

**Seminarium med tema Kvinnors Hälsa med läkaren Aikaterini Kiriakidou  
lördag 23 mars 2013 hos Grekiska föreningen i Vårberg**

Eleni Aloutsanidou presenterade SIOS och Katrin Broms Esen presenterade projektet.

Föreläsaren inledde med hjälp av teckningar en elementär lektion i anatomi. Hon berättade om lungfunktionen i bröstkorgen, tarmsystemet, galla, lever, bukspottkörtel (pancreas), urinvägar, njurar, mjälten (den enda som vi kan klara oss utan), genitalierna och enzymernas betydelse.

Kroppens försvar bildas inuti benen - de vita blodkropparna.

Därefter berättade hon om funktioner och olika sjukdomar.

Hepatit A- magsmitta vanlig kring Medelhavet

Hepatit B- blodsmitta vanlig även i Skandinavien

Hepatit C- sexuell smitta eller via narkotikabruk.

Dessa kollas genom blodprov. A och B kan läkas. Det finns vaccin mot hepatit A respektive hepatit B, det finnas även kombinerat vaccin för båda samtidigt. Hepatit B kan smitta från mamma till barn.

En inflammation i levern kan fortgå i decennier; obehandlad kan den leda till cancer.

Främmande ämnen som når kroppens organ gör att vi skapar antikroppar, ett försvar, mot dessa ämnen.

Om vi tillför medel genom kosten eller huden kan de påverka levern och lagras där.

Vaccinationsskydd gäller i flera år men det är viktigt att ta hela programmet om det består av flera sprutor.

Gulсот är ett symtom på flera sjukdomar/tillstånd.

Kallelser skickas ut till kvinnor i Sverige om att kolla livmoderhalsen genom att lämna cellprov. Provet tas med borste/spatel och kallas test-PAP eller smear-test. Undersökningarna har gjorts sedan 60-talet och gäller kvinnor mellan 23-49 år och görs vart 3:e år till 49 års ålder, därefter vart 5:e år till 60 års ålder. Det är mycket viktigt att gå på dessa kontroller för att i tid upptäcka cellförändringar i livmoderhalsen och behandla dessa i tid. Det finns tre grader av cellförändringar i livmoderhalsen, de svåraste kan övergå till livmoderhalscancer om man inte upptäcker eller behandlar dessa i tid.

Gynekologiska kontroller kan behövas därutöver för att upptäcka andra sjukdomstillstånd såsom cystor och sexuellt överförda sjukdomar utan symtom såsom klamydia. Klamydia kan leda till sammanväxningar, utomkvedshavandeskap och infertilitet. Gonorré ger ofta flytningar, den kan leda till infertilitet också. Var noga med att använda kondom!

Det finns ett virus som heter Humant Papillomvirus, HPV som är sexuellt överförbart. Vissa typer av HPV ger kondylom som är en slags vårtor som kan bli stora men är ofarliga. De är behandlingsbara.

Andra typer av HPV kan ge upphov till infektioner i livmoderhalsen som kan utvecklas till livmoderhalscancer. Därför är det bra att vaccinera flickor tidigt med tre sprutor mellan 9-26 års ålder. Vaccinet är nu för tiden kostnadsfritt för vissa åldrar.

Det finns Sesam-mottagningar i hela Stockholmsområdet där man kan kontrollera sig för sexuellt överförda sjukdomar.

Många tror att behandlingar är svåra men de är ganska lätta med te x en antibiotikakur. Det är viktigt att alla inblandade får behandling.

Cystor kan uppträda i olika former i äggstockarna och är ungefär som en blåsa. En del kan läka ut. Ett tillstånd hos kvinnor med många cystor i äggstockarna kallas polycystiskt ovariesyndrom och är medfött. Detta kan göra det svårt att få barn. Ett annat tillstånd med cystor är endometrios. Cystorna är beklädda inuti med livmoderslemhinna som stöts bort i samband med menssen, detta ger smärtor. Behandling finns med tabletter och/eller operation.

Myom är för det mesta godartade muskelknutor i livmodern som kan ge större menstruationer och mer smärta.

Östrogen och gestagen är kvinnliga hormoner. Man kan behöva behandling med dessa vid svåra besvär under övergångsåldern.

Kallelser skickas också till kvinnor upp till 70 år om att gå på mammografiundersökning. Detta är en enkel bröstströntgen som räddar liv! Dessa har bidragit till en 50% minskning av dödligheten i bröstcancer. Tidigt upptäckta tumörer kan botas. Nu finns nya metoder för begränsning av lymfkörtelborttagning från armhålan i samband med en bröstcanceroperation.

Det är viktigt att kvinnor lär känna sina bröst och gör egenkontroller mellan mammografikontrollerna.

1. Titta i spegeln - finns det asymmetrier, gropar, indragningar, färgskiftningar, knottor, indragen bröstvårta eller flytningar från den.
2. Direkt efter menssen - Känn efter med intvålade händer i cirklar hela vägen runt och upp i armhålan där lymfkörtlarna sitter.
3. Om man gör detta regelbundet så lär man sig skilja på sina egna normala knölar och nya. Om något avviker från förut: Sök vård direkt! En knöl måste undersökas ordentligt för att man ska få veta vad det är.

Mycket forskning ger resultat även när det gäller neurologi och diabetes.

Publiken ställde och fick många frågor besvarade av föreläsaren som tydligt, engagerat och pedagogiskt talade om sitt ämne. Seminariet fick stor uppslutning med ett 60-tal deltagare och som uppskattade informationen i för dem angelägna frågor. Kvinnor från sex av SIOS förbund kom till seminariet. Förutom större kunskaper om kropp och sjukdomar så fick deltagarna en viktig påminnelse om att genomföra de hälsokontroller som erbjuds och att inte tveka inför att söka vård.