

# Kochaj Zdrowo!

Kampania społeczna dla Polek i Polaków w UK

West London Centre for Sexual Health oraz Polskie Centrum Zdrowia Seksualnego w Londynie pomagają, gdy potrzebujesz:

- fachowych porad w zakresie spraw związanych z Twoją seksualnością (udzielanych również w języku polskim)
- testów ciąży
- testów na obecność infekcji przenoszonych drogą płciową (STI)
- poradnictwa przed i po wykonaniu badań w kierunku STI
- testów na obecność wirusa zapalenia wątroby typu C i B (+szczepienia przeciw HBV)
- środków antykoncepcyjnych (m.in. Prezerwatywy, spirale, implanty, pigułki)
- terapii dla osób żyjących z HIV

Anonimowy punkt konsultacyjny, dla każdego - bez względu na wiek i bez podawania adresu zamieszkania:

Charing Cross Hospital  
Hammersmith W6 8RF  
London

Umów się na bezpłatną wizytę u nich:  
020 8846 6699

Zawsze możesz też zadzwonić na "Jasnoniebieską Linie" - telefon zaufania PCZS w Londynie: aktywny w poniedziałki i piątki, w godzinach 7-9 PM. Szczegóły na stronie internetowej:

[www.pczs.org](http://www.pczs.org)

Urodziny Natalii. Było 20 osób, głównie ze szkoły. Jej rodzice zostawili nam wolne mieszkania. Piliśmy tylko trochę. I dziewczynkami plotkowaliśmy w kuchni o chłopakach. Oni -oni- w pokoju oglądali jakieś zbroczne filmy. Później impreza trochę rozkręciła się. Była muzyka i jakieś tańce. Pamiętam, że drinka podała mi Simon. Gay go wypiliam wrytka jakby srebro wirować i rozlewało się. Czuję w środku dziwne gorąco. Dalej już nic nie mogę pamiętać. Uwolni się film. Po kilku dniach miałam dostać miesięczkę. Nic dostałam. A na moją komórkę ktoś anonimowo przesał obnydliwy film z moim uśmiechem. I strachu oblat mnie zimny pot...

Glana, 16 lat

## Brzmi znajomo?

**Nawet jeśli to nie Twoja historia, to ktoś z Twoich bliskich opowiedział Ci podobną. Czy wiesz, co wtedy zrobić, jakiej porady udzielić, do kogo się zgłosić?**



# Kochaj Zdrowo!

Kampania społeczna dla Polek i Polaków w UK

## Światowy Dzień walki z AIDS



Prezerwatywa to minimum bezpieczeństwa. Odpowiednio założona, dobrej jakości może znacznie zmniejszyć ryzyko zakażeń STI (ang. Sexually Transmitted Infection). Część chorób przenoszonych drogą płciową nie daje widocznych objawów. Są takie, które powodują bezpłodność, znaczne pogorszenie zdrowia a nawet śmierci.

### HIV

Wirus powodujący obniżenie poziomu odporności. Drogą zakażenia są kontakty seksualne. W kontaktach heteroseksualnych łatwiej przenosi się z mężczyzny na kobietę. Kobieta może przekazać HIV swojemu dziecku w czasie ciąży i porodu, a także w czasie karmienia piersią. Zakażenie wirusem przez wiele lat nie daje żadnych objawów. Po latach HIV niszczy układ odpornościowy a organizm nie jest w stanie bronić się przed infekcjami i nowotworami. Leki antyretrowirusowe nie usuwają HIV z organizmu, jednak na tyle zmniejszają jego ilość, że zakażony człowiek nie musi zachorować na AIDS.

### RZEŹĄCZKA

Powoduje ją bakteria dwójką rzeźączki. Początkowo może nie dawać objawów lub są one bardzo niewielkie. U mężczyzn pojawia się częste parcie na pęcherz, ból i pieczenie podczas oddawania moczu, ropna wydzielina z cewki moczowej i zaczerwienienie okolicy jej ujścia (na czubku penisa). U kobiet choroba może przebiegać bezobjawowo, czasami występują ropne upławy, a także zapalenie cewki moczowej. Rzeźączka nieleczona, przechodzi w stan przewlekły i powoduje wiele powikłań: stany zapalne narządów płciowych (jajna i prostata u mężczyzn, narządy miednicy małej u kobiet), oraz rzeźączkowe zapalenie stawów. Rzeźączka prowadzi do nieodwracalnej bezpłodności. Leczenie choroby jest proste i skuteczne, musi jednak być wczesne i odpowiednio zdiagnozowane.

### KILIA

Chrombą powoduje bakteria krętka błędna. Objawy występują do 9 tygodni od momentu zakażenia. W miejscu wniknięcia powstaje owrzodzenie: na napletku, żołędzi, wargach sromowych, języku, śluzówce jamy ustnej lub w innych miejscach. Zmiana nie zawsze jest dobrze widoczna, zwykle nie boli i goi się sama po kilku tygodniach. W pierwszych tygodniach od zakażenia może pojawić się wysypka na tułowie i kończynach, która sama ustępuje. Nieleczona kilia uszkadza narządy wewnętrzne, powoduje zmiany w naczyńach krwionośnych, tkance nerwowej (m.in. tętniaki, ślepotę, zaburzenia psychiczne). Leczenie wczesnego stadium jest proste i skuteczne. Musi obejmować wszystkich partnerów jednocześnie.

### RZESISTKOWICA

Jedna z najczęstszych infekcji podwy. Do zakażenia może dojść podczas kontaktów seksualnych, używania cudzego ręcznika, korzystania ze wspólnej toalety. U mężczyzn zwykle przebiega bezobjawowo. U kobiet objawami są pianiste żółtozielone nieprzyjemne upławy, swędzenie w obrębie podwy i pieczenie przy oddawaniu moczu, ból podczas stosunku seksualnego. Leczenie jest proste i skuteczne, musi obejmować wszystkich partnerów.

### CHLAMYDIOZA

Powodują ją bakterie, które mnożą się tylko wewnątrzkomórek innych organizmów. Chromba najczęściej atakuje narządy moczowo-płciowe. Wówczas występuje zapalenie cewki moczowej. U kobiet zakażenie przebiega bez dolegliwości (pojawiać się mogą np. po spożyciu alkoholu). U mężczyzn dochodzi do wystąpienia śluzowego, czasem śluzowo-ropnego wydzieliny z cewki moczowej i bólu lub pieczenia podczas oddawania moczu. Zakażenie nieleczone prowadzi do zapalenia najądrzy i prostaty u mężczyzn; u kobiet do zapalenia narządów płciowych i niepłodności. Terapia odpowiednimi antybiotykami prowadzi do trwałego wyleczenia, o ile podkłada się jej wszyscy partnerzy seksualni.

### OPRYSZCZKA

Zmiany opryszczkowe na narządach płciowych, wywoływane przez wirusy opryszczki, mogą mieć postać bolesnych lub swędzących pęcherzyków i nadżerek, ale mogą też nie sprawić dolegliwości. Po około tygodniu zmiany znikają i zazwyczaj nie pojawiają się ponownie. Wirus jednak zostaje w organizmie do końca życia. Może dochodzić do nawrotów. Leczenie opryszczki jest w zasadzie mało skuteczne, całkowite wyleczenie jest niemożliwe.

### ŻÓLTACZKA ZAKAŻENA TYPI B I C

Wirusy HBV i HCV zwykle wywołują żółtaczkę (żółte zabarwienie skóry i białówek oczu), ale mogą też doprowadzić do marskości wątroby, a nawet do raka wątroby i śmierci. Wirus HBV przenosi się tak samo, jak wirus HIV, poprzez seks, krew oraz z matki na dziecko. Leczenie jest trudne. Zapobieganie zakażeniu jest możliwe dzięki szczepieniu. Wirus HCV najłatwiej przenosi się poprzez krew, rzadziej w kontaktach seksualnych i z matki na dziecko. Nie ma szczepionki zapobiegającej temu zakażeniu. Leczenie jest trudne, kosztowne i nie zawsze skuteczne.

### KLYKICYNY KOŃCZYSTE

Wytwołuje je wirus brodawczaka ludzkiego - HPV. Rozwijają się w postaci miękkich białawych lub różowych grudek. Często tworzą kalafiorowate skupiska. Zmiany te są sączące i bolesne. Czasami ustępują samoistnie, a zwykle cigną się latami. Kłykciny usunąć się chirurgicznie, laserem, poprzez zamrażanie albo dzięki specjalnym kremom. Niektóre typy wirusów HPV mogą powodować u kobiet nadżerki i zmiany w śluzówce szyjki macicy, a po latach nowotwór. U mężczyzn zwykle nie powodują widocznych zmian, jednak rozmazają się i przenoszą na kolejnych partnerów seksualnych. Istnieje szczepionka chroniąca przed zakażeniami najgroźniejszymi typami HPV, jednak by była skuteczna powinna być zastosowana przed rozpoczęciem aktywności seksualnej kobiet.

### GRZYBICE / DROŹDZYCE

Skład flory bakteryjnej podwy kobiety przed namaszczeniem się normalnie występujących drożdżaków. Gdy dojdzie do zaburzeń jej składu (np. po leczeniu innych chorób niektórymi antybiotykami) lub do upośledzenia odporności, wówczas drożdżyce powodują stany zapalne; swędzą, pieczenie stami, podwy i białe upławy. U mężczyzn grzybice mogą powodować zapalenie żołędzi i napletka. Leczenie jest skuteczne, ale nawroty mogą występować.

Konsultacja Medyczna dla Polskiego Centrum Zdrowia Sesualnego:  
dr Dorota Rogowska-Szadkowska