

Moksleivių švietimo apie ŽIV ir kitas lytiškai plintančias infekcijas (LPI) metodinės rekomendacijos



Redaktoriai:
Zigmas Nagys
Agnė Šimkūnaitė-Zažeckė
Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras

ISBN 978-609-454-132-2



© Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras, 2014
© UAB „Vita e Litera“, 2014

Moksleivių švietimo apie ŽIV ir kitas lytiškai plintančias infekcijas (LPI) metodinės rekomendacijos

Rekomendacijų paskirtis

Šiose metodinėse rekomendacijose apžvelgiama informacija apie lytiškai plintančias infekcijas, įskaitant žmogaus imunodeficito viruso (ŽIV) sukeltą infekciją, jų plitimo būdus, rizikos veiksnius, klinikinius simptomus, profilaktiką. Tai specialistų parengta metodinė medžiaga, kuria galėtų vadovautis sveikatos iš švietimo sektoriaus specialistai, norėdami suteikti moksleiviams daugiau argumentuotos, įrodymais pagrįstos informacijos apie ŽIV ir kitas lytiškai plintančias infekcijas bei jų prevenciją. Rekomendacijose taip pat pateikiami metodai (pratimai), kuriuos naudodami, moksleiviai galės nagrinėti savo nuostatas ir elgseną, adekvačiai vertinti rizikingos elgsenos pasekmes, galinčias sukelti LPI.

1. Bendra informacija apie lytiškai plintančias infekcijas (LPI)

Lytiškai plintančios infekcijos – tai infekcijos, kuriomis užsikrečiama lytinių santykių (vagininių, oralinių arba analinių) metu nuo šiomis infekcijomis užsikrėtusio lytinio partnerio. Tačiau sužinoti, ar partneris yra užsikrėtęs LPI, ar ne, dažnai neįmanoma, nes, užsikrėtus LPI, simptomų gali nebūti, jie pasireiškia ne iš karto po užsikrėtimo ir dėl kitų priežasčių.

Ilgai buvo vartojamas terminas „lytiškai plintančios ligos“, o ne „infekcijos“, tačiau Pasaulio Sveikatos Organizacija (PSO), norėdama atkreipti dėmesį, kad, užsikrėtus lytiškai plintančia infekcija, ligos simptomų gali nebūti, prieš dešimtmetį rekomendavo vartoti terminą „lytiškai plintančios infekcijos“.

Skaiciuojama, kad šiuo metu yra apie 30 įvairių lytinių santykių metu plintančių infekcijų. Dažniausios lytiškai plintančios infekcijos: ŽIV infekcija, herpesvirusinė infekcija, žmogaus papilomos viruso (ŽPV) infekcija, virusinis hepatitas B (VHB), sifilis, chlamidiozė, gonorėja, trichomonozė.

1.1. Kas sukelia lytiškai plintančias infekcijas?

Lytiškai plintančias infekcijas gali sukelti įvairūs mikroorganizmai: bakterijos, virusai, parazitai. Dauguma lytiškai plintančių infekcijų (sifilis, gonorėja, chlamidiozė, kt.), kurias sukelia bakterijos, yra pagydomos, o virusų sukeltos (ŽIV infekcija, herpesas, lytinių organų karpas ir kt.) yra lėtinės ir dažniausiai neišgydomos, tačiau jų eigą galima kontroliuoti. Trichomonozę ir genitalijų kandidozę sukelia atitinkami parazitai.

Kai kurios lytiškai plintančios infekcijos, ypač sifilis, ŽIV gali būti perduodamos ir kraujo perpilimo metu arba užsikrėtusi nėščioji gali užkrėsti savo kūdikį nėštumo, gimdymo metu.

1.2. Kaip pasireiškia lytiškai plintančios infekcijos?

Užsikrėtus lytiškai plintančiomis infekcijomis, ligos požymiai ne visada pasireiškia iš karto. Tai priklauso nuo konkrečios infekcijos inkubacijos laikotarpio (laikotarpis nuo lytinių santykių iki pirmųjų ligos simptomų). Kartais simptomai pasireiškia po savaitės, mėnesio arba ilgesnio laikotarpio. Pavyzdžiui, sifilio inkubacijos laikotarpis – 10–90 dienų, o gonorėjos (arba gonokokinės infekcijos) – 2–7 dienos. Kartais ligos simptomų (požymių) visai nebūna. Tai vadinama besimptomiu infekcijos nešiojimu.

Dažniausi lytiškai plintančių infekcijų požymiai:

- ◆ Išskyros iš šlapimo takų arba lyties organų.
- ◆ Išskyrų spalva įvairi – nuo geltonai žalsvos iki permatomos.
- ◆ Skausmingas, dažnesnis šlapinimasis.
- ◆ Baltos apnašos varpoje, makštyje arba burnoje.
- ◆ Išbėrimai lyties organų srityje.
- ◆ Padidėję kirkšnių limfmazgiai.
- ◆ Skausmas kapšelyje, pilvo apačioje.

- ◆ Kraujo pasirodymas lytinių santykių metu arba po jų, mėnesinių ciklo viduryje.
- ◆ Išeinamosios angos skausmas, perštėjimas.
- ◆ Anogenitalinės karpos.
- ◆ Sanarių skausmai.

1.3. Ar inkubacijos laikotarpiu galima užkrėsti LPI savo partnerį?

Taip, galima. Asmuo, užsikrėtęs lytiškai plintančia infekcija, kitą asmenį gali užkrėsti nuo užsikrėtimo momento iki gydymo pradžios. Užkrėsti kitus galima netgi tada, kai nėra jokių infekcijos požymių. Lytiškai plintančių infekcijų gydymas gali būti sėkmingas tik kartu gydant lytinius partnerius. Antraip infekcija kartosis.

1.4. Kaip gydomos lytiškai plintančios infekcijos?

Kiekviena lytiškai plintanti infekcija gydoma skirtingai: tabletėmis, injekcijomis arba tepalais. Gydymo kursą visada reikia baigti (išgerti visus skirtus vaistus), nors simptomai ir išnyko. Gydymo metu reikėtų vengti lytinių santykių. Po gydymo visada reikia pakartotinai pasitikrinti.

2. Lytiškai plintančių infekcijų epidemiologija, simptomai

2.1. Epidemiologinė situacija Lietuvoje¹ ir Europoje

Vadovaujantis teisės aktais, Lietuvoje privaloma tvarka registruojamos trys lytiškai plintančios infekcijos: sifilis, gonorėja ir chlamidiozė. Sergamumas Lietuvoje lytiškai plintančiomis infekcijomis (sifiliu, gonorėja ir chlamidioze) 2010–2012 m. sumažėjo. Sergamumo gonorėja rodiklis per pastaruosius trejus metus (2010–2012) atitinkamai sumažėjo nuo 9,5 iki 7,3 atvejo 100 000 gyventojų. Gonorėja vyrų serga apie keturis kartus daugiau nei moterų. Sergamumo sifiliu rodiklis per tą patį laikotarpį sumažėjo nuo 10,3 atvejo 100 000 gyventojų 2010 m. iki 7,6 atvejo 100 000 gyventojų 2012 m. Tačiau, lyginant su ES šalimis, 2012 m. jis buvo 1,6 karto aukštesnis nei ES šalių vidurkis (4,9 atvejo 100 000 gyventojų 2011 m.). Sergamumo chlamidioze rodiklis 2010–2012 m. sumažėjo nuo 11 iki 8,9

¹ Sergamumo užkrečiamosiomis ligomis Lietuvoje apžvalga. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. 2013.

atvejo 100 000 gyventojų. Tačiau 2013 m. pakilo sergamumas sifiliu ir chlamidioze lyginant su 2012 m. Lietuvoje LPI dažniau diagnozuojama vyrams. Dauguma susirgusiųjų LPI – miestų gyventojai – tai 20–34 metų asmenys, turintys tik vidurinį išsilavinimą. Epidemiologinės analizės duomenimis, dauguma lytiškai plintančiomis infekcijomis užsikrėtusių vyrų nurodė, kad turėjo 2–3 lytines partneres per pastaruosius vienerius metus, moterys – vieną; dauguma nurodė, kad LPI užsikrėtė heteroseksualių santykių metu; kaip infekcijos šaltinį vyrai dažniau nurodė atsitiktinį arba nežinomą asmenį, moterys – sutuoktinį arba sugyventinį, pažįstamą asmenį. Tačiau dauguma susirgusiųjų LPI negalėjo prisiminti, nuo ko galėjo užsikrėsti.

Kasmet LPI nustatoma moksleiviams: 2013 m. – 9 sifilio atvejai (2012 m. – 10), 10 – gonorėjos (2012 m. – 13), 7 – chlamidiozės (2012 m. – 3) atvejai.

Sergamumas LPI įvairiose ES šalyse labai skirtingas. Vienose užfiksuotos didėjimo tendencijos, kitose mažėjimo. Daugėja chlamidiozės atvejų, nežymiai mažėja sifilio ir gonorėjos. Jaunimo grupėje (15–24 metų) sifilio užregistruota apie 19 proc. Beveik pusė jų – vyrams, turintiems lytinius santykius su vyrais. ES šalyse dažniausiai registruojama lytiškai plintanti infekcija – chlamidiozė. Per pastarąjį dešimtmetį užregistruotų šios infekcijos atvejų ES šalyse padidėjo dukart. Ji dažnesnė moterims nei vyrams. ES šalyse gonorėja vyrams diagnozuojama tris kartus daugiau nei moterims. Jaunimo grupėje (15–24 metų) gonorėjos užregistruota apie 42 proc. Plinta antibiotikams atspari gonorėja². Prognozuojama, kad po dešimtmečio nebus antibiotikų, kuriais bus galima išgydyti gonorėją. Tarp vyrų, turinčių lytinius santykius su vyrais, lytiškai plintančių infekcijų per 2004–2010 m. užregistruota 39 proc. daugiau³. Tarptautiniais duomenimis⁴, svarbiausios rizikos grupės, tarp kurių daugiausiai užregistruojama LPI, yra jaunimas ir vyrai, turintys lytinius santykius su vyrais.

2.2. Chlamidinė infekcija (sin. chlamidiozė)

Kas yra chlamidinė infekcija?

Chlamidinė infekcija (chlamidiozė) – tai labiausiai paplitusi lytiškai plintanti infekcija (LPI), kurią sukelia bakterija *Chlamydia trachomatis*. Ši infekcija yra perduodama vagininių, analinių bei oraliųjų santykių metu, taip pat ją gali perduoti motina naujagimiui gimdymo metu. Didžiausią

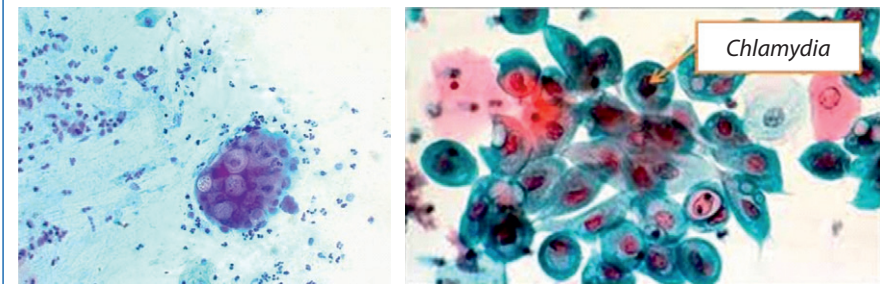
2 Future treatment of gonorrhoea at risk: new ECDC report. ECDC. 2013.

3 Annual epidemiological report. ECDC. 2012.

4 Sexually transmitted infections in Europe 2011. Surveillance report. ECDC. 2013.

riziką užsikrėsti infekcija turi paauglės ir jaunos moterys dėl ne visiškai subrendusio gimdos kaklelio, kuris jautresnis infekcijai.

Chlamidiozės sukėlėjas – Chlamydia trachomatis



Kaip pasireiškia chlamidinė infekcija?

Chlamidinė infekcija žinoma kaip „tyli“ infekcija, nes užsikrėtę asmenys dažniausiai neturi jokių simptomų arba skundų. Tik trečdaliui (iki 30 proc.) užsikrėtusių moterų būna klinikinių infekcijos požymių, vyrams – iki 75 proc. Susirgimo chlamidioze požymiai pasireiškia praėjus 7–14 dienų po užsikrėtimo. Moterims dažniausiai pasireiškiantys simptomai: gleivingos arba pūlingos makšties išskyros, skausmingas šlapinimasis, kraujas po lytinių santykių, skausmai apatinėje pilvo dalyje arba lytinių santykių metu, pagausėjęsios mėnesinės. Chlamidinė infekcija iš gimdos kaklelio gali prasiskverbti giliau į šlapimo – lyties organus ir sukelti mažojo dubens uždegimą.

Vyrams chlamidiozė gali pasireikšti baltomis arba skaidriomis išskyromis iš šlapimkanalio (šlaplės), deginimo pojūčiu šlapinant. Vyrai kartais jaučia sunkesnę šlapinimąsi arba niežulį aplink šlaplės kanalą. Chlamidijos gali patekti į vidinius vyro šlapimo ir lyties organus ir sukelti sėklidės, sėklidės prielipo uždegimą, pasireiškiantį skausmu kapšelyje, jo patinimu. Prasidėjus priešinės liaukos (prostatos) uždegimui, atsiranda maudžiantys skausmai kryžkaulio, tarpvietės, kirkšnių, sėklidžių, šlaplės srityse, padažnėja šlapinimasis, ypač naktį, susilpnėja lytinis pajėgumas, gali pakilti temperatūra. Chlamidiozės sukėlėjas taip pat gali patekti per nešvarias rankas (užterštas *Chlamydia trachomatis*) į akis ir sukelti akių uždegimą. Negydoma chlamidiozė gali sukelti nevaisingumą, lėtinį prostatos uždegimą ir mažojo dubens uždegimą, gali būti negimdinio nėštumo priežastis. Anolinių santykių metu užsikrėtus chlamidijomis, būdingas išangės skausmas, kraujavimas.

Kaip diagnozuojama ir gydoma chlamidinė infekcija?

Chlamidiozei diagnozuoti imamas mėginys iš šlapimo kanalo, gimdos kaklelio arba rytinė šlapimo porcija. Gydytojo nuožiūra gali būti atliekami ir kitų mėginių tyrimai.

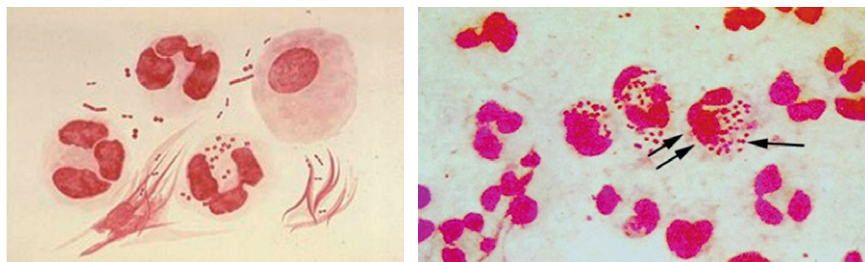
Chlamidinė infekcija yra pagydoma. Būtina suvartoti visą gydytojo skirtą medikamentų kursą. Lytiniai partneriai turi būti gydomi kartu. Gydomo metu rekomenduojama susilaikyti nuo lytinių santykių.

2.3. Gonorėja (gonokokinė infekcija)

Kas yra gonorėja?

Gonorėja – tai lytiškai plintanti infekcija (LPI), kurią sukelia bakterija *Neisseria gonorrhoeae*, į organizmą patenkanti vagininių, analinių bei oraliųjų santykių metu, motina gali ją perduoti naujagimiui gimdymo metu.

Gonorėjos sukėlėjas – Neisseria gonorrhoeae



Kaip pasireiškia gonorėja?

Praėjus 2–7 dienoms po užsikrėtimo, vyrams infekcija pasireiškia pūlingomis išskyromis iš šlaplės, deginimo pojūčiu, skausmu šlapinantis, kartais atsiranda skausmas sėklidėse. Moterims infekcija pasireiškia nežymiais simptomais, dauguma moterų nejaučia jokių negalavimų, kartais jie būna panašūs į šlapimo pūslės arba makšties uždegimą. Dažniausi simptomai moterims: skausmingas šlapinimasis, pagausėjusios ir pakitusios makšties išskyros, kraujavimas tarp mėnesinių. Užsikrėtus gonorėja per analinius santykius, požymiai tiek vyrams, tiek moterims gali pasireikšti išangės niežuliu, šlapiavimu, kraujavimu arba skausmingu tuštiniusi. Gerklėje infekcija (po oraliųjų santykių) pasireiškia skausmu, bet dažniausiai negalavimų nesukelia.

Kokios yra gonorėjos komplikacijos?

Negydoma gonorėja sukelia lėtines komplikacijas tiek vyrams, tiek moterims. Dažniausia komplikacija moterims – mažojo dubens uždegimas (MDU). MDU simptomai gali būti silpnai išreikšti, tačiau būna ir labai sunkūs: tai ūminis pilvo skausmas ir karščiavimas, lėtiniai pilvo skausmai, gali formuotis vidinis pūlinys. MDU pažeidžia kiaušintakius, didina negimdinio nėštumo riziką bei sukelia nevaisingumą. Negimdinis nėštumas – tai gyvybei pavojinga būklė, kai nėštumas vystosi ne gimdoje, dažniausiai kiaušintakiuose. Vyrams gonorėja komplikuojasi sėklidės prielipo uždegimu (epididimitu), kuris negydomas sukelia nevaisingumą.

Kaip diagnozuojama ir gydoma gonorėja?

Gonorėjai diagnozuoti taikoma keletas laboratorinių tyrimų. Gydytojas iš infekuotos vietos (gimdos kaklelio, šlaplės, išangės arba gerklės) paima mėginį, kuris siunčiamas į laboratoriją iširti.

Gonorėja yra pagydoma. Gydymas dažniausiai susideda iš vienkartinės vaistų dozės arba trunka kelias dienas. Būtina suvartoti visą gydytojo skirtą medikamentų kursą. Lytiniai partneriai turi būti gydomi kartu. Gydymo metu rekomenduojama susilaikyti nuo lytinių santykių.

Pastaraisiais metais daugelyje šalių iškyla nauja problema, kai vystosi atsparios vaistams gonorėjos atmainos ir gydymas tampa sudėtingesnis. Užsikrėtus vaistams atsparia gonorėja, ji nepagydoma.

2.4. Trichomonozė

Šią ligą sukelia makštinė trichomona – *Trichomonas vaginalis*. Plinta visų rūšių lytinių santykių metu.

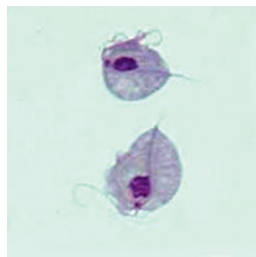
Kokie yra trichomonozės simptomai?

Požymiai pasireiškia dažniausiai po 10–20 dienų.

Vyrams:

- ◆ 30-40 proc. užsikrėtusių vyrų jokių ligos požymių nebūna.
- ◆ Vyrams sukelia nespecifinį šlaplės uždegimą (požymiai: sudirgimas ir nemalonius pojūtis šlapinantis).
- ◆ Mažus pakitimus apyvarpės odoje ir (arba) šlapimkanalio viršūnėlėje.

*Trichomonozės sukėlėjas –
Trichomonas vaginalis*



Moterims:

Moterims, užsikrėtusioms trichomonoze, pasireiškia daugiau simptomų nei vyrams. Simptomų pagausėja per mėnesines.

- ◆ 50 proc. moterų nejaučia jokių ligos požymių.
- ◆ Atsiranda gelsvų, balkšvų arba pilkų, putotų, dažnai nemalonaus kvapo makšties išskyrių.
- ◆ Išorinių lyties organų sudirginimas, niežulys.
- ◆ Skausmas lytinių santykių metu.
- ◆ Deginimas ir skausmas šlapinantis, gali būti padažnėjęs šlapinimasis.

Šie simptomai moterims kartais pasireiškia tik per mėnesines arba po jų.

Kaip diagnozuojama ir gydoma trichomonoze?

Ligos sukėlėjui nustatyti mėginys imamas iš šlapimo kanalo arba makšties. Atliekamas mikroskopijos tyrimas. Liga išgydoma. Siekiant gydymo veiksmingumo, lytiniai partneriai turi būti gydomi kartu, nors nejaučia jokių simptomų. Negydoma trichomonoze gali pažeisti šlapimo kanalą, šlapimo pūslę, vyrams – priešinę liauką.

2.5. Sifilis

Kas yra sifilis?

Sifilis – tai lytiškai plintanti infekcija (LPI), kurią sukelia bakterija – blyškioji treponema (*Treponema pallidum*), į organizmą patenkanti vagininiu, analiniu bei oraliniu santykių metu. Sifilis gali būti įgytas ir įgimtas. Nėščia, sifiliu infekuota motina gali užkrėsti vaisių per placentą nuo 12 nėštumo

Sifilio sukėlėjas – blyškioji treponema (*Treponema pallidum*) mikroskopijos vaizdas



savaitės. Šios ligos sukėlėją 1905 m. atrado lietuvių kilmės parazitologai iš Vokietijos F. Schaudinis ir E. Hoffmannas.

Kokie yra sifilio simptomai?

Liga vystosi lėtai. Daugeliui gali nebūti jokių ligos simptomų, tačiau liga progresuoja ir sukelia komplikacijas. Sifilis gali būti ankstyvasis (pirminis, antrinis, latentinis) ir vėlyvasis (tretinis). Ankstyvojo sifilio stadijos:

- ◆ Pirmoji stadija (pirminis sifilis). Praėjus kelioms savaitėms po užsikrėtimo (vidutiniškai 21 diena), toje vietoje, per kurią pateko ligos sukėlėjas (dažniausiai lyties organuose, tačiau gali būti ir kitur: burnoje, išangėje) atsiranda apie 1 cm skersmens kieta opa – šankeris (ulcus durum). Dažniausiai ji būna neskausminga, lygiais kraštais, dugnas kietas. Gali atsirasti ir dauginių opų kitose kūno vietose (burnoje, ant liežuvio, aplink išangę ir kt.) Padidėja arčiausiai esantys limfmazgiai. Po kelių savičių (3 – 6) opelės išnyksta negydomos. Jei šios stadijos sifilis negydomas, sifilis progresuoja į antrąją stadiją.
- ◆ Antroji stadija (antrinis sifilis) prasideda praėjus 3–6 savaitėms po pirminės opos atsiradimo. Atsiranda išbėrimai (jie neniežti) delnuose, paduose, burnoje arba kitose vietose. Gali būti sifilitinė angina, limfmazgių padidėjimas, karščiavimas, galvos skausmas ir kiti. Rečiau pluoštais iškrenta plaukai arba pasireiškia plaukų slinkimas. Netgi negydant šie simptomai gali išnykti, tačiau tai nereiškia, kad žmogus pasveiko. Sifilis progresuoja toliau į vėlyvąją stadiją. Užsikrėtęs asmuo gali nejausti jokių ligos požymių, tačiau šią ligą gali platinti kitiems partneriams.
- ◆ Vėlyvoji sifilio stadija gali tęstis 10–20 metų. Pažeidžiami vidaus organai, smegenys, nervų sistema, širdis, kraujagyslės, akys, kepenys, kaulai, sąnariai. Būdingos komplikacijos (paralyžius, dimensija ir kt.).

Antrosios stadijos sifilio išbėrimai delnuose ir paduose



Užsikrėtusieji sifiliu (esant opoms) turi iki penkių kartų didesnę riziką užsikrėsti ŽIV.

Kaip diagnozuojamas ir gydomas sifilis?

Gdytojai sifilį diagnozuoja, remdamiesi klinikiniais požymiais bei laboratorinių tyrimų duomenimis. Siekiant išvengti įgimto sifilio, Lietuvoje nuo 2007 m. visoms nėščiosioms sudarytos sąlygos nemokamai pasitikrinti dėl sifilio. Nėščiosios tiriamos du kartus: 12 nėštumo savaitę ir 29–40 nėštumo savaitę. Imama kraujo iš venos.

Ankstyvųjų stadijų sifilis pagydomas lengviau nei vėlyvųjų. Lytiniai partneriai turi būti gydomi kartu. Gydomo metu rekomenduojama susilaikyti nuo lytinių santykių. Jei nėštumo metu diagnozuojamas sifilis, nėščiajai skiriamas gydymas. Pagijus nuo sifilio, imunitetas nesusidaro, todėl juo galima vėl užsikrėsti.

2.6. Virusinis hepatitas B (VHB)

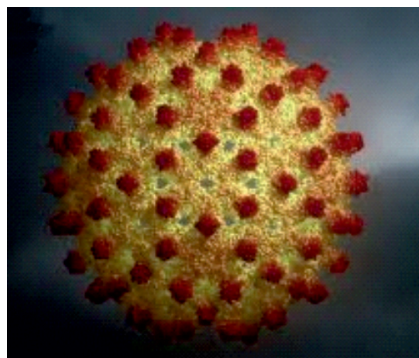
Kas yra virusinis hepatitas B?

Šios ligos sukėlėjas – hepatito B virusas (HBV) pažeidžia kepenis, sukeldamas uždegimą, kuris gali progresuoti į kepenų cirozę ir pirminį kepenų vėžį. Užsikrėtus VHB, didžiausia viruso koncentracija nustatoma kraujyje, mažesnė – kituose organizmo skysčiuose: spermoje, makšties išskyrose, žaizdos eksudate, seilėse, išmatose, tiesiosios žarnos gleivinėje ir kt. Imlumas virusiniam hepatitui B yra visuotinis. Tai reiškia, kad visi nepasiskiepiję nuo VHB asmenys gali užsikrėsti šiuo virusu.

Kaip plinta virusinis hepatitas B?

Hepatito B virusas randamas beveik visuose užsikrėtusio žmogaus organizmo skysčiuose. Ypač pavojingas užsikrėtusio žmogaus kraujas arba kiti skysčiai su kraujo priemaiša, sperma, makšties išskyros. VHB kur kas lengviau užsikrėsti nei žmogaus imunodeficitu virusu (ŽIV), nes jo infekcinės savybės iki 100 kartų stipresnės nei ŽIV. VHB lengviau nei ŽIV plinta lytinių santykių metu.

***Virusinio hepatito B sukėlėjas –
hepatito B virusas***



Virusinis hepatitas B plinta:

- ◆ Per lytinius santykius (vagininius, oralinius, analinius).
- ◆ Per kraują: perpilant kraują ar jo komponentus; per užkrėstas adatas, atliekant injekcijas, darant tatuiruotes, veriant auskarus; naudojantis užsikrėtusio asmens dantų šepetėliu, skutimosi mašinėle, peiliukais, manikiūro reikmenimis.
- ◆ Iš motinos vaikui: užsikrėtusi VHB motina gali perduoti virusą nėštumo, gimdymo (dažniausiai) metu bei žindydamą naujagimį.

VHB negalima užsikrėsti čiaudint, kosint arba sveikinantis.

Labiausiai rizikuoja užsikrėsti VHB infekcija asmenys, turintys daug lytinių partnerių; vartojantys švirkščiamuosius narkotikus; medicinos darbuotojai, turintys sąlytį su krauju, sergantieji hemofilija, hemodializuojami pacientai.

Kokie yra virusinio hepatito B simptomai?

50–60 proc. užsikrėtusiųjų VHB infekcija niekuo nesiskundžia ir jaučiasi gerai, bet nepaisant to, kad nėra jokių klinikinių simptomų, gali užkrėsti kitus. Klinikiniai simptomai dažniausiai pasireiškia praėjus 2–6 mėn. po užsikrėtimo. Žmogus užkrečiamas gerokai anksčiau nei pasireiškia ligos simptomai. Kai liga pasireiškia kliniškai, simptomai yra nespecifiniai, juos sudėtinga atskirti nuo kitų ligų. Dažniausi simptomai: didelis bendras silpnumas, sąnarių skausmas, apetito stoka, pykinimas, kartumas burnoje, karščiavimas, patamsėjęs šlapimas (alaus spalvos), išmatos – molio spalvos, skausmas arba diskomfortas dešinėje pašonėje, akių ir odos pageltimas (kai sergama gelta forma).

Užsikrėtus hepatito B virusu, dauguma ligonių pasveiksta savaime, tačiau apie 8–10 proc. suaugusiųjų susergera lėtiniu VHB arba lieka viruso nešiotojais. VHB nešiotojai dažniausiai neturi jokių skundų ir nejaučia ligos simptomų. Sergantieji lėtiniu virusiniu hepatitu B arba hepatito B viruso nešiotojai turi būti stebimi ir konsultuojami gydytojo, būtina reguliariai atlikti kepenų funkcijos tyrimus.

Kaip apsaugoti nuo užsikrėtimo virusiniu hepatitu B?

- ◆ Patikima apsaugos nuo VHB infekcijos priemonė yra skiepai. Lietuvoje nuo 1998 m. pradėti skiepyti visi naujagimiai. Tyrimų duomenimis, įskiepijus pilną skiepų kursą (trys dozės), užtikrinama apsauga mažiausiai 15 metų, o kai kuriais atvejais gali tęstis ir visą gyvenimą.

- ◆ Lytinių santykių metu rekomenduojama naudoti prezervatyvus.
- ◆ Nesinaudoti kitų asmenų skutimosi peiliukais, manikiūro, pedi-kiūro reikmenimis, dantų šepetėliais ir kitomis priemonėmis.
- ◆ Naudoti gumines pirštines, jei tenka liesti kraują, kraujuotus arba kitais biologiniais skysčiais suterštus tamponus, žaizdas ir kt.
- ◆ Nevartoti narkotinių medžiagų; jas vartojantiems nesidalyti ada-tomis, švirkštais arba kitomis švirkštimosi priemonėmis.

Kaip diagnozuojama ir gydoma VHB infekcija?

Atliekami kraujo tyrimai, kuriuos skiria gydytojas. Virusinis hepatitas gydomas priešvirusiniais vaistais, kuriuos skiria gydytojai. Gydymas sudėtingas ir apie 40–50 proc. susirgimo atvejų virusas sunaikinamas arba jo koncentracija kraujyje sumažėja ir uždegimas kepenyse apimsta.

Ką reiškia hepatito B viruso nešiotojai?

Tai reiškia, kad žmogus užsikrėtęs VHB, neturi klinikinių simptomų, bet gali užkrėsti kitus asmenis. Virusą nešiotu tampa persirgus ūmi-niu (simptomine arba nesimptomine forma) virusiniu hepatitu B. HBV ne-šiojimas nustatomas laboratoriskai radus HBsAg laboratorinį žymenį. Lė-tiniai viruso nešiotojai turi aptvarstyti savo žaizdas, kad kraujo nepatektų ant aplinkinių daiktų.

2.7. Herpes virusinė infekcija (arba pūslelinė)

Kas yra Herpes virusinė infekcija?

Ją sukelia Herpes virusas (1 arba 2 tipo) – *Herpes simplex 1* ir *Herpes simplex 2*. Pirmojo tipo viruso sukelta infekcija dažniausiai pasireiškia išbė-rimais ant lūpų aplink burną. Antro-jo tipo virusas pažeidžia genitalijas (varpą, makštį, gimdos kaklelį), odą aplink išeinamąją angą. Oralinių lytinių santykių metu (burna liečia-mos genitalijos) pirmojo tipo viru-sas gali pažeisti genitalijas, o antro-jo – burną.

Kokie pūslelinės simptomai?

Užsikrėtus Herpes virusu, jis išlieka visą gyvenimą, tačiau li-gos simptomai nuolat nejučia-

*Herpesvirusinės infekcijos sukėlėjas –
Herpes simplex*



mi. Dauguma asmenų tik nešioja šį virusą. Liga pasireiškia praėjus 2–7 dienoms po užsikrėtimo. Pirmieji ligos požymiai: niežėjimas, skausmas, pabrinkimas užkrėstose vietose (viruso patekimo vietose). Po poros dienų tose vietose atsiranda grupinės skausmingos pūslelės, pilnos skaidraus turinio, kurios vėliau susilieja, pratrūksta. Vėliau – po 2–3 savaičių požymiai išnyksta. Jei išbėrimai atsiranda ant lyties organų, gali būti skausmingas šlapinimasis, išskyrų iš šlaplės arba makšties. Gali padidėti limfmazgiai arba atsirasti uždegimui būdingų simptomų (pakyla temperatūra, atsiranda galvos, raumenų skausmas, bendras silpnumas). Pūslelės trūkinėja, palikdamos žaizdeles, kurios užsitraukia plutele ir po to užgyja. Vieną kartą užsikrėtus Herpes virusu, jis išlieka organizme visą gyvenimą, todėl pūslelinė gali kartotis. Atsinaujinusios infekcijos simptomai dažniausiai pasireiškia tose pačiose vietose, tik jie mažiau ryškūs. Kai kuriems žmonėms jie kartojasi kelis kartus per metus, kitiems – kartą arba dar rečiau.

Herpes viruso sukelti išbėrimai



Kaip diagnozuojama ir gydoma pūslelinė?

Ligą diagnozuoja gydytojas, atliekami laboratoriniai tyrimai. Nėra medikamentų, kurie sunaikintų virusą ir būtų galima išvengti infekcijos kartojimosi. Gydymas simptominis. Atsinaujinusi infekcija greitai praeina savaime ir dažnai sukelia mažai klinikinių požymių. Herpes infekcija labai pavojinga nėštumo metu. Esant pūslelių, rekomenduojama susilaikyti nuo lytinių santykių.

Kaip apsisaugoti nuo užsikrėtimo Herpes virusine infekcija?

Siekiant apsisaugoti nuo užsikrėtimo Herpes virusine infekcija, rekomenduojama:

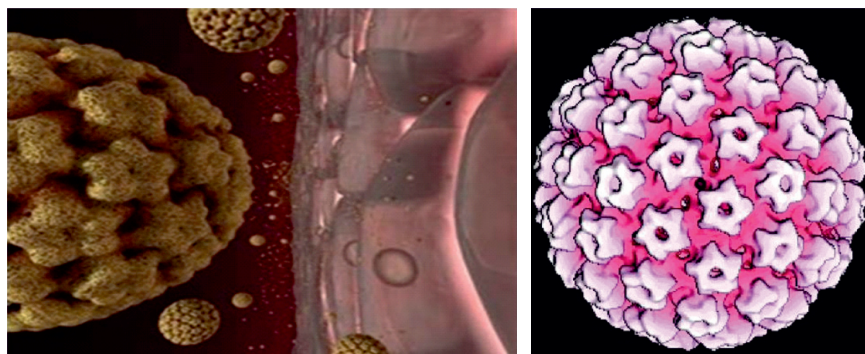
- ◆ Susilaikyti nuo bet kokių (vagininių, analinių, oralinių) lytinių santykių, jei vienam iš partnerių atsirado pūslelių arba jaučiamas niežėjimas, deginimas lyties organų srityje.
- ◆ Nesibučiuoti su asmeniu, kuriam ant lūpų yra pūslelių, žaizdelių arba šašelių.
- ◆ Nesinaudoti sergančiojo pūsleline rankšluosčiu.

2.8. Genitalinė žmogaus papilomos viruso (ŽPV) infekcija

Kas yra žmogaus papilomos viruso infekcija?

Šiuo metu žinoma daugiau kaip 200 ŽPV tipų, iš kurių apie 40 tipų aptinkama lyties organų gleivinėje. Kai kurie ŽPV tipai turi onkogeninių savybių. Tai reiškia, kad jie gali sukelti vėžį. Pagal onkogeniškumą ŽPV tipai skirstomi: mažos vėžio rizikos ir didelės vėžio rizikos. Tie patys tipai randami ir burnos bei viršutinių kvėpavimo takų gleivinėse. Tų pačių ŽPV tipų lokalizacija skirtingose vietose gali sukelti skirtingus pažeidimus ir pasireikšti skirtingais simptomais. Didelės vėžio rizikos ŽPV tipai (16 ir 18) sukelia pokyčius ląstelėse, dėl to gali išsivystyti gimdos kaklelio vėžys. Mažos vėžio rizikos ŽPV tipai (6 ir 11) sukelia genitalijų karpas tiek vyrams, tiek moterims. Daugumai ŽPV užsikrėtusių žmonių nėra jokių simptomų ir jie niekuo nesiskundžia. Maždaug apie 90 proc. ŽPV infekcijos atvejų per porą metų praeina savaime be jokio gydymo. Tačiau kartais ŽPV infekcija išlieka

Žmogaus papilomos virusas



organizme, sukelia lėtinį uždegimą arba įvairių sveikatos problemų, kurios neretai priklauso nuo ŽPV tipo. Ilgainiui ŽPV organizme gali sukelti audi- nių supiktybėjimą ir vėžį.

Dažnai ŽPV užsikrėtę asmenys neturi jokių simptomų, tačiau jie vis tiek užkrečiami, t. y. virusą jie gali perduoti kitiems. Galima užsikrėsti iš karto ne vienu, bet keliais ŽPV tipais.

Kaip ŽPV plinta?

- ◆ Lytinių santykių (vagininių, oralinių, analinių) metu.
- ◆ ŽPV plinta tiek per heteroseksualius, tiek per homoseksualius santykius.
- ◆ Infekuota ŽPV motina virusą gali perduoti kūdikiui gimdymo metu.
- ◆ ŽPV galima užsikrėsti visų rūšių ne tik lytinių santykių metu, bet ir bet kokio kontakto su užsikrėtusio žmogaus lyties organais metu, pvz., turint manualinį – genitalinį kontaktą.
- ◆ Kontaktiniu būdu per odą bei gleivinių mikrotraumas.

ŽPV yra užsikrėtę apie 20–60 proc. žmonių. ŽPV plinta kontaktiniu būdu, per odą ir gleivinių mikrotraumas, lytiniu būdu, gimdymo metu. Infekuotumas priklauso nuo lytinių partnerių skaičiaus ir didėja augant partnerių skaičiui. Iki 80 proc. lytiškai aktyvių moterų kuriuo nors savo gyvenimo laikotarpiu užsikrečia ŽPV.

Kas yra genitalinės karpas?

PSO duomenimis, 90–100 proc. genitalinių karpų sukelia 6 ir 11 ŽPV tipai. Karpas – tai viruso sukeltos nepiktybinės odos išaugos. Genitali- jų ar (ir) anogenitalinės karpas atsiranda praėjus kelioms savaitėms arba mėnesiams po užsikrėtimo. Šių tipų sukeltos karpas išauga maždaug po 2–3 mėn. nuo užsikrėtimo momento. Jos retai supiktybėja, tačiau tik 20–30 proc. šių karpų praeina savaime, be gydymo.

Kaip vystosi genitalinės karpas? Kokie požymiai?

ŽPV infekcijos inkubacijos laikotarpis vidutiniškai tęsiasi nuo vieno iki aštuonių mėnesių. Dviem trečdaliams asmenų, lytiškai kontaktavusių su asmenimis, sergančiais anogenitalinėmis karpomis, pasireiškia klini- kinių ŽPV infekcijos simptomų. Iš pradžių atsiranda kelios karpas, kurios ilgainiui didėja, plečiasi. Žmogaus papildomos virusai lengviau įsikverbia į odą, jei ji yra sausa, jos kraujotaka sutrikusi, gausiai prakaituojama. Karpas

plinta per odos pažeidimus: įbrėžimus, įdrėskimus. Užsikrėtusieji ŽPV kartais skundžiasi genitalijų, tarpvietės niežėjimu, deginimu, skausmu arba kraujavimu iš genitalijų. Genitalijų karpas atsiranda praėjus kelioms savaitėms po užsikrėtimo. Moterims jos dažniausiai išauga prie įėjimo į makštį, pačioje makštyje ir (arba) ant gimdos kaklelio, o vyrams apyvarpės srityje, ant varpos galvutės. Tiek vyrams, tiek moterims karpų gali atsirasti aplink išeinamąją angą, ypač kai praktikuojami analiniai lytiniai santykiai. Iš pradžių išauga kelios mažos karpas, kurios ilgainiui didėja ir plečiasi. Karpas neskausmingas, primena kalafiorą.

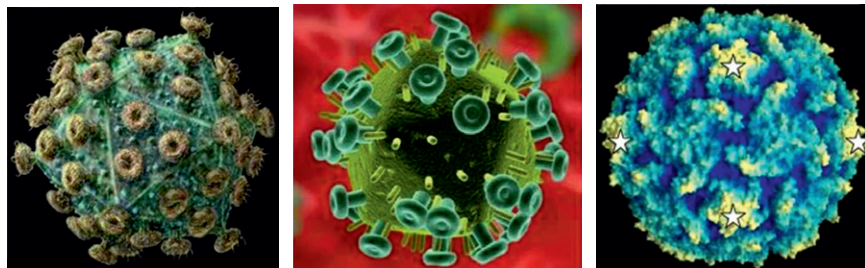
Kaip diagnozuojamos ir gydomos anogenitalinės karpas?

Tiriamosios medžiagos imama iš gimdos kaklelio arba šlapimo kanalo, kuri tiriama laboratorijoje. Visi gydymo būdai neužtikrina visiško karpų ir ŽPV sunaikinimo. Liga kartojasi apie 20–30 proc. atvejų. Nėra universalus ir geriausias ŽPV karpų gydymo metodo. Jis parenkamas individualiai. Anogenitalinių karpų pašalinimas gali sumažinti ŽPV perdavimo riziką lytiniams partneriams. Karpas gali ataugti.

Merginos, anksti pradėjusios lytinį gyvenimą ir dažnai keičiančios lytinius partnerius, turi atlikti gimdos kaklelio onkocitologinį tyrimą (PAP tepinėlių), kuris padeda anksti nustatyti pirmuosius ikivėžinius (ikinavikinius) gimdos kaklelio ląstelių pokyčius ir užkirsti kelią gimdos kaklelio vėžio vystymuisi. Lietuvoje 25–60 metų merginos ir moterys nemokamai gali atlikti gimdos kaklelio onkocitologinį tepinėlių (PAP testą) vieną kartą per trejus metus. Skiepai nuo ŽPV padeda išvengti gimdos kaklelio vėžio.

2.9. Žmogaus imunodeficitinio viruso (ŽIV) infekcija

Žmogaus imunodeficitinio virusas



Kas yra ŽIV infekcijos šaltinis?

ŽIV infekcijos šaltinis – ŽIV užsikrėtęs žmogus. Didžiausia ŽIV koncentracija randama kraujyje, makšties išskyrose, spermoje, motinos piene. Seilėse, šlapime, ašarose, prakaitu ŽIV koncentracija yra nedidelė, todėl nekelia užsikrėtimo pavojaus. Virusui imlūs visi žmonės.

Kaip plinta ŽIV infekcija?

1. Lytinių santykių metu. ŽIV gali plisti per visų rūšių lytinius santykius.
2. Per kraują (parenterinis): perpilant kraują arba jo komponentus; per nesterilias injekcijas (pvz., kai narkomanai dalijasi švirkštais arba adatomis).
3. ŽIV užsikrėtusi motina gali užkrėsti savo kūdikį (perinatalinis, vertikalus ŽIV perdavimo būdas) nėštumo, gimdymo metu arba žindydama.

Kaip pasireiškia ŽIV infekcija?

Užsikrėtus ŽIV, infekcijos simptomai pasireiškia ne iš karto.

ŽIV infekcija (arba ŽIV liga) turi stadijas:

- ◆ Inkubacijos periodas.
- ◆ Ūminė ŽIV infekcija.
- ◆ Lėtinė besimptomė stadija.
- ◆ Simptominė ŽIV liga.
- ◆ AIDS (įgytas imuniteto nepakankamumo sindromas).

ŽIV infekcijos inkubacijos laikotarpis vidutiniškai trunka apie tris savaites (kartais 3–6 mėn.). Laikotarpis, kol antikūnų prieš ŽIV aptikti nepavyks, vadinamas inkubacijos arba „lango“ laikotarpiu. Serokonversija – tai pasigaminusių prieš ŽIV antikūnų nustatymas įvyksta praėjus vidutiniškai trimis savaitėmis nuo užsikrėtimo. Beveik visiems pacientams serokonversija įvyksta per 6 mėn.

Ūminės ŽIV infekcijos simptomai pasireiškia maždaug 50–90 proc. ŽIV užsikrėtusių asmenų. Simptomai pasireiškia praėjus 2–4 savaitėms po užsikrėtimo ir išlieka 1–2 savaites. Dažniausi požymiai: karščiavimas, limfmazgių padidėjimas, makulopapulinis išbėrimas, raumenų arba sąnarių skausmai, galvos skausmas, viduriavimas ir kiti (panašūs į gripo). Toliau būna besimptomė stadija.

Lėtinė besimptomė infekcija vidutiniškai tęsiasi nuo penkerių iki aštuonerių metų po užsikrėtimo. Užsikrėtęs ŽIV žmogus gerai jaučiasi, gali

dirbti kaip anksčiau, nėra jokių simptomų, kad jis sirgtų (todėl šis laikotarpis vadinamas „besimptomiu“). Lėtinė ligos stadija prasideda nurimus ūminės infekcijos stadijai būdingiems simptomams. Kartais besimptomė ŽIV infekcija gali tęstis net iki 20 metų. Šiuo laikotarpiu užsikrėtusiems ŽIV gali nebūti jokių simptomų arba būna mažiausiai dviejų sričių, išskyrus kirkšnies, limfmazgių nuolatinis padidėjimas, trunkantis ilgiau nei 3 mėn. Šios stadijos trukmė priklauso nuo konkretaus asmens imuninio reagavimo, bendros sveikatos būklės.

Simptominė ŽIV infekcija (sin. simptominė ŽIV liga)

Intensyvėjant viruso dauginimuisi ir silpnėjant imunitetui, didėja ląstelinio imuniteto nepakankamumas, todėl pasireiškia ŽIV ligos simptomai (uždegimai, grybelių, parazitų, virusų sukeltos ligos, kuriomis esant nepažeistam imunitetui susergama retai). Simptominė ŽIV infekcija nustatoma, kai diagnozuojamos šios ligos (arba jų simptomai): burnos pienligė, plaukuotoji burnos leukoplakija, periferinė neuropatija, gimdos kaklelio pokyčiai, konstituciniai simptomai (karščiavimas arba viduriavimas, trunkantis ilgiau nei vieną mėnesį), besikartojanti juosianti pūslelinė, išbėrimai ir kitos. ŽIV ligos simptomai išryškėja pasibaigus besimptomiam laikotarpiui.

AIDS stadija (įgytas imuniteto nepakankamumo sindromas)

Užsikrėtęs ŽIV žmogus iš karto nesuserga AIDS. Paprastai AIDS suseraga po gana ilgo laikotarpio – vidutiniškai 5–10 metų. AIDS – tai sindromas, t. y. ligos požymių arba tiesiog ligų kompleksas. Paskutinė ŽIV ligos stadija – AIDS pasireiškia oportunistinėmis infekcijomis, navikais ir kitomis ligomis. Laikotarpis nuo didelio imuniteto nusilpimo (imunosupresijos) iki susirgimo AIDS indikacine liga trunka vidutiniškai 12–18 mėn., jei pacientui neskiriamas ŽIV ligos antiretrovirusinis gydymas.

Kaip ŽIV neplinta?

- ◆ Per kasdienius kontaktus, pavyzdžiui, rankos paspaudimą sveikinant ar apsikabinant.
- ◆ Naudojant tuos pačius indus arba valgio gaminimo įrankius: puodelius, lėkštes, šakutes ir šaukštus; valgant maistą, kurį pagamino ŽIV užsikrėtęs žmogus, naudojantis tuo pačiu tualetu, baseinu.
- ◆ Bučiuojantis, net liežuviu (prancūziškas arba gilusis bučiny). ŽIV aptinkamas seilėse, bet ŽIV kiekis seilėse labai mažas.
- ◆ Per vabzdžių (uodų, erkių) įkandimus. ŽIV neišgyvena moskito or-

ganizme dviejų savaičių: virusas žūva ir moskitas negali užkrėsti kito žmogaus, šį įgėlęs.

Ar ŽIV liga išgydoma?

ŽIV liga (ir AIDS paskutinė jos stadija) yra neišgydoma, bet gerai valdoma liga. ŽIV ligai gydyti skiriami antiretrovirusiniai (ARV) vaistai, kurie slopina ŽIV dauginimąsi (replikaciją) organizme, tačiau visiškai sunaikinti viruso negali. Sukurta daugiau nei 30 įvairių vaistų ir kasmet vis atrandama naujų veiksmingų vaistų ŽIV ligai gydyti.

3. Lytiškai plintančių infekcijų prevencija

3.1. Kokie esminiai LPI prevencijos principai?

PSO akcentuoja⁵, kad efektyvi LPI prevencija prasideda nuo tikslios informacijos suteikimo. Abstinencija – tai susilaikymas arba lytinių santykių atsisakymas – pats patikimiausias būdas apsaugoti save nuo lytiškai plintančių infekcijų. Rekomenduojama atidėti pirmuosius lytinius santykius. Lytiškai aktyviam jaunimui patariama būti monogamiškais, vengti atsitiktinių lytinių partnerių, atsakingai rinktis draugus ir partnerius, su naujais partneriais visada naudoti apsaugos priemones arba vengti lytinio kontakto, kai pasikeičia biologiniais skysčiais. Taip pat svarbu anksti diagnozuoti ir gydyti LPI.

3.2. Kodėl jauni žmonės pažeidžiami dėl lytiškai plintančių infekcijų?

PSO duomenimis⁶, jauni žmonės turi didesnę riziką užsikrėsti LPI nei suaugusieji, todėl jaunimas priskiriamas pažeidžiamoms grupėms dėl LPI. Didesnį jaunų žmonių pažeidžiamumą sąlygoja socialiniai, elgsenos ir biologiniai veiksniai. Jie turi daugiau trumpalaikių lytinių partnerių; turi mažiau patirties atpažinti situacijas arba lytinius partnerius, kur yra didelė LPI perdavimo rizika; gali turėti nepakankamai žinių apie LPI simptomus ir prevencijos priemones; gali varžytis kreiptis į gydytojus esant LPI simptomams, kiti veiksniai.

⁵ *Global strategy for the prevention and control of sexually transmitted infections: 2006–2015. WHO. 2007.*

⁶ *Sexually Transmitted and Other Reproductive Tract Infections. A guide to essential practice. WHO. Geneva. 2005.*

3.3. Ką daryti, jei atsirado LPI būdingų simptomų?

Atsiradus LPI būdingų simptomų, nedelsiant reikia kreiptis į gydytoją. Jokiu būdu nesigydyti patiems ir nesivadovauti ne medikų patarimais. Tinkamai parinkus vaistus, dauguma LPI išgydomos. Reikia kreiptis į savo šeimos gydytoją, dermatovenerologą arba ginekologą. Netinkamas gydymas gali tapti lėtinių ligų ir komplikacijų priežastimi. Visoms nėščiosioms patariama išsitiirti dėl ŽIV, sifilio ir kitų lytiškai plintančių infekcijų. Išgydyta nuo LPI nėščioji neperduos infekcijos savo kūdikiui.

3.4. Kam rekomenduojama pasitikrinti dėl lytiškai plintančių infekcijų?

- ◆ Esant klinikiniam simptomams.
- ◆ Lytiškai aktyviam jaunimui.
- ◆ Jeigu lytiniam partneriui (-ei) pasireiškė LPI požymių arba jam (-ai) diagnozuota LPI.
- ◆ Po nesaugių lytinių santykių su nauju (arba atsitiktiniu) lytiniu partneriu.
- ◆ Dažnai keičiant lytinius partnerius.
- ◆ Asmenims, patyrusiems lytinę prievartą.
- ◆ Jeigu nustatoma viena iš lytiškai plintančių infekcijų, rekomenduojama pasitikrinti dėl kitų.

3.5. Koks yra rizikingos seksualinės elgsenos turinys?

- ◆ Dažna lytinių partnerių kaita.
- ◆ Daugiau nei vienas lytinis partneris per vienerius metus.
- ◆ Lytiniai santykiai su atsitiktiniu, nepažįstamu arba mažai pažįstamu asmeniu.
- ◆ Apsaugos priemonių nenaudojimas su atsitiktiniais partneriais.
- ◆ Lytiniai santykiai be apsaugos priemonių (prezervatyvų), ypač tais atvejais, kai vienas iš partnerių užsikrėtęs LPI.
- ◆ Svaigalų (alkoholio, narkotikų) vartojimas lytinių santykių metu.

4. Efektyvios LPI komunikacijos strategijos

PSO pabrėžia⁷, kad svarbu žinoti ir naudoti efektyviausius tikslinių intervencijų, skirtų seksualinės elgsenos keitimui, būdus. Vienas efektyviausių tikslinės intervencijos tarp jaunimo skleidimo būdų yra pačių jaunų žmonių įtraukimas į švietėjišką veiklą naudojant lygių grupės švietimo metodus arba grupės lyderius (angl. *peer educators and opinion leaders*). Grupinės arba individualios diskusijos apie sveikatą yra labai efektyvios informacijos skleidimo priemonės apie saugesnę seksualinę elgseną.

4.1. Ką reiškia „lygių grupės švietimas“?

Tai panašių žmonių neformalus mokymasis kartu. Lygių grupės lyderis – tai socialinės grupės lyderis, kuris yra to paties išsilavinimo, patirties ir tas pačias vertybes turinčios grupės narys. Socialinės grupės švietėjas moka vadovauti pokalbiui apie elgesį, dėl kurio kyla pavojus užsikrėsti LPI, ir padėti grupės nariams nagrinėti galimus sprendimo būdus. Grupės švietėjai (arba lyderiai) – tai jungiamoji grandis tarp įgyvendinamos programos ir tikslinės grupės. Lygių grupės švietimas arba lygių grupės lyderystė yra neformalaus švietimo, kuriam nereikia daug lėšų, forma.

4.2. Kokiomis savybėmis turi pasižymėti grupės lyderis?

Švietimo toje pačioje socialinėje grupėje sėkmė labai priklauso nuo lygių grupės švietėjo savybių. Grupės lyderis turi pasižymėti šiomis savybėmis:

- ◆ Bet kuriuo metu pasiekiamas tikslinei grupei.
- ◆ Rūpestis tikslinės grupės sveikata.
- ◆ Geri tarpasmeninio bendravimo įgūdžiai.
- ◆ Pažįstamas tikslinei grupei ir pats yra vienas iš jų.
- ◆ Gerbiamas tikslinės grupės.
- ◆ Gebantis nešališkai išklausti kitų žmonių nuomonę.
- ◆ Pasitikintis savo gebėjimais dirbti su tiksline grupe.
- ◆ Gebantis kalbėti tikslinės grupės kalba.

⁷ Global strategy for the prevention and control of sexually transmitted infections: 2006-2015. WHO. 2007.

4.3. Kaip atrenkami lygių grupės švietėjai?

Siekdami suburti lygių grupės švietėjų komandą, atrinkite tik tuos moksleivius, kurie nori padėti savo bendraamžiams, nesiekdami tik asmeninės naudos. Atrankos metu siekiama pritraukti emociškai stabilius, motyvuotus, galinčius padėti ir tam skirti savo laiką moksleivius.

5. Interaktyvūs žaidimai LPI temomis

1. ŽIV plitimo grandinė

TIKSLAS

Suteikti daugiau žinių, kaip greitai gali plisti ŽIV.



PRIELAIDOS

Lytinių partnerių kaita didina grėsmę užsikrėsti LPI. Tai paprastas pratimas, kuriam nereikia jokių priemonių.



MEDŽIAGA

Jokios



LAIKAS

20 min.

PATARIMAI

I žingsnis

Paprašykite visų dalyvių sustoti ratu ir užsimerkti. Paašškinkite, kad grupės vadovas išrinks vieną asmenį, kuris bus laikomas užsikrėtusiu ŽIV, jam bus paplekšnota per petį.

II žingsnis

Paprašykite dalyvių paspausti ranką trims skirtingiems žmonėms ir paašškinkite, kad užsikrėtęs asmuo pakrapštys delną trims žmonėms, kuriems spaus ranką.

III žingsnis

Visiems paspaudus ranką, paprašykite asmens, kuriam papekšnojote per petį, išeiti į rato vidurį ir pasakyti, kaip jis jaučiasi, būdamas užsikrėtęs ŽIV. Paklauskite, kaip jis jautėsi, užkrėsdamas kitus. Paprašykite dalyvių, kuriems šis asmuo pakrapštė delną, išeiti į rato vidurį. Paklauskite, kaip jie jautėsi, supratę, kad užsikrėtė.

2. Lytiškai plintančios infekcijos (LPI) – tiesa ar netiesa?

TIKSLAS

Sužinoti apie LPI daugiau, nusprendžiant teiginys teisingas ar klaidingas.



PRIELAIIDOS

Žinių pagilinimas apie lytiškai plintančias infekcijas.



MEDŽIAGA

Popierius (nebūtinai)



LAIKAS

15 min.

PATARIMAI

I žingsnis

Po vieną garsiai skaitykite teiginius arba iš anksto juos surašykite po vieną ant popieriaus lapų. Jei teiginiai surašomi, leiskite dalyviams pasirinkti teiginį.

II žingsnis

Paaškindinkite, kad dabar aptarsite faktus apie LPI ir surašykite žodžius, sudarančius „LPI“ ant popieriaus arba lentos. Paaškindinkite, kad raidės reiškia: L – lytiškai, P – plintančios, I – infekcijos. Nurodykite, kad kai kurie žmonės vartoja santrumpą LPL (lytiškai plintančios ligos).

III žingsnis

Suskirstykite dalyvius į dvi komandas. Paprašykite komandų atsistoti viena prieš kitą. Paaškindite, kaip bus žaidžiama ir kad laimės daugiausia taškų surinkusi komanda. Išrinkite taškus skaičiuosiantį asmenį.

IV žingsnis

Paaškindite dalyviams: kiekviena komanda pasirinks teiginį arba teiginį jai perskaitysite. Komanda turi nuspręsti: teiginys teisingas ar klaidingas. Vienas komandos narys turi perskaityti teiginį ir pranešti komandos atsakymą. Jei komanda teisi, gauna du taškus, jei komanda gali paašškinti, kodėl atsakymas teisingas, gauna dar vieną tašką. Jei komanda klusta, taškų negauna. Komandai atsakius klaidingai, būtinai pateikite teisingą atsakymą.

TEIGINIAI IR PAAIŠKINIMAI:

1. Žmogus visada žino, ar jis užsikrėtęs lytiškai plintančia infekcija (LPI).
(Netiesa. Žmonės gali būti užsikrėtę LPI, tačiau jokių simptomų (arba klinikinių simptomų) gali nebūti.

2. Visas LPI, išskyrus ŽIV, galima išgydyti.

(Netiesa. Pavyzdžiui, virusinių infekcijų, sukeliamų Herpes, ŽIV ir kitų virusų, išgydyti negalima. Jos organizme išlieka visą gyvenimą).

3. Neužsikrėsite LPI, laikydamiesi už rankų, vaikščiodami, kalbėdami arba šokdami su partneriu.

(Tiesa. Per buitinius kontaktus dauguma LPI neplinta. Dauguma LPI plinta artimai lytiškai santykiuojant su užsikrėtusiu partneriu).

4. Negydomos LPI gali sukelti sunkių komplikacijų.

(Tiesa. Pavyzdžiui, negydoma chlamidiozė gali būti nevaisingumo priežastis, vyrams – prostatos uždegimo priežastis).

5. LPI užsikrėtę žmonės neturėtų lytiškai santykiuoti be apsaugos priemonių, nes jie lengviau užsikrečia arba užkrečia kitus ŽIV.

(Tiesa. Sergant kita lytiškai plintančia infekcija, būna pažeistos gleivinės, į kurias lengviau prasiskverbia ŽIV).

V žingsnis

Žaiskite, kol bus perskaityti visi teiginiai. Nurodykite taškų skaičiuotojui paskelbti, kas laimėjo.

3. Lytiškai plintančių infekcijų gydymas

TIKSLAS

Padėti suprasti, kaip svarbu, užsikrėtus LPI, kreiptis profesionalios medicinos pagalbos.



PRIELAIDOS

Daugelis negydomų LPI savaime neišnyksta. Negydomos jos sukelia komplikacijas. Pratimas padės dalyviams suprasti gydymo būtinybę.



MEDŽIAGA

Popieriaus lapai



LAIKAS

1 val.

PATARIMAI

I žingsnis

Paimkite keturis popieriaus lapus ir kiekviename parašykite po teiginį:

1. „Maniau, kad sergu LPI, bet simptomai dingo. Daugiau man nereikia nerimauti“.
2. „Tikrai sergu LPI, bet vaistinėje nusipirkau vaistų, tad dabar jaučiuosi geriau. Net nereikėjo išgerti visų vaistų“.
3. „Mano vaikinui atsirado gelsvų išskyrų. Kadangi man nepasireiškė jokių simptomų, tikrai neužsikrėčiau. Galbūt sergu, bet nedirstu kreiptis į gydytoją“.
4. „Ant lyties organų atsirado raudona opelė. Nusipirkau tablečių turguje, nes daug pigiau nei vaistinėje. Po kurio laiko opelė dingo. Vadinasi, pasveikau“.

II žingsnis

Pasakykite dalyviams, kad galima sirgti LPI ir užkrėsti kitus, nepasireiškiant jokiems simptomams. Kiekvienai grupei duokite po popieriaus lapą ir paprašykite atidžiai perskaityti, kas jame parašyta. Paprašykite įsivaizduoti, kad tai nutiko vienam iš jų draugų. Paprašykite pagalvoti, ką jie patartų draugui.

III žingsnis

Paprašykite kiekvienos grupės pranešti kitoms grupėms, ką jie patarų savo draugui. Pateikiame kelis papildomus variantus, jei grupės neturėtų šių klausimų.

1. „Maniau, kad sergu LPI, bet simptomai dingo. Daugiau man nereikia nerimauti“.
 - ◆ Kai kurių LPI eiga tokia, kad po ūminės stadijos simptomai dingsta, bet infekcija pereina į lėtinę būklę ir atsiranda komplikacijų, kurios pasireiškia vėliau.
 - ◆ Tai nereiškia, kad nesergate ir negalite užkrėsti kitų.
 - ◆ Kreipkitės į gydytojus išsitiirti dėl LPI.
 - ◆ Lytiniai santykiai nerekomenduotini arba jie galimi tik naudojant barjerines apsaugos priemones.
2. „Tikrai sergu LPI, bet vaistinėje nusipirkau vaistų, tad dabar jaučiuosi geriau. Net nereikėjo išgerti visų vaistų“.
 - ◆ Nepaisant to, kad po kelių dienų vaistų vartojimo savijauta pagerėjo, tačiau, norint užtikrinti išgyjimą ir išvengti ligos atkryčių, vaistai vartojami kursais. Todėl būtina suvartoti visus vaistus, kuriuos skyrė gydytojas ir kreiptis į gydytoją pakartotinai atlikti tyrimus.
 - ◆ Savavališkai nutraukus vaistų vartojimo kursą, gali vystytis vaistams atsparios LPI, kurios gali tapti nepagydomos.
3. „Mano vaikinui atsirado gelsvų išskyrių. Kadangi man nepasireiškė jokių simptomų, tikrai neužsikrėčiau. Galbūt sergu, bet nedirštu kreiptis į gydytoją“.
 - ◆ Galite būti užsikrėtusi LPI, nepasireiškiant jokiems simptomams.
 - ◆ Galėjote užkrėsti LPI savo partnerį.
 - ◆ Turėtumėte kreiptis į gydytoją ir patikrinti dėl LPI.
 - ◆ Jei vienam iš partnerių atsiranda LPI simptomų, lytiniai santykiai nerekomenduojami arba tik naudojant barjerines apsaugos priemones. Reikia kreiptis į medikus.

4. „Ant lyties organų atsirado raudona opelė. Nusipirkau tablečių turguje, nes daug pigiau nei vaistinėje. Vaistus išgėriau. Po kurio laiko opelė dingo. Vadinasi, pasveikau“.
- ◆ Opelė – tai vienas iš LPI simptomų (dažniausiai sifilio). Simptomai gali išnykti, bet tai ne visada reiškia, kad žmogus pasveiko.
 - ◆ Manote, kad sutaupėte pinigų, bet vaistai, kurie nebuvo skirti gydytojo, neaišku, ar buvo tinkami. Todėl pinigų jums greičiausiai nepavyko sutaupyti. O LPI simptomų pasireiškimas priklauso nuo ligos stadijos (ūminė gali pereiti į lėtinę, tuomet vieni simptomai išnyksta, bet vėliau atsiranda kiti).

IV žingsnis

Paklauskite dalyvių, ko, jų nuomone, moko šis pratimas. Jie turėtų paminėti šiuos dalykus:

- ◆ Galima sirgti LPI nepasireiškiant jokiems simptomams, todėl gali ma užkrėsti kitus žmones.
- ◆ Privaloma suvartoti visus vaistus, skirtus gydytojo LPI gydyti.
- ◆ Sergant LPI, lytiniai santykiai nerekomenduojami, kol nepasveiksite arba jie galimi tik naudojant barjerines apsaugos priemones.
- ◆ Įtarus, kad galėjote užsikrėsti LPI, turite nedelsdami kreiptis į gydytojus, kad skirtų tinkamą gydymą.
- ◆ Jei vienas partneris susirgo LPI, tuomet būtinai pakvieskite savo lytinį partnerį pasitikrinti ir gydytis. Gydomi abu partneriai siekiant išvengti pakartotinio užsikrėtimo ir tolesnio LPI platinimo.

6. LPI simptomų ir komplikacijų santrauka

Lytiškai plintanti infekcija	Inkubacijos laikotarpis	Pagrindiniai simptomai	Komplikacijos
Chlamidinė infekcija (sin. chlamidiozė)	7–21 diena Iki 80 proc. moterų ir 50 proc. vyrų, nebūna jokių simptomų	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Makšties išskyrių spalvos arba kvapo, arba kiekio pasikeitimas moterims; baltos arba skaidrios išskyros vyrams iš šlaplės ◆ Kraujavimas tarp mėnesinių, pagausėjusios mėnesinės ◆ Kraujavimas po lytinių santykių, skausmingi lytiniai santykiai ◆ Skausmas ir (ar) deginimo pojūtis šlapinantis, pasunkėjęs šlapinimasis ◆ Skausmas pilvo apačioje, sėklidžių skausmas ir (ar) patinimas ◆ Priešinės liaukos (prostatos), išeinamosios angos uždegimo požymiai (skausmas, išskyros kraujavimas) 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Mažąjo dubens uždegimas ◆ Negimdinis (už gimdos) nėštumas ◆ Sėklidės prielipo uždegimas, sąnarių ir akių uždegimas ◆ Nevaisingumas moterims ir vyrams ◆ Plaučių uždegimas naujagimiui
Gonokokinė infekcija (sin. gonorėja)	2–7 dienos Daugiau nei 50 proc. moterų ir 10 proc. vyrų, nebūna jokių simptomų	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Pagausėjusios ir pakitusios išskyros iš makšties moterims; pūlingos ir gausios išskyros iš šlaplės vyrams ◆ Skausmas ir (ar) deginimo pojūtis šlapinantis ◆ Kraujavimas tarp mėnesinių ◆ Apatinės pilvo dalies skausmas ◆ Skausmas arba diskomfortas sėklidėse ◆ Išskyros iš išeinamosios angos, niežėjimas, skausmingumas, kraujavimas 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Nevaisingumas moterims ir vyrams ◆ Negimdinis nėštumas ◆ Kraujo ir sąnarių infekcija ◆ Konjungtyvitas naujagimiui

Lytiškai plintanti infekcija	Inkubacijos laikotarpis	Pagrindiniai simptomai	Komplikacijos
Sifilis	2–3 savaitės (10–90 dienų)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Neskausminga, apvali, nedidelė opelė dažnai ant varpos vyrams; ant vulvos arba vaginoje, ant gimdos kaklelio, moterims arba išangėje ◆ Neniežtintis odos išbėrimas bet kurioje kūno vietoje, dažnai delnuose ir paduose ◆ Ataugos lyties organų gleivinėje (plačiosios kondilomos) ◆ Padidėjusios tonzilės ir baltos apnašos burnoje, padidėję neskausmingi limfmazgiai 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Nervų sistemos, smegenų, kaulų, širdies ir kraujagyslių sistemos pažeidimai ◆ Įgimtas sifilis ◆ Negyvagimiai
Virusinis hepatitas B	2–6 mėn. 50–60 proc. nebūna jokių simptomų	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Didelis silpnumas, sąnarių skausmas ◆ Apetito stoka, pykinimas, kartumas burnoje ◆ Karščiavimas ◆ Patamsėjęs šlapimas (alaus spalvos), išmatos molio spalvos, sklerų ir odos pageltimas ◆ Skausmas arba diskomfortas dešinėje pašonėje 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Kepenų cirozė ◆ Pirminis kepenų vėžys
ŽIV infekcija	2–4 savaitės Vidutiniškai – trys savaitės 50–90 proc. pasireiškia ūminė ŽIV infekcija	<p>Ūminis retrovirusinis sindromas (sin. ūminė ŽIV infekcija):</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Karščiavimas ◆ Limfmazgių padidėjimas ◆ Galvos, raumenų, sąnarių skausmas ◆ Makulopapulinis išbėrimas ◆ Viduriavimas, pykinimas ir vėmimas 	Tuberkuliozė, kraujagyslių vėžys, gimdos kaklelio vėžys, kitos su gyvybe nesuderinamos būklės, mirtis
Lytinių organų herpesvirusinė infekcija (sin. herpesas)	2–7 d.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Grupinės skausmingos pūslelės ◆ Niežėjimas, deginimo pojūtis ◆ Skausmingas šlapinimasis ◆ Padidėję kirkšnių limfmazgiai ◆ Subfebrilus karščiavimas ◆ Bendras silpnumas ◆ Raumenų, galvos skausmai 	Infekcijos perdavimas kūdikiui

Lytiškai plintanti infekcija	Inkubacijos laikotarpis	Pagrindiniai simptomai	Komplikacijos
Žmogaus papildomos virusinė (ŽPV) infekcija	Dažniausiai nėra simptomų	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Anogenitalinės karpas ◆ Genitalijų, tarpvietės niežėjimas, deginimo pojūtis, skausmas ◆ Kraujavimas iš genitalijų 	Recidyvuojančios genitalinės karpas, Anogenitalinis vėžys Gimdos kaklelio vėžys
Trichomonozė	10–20 dienų	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Gausios gelsvai žalsvos, pilkšvos putotos išskyros ◆ Išorinių moterų lyties organų niežėjimas, paraudimas ◆ Padažnėjęs ir skausmingas šlapinimasis 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Šlaplės, šlapimo pūslės, priešinės liaukos pažeidimas ◆ Mažo svorio naujagimis

Literatūros sąrašas

1. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centro informacija. Lytiškai plintančios infekcijos. Prieiga per internetą: <http://www.ulac.lt/ligos/L/lytiskai-plintancios-infekcijos>
2. Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras. Sergamumo užkrečiamosiomis ligomis Lietuvoje apžvalga. Vilnius; 2013.
3. Lytiškai plintančių infekcijų diagnostika ir gydymas: mokomoji knyga. Kaunas: KMU; 2007. p. 78–91. Prieiga per internetą: <http://www.kmuk.lt/klinika18/LPI%20met%202007.pdf>
4. World Health Organization. Global strategy for the prevention and control of sexually transmitted infections: 2006–2015. 2007. Available from: <http://www.who.int/reproductivehealth/publications/rtis/9789241563475/en/>
5. World Health Organization. Sexually transmitted and other reproductive tract infections. A guide to essential practice. Geneva:WHO; 2005.
6. Rengimo šeimai ir lytiškumo ugdymo universalioji programa. Prieiga per internetą: http://www.ebiblioteka.lt/resursai/LR_ministerijos/SMM/15rs_ugd_univers_prg.pdf

7. Lygių grupės švietimo mokomosios medžiagos uniformuotosioms pajėgoms rinkinys. Vilnius: Trys žvaigždutės; 2005.
8. Čaplinskas S, Kopylova S. Kelionė į pasaką. Vilnius: Trys žvaigždutės; 2007.
9. Socialinės apsaugos ir darbo ministerija. Apsaugok save. Skirta jauniui. Žinių plėtros projektai. Vilnius; 2007.
10. International Union Against Sexually Transmitted Infections Europe. Genital warts – patients information leaflet. 2012. Available at: www.iusti.org
11. International Union Against Sexually Transmitted infections Europe. Patients information leaflet. 2013. Available at: www.iusti.org
12. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for HIV/AIDS, Viral Hepatitis, STD and TB prevention. HPV and men – CDC Fact Sheet. 2012. Available from: http://www.cdc.gov/std/HealthComm/fact_sheets.htm
13. Centers for Disease Control and Prevention. Human Papillomavirus (HPV). Available at: <http://www.cdc.gov/std/hpv/default.htm>
14. Centers for Disease Control and Prevention. Sexually transmitted diseases. Available at: <http://www.cdc.gov/std/>
15. Čaplinskas S, Liutkevičienė I. AIDS: geriau žinoti. Vilnius: Tyto Alba; 2009.
16. Skiepijimo nuo žmogaus papilomos viruso svarba, apsaugant nuo gimdos kaklelio vėžio, ir šiuolaikinės rekomendacijos. Lietuvos bendrosios praktikos gydytojas. 2007; 11(1):39–43.
17. World Health Organization. HPV vaccine background paper. Vaccine position papers. Geneva: WHO; 2008.
18. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2003 m. vasario 25 d. įsakymas Nr. V-117.
19. Dėl tyrimų dėl žmogaus imunodeficito viruso infekcijos tvarkos aprašo patvirtinimo: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. lapkričio 16 d. įsakymas Nr. V-991. Valstybės žinios. 2010; Nr. 138-7085.

Turinys

Rekomendacijų paskirtis	1
1. Bendra informacija apie lytiškai plintančias infekcijas (LPI)	1
1.1. Kas sukelia lytiškai plintančias infekcijas?	2
1.2. Kaip pasireiškia lytiškai plintančios infekcijos?	2
1.3. Ar inkubacijos laikotarpiu galima užkrėsti LPI savo partnerį?	3
1.4. Kaip gydomos lytiškai plintančios infekcijos?	3
2. Lytiškai plintančių infekcijų epidemiologija, simptomai	3
2.1. Epidemiologinė situacija Lietuvoje ir Europoje	3
2.2. Chlamidinė infekcija (sin. chlamidiozė)	4
2.3. Gonorėja (gonokokinė infekcija)	6
2.4. Trichomonozė	7
2.5. Sifilis	8
2.6. Virusinis hepatitas B (VHB)	10
2.7. Herpes virusinė infekcija (arba pūslelinė)	12
2.8. Genitalinė žmogaus papilomos viruso (ŽPV) infekcija	14
2.9. Žmogaus imunodeficito viruso (ŽIV) infekcija	16
3. Lytiškai plintančių infekcijų prevencija	19
3.1. Kokie esminiai LPI prevencijos principai?	19
3.2. Kodėl jauni žmonės pažeidžiami dėl lytiškai plintančių infekcijų?	19
3.3. Ką daryti, jei atsirado LPI būdingų simptomų?	20
3.4. Kam rekomenduojama pasitikrinti dėl lytiškai plintančių infekcijų?	20
3.5. Koks yra rizikingos seksualinės elgsenos turinys?	20
4. Efektyvios LPI komunikacijos strategijos	21
4.1. Ką reiškia „lygių grupės švietimas“?	21
4.2. Kokiomis savybėmis turi pasižymėti grupės lyderis?	21
4.3. Kaip atrenkami lygių grupės švietėjai?	22
5. Interaktyvūs žaidimai LPI temomis	22
6. LPI simptomų ir komplikacijų santrauka	28
Literatūros sąrašas	30

2014-07-07. Tiražas 500 egz.
Leido ir spausdino UAB „Vitaė Litera“,
Kurpių g. 5–3, LT-44280 Kaunas.

Rekomendacijos parengtos įgyvendinant projektą „Užkrečiamųjų ligų valdymo sistemos Lietuvoje stiprinimas“ (VP1-4.3-VRM-02-V-05-009).

Projekto vykdytojas – Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centras.



UŽKREČIAMŪJŲ LIGŲ IR AIDS CENTRAS