vlasište.



U pubertetu se često javlja i ljuskanje u vlasištu uz crvenilo. To je posebno izraženo u fazama emocionalnog stresa, npr. za vrijeme povećanih školskih obveza. Pojavu suhih ljuskica zovemo prhut. Uz ljuskanje u vlasištu i pojačanu aktivnost posebne vrste „gljivica“ (*Malassezia species*) može doći i do upale kože vlasišta u vidu crvenila i masnih žućkastih ljusaka što zovemo seborejični dermatitis. Seborejični dermatitis često prati svrbež, a može se, osim u vlasištu, pojaviti i na drugim mjestima gdje postoji više lojnih žlijezda, na primjer na licu (nabori oko nosa i usana, nosnice, obrve, dekolte).

Za vrijeme menstruacije slobodno peri kosu jer postoje zablude da se to ne smije raditi.

Prhut u vlasištu ćeš smiriti primjenom šampona protiv suhe prhuti, a za seborejični dermatitis savjetuje se primjena šampona koji će smiriti

upalu i aktivnost “gljivica“. Zapamti, šampon je ovdje lijek i primjenjuj ga prema uputi. Vlasište našamponirati, ostaviti šampon da djeluje barem pet minuta, a zatim ga isprati. Drugo pranje može biti kraće. Primijeniti dva puta tjedno kroz četiri do šest tjedana.

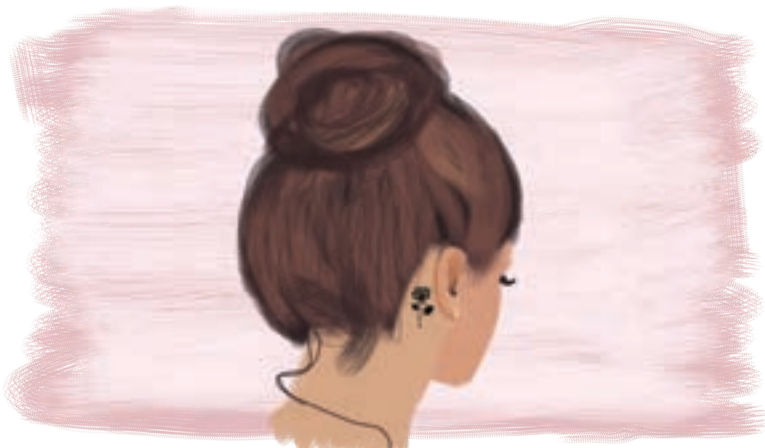
## Strije

Često se pod utjecajem hormona mijenja i tjelesna masa te se pojavljuju strije. Dječacima se obično javljaju na koži stražnjice, bedara i leđa, a djevojkama na dojčkama, stražnjici, bedrima, a ponekad i nadlakticama. Na početku su jače izražene, ljubičaste boje, s vremenom izblijede te postaju manje vidljive.

U prevenciji nastanka strija važno je zdravo se hraniti, piti dovoljno tekućine i baviti se fizičkom aktivnosti, ali je jednako važna redovita njega kože kremama ili losionima koji vlaže kožu.

## Tetovaže i piercinzi

Pubertet i adolescencija su kritično razdoblje za razvoj identiteta čiji je važan dio razvoj slike o vlastitome tijelu. Tinejdžerima koža često služi „kao platno“ za vlastito izražavanje pa se u ovom razdoblju često koristi neprimjerena kozmetika, tetovaže i piercing. Imunološki, kao i ostali sustavi, još nisu u potpunosti razvijeni i koža je podložna ozljedama, infekcijama i ožiljcima. Savjet je izbjegavati svako oslikavanje, trajno obilježavanje i samoozljeđivanje kože!



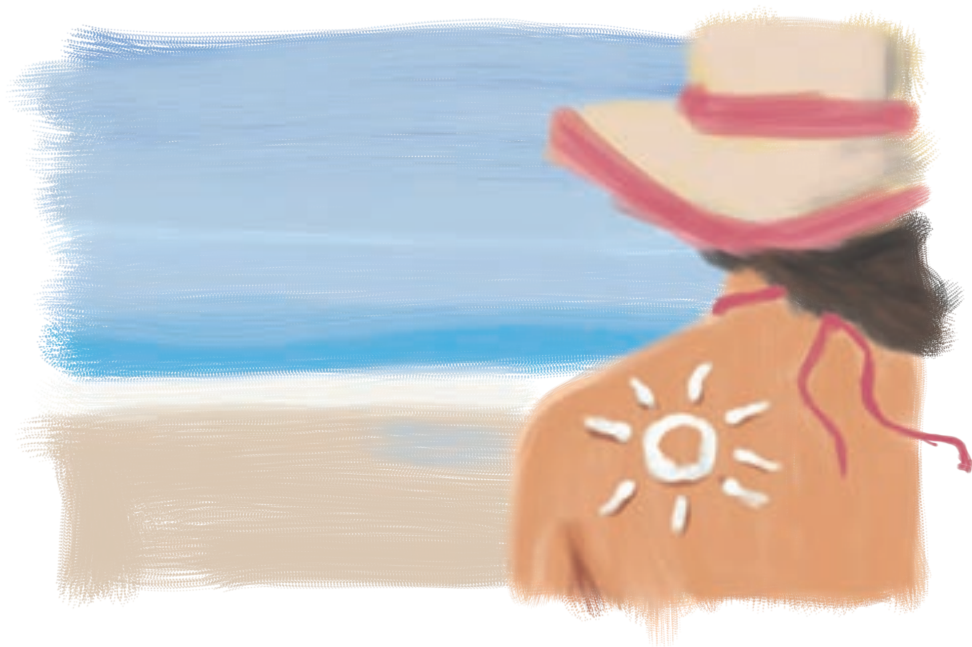




## Odgovorno ponašanje na suncu

Sunce je izvor života, utječe na rast i razvoj biljaka, ljudi i životinja. Bez sunca nema vitamina D koji je potreban za rast kostiju. No, pretjerano nekontrolirano izlaganje suncu glavni je vanjski čimbenik u nastanku zloćudnih tumora kože, u prvom redu malignog melanoma, stoga -

**Odgovorno i pametno se ponašaj na suncu!!!**

**Ne koristi solarij!!!**



-  Izbjegavaj izlaganje suncu u vremenu kada je sunčevo zračenje najjače od 11 do 16 sati i ne dopusti da „izgoriš“!!! Koža pamti oštećenja nastala u djetinjstvu i mladosti.
-  I za oblačnog dana sunčeve zrake prolaze kroz oblake. Hlad ne pruža potpunu zaštitu jer postoji refleksija sunčevih zraka o površinu mora, pijeska, trave.

- Svakako se zaštititi odjećom, kapom i sunčanim naočalama.
- Redovito koristi kreme za zaštitu od sunca s visokim zaštitnim faktorom, punom zaštitom od UVA i UVB zraka.
- I nipošto ne koristi solarij koji predstavlja veliku opasnost od razvoja raka kože.

## Redovita kontrola madeža

Madež ili nevus se razvija iz melanocita i dobroćudna je promjena. Na koži tijela odraslih osoba nalazimo barem 20-ak madeža. Razvijaju se tijekom života, a najveći broj ih nastaje u doba adolescencije. Njihov broj najviše ovisi o nasljeđu i izloženosti suncu.

Ako imaš veći broj madeža ili, neovisno o broju, madeže neobičnog oblika, boje, debljine, ili se madeži naglo povećavaju, trebaš otići svome liječniku ili dermatologu. To je osobito važno jer nagla promjena ili nastanak madeža može biti znak nastanka jednog od najzloćudnijih tumora kože koji se zove melanom. Stoga je važan i prvi kontrolni pregledi.



# Gdje možeš potražiti stručnu pomoć?

Nemoj se bojati pitati! Pričaj i pitaj! I drugi imaju iste ili slične probleme!

Uvijek se možeš obratiti bliskoj osobi, majci, profesorici, starijoj sestri ili prijateljici, ali nemoj zaboraviti da stručnu pomoć možeš dobiti samo kod stručne medicinske osobe, svoga liječnika obiteljske, školske medicine, liječnika specijalista ginekologa ili dermatovenerologa.

Stručnu medicinsku pomoć možeš dobiti i kod nas. Ovdje rade liječnici specijalisti ginekologije i dermatovenerologije te posebno educirane medicinske sestre. Uvijek si dobro došla!

## Naš kontakt:

### **Centar za reproduktivno zdravlje Klinike za pedijatriju**

Klinika za dječje bolesti Zagreb

10 000 Zagreb, Klaićeva 16

telefon: 01/4600251

e-mail: [Repro.zdravlje@kdb.hr](mailto:Repro.zdravlje@kdb.hr)



# Literatura

1. Adams Hillard PJ. Menstruation in adolescents: What do we know? and what do we do with the information? J Pediatr Adolesc Gynecol 2014;27:309-19.
2. Deligeorgiou E, Tsimaris P. Menstrual disturbances in puberty. Best Pract&Res Clin Obst Gyn 2010;24:157-71.
3. PinolaP, Lashen H, Bloigu A etal. Menstrual disorders in adolescents:a marker for hyperandrogenaemia and increase metabolic risks in later life? Finnish general population-based birth cohort study. Hum Reprod 2012;11: 3279-86.
4. Dobravic-Poljak J. ur. Reprodukativno zdravlje. Klinika za dječje bolesti Zagreb, Služba za reprodukativno zdravlje, Zagreb, 2007.
5. Woblenbaus K. Skin health information for Teens. Second editions. Omnigraphics, Deltroid USA 2009.
6. Fabbrocini G, Izzo R, Donnarumma M, et al. Acne smart club: an educational program for patients with acne. Dermatology. 2014;229(2):136-40.
7. Knutsen-Larson S, Dawson AL, Dunnick CA, et al.Acne vulgaris: pathogenesis, treatment, and needs assessment. Dermatol Clin. 2012;30(1):99-106.
8. Bergler-Czop B, Brzezińska-Wcisło L. Dermatological problems of the puberty. Postepy Dermatol Alergol. 2013;30(3):178-87.



Zahvala: Gradskom uredu za zdravstvo Grada Zagreba za potporu zdravstveno–edukativnih programa Centra za reprodukativno zdravlje Klinike za dječje bolesti Zagreb

Zagreb, 2021.

## **Vodič za djevojčice i djevojke : Pubertet : spolno odrastanje i zdravlje kože**

### **Autori:**

Prim.mr.sci. Nives Šikanić–Dugić, dr. med., prim.dr.sci. Nives Pustišek, dr. med.

**Urednik:** prim.mr.sci. Nives Šikanić–Dugić, dr. med.

### **Recenzenti:**

Prof.dr.sci. Mirna Šitum, dr. med.

Prof.dr.sci. Hrvoje Vrčić, dr. med.

**Dizajn i ilustracije:** Katarina Matković, mag.art.

**Lektor:** Antonija Jurčić, prof. hrvatskog jezika

**Grafčko oblikovanje:** STEGA TISAK, Zagreb

**Nakladnik :** Klinika za dječje bolesti Zagreb, Zagreb, 2021.

**Kontakt :** Klinika za dječje bolesti Zagreb, Klinika za pedijatriju,  
Centar za reproduktivno zdravlje,  
Klaićeva 16, 10 000 Zagreb, Hrvatska  
Tel: 01 4600 251

Elektroničko izdanje, 2021. (prema tiskanom izdanju iz 2017.)

ISBN (e-oblik): 978-953-59693-3-4

Ovo djelo dano je na korištenje pod licencijom Creative Commons

Imenovanje–Nekomercijalno–Bez prerada 3.0 Hrvatska

Dostupno na mrežnoj stranici Repozitorija Klinike za dječje bolesti Zagreb

<https://repositorij.kdb.hr/>





ISBN (e-oblik): 978-953-59693-3-4