ТВОЕТО СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ ЗАВИСИ ОД ТЕБЕ, ТОА СИ ТИ, ТВОЈОТ ЖИВОТ, ТВОЈОТ СТИЛ.

ИНФОРМИРАЈ СЕ!
ЗАШТИТИ СЕ!

“

ВОДЕЊЕТО ЉУБОВ Е НАВИСТИНА ПРЕКРАСНО ИСКУСТВО, И ПОСЛЕДНОТО НЕШТО ШТО ТИ Е ПОТРЕБНО Е ДА СЕ ЗАМАРАШ СО ПРАШАЊЕТО ШТО АКО...??? ЗАТОА ИНФОРМИРМИРАЈ СЕ, ВОДИ БЕЗБЕДЕН СЕКСУАЛЕН ЖИВОТ И УЖИВАЈ...

”

ШТО Е СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ?

Сексуалното здравје вклучува благосостојба поврзана со сексуалните мисли, чувства, постапки и физички врски, и како тие влијаат на луѓето. Со други зборови, сексуалното здравје подразбира постоење на позитивен пристап кон сексот и сексуланоста и донесување на информирани и одговорни одлуки.

Репродуктивното здравје подразбира дека луѓето се способни за живеење на здрав, задоволувачки и безбеден сексуален живот и имаат слобода да одлучуваат дали, кога, и колку често ќе се репродуцираат (ќе имаат деца).

Во оваа брошура можеш да најдеш основни информации за контрацепција (методи и постапки за заштита од непланирана бременост) и за инфекците кои се пренесуват по сексуален пат, како би можел/а да се однесуваш одговорно.

КОНТРАЦЕПЦИЈА

Контрацепција е заштита од непланирана бременост. Постојат различни методи и средства кои се користат за оваа цел. Изборот на заштитниот метод е заедничка одлука на партнерите, затоа што уживањето во водењето љубов како и заштитата од бременост и полово преносливи инфекции е заедничка одговорност.

КОНДОМ

Кондомот е единственото средство кое што истовремено штити од непланирана бременост и полово преносливи инфекции вклучително и ХИВ/СИДА. Кога правилно се користат се најефикасни и целосно безбедни. Затоа имај во предвид дека:

Кондомот се купува од аптеки или поголеми супер маркети каде што правилно се чуваат поради потребата од соодветни услови за чување;

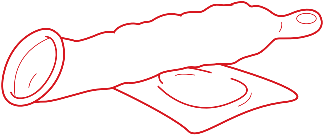
Кондомите имаат рок на употреба

Топлината и механичките триења го оштетуваат кондомот па затоа не треба да ги чуваш во џеб или паричник

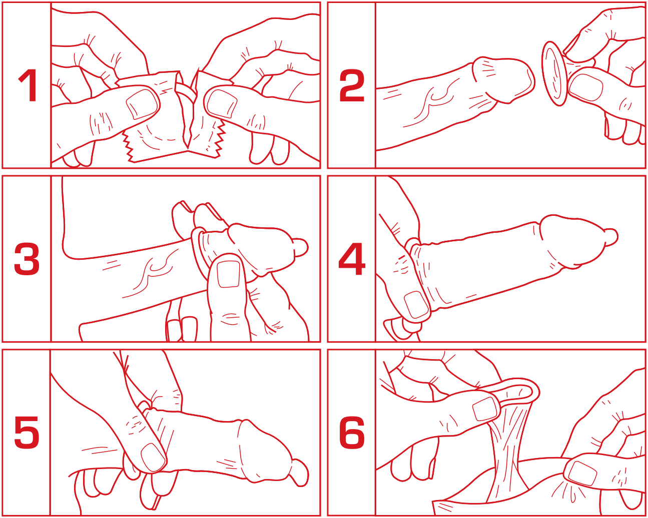
Кондомот е направен од латекс (природна гума)и подмачкувачите на база на масти (вазелин, креми за раце,...) можат лесно да го оштетат

Постојат кондоми за орален (со различни вкусови), вагинален и анален секс (подебели и со повеќе подмачкувач)

Кондомот е за една употреба. Користењето на два кондома еден врз друг го зголемува ризикот за пукање



НАЧИН НА УПОТРЕБА



ХОРМОНСКА ОРАЛНА КОНТРАЦЕПЦИЈА (АНТИБЕБИ ПИЛУЛИ)

Пилулите за орална контрацепција се најсигурен метод за заштита од непланирана бременост но нивната употреба не штити од полово преносливи инфекции. Пред да се започне со нивна употреба секогаш е потребна консултација и препорака од гинеколог. Овој метод е наменет за девојки и содржи женски полови хормони. Важно е пилулата да се зема редовно по можност во исто време секој ден. Кај девојките кои имат нередовена и болна менструација овие пилули помагаат во регулирање на циклусот. Иако кај нас сеуште постојат стереотипи, модерната орална контрацепција е прочистена од несакани ефекти.

УРГЕНТА ХОРМОНСКА КОНТРАЦЕПЦИЈА (УТРО ПОТОА)

Ургентната контрацепција е метод за заштита од непланирана бременост кој што се користи само во исклучителни околности, на пример кога пукнал кондомот или кога поради било кои причини сте имале ризично однесување без никаква заштита. Оваа контрацепција ја земаат девојките што е можно поскоро, но најдоцна до 72 часа по ризичниот/незаштитен сексуален однос. Во овие ситуации потребна е консултација со гинеколог.

СПИРАЛА

Спиралата е средство за долготрајно контрацепција што се препорачува кај девојки/жени кои веќе имаат деца. Се поставува во матката од страна на гинеколог. Заштитува во период од 5-10 години (во зависност од типот на спиралата) и потоа треба да се смени.

Постојат и **природни методи за контрацепција** (календарски метод, прекинат сексуален однос), но тие не се сигурни поради влијание на многубројни фактори. На пример, методот на прекинат полов однос е несигурен поради предсемената течност која се исфрла за време на сексуалниот однос и содржи сперматозоиди.

ПОЛОВО ПРЕНОСЛИВИ ИНФЕКЦИИ (ППИ)

Полово преносливите инфекции се заразни заболувања кои се пренесуваат преку сексуален контакт на здраво со инфицирано лице. Младите луѓе се особено чувствителни и секој може да се зарази во текот на незаштитен (без кондом) вагинален, орален или анален однос со инфицирано лице.

ЗНАЦИ НА ПОЛОВО ПРЕНОСЛИВИТЕ ИНФЕКЦИИ

Најчесто, а особено во почетокот на инфекцијата, ППИ немаат никакви симптоми или тие се многу мали, така што инфекцијата се открива премногу доцна, доколку не се практикуваат редовни посети на гинеколог.

ТИЕ СИМПТОМИ СЕ:

Количински зголемен или променет исцедок од вагината, пенисот или аналниот отвор

Горење или чешање во генитална и/или аналната област,

Чувство на печење, горење, болка и/или иритирање за време на или по мокрење,

Пречувствителност и болка за време на сексуалниот однос,

Болка и оток на препоните и во долниот дел од стомакот

Појавата на ранички, брадавици, плускавци, или било какви грутки и промени во половите органи, аналното подрачје и/или устата

Во случај на било какви симптоми на ППИ, веднаш треба да се јавиш кај матичниот гинеколог.

КЛАМИДИЈАТА

е честа ППИ, особено кај младите девојки. Најчесто не дава значителни симптоми, па токму затоа тешко се открива. Нелекувана инфекција може да се прошири и да даде серисозни последици, меѓу кои и стерилитет (неможност да се има деца).

ГОНОРЕА (ТРИПЕР)

е бактериска ППИ чии симптоми (доколку ги има) се јавуваат 3-5 дена по ризичниот сексуален контакт, најчесто: болки, печење и промени во исцедокот. Нелекувана Гонореа дава сериозни последици.

ТРИХОМОНИЈАЗАТА

е паразитска ППИ, која 4-8 дена по инфекција предизвикува воспаление на слузницата на вагината. Мажите обично не развиваат симптоми. Се пренесува преку вагиналниот секс, и неопходно е да се третираат обата партнери.

СИФИЛИСОТ

е, исто така ППИ предизвикана од бактерии што може да го зафати целото тело. Има сложен тек при кој во првата фаза (3 недели по инфекцијата) се појавува карактеристична раничка-чворче на вагината, пенисот или анусот, која може да остане незабележана. По неколку години, во третата фаза, постои оштетување на срцето, мозокот, коските и во внатрешните органи. Се пренесува од мајка на дете уште пред раѓањето, а новородените страдаат од сериозни оштетувања и можна смрт. За среќа, оваа инфекција е поретка во денешно време.

СРАМНИ ВОШКИ (ПИЦАЈЗЛИ) И ШУГА

се предизвикани од мали инсекти и се пренесуваат при незаштитен сексуален однос, но и при употреба на чаршафи, пешкири и облека од инфицирано лице. Најисразен симптом е чешањето. Се лекуваат со специјани креми, шампони и лосиони.

ГЕНИТАЛНИОТ ХЕРПЕС

е инфекција предизвиканс од вирус и е многу заразна. Предизвикувачот останува трајно присутен во телото, давајќи промени во вагината, грлото на матката, пенисот и анусот, кои се во вид на меурчиња слични на тие што се јавуваат кај херпес на уста. Антивирусни лекови кои се даваат, ги ублажуваат симптомите и времетраењето на промените.

ХПВ ИНФЕКЦИЈАТА

е предизвикана од хуман папилома вирусот и е честа појава кај младите луѓе. Најчесто нема видливи знаци, но понекогаш може да се појават генитални брадавички кои може да се болни и крварат. Некои типови на ХПВ вирусите предизвикуваат и ран стадиум на рак на грлото на матката, кој може да се открие со ПАП (Папаниколау) тест. Не постои лек за вирусот, иако некои типови на вирусот исчезнуваат спонтано. Редовните контроли на гинеколог се од исклучително значење за рано откривање и навремен третман.

ХЕПАТИТ Б

е сериозно заболување на црниот дроб која се пренесува со незаштитен вагинален, анален и орален секс, како и преку крв и опрема за интравенска употреба на дрога. Најчесто не дава симптоми, но доколку ги има, тоа се: главоболка, гадење, повраќање, замор и жолто пребојување на кожата и белките од очите. Постои мошне ефикасна вакцина која заштитува од Хепатит Б.

КАНДИДИЈАЗА

Причини за појава на оваа габична инфекција не мора секогаш да биде незаштитен сексуалн контакт. Габите се нормално присутни на телото и во вагината, и нивен раст може да биде предизвикан при бременост, користење на дрога, неконтролирана употреба на антибиотици или одредени болести поврзани со пад на имунитетот. При поразвиени инфекции кај момчињата и девојките се јавува црвенило, чешање, пецкање и појава на беличасти наслаги/исцедок.

Полово преносливите инфекции предизвикани од бактерии(Кламидија, Гонореа, Сифилис) се лекуваат релативно лесно, доколку навремено се откријат при редовна посета на гинеколог. За разлика од нив, ППИ предизвикани од вируси (Генитален херпес, ХПВ инфекција, СИДА и Хепатит Б) не можат комплетно да се излечиат, меѓутоа можат да се ублажат симптомите и спречат компликациите.

Главните последици на ненавремено откриени и несоодветно лекувани ППИ се сериозни воспалителните процеси на репродуктивните органи, неплодност (стерилитет) или намалена плодност, абортус, вонматкина бременост, рак на грлото на матката или пенисот, оштетување на други органи, па дури и смрт.

При третманот на сите ППИ важи правилото да се лекуваат двајцата партнери, со практикување на апстиненција (воздржување од секс) за време на терапијата.

Правилното користење на кондом при секој сескуален однос е едиснтвениот начин за заштита од сексуалниот пренос на ППИ вклучително и ХИВ/СИДА.

ХИВ/СИДА

ХИВ е вирус кој што ја предизвикува болеста СИДА. Се пренесува само од човек на човек преку:

Незаштитен сексуален однос (орален, вагинален или анален)

Крв (делење на прибор за интравенско користење на дрога, употреба на заеднички бричеви, четки за заби...)

Од инфицирана мајка на дете (при бременост, породување, доење)

ХИВ не се пренесува при социјални контакти како ракување, бакнување, користење на ист прибор за јадење, ист тоалет, базен и сл.
По инфицирањето, настапува „ХИВ позитивен" период без никакви симптоми, во кој имунитетот на човекот постепено се намалува.
Овој период трае во просек 9-11 години и може значително

да се продолжи со употреба на антиретровирусна терапија. Крајниот стадиум се нарекува СИДА, кога имунитетот е до тој степен намален што лицето е подложно на болести кои кај здравите не даваат никакви последици.

Правилната употрба на кондом е едниствената заштита од сексуалниот пренос на ХИВ.

Единствен начин да го дознаеш својот ХИВ статус е да направиш ХИВ тест. Тоа е специфичен тест на крвта што треба да се направи најмалку 3 месеци по последниот ризичен контакт. ХИВ тестирањето во Македонија е бесплатно доброворно и доверливо.

ПРИСТАП ДО ИНФОРМАЦИИ И УСЛУГИ ЗА СЕКСУАЛНО И РЕПРОДУКТИВНО ЗДРАВЈЕ

МЛАДИНСКИ ЦЕНТАР САКАМ ДА ЗНАМ- ВОДНО,
телефон 02/3176-950

МЛАДИНСКИ ЦЕНТАР САКАМ ДА ЗНАМ- ШУТО ОРИЗАРИ,
телефон 02 /3651-955

Ги нудат следниве бесплатни услуги:
Гинеколошки прегледи и советување
Дерматовенеролошки прегледи
ХИВ тестирање
Психолошки советувања
Врсничка едукација за СРЗ
Дистрибуција на кондоми и контрацепција

ЦЕНТАР ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ СКОПЈЕ
телефон 02/3298-488

СВЕТЛИНА
ЗА ЧОВЕКОВИТЕ ПРАВА

декември, **2010**

Y-PEER
Youth Peer Education Network

+

UNAIDS
JOINT UNITED NATIONS PROGRAMME ON HIV/AIDS
UNHCR UNICEF WFP UNDP UNFPA UNODC ILO UNESCO WHO WORLD BANK

www.**youthpeer**.org.mk

&

www.**youthpeer**.org

www.**unaids**.org