



זה לא אמור לכאוב

הקלה על כאב וחרדה בטיפול
גינקולוגי - מידע למטופלת


קרן **Briah**
בְּרִיאָה Fund

ד"ר מיכל בראונשטיין
הילה בניוביץ' הופמן
מיכל חסון, PhD

את צריכה לעבור בדיקה או הליך גינקולוגי כלשהו? את לא צריכה לסבול!

בחוברת שלפניך תמצאי אפשרויות שונות להקלה על כאב וחרדה, סקירה של הזכויות שלך בטיפול גינקולוגי וכלים מועילים לנשים שעברו טראומה מינית או סובלות מתסמונות כאב באיזור האגן. המטרה היא לעזור לך לשמור על בריאותך, מבלי לפחד ומבלי לסבול מכאב!

החוברת מחולקת לשלושה תחומי תוכן:

רקע כללי בסגול

עצות וכלים ספציפיים בכחול

מידע רפואי וסיוע באבחון בירוק

הערה: החוברת כתובה בלשון נקבה, אך מתייחסת למטופלות ומטופלים, גינקולוגים וגינקולוגיות מכל המינים והמגדרים.

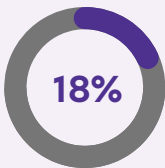
הרבה נשים חוששות מאוד לפני בדיקות והליכים גינקולוגיים.

החשש מובן לגמרי לאור העובדה שמדובר בבדיקות והליכים שנעשים באיברים אינטימיים ולעיתים גורמים לאי־נוחות, מבוכה, וכאב. בדיקות והליכים שונים בגינקולוגיה גורמים לאי־נוחות וכאב קל בלבד אצל חלק מהמטופלות, ואילו לאחרות נגרם כאב חמור מאוד. לכן, אין פלא שהרבה נשים מהססות לפני שהן פונות לרופאת נשים, או אפילו בוחרות לוותר לגמרי על טיפול רפואי ובלבד שלא לעבור חוויה כואבת, לא נעימה ואף טראומטית. כך שאם את מתלבטת לגבי ביקור אצל רופאת הנשים, חשוב שתדעי שאת **לא לבד**. עם זאת, עם האמצעים הנכונים אפשר לשפר את המצב ולעבור את המפגש הרפואי בתחושה טובה יותר.

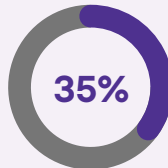
מה אומרים המחקרים?

"קרן בריאה" ערכה מספר סקרים בקרב נשים בישראל שמראים כי נשים רבות חוות אי נעימות, מבוכה, כאב ואף טראומה בהליכים שגרתיים כמו בדיקה גינקולוגית, בדיקת פאפ, הכנסת התקן תוך רחמי ועוד, ואלו מובילים נשים להימנע מבדיקות וטיפולים ולעבור בין רופאות ורופאים:

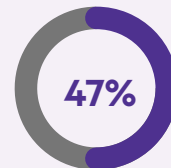
סקר הבדיקה הגינקולוגית של הקרן מ-2017 (בקרב 6,500 נשים) מצא כי:



מהמשתתפות חוו את
הבדיקה כטראומטית
או טראומטית מאוד



מהמשתתפות חשו
כאב בבדיקה
גינקולוגית



מהמשתתפות חשו
מבוכה בבדיקה
גינקולוגית

למעלה משליש מהמשתתפות העידו כי הן נמנעות מבדיקה בגלל אי־נוחות או כאב, **וכמחצית מהנשים** העידו כי עברו בין חמישה גינקולוגים וגינקולוגיות ויותר במהלך חייהן - כאשר הסיבה המובילה למעבר הייתה אי־נוחות אצל הרופא או הרופאה הקודמים.

בסקר נוסף בנושא **כאב בהליכים גינקולוגיים** מ-2023 (בקרוב 1,500 נשים), נמצא כי עבור כ-20% מהעונות **רמת הכאב בבדיקה הגינקולוגית הייתה מעל 7 בסולם של 0 עד 10**. כלומר, עבור כחמישית מהנשים, מדובר בבדיקה כואבת מאוד. בהליכים נוספים שנבדקו, נשים דיווחו על כאב משמעותי - בהכנסת התקן, לדוגמה, 61% מהעונות חוו כאב חמור של 7 ומעלה, ובצילום רחם למעלה מ-67% מהעונות חוו כאב חמור.

”

נמנעתי מללכת לבדיקה גינקולוגית **במשך כמה שנים** לאחר שרופאה ביצעה בי בדיקה כואבת מבלי שיידעה אותי

”

אני מעדיפה בדיחות **כששני הצדדים לבושים**

”

פעם אחת בעת בדיקה גינקולוגית הרופאה נתנה לי מראה ושאלה אם ארצה לראות ולקבל הסבר על כל מה שהיא עושה. **הרגשתי בשליטה מלאה**

1 • מה יכול להקל עלייך בבדיקות רפואיות באופן כללי, והליכים גינקולוגיים בפרט?

לפני הבדיקה:

- **ההחלטה על ביצוע כל הליך רפואי שהוא נתונה תמיד בידייך** – הרופאה יכולה רק להמליץ על הטיפול או ההליך המתאים בעיניה.
- **אם הרופאה ממליצה על ביצוע הליך כלשהו**, חשוב לשאול מדוע ומה מטרת הבדיקה או ההליך, מי מבצע אותו, ואיך והאם צפויים כאב, אי־נוחות או תופעות לוואי כלשהן.
- **בדיקה גינקולוגית כבדיקת סקר** – חשוב לדעת שאין בהכרח צורך בבדיקה גינקולוגית אם למשל הגעת רק לצורך חידוש מרשם לגלולות, את לא סובלת מסימפטומים כלשהם, וערכת בדיקת פאפ במועד. רצוי להתייעץ עם הרופאה לגבי הצורך בבדיקה גינקולוגית ולהחליט יחד. מותר לך בהחלט לומר אם את מעדיפה לא להיבדק, או מעדיפה לדחות זאת לפעם אחרת.
- **כאב** – אם מדובר בבדיקה או הליך שעשויים לכאוב חשוב שתתכונני בהתאם: להגיע עם מלווה שאת סומכת עליה יכול להקל מאוד על חרדה וכאב לקראת הליך רפואי. כדאי גם לבדוק מול הרופאה אם רצוי לקחת משככי כאבים מראש, ימי חופש מהעבודה, או אם כדאי לוודא שיהיה מי שייקח אותך מהמרפאה הביתה.
- **חשבי עם עצמך – האם עברת בעבר בדיקה דומה?** מה עזר לך בעבר או יכול לעזור לך לקראת הבדיקה או ההליך הנוכחי? נשים רבות מעדיפות להיות בשליטה כמה שניתן – להכניס בעצמן את מכשיר הבדיקה, לדעת בדיוק מה הרופאה עושה בכל שלב וכו'. אחרות מעדיפות הסחת דעת כמו מוזיקה או לשוחח על דברים אחרים. אמרי לרופאה מה את מעדיפה ומה יכול להקל עלייך.

- **שתפי במידע -** אם את מתמודדת עם מחלה או מצב רפואי שמשפיעים על החוויה שלך אצל רופאת הנשים, חשוב לשתף אותה – לדוגמה, אם את מאובחנת עם אנדומטריוזיס או פיברומיאליגיה, אם יש לך כאבי מחזור קשים או שאת סובלת מכאב במהלך קיום יחסים.
- **רצוי לסכם מראש על סימן מוסכם,** כמו הרמת יד שמאל, במקרה שאת חווה כאב.
- **שינוי תנוחה -** לחלק מהנשים שינוי תנוחה קל על מיטת הבדיקה יכול להקל על שלב הכנסת הספקולום / מכשיר הבדיקה – אפשר לנסות לשים את שתי הידיים בצורת אגרוף מתחת לאגן כך שהאגן יתרומם מעט.

זכרי: שמורה לך הזכות להפסיק את הבדיקה / ההליך בכל שלב שתרצי!

כשאת מתארגנת לבדיקה:

- **זכותך לדעת מי הם כל הנוכחים בחדר ומה תפקידם.** יש לבקש את אישורך לנוכחות של סטודנטיות / סטאז'ריות ומותר לך לסרב. אם הבדיקה / הליך נעשים בהרדמה מלאה, יש לבקש את אישורך לנוכחות סטודנטיות / סטאז'ריות לפני ביצוע ההרדמה.
- **זכותך לבוא עם מלווה מטעמך** או לבקש ליווי של אשת צוות מהמרפאה.
- **זכותך להתארגן לבדיקה בפרטיות.** אם אין וילון או מקום מסודר להתארגנות, את יכולה לבקש מהרופאה לצאת מהחדר עד שתסיימי להתארגן.
- **זכותך לקבל כיסוי הולם לזמן הבדיקה.**

1 • מה יכול להקל עלייך בבדיקות רפואיות באופן כללי, והליכים גינקולוגיים בפרט? (המשך)

במהלך הבדיקה:

- **על הרופאה לקבל את אישורך להתחיל את הבדיקה**, ולקבל שוב אישור לפני כל פעולה פולשנית, כואבת או פעולה הגורמת לאי־נוחות.
- **את זכאית לבקש הסבר** לגבי הפעולות הנעשות במהלך הבדיקה לפני ותוך כדי ביצוען.
- **על הצוות הרפואי להקפיד על יחס מכבד ולא שיפוטי**. עליהם להימנע מלהעיר הערות לא רלוונטיות על מבנה הגוף או על המשקל שלך, ועל הבחירות שלך מבחינת שיער גוף, קעקועים, ביגוד, שייכות דתית, אמצעי מניעה ופוריות, או להתייחס לזהות המגדרית או לנטייה המינית שלך (למשל, התייחסות שלא במקומה למי שנמצא בתהליך התאמה מגדרית), או כל הערה שאינה קשורה ישירות לבדיקה הרפואית. אם אין בזה צורך קליני - זה לא במקום.
- **אם יש צורך לדבר על נושאים כמו מיניות ותפקוד מיני** הקשורים למפגש הטיפולי, רצוי להעלות אותם לפני הבדיקה או ההליך, כשאת ישובה ולבושה, ולא במהלכם.
- **זכותך לקבל הסברים מפורטים** ותשובות לשאלות שלך לאחר הבדיקה כאשר את כבר לבושה ויושבת פנים אל פנים עם הרופאה.

לפרטים נוספים, כדאי לעיין באמנה הגינקולוגית של "קרן בריאה":



קרן בריאה
Briah Fund

אמנת קרן בריאה למרפאות נשים בישראל



בדיקה גינקולוגית היא בדיקה רפואית שעלולה להיחזק כמביכה ואף להציף חוויות וזיכרונות לא-נעימים. אנו במרפאה מבקשים לעזור לך לעבור את הבדיקה בצורה הרגישה והנוחה ביותר; לשם כך, אנא ספרי לרופאה/אם את חווה כאב או אי-נעימות על-מנת שיוכלו להתאים את הבדיקה עבורך.

חשוב שתדעי שמגיעים לך:

1

ביטחון

זכותך לבקש מלווה שישנה לצדך במהלך הבדיקה.

2

ידע

זכותך לקבל הסברים טרם הבדיקה, בעודך בנושה, וגם לאחר: באפשרותך לבקש מרופאה/הסברים אודות הממצאים, האבחנה ואפשרויות הטיפול העומדות בפניך, כשאת בדכוש מלא.

3

נוחות

בחדר יהיה מקום נסתר להתארגנות וכן מקום לחפיצין האישיים.

4

התחשבות

זכותך לקבל הכנה לפני ביצוע פרוצדורות מולשניות על הרופאה/לבקש את רשותך לביצוע הכרזות.

5

פרטיות

הרופאה/קיפידו על פרטיותך ככל האפשר ויסקפו כסוי לבדיקות אינטימיות.

6

שליטה

הרופאה/איעו לך להכניס יחד את מכשיר הבדיקה ויתחשבו במשבו הכאב שאת מביעה.

7

בבד

הרופאה/יימנעו מבדיקות רמיות או בדיחות הקשורות לנפך, מיתוך, משקלך או דתך.

8

שיקול דעת

ההחלטה הסופית היא רק שלך; אם את לא מרגישה בטוח עם בדיקה רפואית מסוימת או שאלת אינטימיות, זכותך לסרב.

9

אחריות

זכותך לקבל העתק מסיכום הטיפול שהרופאה/הקלידו לתיק הרפואי שלך.

10

מעקב

זכותך לצרף לחיך הרפואי הערה רפואית קריטית בחלוף קופי, כך שלא תעברו להסבירה מחדש לכל רופאה/בדיקות הבאים.

אנחנו כאן בשבילך, ומזמינות אותך לפנות אלינו עם כל בעיה או שאלה.

www.briah.org

2 • אלחוש ושיכוך כאב וחרדה - כל האפשרויות, מהקל לכבד

1. **משככי כאבים שנלקחים כחצי שעה לפני הפעולה:** מדובר במשככי הכאבים שאולי את כבר מכירה ולוקחת לכאבי ווסת - אקמול, נורופן, אופטלגין וכדומה. תרופות אלו יכולות להקל על התכווצויות וכאבים אחרי הליכים כמו הכנסת התקן תוך רחמי וצילום רחם, גם אם לא ימנעו לחלוטין את הכאב הכרוך בהליך עצמו. אפשרויות נוספות יכולות להיות גם נרות וולטרן רקטאליים לאלחוש ישיר יותר.
2. **גיל/קדם עזרקאין לאלחוש מקומי:** מריחת גיל עזרקאין או קדם עזרקאין בפתח הנרתיק וגם על פני הספקולום (ניתן למרוח על פתח הנרתיק או אפילו להזריק לתוך הנרתיק כ-20 דקות לפני הבדיקה הגינקולוגית) יכולה להקל כאבים שכרוכים בהחדרת ספקולום/מתמר אולטרסאונד וגילי. מומלץ לנסות מעט בפתח לפני ההחדרה לנרתיק, כיוון שלחלק מהנשים התכשירים עלולים לשרוף.
3. **ספריי לידוקאין:** הספריי מרדים את צוואר הרחם בצורה שטחית, ומקל על הכאב בבדיקות פולשניות. תוכלי לבקש מהרופאה להשתמש בו.
4. **הזרקת לידוקאין ישירות לצוואר הרחם:** זו עוד אפשרות שניתן לבקש מהרופאה, רצוי לאלחש תחילה את איזור ההזרקה באמצעות ספריי לידוקאין.
5. **בנשים הסובלות מכיווץ יתר של שרירי רצפת האגן (וגיניסמוס), ניתן להיעזר בנרות ואליום.** מדובר בנרות שנרקחים במיוחד בבתי המרקחת של רשת "סופר-פארם" או בתי מרקחת פרטיים, ומומלץ ליטול אותם כשעה לפני הבדיקה. חשוב לשים לב שבדיוק כמו כדורי ואליום, גם ואליום בנרות עלול לגרום לתחושת נמנום ולכן לא מומלץ ליטול אותם עם כדורים אחרים לחרדה (בנזודיאזפינים), או לפני נהיגה.

6. כדורי הרגעה/נוגדי חרדה ממשפחת הבנזודיאזפינים: ואליום, קלונקס, ואבן וכדומה, יכולים לעזור מאוד בהפחתת החרדה בעת הבדיקה. תוכלי לבקש מרופאת המשפחה לרשום לך כאלה במידת הצורך. במידה ואת משתמשת במריחואנה רפואית, גם זו אפשרות טובה להרגעה. **שימי לב שלא ניתן לנהוג לאחר נטילת כדור הרגעה או מריחואנה רפואית.**

7. גז צחוק (Nitrous Oxide): כיום האמצעי הזה עדיין לא נפוץ במרפאות הנשים, אך כבר נמצא בשימוש בחלקן. בדיוק כמו בטיפולי שיניים, גם בגינקולוגיה גז צחוק עוזר ומקל על חרדה, כיוון שרירי רצפת האגן וכאבים בעת פעולות חודרניות (בדיקת פאפ, הכנסת התקן, היסטרוסקופיה וכו'). זהו גז שגורם לסדציה בהכרה, כלומר טשטוש קל ביותר, אבל בצורה בטוחה מאוד וללא צורך בהתאוששות. בארה"ב יש כבר מרפאות רבות שמשתמשות בגז צחוק לבדיקות גינקולוגיות, כיוון שמדובר בטשטוש מאוד פשוט ובטוח לשימוש.

להתייעצות לגבי שימוש בגז צחוק במרפאה, את מוזמנת לפנות לד"ר מיכל בראונשטיין, הגינקולוגית הראשונה שפתחה מרפאה פרטית לבדיקות גינקולוגיות בקהילה בסיוע גז צחוק. בנוסף, בכמה בתי חולים החלו להשתמש בגז צחוק להליכים גינקולוגיים במחלקת נשים – כדאי לשאול ולברר מראש.

8. אלחוש אפידורלי – ממש כפי שמבוצע בחדר הלידה או בניתוח קיסרי. זה אמצעי לא נפוץ, משום שהוא מסובך יותר ועלול לגרום לאלחוש חד-צדדי או לחלופין לכבדות ולחוסר אפשרות להזיז את הרגליים כראוי, אך ניתן להשתמש בו לצורך אלחוש בהליכים פולשניים וכואבים. אלחוש אפידורלי מצריך רופאה מרדימה ומסגרת של בית חולים או מרפאה עם חדר התאוששות וצוות בהתאם, ואי-אפשר להשתחרר מביתה/המרפאה לפני שפגה ההשפעה של האלחוש.

2 • אלחוש ושיכוך כאב וחרדה - כל האפשרויות, מהקל לכבד (המשך)

9. **אלחוש אזורי (ספינאלי):** דומה לאלחוש אפידורלי, אך מאלחש בצורה משמעותית יותר ולא מאפשר הזזה של הגפיים התחתונות. מבוצע בניתוחים קיסריים אלקטיביים או בניתוחים אחרים שמבוצעים בפלג הגוף התחתון. מצריך חדר ניתוח, חדר התאוששות וצוות בהתאם, ואי־אפשר להשתחרר מביתה"ח לפני שפגה ההשפעה של האלחוש.

9. **טשטוש ו/או הרדמה כללית:** הרדמה כללית כרוכה בסיכון מסוים ומצריכה חדר ניתוח, חדר התאוששות והיערכות של הצוות הרפואי, לכן לא מרבים להשתמש בה עבור הליכים שגרתיים, אבל חשוב לדעת שהאפשרות קיימת אם את זקוקה לה. למשל, עבור נשים הסובלות מתסמונות כאב קשות באיזור האגן (תוכלי לקרוא עליהן בעמודים הבאים) או חוויות קשות בעברן שפוגעות ביכולתן לעבור בדיקה פולשנית - זהו אמצעי הכרחי לעתים.

10. **חשוב לזכור שיש אפשרויות לא תרופתיות שיכולות לעזור מאוד:** נשימות מכוונות, הסחת דעת כמו הקשבה למוזיקה או לפודקאסט, צפייה בסרטון או תמונות ושיחה עם המלווה או עם הרופאה על נושאים אחרים, כדור לחיץ, מדיטציה, תפילה, היפנוזה, בקבוק מים חמים להקלה על התכווצויות, ועוד.

אם יש משהו שאת יודעת שעבד לך בעבר או יכול להקל עלייך, אל תהססי לעשות בו שימוש!



3 • גינקולוגיה מותאמת טראומה

הפרק שלפניכן לקוח מערכת התוכן של הכרטיס הסגול - כלי שנועד להנגיש שירותים רפואיים למטופלות/ים שעברו פגיעה מינית בעבר. הכרטיס הסגול פותח ביוזמת קרן בריאה והיפ"ם – החברה לקידום אבחון, טיפול ומניעת פגיעה מינית בהסתדרות הרפואית. מטרתו לאפשר למטופלות לציין בפני אנשי הצוות הרפואי את עצם קיומה של פגיעה מינית בעבר ולקבל טיפול רפואי מותאם טראומה מבלי שיידרשו לשתף בפרטי הפגיעה או לדבר עליה.

טראומה היא אירוע משמעותי עם השלכות ארוכות טווח על הבריאות הפיזית והנפשית. בקרב מי שעברו טראומה מינית יש שיעורים גבוהים יותר של הימנעות מטיפולים רפואיים, וכן שיעורים גבוהים יותר של בעיות רפואיות – פיזיות ונפשיות. המפגש הרפואי עלול לעורר אצל המטופלת שעברה טראומה תחושות ורגשות שמזכירים את הפגיעה ולהוביל להימנעות ממפגשים ובדיקות רפואיות בעתיד, אך הוא גם יכול להיות **מפגש מרפא, מעצים ומקדם בריאות.** אם עברת טראומה מינית, חשוב לפנות אל רופאה עם הבנה בנושא, כדי לקבל את הטיפול שמתאים לך, עם כל ההתחשבות והרגישות שאת זקוקה להם כדי לעבור בבדיקות וטיפולים גינקולוגיים בצורה הטובה והתומכת ביותר.

בדיקה אצל הגינקולוגית לא צריכה להיות טראומטית!

מה אפשר לעשות כדי לחוות מפגש טיפולי מיטיב בגינקולוגיה למי שעברה טראומה בעברה? הורידו לטלפון או הדפיסו את הכרטיס הסגול והציגו לרופאה כדי שתדע לתת לך טיפול מותאם טראומה: <https://www.briah.org/pcard>



קרן בריאה
Fund



מחלקת הבריאות
אגף הטיפול הנשי
על טיפול נשים

הכרטיס הסגול

**למידע נוסף לצוותים רפואיים
ולהורדת הכרטיס:**



ליצירת קשר

קרן בריאה - 054-3379233 | www.briah.org
היפ"ם | www.isst-il.com

חשיפת איברים - לפרטיות יש חשיבות גדולה: אנא המנע/י מחשיפת איברים שלי שאינה הכרחית ואפשר/י לי לכסות איברים שאינם נבדקים. אנא אפשר/י לי להחליט בנוגע לדלת פתוחה/סגורה והכנסת מלווה.

אשמח לקבל סיכום כתוב של מהלך הבדיקה וההמלצות. בשל ההצפה הרגשית לא תמיד אזכור את הפרטים של הפגישה.

הערה אישית שחשוב לי שתדע/י: _____

תודה מראש על הרגישות והמקצועיות. טיפול מותאם טראומה מפחית את החשש שלי מטיפולים רפואיים וכן שומר על בריאותי.



קרן בריאה
Fund



מחלקת הבריאות
אגף הטיפול הנשי
על טיפול נשים

שלום,

ברצוני ליידע אותך כי עברתי פגיעה מינית. ארוע טראומטי זה משפיע על בריאות הגוף והנפש שלי ועל יכולתי לתת אמון בבעלי סמכות.

מפגש רפואי ובדיקות שונות עלולים להציף אצלי קשיים ואתגרים ולכן יקל עלי אם תוכל/י לשים לב לנושאים הבאים:

שליטה על הסיטואציה והגוף: חשוב לי שתבקש/י את רשותי לפני תיעוד הפגיעה וביצוע פעולות וכן מתן אפשרות עצירה במהלכן (סימן מוסכם מראש יעזור). זה חשוב במיוחד כי אלמנטים שגרתיים עלולים להוות טריגרים עבורי: מגע, כאב (כגון דקירות וחומרים צמיגיים כמו ג'ל לאולטרסאונד).

תחושת ביטחון ואמפתיה - כדאי לשאול אותי יש משהו שיכול להקל עלי את הבדיקה. הצפה בארועי העבר עלולה להקשות עלי את הבדיקה ולגרום לניתוק ואף התקף חרדה. אם זיהית סימני מצוקה חשוב להבהיר שאת/ה מזוהה את הקושי ולשאול אם נכון לי לעצור את הבדיקה או להמשיכה.

3 • גינקולוגיה מותאמת טראומה (המשך)

כדאי להכיר גם את עלון ההכנה למפגש רפואי שיכול לעזור לארגן את המחשבות, המסמכים והשאלות שלך לפני ותוך כדי המפגש:



עלון הכנה אישי לקראת מפגש רפואי

המפגש הרפואי עלול לעורר חרדה אצל רבים/ות מאיתנו מסיבות שונות, ביניהן: שפה רפואית לא מוכרת, התמודדות מול סמכות, חששות סביב מחלה, התייחסות לגוף ולמראה שלנו ועוד. מסמך זה נועד לעזור לך להתגבר על חששות ולסייע לדייק את המטרות והצרכים שלך מהמפגש הקרב. התארגנות לפני הפגישה.

הכנה לקראת הפגישה

מתי יהיה לי הכי נוח להגיע לפגישה? (מה היום והזמן הכי מתאימים והאם יש לי גמישות?)

האם אני רוצה מלווה? (אם כן, מי? האם לאדם מגבלות זמן? חשוב שהמלווה יהיה אדם שנוח לך במחיצתו ויכול לתמוך ולעזור בזמן הפגישה)

האם כדאי לי לקרוא משהו לפני או ללמוד על מצבי הרפואי ממקורות שונים?

האם יש לי מסמכים רפואיים שאני רוצה להביא לפגישה?

האם אני סובל/ת ממחלות רקע/כרוניות? (כגון סכרת, פיברומיאלגיה, מיגרנות...), אם כן, מהם? האם אני נוטל/ת טיפול תרופתי? סוג/מינון? ניתן להדפיס מסמך עם אבחנות ותרופות עדכניות מאתרי קופות החולים

האם קיבלתי הנחיות שעלי לבצע לפני המפגש/פרוצדורה? (כמו למשל ביצוע בדיקות מקדימות אחרות או צום?)

כדאי לתכנן מראש איזה בגדים ללבוש לבדיקה (האם יהיה נוח להסיר וללבוש אותם, האם אוכל להתכסות בהם חלקית, למשל להמנע מברזילים בצילום רנטגן או טייטס מתחת לשמלה)

האם אני זקוקה להתאמה שפתית, תרבותית, נגישות? אם כן, מה יכול לעזור?

מה אוכל להביא איתי מראש לעזור לי אם ארגיש מצוקה בפגישה? (ספרי ריח, קמע, מוזיקה מרגיעה, אביזר חישה).



מה חשוב לי לומר לרופא/ה (כדאי לכתוב מראש)

מטרת הפגישה מבחינתי _____

סימפטומים שאני חווה _____

שאלות שיש לי לגבי המצב הרפואי שלי _____

מידע חשוב שיהיה לי קשה לדבר עליו (אם יש)? כדאי לכתוב אותו כאן ולבקש מהמלווה להקריא או לתת לרופא/ה לקרוא _____

האם יש משהו שיוכל להקל עלי את המפגש או שהצוות יוכל לעשות שייסייע לי במצב של מצוקה? כדאי לומר זאת בתחילת המפגש _____

מידע רלוונטי לגבי מהלך הפגישה

- זכותי למלווה בחדר
- זכותי להיבדק לבד על פי רצוני.
- זכותי להפסיק את המפגש ו/או את הבדיקה הרפואית בכל שלב מבלי צורך בהסבר.
- זכותי לסרב לכל הליך או טיפול מוצע.
- על הצוות הרפואי להציג את עצמו בפני (ואם שכן להציג, מקובל מאד לבקש זאת).
- לפני בדיקה או הליך רפואי על הצוות להסביר לי מה הולך לקרות, לאיזו מטרה, ולבקש את רשותי.
- מותר לי לבקש הסברים, לרשום לעצמי נקודות במהלך המפגש, ולבקש מהרופא/ה או המטפלות את סיכום הפגישה וההמלצות בכתב.
- במידה ורמת הלחץ שלי בזמן הפגישה עולה (תחושה של חנק, איבוד הריכוז, ניתוק), אוכל לבקש הפסקה במפגש לצורך התאוששות. אוכל לנסות לנשום לאט יותר, לצורך הרגעה או לנסות לזהות ריחות מהסביבה, להסתכל על תמונות או צבעים בחדר, או לבצע טפיחה על הרגל או היד בצורה מרגיעה ומארגנת.

כדאי לזכור שגם מי שמולי הם אנשים עם סיפור חיים שלהם. סבלנות והשריית אידרה מכבדת הם גם אחריותי ויאפשרו מפגש יעיל.

4 • תסמונות כאב באיבר המין הנשי

אם את סובלת מרגישות וכאבים באזור הערווה או הנרתיק, או חווה קשיים בהחדרת טמפון או בקיום יחסי מין, חשוב שתדעי שזה די נפוץ. לפחות חמישית מכל הנשים יחוו כאבים באיבר המין במהלך חייהן, מסיבות שונות. כאבים כאלה גורמים לפגיעה משמעותית באיכות החיים, ונשים רבות מתביישות ומרגישות לא נוח להתעסק באזור הזה בגוף, וגם חוששות מהבדיקה הגינקולוגית, ולכן נמנעות מפנייה לאבחון וקבלת טיפול.

חבל שתסבלי! יש קשת שלמה של דרכים ואמצעים לטפל ולהקל עלייך, בהתאם לסיבה הגורמת לך לכאבים ואי־נוחות. אם את סובלת מכאבים או סימפטומים אחרים באיזור הערווה או הנרתיק שלא מקבלים מענה מרופאת הנשים שלך, ניתן לבקש הפנייה למרפאת לידן ועריה ייעודית. ניתן למצוא מרפאות לידן ועריה לפי אזורים וקופות חולים באתר של **ארגון "שלמה"**, ארגון התנדבותי שמטרתו להקל ולתמוך בנשים הסובלות מכאבים בפות או בנרתיק – www.shlema.org.
ii. ניתן גם לקרוא עוד בפייסבוק או באינסטגרם של הארגון, על מנת ללמוד ולשמוע על נשים שסובלות כמוך או על הדרך שעברו כדי להחלים.

קריאה על הבעיות המתוארות בהמשך אינה תחליף להתייעצות עם רופאה וקבלת אבחון מסודר, אבל היא עשויה לתת לך כיוון לגבי הבעיה שממנה את סובלת.

האם משהו ממה שכתוב כאן נשמע לך מוכר?

תסמונות כאב באיבר המין הנשי החיצוני (פות, vulva) מחולקות לשתי קטגוריות: כאבים בפות עקב סיבה ידועה או כאבים בפות על רקע לא ידוע.

1. סיבות ידועות לכאבים בפות

- **זיהומים** - למשל פטרייה חוזרת, הרפס, דלקת בדרכי השתן.
- **דלקות** - למשל ליכן סקלרוזוס, ליכן פלנוס, מחלות עור אחרות.
- **ממאירות** - סוגים שונים של נגעים סרטניים על פני העור.
- **סיבה נוירולוגית** - למשל כאבים עצביים לאחר זיהום בהרפס, לחץ על עצבים שעוברים בחוט השדרה או באגן, פציעה של העצבים הללו וכדומה.

- **טראומה פיזית** - למשל קרע או חתך במהלך לידה.
- **בעקבות טיפול רפואי** - למשל לאחר ניתוח או טיפולים לסרטן.
- **חסרים הורמונאליים** - למשל חסר באסטרוגן לאחר גיל המעבר (Genitourinary syndrome of menopause) או חסר באסטרוגן בנשים מניקות שאינן מקבלות ווסת.
- **ריבוי מולד** (או נרכש לאחר זיהום/טראומה וכו') של קולטנים לכאב בפות, מה שגורם לכל מגע עדין להיות רב-עוצמה יותר וכואב.

2. וולוודיניה – כאבים בפות עקב סיבה שאינה ידועה

וולוודיניה מוגדרת ככאב בפות שנמשך לפחות 3 חודשים, ללא סיבה ידועה. אפשר לחלק וולוודיניה לכמה סוגים:

- **ממוקמת (Localized)** - למשל וולוודיניה שממוקמת ספציפית לדגדגן או לווסטיבול (פתח הנרתיק)
- **כללית (Generalized)** - כלומר בכל הפות: שפתיים, דגדגן, ווסטיבול
- **מעורבת** - גם ממוקמת וגם כללית
- **תגובתית (Provoked)** - למשל שמופיעה במגע או בעת ניסיון חדירה
- **ספונטאנית** - כלומר כאב שמופיע ללא מגע
- **מעורבת** - גם במגע/חדירה, וגם ללא מגע

נשים עשויות לסבול במקביל גם מכאבים על רקע ידוע וגם מכאבים על רקע לא ידוע. למשל: אישה הסובלת ממחלת עור שמטופלת היטב, אך למרות זאת עדיין חווה כאבים.

מחקרים רבים הובילו למסקנה שככל הנראה וולוודיניה אינה מחלה אחת, אלא ביטוי סימפטומטי של כמה מחלות במקביל, ולכן הטיפול צריך להיות בהתאם לביטוי השונה אצל כל מטופלת, ולא טיפול אחד שמתאים לכולן. יש יתרון לטיפול משולב של כמה דיסציפלינות - כלומר שילוב של טיפול גינקולוגי, פיזיותרפיה, טיפול רגשי/נפשי, ובמידת הצורך גם טיפול נוירולוגי, רפואת עור, גסטרואנטרולוגיה וכן הלאה. פעמים רבות וולוודיניה מופיעה יחד עם תופעות כאב אחרות, כמו תסמונת המעי הרגיז, פיברומיאליגיה או תסמונת השלפוחית הכאובה.

4 • תסמונות כאב באיבר המין הנשי (המשך)

וגיניסמוס – תפקוד לקוי של שרירי רצפת האגן

וגיניסמוס היא למעשה **כיווץ מוגבר ולא רצוני של שרירי רצפת האגן**, שיוצר חסימה בעת ניסיונות חדירה לנרתיק. יתכנו תופעות נלוות, כגון קושי בהחדרת טמפון, תכיפות במתן שתן או כאב בעת לבישת בגדים צמודים. פעמים רבות קשה לזהות את הגורם שיצר את הבעיה, אך מחקרים מצאו קשר ל"חינוך מיני שלילי" – יחס שלילי ליחסי מין לפני הנישואים או באופן כללי, רגשות אשם סביב מיניות, וכן חוסר ידע או היעדר חינוך מיני. נמצא גם שהיסטוריה של פגיעה מינית או רגשית נמצאה קשורה לווגיניסמוס.

כאב באזור הוולווה עלול לגרום גם הוא להתפתחות של וגיניסמוס, כיוון שנשים חוששות מהכאב בעת מגע באזור ולכן השרירים מתכווצים על מנת למנוע את המגע הצפוי, מה שעלול להחמיר את הכאב במגע ולכן להגביר את הפחד מהכאב – מה שיוצר לחץ נפשי ותורם למעגל כאב שמגביר את עצמו.

כאב נוירופתי

מדובר **בכאב על רקע עצבי, שנובע מחבלה או נזק לעצבים**. Pudendal Neuralgia, למשל, היא מחלה בה פגיעה או לחץ על העצב הפודנדלי גורמת לכאבים כרוניים באיבר המין, סביב פי הטבעת או באגן. הכאבים יכולים להיות דוקרים, שורפים או מקרינים, ועשויים להחמיר בישיבה ולהשתפר בעמידה או בשכיבה. לפעמים הכאב מחמיר בערב ומשתפר בבוקר. כתוצאה, תיתכן רגישות בעת לבישת תחתונים, תחושת נפיחות מקומית, צורך דחוף למתן שתן, כאבים בעת יציאות או כאבים בעת יחסי מין.

גורמים אפשריים לפגיעה או לחץ על העצב כוללים רכיבה על אופניים, פעילות גופנית המעמיסה על העצב (סקוואטים או רכיבה על סוסים), עצירות כרונית, ישיבה ממושכת, שבר בעצמות האגן, לידה, סיבוכי סוכרת, ניתוחים או גידולים סרטניים.

אנדומטריוזיס

רירית הרחם (אנדומטריום) היא הציפוי הפנימי של הרחם, המורכב מכלי דם ובלוטות. באנדומטריוזיס תאי רירית הרחם נמצאים גם באזורים מחוץ לרחם, מה שגורם

(המשך) לתגובה דלקתית והיווצרות הידבקויות בין איברי האגן. נגעים של אנדומטריוזיס, המפוזרים במקומות שונים באגן, עלולים לגרום ללחץ על איברים או עצבים וכך ליצור כאבים כרוניים בבטן, באגן, בעיות במערכת העיכול, בשלפוחית השתן או באיבר המין.

הימן פיברוטי אגולרי

ההימן (נקרא גם "קרום שער הנרתיק", בעבר היה נקרא "קרום הבתולין") הוא רקמה מעגלית סביב פתח הנרתיק, אשר משתנה במראה ובמרקם בין נשים שונות. כאשר ההימן הוא נוקשה יותר או חוסם באופן חלקי את פתח הנרתיק נוצרת רגישות מקומית במתיחה, שגורמת לקושי בהכנסת טמפון, בבדיקות גינקולוגיות או בקיום יחסי מין.

תסמונת השלפוחית הכאובה

נקראת גם Interstitial Cystitis. מדובר בדלקת או גירוי כרוני של דופן שלפוחית השתן, מה שעלול להוביל להצטלקויות או להתקשות של השלפוחית. לא ידוע מה גורם לתסמונת, אך גורמים אפשריים כוללים נזק לדופן השלפוחית, חוסר תפקוד תקין של שרירי רצפת האגן, או תגובה דלקתית של מערכת החיסון. מדובר במצב כרוני שגורם לתחושת לחץ בשלפוחית, לכאבים בשלפוחית ולפעמים לכאב באגן כולו, החל מאי־נוחות קלה ועד לכאבים חמורים. תסמינים נוספים עשויים להיות תכיפות במתן שתן, צורך פתאומי וחזק לתת שתן, כאב בשלפוחית בזמן שהיא מתמלאת עם הקלה לאחר מתן שתן, התעוררות במהלך הלילה לצורך מתן שתן וכו'. תסמונת השלפוחית הכאובה עשויה להופיע במקביל עם תסמונות כרוניות אחרות, כגון פיברומיאלגיה או מעי רגיש.

כפי שאת רואה, יכולות להיות המון סיבות לכאבים ואי־נוחות שאת מרגישה. אם את חשה כאבים בזמן בדיקה גינקולוגית או יחסי מין, זה לא בגלל שאת "לא מרפה מספיק" או "לחוצה מדי" -אל תאשימי את עצמך! את לא לבד. יש דרכים להתמודד עם כל אחד מהמצבים שתיארנו כאן ודרכים להקל עליהם. בסוף החוברת תוכלי למצוא הפניות לארגונים שעוזרים במגוון נושאים שקשורים לבריאות נשים ומציעים מידע, תמיכה, ועזרה.

5 • טרנס*/קוויר/א.בינארי? החלק הזה נועד לכם!

”

הלכתי לרופא מסוים כי אמרו לי שהוא טרנס-פרנדלי. דיברתי איתו על הא-בינאריות שלי. הוא אמר: 'אה, אז את פעם גבר ופעם אישה? ועם מי אני מדבר עכשיו?' הרגשתי גוש בגרון. **באמת? רופא שאמור להבין בנושא חושב שמדובר בפיצול אישיות? אין אף איש מקצוע שיסתכל עליי בתור בנאדם?**

המפגש עם המערכת הרפואית, ועם גינקולוגיה בפרט, עשוי להיות מורכב במיוחד לאנשים טרנסים/קווירים/א. בינאריים. חשוב לדעת שישנן מרפאות ייעודיות ומודעות גוברת בקרב צוותים רפואיים לחשיבות של הנגשת שירותי בריאות לאוכלוסיות מגוונות. בהגיעכם לרופאת הנשים, חשוב שתציינו את לשון הפנייה המועדפת עליכם, וכל מידע רפואי רלוונטי אחר – **היא כאן כדי לעזור!** רפואה מונעת והגעה לטיפול יכולים להציל חיים ולמנוע סבל – אל תוותרו עליהם.



רופאות.ים ומרפאות ייעודיות לקהילה (רשימה חלקית):

- **ד"ר אלה קיטרוסר** - מרפאת לב העיר של כללית בירושלים
- **מרפאת הבימה** - מכבי תל אביב, מנהלת ד"ר רותי גופן
- **מרפאת פלורנטין** - כללית תל אביב
- **מרפאת גן מאיר** - כללית תל אביב
- **ד"ר אילן ברעם** - מכבי תל אביב
- **מרפאת שפרינצק** - מאוחדת תל אביב
- **מרפאת פלורנטין** - מאוחדת תל אביב
- **ד"ר דניאל טיירי** - כללית תל אביב
- **ד"ר איתמר זילברמן** - כללית תל אביב
- **ד"ר נילי אליאור** - כללית תל אביב
- **פרופ' הדר אמיר לוי** - מומחית פריון ורפואה מיגדרית, תל אביב
- **מרכז בריאות טרנסג'נדרים** - בית חולים איכילוב, ת"א
- **מרפאת קשת להתאמה מגדרית** - בית חולים וולפסון, חולון
- **מרפאת פל"ג** - פוריות לקהילה הגאה – בית חולים וולפסון, חולון
- **מרפאה להתאמה מגדרית** - בית חולים שיבא, תל השומר
- **ד"ר מני שריג** - מכבי כפר סבא
- **ד"ר גל כהן** - מרפאת להט"ב בבית החולים מאיר בכפר סבא
- **ד"ר אולגה בן קורט** - מרפאת בונן, כללית חיפה

אתרים ומשאבים שכדאי להכיר:

- אתר "קרן בריאה" - <https://www.briah.org>

- אתר ארגון "שלמה" - ארגון שמטרתו להקל ולתמוך בנשים הסובלות מכאבים בפות או בנרתיק – www.shlema.org.il.

בפות או בנרתיק – www.shlema.org.il

- אתר "אנדומטריוזיס ישראל" - <https://endoisrael.org>

- אתר "לבריאותה – רפואה פמיניסטית" - <https://livriuta.com>

הערות ורשימות

[illegible]

לפני כמה שנים, כשהלכתי לרופא נשים לקבל מרשם לגלולות, הוא הציע שנעשה גם בדיקת פאפ, כי מעולם לא עשיתי כזאת. הסכמתי בלי לדעת ממש מה זה אומר. בזמן שנשכבתי על הכיסא, הרופא אמר רק "תרפי, תשחררי את הרגליים. כמה שתרפי יותר, ככה יכאב לך פחות," ומיד התחיל בבדיקה, בלי להסביר מה הוא עושה.

הרגשתי את המפשק, וכאב לי נורא. פלטתי צרחה, ותפסתי חזק בצדדים של הכיסא. לא יכור לתי להרפות. הרופא המשיך בפעולה בלי לומר דבר למרות שהוא בטח ראה שכואב לי. הכאב היה בלתי נסבל וממש התפללתי שזה ייגמר כבר. זה היה עינוי. חשקתי שיניים חזק וירדו לי דמעות מהעיניים. בשלב מסוים, אחרי מה שהרגיש לי כמו נצח, הוא סיים. הרגשתי מסוחררת ומטושטשת. שמעתי את הרופא שואל, "את עוד נושמת?"

לא הבנתי מה יש פה לצחוק.

אחר כך, כשהתלבשתי, כל הגוף שלי רעד. לא ידעתי מה לחשוב. הרגשתי מחוללת. אולי באמת לא הרפיתי מספיק, וזו אשמתי שכאב לי? **אולי הכל בראש שלי, וזה לא אמור להרגיש ככה?** חזרתי אל הרופא מבוששת, ומצאתי את עצמי מתנצלת בפניו על הדרמה שעשיתי. הוא ענה משהו כמו "לא נורא, כל אישה והרגישויות שלה."

חזרתי הביתה בוכה. הרגשתי שהוא בכלל לא ראה אותי, שהוא התייחס לגוף שלי כמו חתיכת בשר, והתייחס אלי כמו לילדה קטנה. כמה ימים אחר כך מצאתי פורום בפייסבוק של נשים שמספרות על חוויות דומות. כולן אמרו אותו דבר: שהכאב היה בלתי נסבל, שהן האשימו את עצמן, שהרופא/ה לא הסביר מה הוא עושה ולא הכין אותן לכאבים כאלה. אישה אחת סיפרה שאחרי בדיקה כזאת, היא שתתה חצי בקבוק יין רק כדי להירגע מהבכי. אישה אחרת סיפרה שהיא לא רוצה ללכת יותר לגינקולוג אף פעם, גם אם זה אומר שהיא מסכנת את החיים שלה ועלולה לחטוף סרטן.

בזמן שקראתי את מה שהן כתבו, חשבתי על רופא השיניים שלי. תמיד כשאני באה אליו או לשיננית, תמיד מציעים לי אפשרויות אלחוש. זו לא שאלה בכלל. הם לא אומרים לי שיש לי 'רגישויות' או שאם רק אצליח להרפות, לא יכאב לי. הם תמיד עושים הכל בשביל שאני אבין מה קורה, שיהיה לי נוח וששום דבר לא יכאב. ואם כואב בטעות, הם תמיד מפסיקים. למה אצל רופא שיניים זה מובן מאליה שצריך לדאוג שלא יכאב לי? למה ביקור שגרתי אצל גינקולוג צריך להסתיים בטרומה?

היום יש לי לשמחתי גינקולוגית מצוינת ורגישה, שמסבירה הכל, נותנת לי להיות חלק מכל פעולה, ומציעה המון אפשרויות כדי למנוע כאבים. אבל אני עדיין מפחדת מכל מה שקשור לגינקולוגיה.