Одговори на 11 прашања за СЕКС (уалното и репродуктивното здравје) што ти се вртат во глава

CIP - Каталогизација во публикација

Национална и универзитетска библиотека «Св. Климент Охридски», Скопје

613.88(02.062)

САВЕСКИ, Велимир

Одговори на 11 прашања за сексуалното и репродуктивното здравје

што ти се вртат во глава / **[автори Велимир Савески и Марија**

Матовска]. - Скопје : Хера, 2015. - 20 стр. : илустр. ; 15 см

ISBN 978-608-4598-45-9

1. Матовска, Марија [автор]

а) Сексуално и репродуктивно здравје - Популарна литература

COBISS.MK-ID 99608074

Издавач: ХЕРА Асоцијација за здравствена едукација и истражување 2015 година

Уредник: Велимир Савески

Автор: Велимир Савески и Марија Матовска

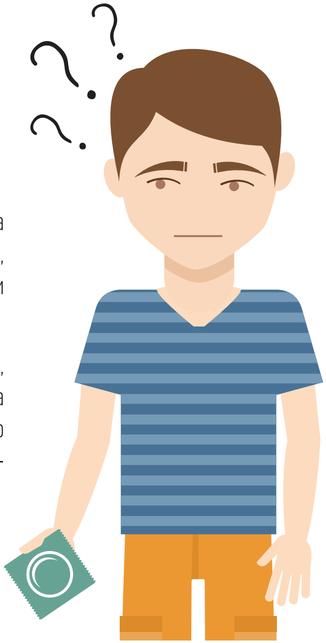
Лектура: Бобан Карапејовски

Графичко уредување: Маја Пипонска

1. ДАЛИ ТИ СЕ ИМА СЛУЧЕНО СЕКС БЕЗ КОНДОМ?

Сексот е важен, носи чувство на задоволство и среќа, но, исто така, треба да се користи кондом при секој сексуален однос.

Доколку не се користи кондом, секој може да биде изложен на ризик од пренос на ХИВ, сексуално преносливи инфекции и/или несакана бременост.



2. ДАЛИ ЗНАЕШ ШТО Е ХИВ?

ХИВ е вирус што го напаѓа и го ослабува имунитетот на човекот. Кога имунитетот ќе ослаби толку многу и телото нема да може успешно да се бори против инфекциите како порано, како резултат на уништениот имунитет се јавува СИДА. ХИВ и СИДА не е исто, иако најчесто се изговараат двете ХИВ/СИДА. ХИВ е вирусот, СИДА е синдром на стекнат имун дефицит. Стекнат, бидејќи некој се инфицирал, односно се здобил со оваа инфекција. Имун дефицит означува недостиг на имунитет, а синдром – збир на одредени симптоми и знаци, кои се јавуваат по неколку години од инфицирањето.

Според надворешниот изглед не може да се познае дали некој/а има ХИВ. Кај нас ретко кој се тестира за ХИВ или го знае својот ХИВ-статус.

3.КАКО СЕ ПРЕНЕСУВА ХИВ?

Важно е да знаеш дека ХИВ не се пренесуваа преку гушкање, бакнување, допирање или која било секојдневна работа, туку само преку:

- секс без кондом (доколку едниот од партнерите е ХИВ-позитивен);
- при употреба на нестерилен прибор за инјектирање droги;
- од инфицирана мајка на дете.

Постојат пет телесни течности во кои ХИВ е во доволна концентрација за да се пренесе. Тоа се:

- крв;
- сперма;
- претсемена течност;
- вагинален секрет;
- мајчино млеко.

Само преку овие телесни течности може да се пренесе ХИВ и на никаков друг начин!

4.ИМАШ НАПРАВЕНО ХИВ-ТЕСТ?

Само преку ХИВ-тест можеш да го дознаеш својот статус. Тоа е единствениот начин да дознаеш дали си ХИВ-позитивен/на или ХИВ-негативен/на. Најдобро е тестот да се направи штом поминат три месеци од ризичното однесување. На пример, секс без кондом. Па, се прави уште еден тест по три месеци. Доколку се направи пред да поминат првите три месеци, резултатот нема да биде точен.

Ако се открие навреме
и се започне со терапија,
со ХИВ се живее
долго и квалитетно.

Секој може да се инфицира со ХИВ. Секој. Тоа можеш да бидеш ти, твојот другар, другарка, братучед.

Само со правилна употреба на кондом можеш да се заштитиш од ХИВ.

Не купувај кондоми од места кои се изложени на директно сонце и топлина, туку од супермаркети и аптеки. Кондоми може да земете и бесплатно од младинските центри „Сакам да знам“!

За повеќе информации преземи ја апликацијата
ХИВ-тест на Google play или iTunes.

Доверливо и бесплатно ХИВ тестирање може да се направи во:

Советувалиште за ХИВ/СИДА при Клиника за инфективни болести и фебрилни состојби, Скопје	02 3147 752
Институт за јавно здравје, Скопје	02 3147 060 02 3147-022
Поликлиника „Бит-пазар“, Скопје	02 3134 534 лок.53
Младински центар „Сакам да знам“, Водно, Скопје	02 3176 950
Младински центар „Сакам да знам“, Шуто Оризари, Скопје	02 2651 955
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Скопје	02 3298 488
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Штип	032 388 558
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Куманово	031 415 005
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Битола	047 208 100
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Кочани	033 270 688
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Тетово	044 333 499
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Прилеп	048 427 475
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Велес	043 233 202
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Охрид	048 427 475
Советувалиште за млади, Центар за јавно здравје, Струмица	034 324 495

5.ТЕ ПЕЦКА КОГА МОЧАШ? ИМАШ ЦРВЕНИЛО И ТЕ ЧЕША? ИМАШ „БЕЛО ПРАЊЕ“?

Сексуално преносливите инфекции (СПИ), како што и самото име кажува, се инфекции што се пренесуваат по сексуален пат. Но, важно е да знаеш дека дел од нив се пренесуваат и преку други начини. Преку даска од WC-шолја, пешкири или, пак, преку сексуални играчки, на пример.

СПИ се предизвикани од 30 различни видови бактерии, вируси, габи и паразити. Можат да бидат:

вирусни: Сите вирусни почнуваат на буквата Х. ХИВ, ХПВ, ХЕРПЕС, ХЕПАТИТ Б и Ц;

бактериски: СИФИЛИС, ГОНОРЕЈА, КЛАМИДИЈА;

паразитски: СРАМНИ ВОШКИ, МИКО-УРЕА ПЛАЗМА, ТРИХОМОНАС;

габични: КАНДИДА.

Повеќе од еден милион луѓе секој ден се инфицираат со некоја сексуално преносива инфекција, а секоја година се проценува дека 500 милиони луѓе ќе се инфицираат со некоја од овие четири СПИ: кламидија, гонореја, сифилис и трихомонијаза;

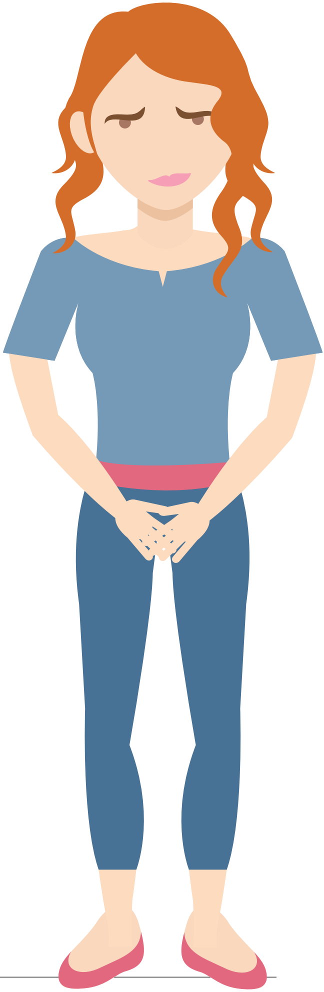
Проблемот со сексуално преносливите инфекции е што најчесто не даваат никакви симптоми и затоа доцна се откриваат. Но, не грижи се, бидејќи сексуално преносливите инфекции се многу чести! И, да, постои терапија, односно се лекуваат.

6.КАКО ДА ПРЕПОЗНАЕШ ДАЛИ ИМАТЕ НЕКАКВА СПИ?

Ова се најчестите симптоми, од кои може да се јави само некој:

- променет вагинален исцедок (боја, густина, мирис);
- црвенило;
- чешање;
- пецкање;
- болка при сексуалниот однос;
- болки во долниот дел на стомакот;
- нарушен менструален циклус;
- утринска капка (капка, секрет на врвот на пенисот).

Доколку забележите кој било од овие симптоми, веднаш појдете кај вашиот гинеколог, матичен лекар или, пак, дерматолог, односно кожен лекар. Во некои случаи, може да не се појават симптоми, затоа редовната проверка е препорачлива.



7.ШТО АКО СПИ СЕ ИГНОРИРААТ И НЕ СЕ ЛЕЧАТ НАВРЕМЕ?

- Може да доведат до намалена плодност и стерилитет.
- Ширење на инфекцијата на други органи.
- Трајно оштетување на органите.
- Пренос на инфекцијата на новороденчето (доколку жената е бремена).
- Смрт.

Затоа се потребни редовни прегледи на гинеколог. Веднаш штом забележиш каква било промена во пределот на гениталиите, трк на кожен лекар или на гинеколог. Не се секирај, за сексуално преносливите инфекции има терапија. За двајца! Секогаш терапијата ја примаат двајцата партнери. Не сакате да си ја пренесувате инфекцијата постојано како пинг-понг топче, нели?

Нема потреба од страв и срам. Важно е да користи кондом при секој сексуален однос, а доколку забележиш некој симптом, веднаш побарај консултација и совет, и секако редовно прави контроли. Можеш да се јавиш во младинските центри „Сакам да знам" и да закажеш преглед кај гинеколог или кај дерматовенеролог.

8.КОНДОМОТ ПУКНАЛ? ЦИКЛУСОТ ТИ ДОЦНИ И СИ ВО ПАНИКА?

Нема потреба да се доведуваш во ризик, кога можеш да бидеш сигурен/на и целосно да уживаш во сексот. Доколку користиш контрацепција.

Контрацепцијата претставува метод или средство со кое се спречува непланираната бременост. Има различни типови: кондом, пилула, спирала, на пример, но во секој случај, најпогодното контрацепциско средство може да се избере во консултација со матичниот гинеколог. Она што треба да го знаеш е дека користењето прекинат однос (машкото пред да сврши го вади пенисот) е несигурна опција, која те изложува на ризик од сексуално преносливи инфекции, ХИВ и/или непланирана бременост. Од причина што кај машките постои „предсемена течност“, која машкото не чувствува кога се лачи, а таа може да содржи по некој залутан сперматозоид. Дополнително, ризикот за бременост е поголем доколку девојката е во плодните денови од циклусот, односно кога се случува овулацијата.

Затоа, кај младите се препорачува двоен метод. Тоа значи истовремено користење пилула и кондом, затоа што пилулата штити од непланирана бременост, додека, пак, кондомот штити од пренос на сексуално преносливи инфекции, како и од несакана бременост.

Постојат многу предрасуди и стереотипи за контрацепцијата. Еве неколку факти!

10 ФАКТИ ЗА ПИЛУЛАТА

1. Спречуваа несакана бременост;

2. Менструацијата станува редовна, пократка, оскудна и помалку болна, со што се намалува ризикот од појава на анемија поврзана со дефицит на железо;

3. Ефикасно ги ублажува симптомите на предменструален синдром (ПМС);

4. Спречува овулација (ги чува јајце клетките);

5. Штити од карцином на ендометриумиот и јајниците. Штити од одредени типови рак на матката и на јајниците;

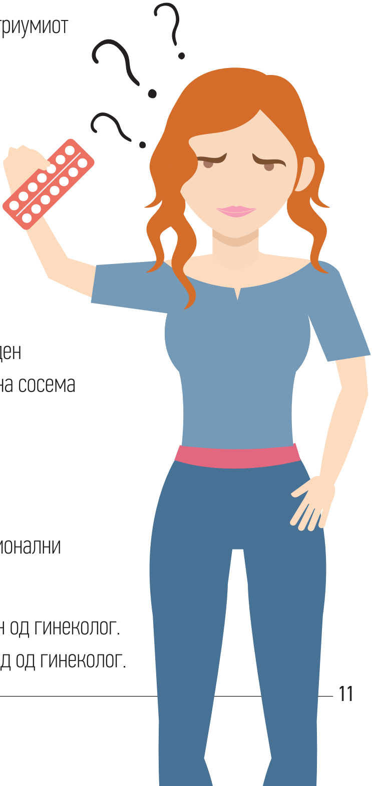
6. Штити од воспаленија што може да се јават на различна локализација во женскиот репродуктивен систем;

7. Ги намалува симптомите на ендометриоза, состојба во која еден дел од ткивото на матката расте на сосема друга локализација;

8. Ја подобрува состојбата со проблематична кожа;

9. Го намалува ризикот од функционални цисти на јајникот;

10. Се земаат на рецепт пропишан од гинеколог. Потребна е консултација и преглед од гинеколог.



10 ФАКТИ ЗА СПИРАЛАТА

1. Спречува несакана бременост;

2. Има форма на буквата Т;

3. Ја попречува вијабилноста на сперматозоидите;

4. Го попречува движењето на сперматозоидите;

5. Брзо се враќа плодноста по вадењето;

6. Не пречи во сексот;

7. Ја поставува гинеколог;

8. Долго штити од бременост, пет години;

9. Погодна е за девојките и за жените што сакаат долготрајна контрацепција, без секојдневно без секојдневна обврска за земање таблети, па затоа информирајте се со твојот гинеколог дали овој метод е соодветен за тебе;

10. Не може да ја напушти матката и да смени локализацијата.

Не потпирајте се на рекла-кажала муабети, грижата за твоето здравје е само твоја, секогаш консултирај се со твојот матичен гинеколог или, пак, кожен лекар и слушај ги нивните совети.

9. А ШТО Е ТОА ИТНА КОНТРАЦПЕЦИЈА?

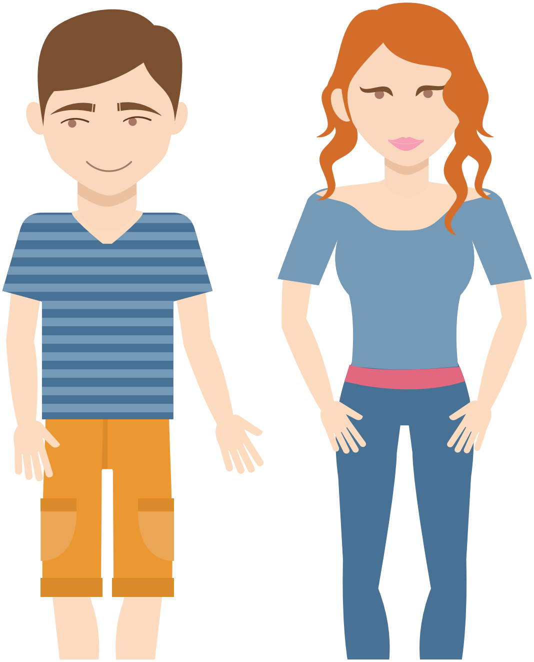
Што ако кондомот пукнал или, пак, сексот бил без кондом, што потоа? Е, па, „ден потоа“!

Секогаш е добро да се има втора опција при рака. Благодарение на итната контрацепција, позната и како „ден потоа“ или „утро потоа“, сè уште може да се спречи бременоста, иако сексот бил без кондом или, пак, кондомот пукнал, на пример. Оваа контрацепција е хормонска и девојката треба да ја испие во рок од 72 часа по ризичното однесување, на пример вагинален секс без кондом. Станува збор за едно или две апчиња. Доколку се две, втората се зема 12 часа по првата.

Што побрзо се испие пилулата по ризичното однесување толку е таа поефикасна!

Важно е да се знае дека оваа контрацепција не може да ја земате на своја рака, бидејќи, како и секое друго апче, може да се јават несакани ефекти, па затоа е потребна консултација со матичниот гинеколог.

Погрешно е мислењето дека ова апче може да предизвика абортус, бидејќи дејството на пилулата не е такво. Ургентната контрацепција дејствува на два начина. Прво, спречуваа овулација, односно не дозволува јајце клетката да се исфрли од фоликулот од јајникот. Ако нема овулација, не може да настане бременост, бидејќи нема јајце клетка што од јајникот преку јајцеводот би се движела кон матката. Второ, предизвика згуснување на цервикалната слуз – тоа е нормална слуз, која го обложува грлото на матката, а се вика цервикална бидејќи латинското име на грлото на матката е цервикс. Ваквата згусната слуз претставува проблем за сперматозоидите да достигнат до јајце клетката.

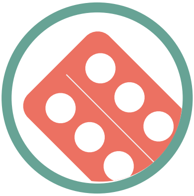


Добро е да се знае дека постои итна контрацепција, нели? Но, уште поважно е да се знае дека нема потреба да се потпираме на неа и да се доведуваме до ризично однесување што ќе ни предизвика стрес, прашања „дали сум можеби бремена“, „дали сврши во мене“, „леле што сега ако дознаат моите?“... кога постои обичната пилула за контрацепција и кондомот, кои за младите се најдоброто контрацепциско средство.

П.С. И за пилулата за контрацепција и за итната, односно ургентна контрацепција, не заборавај да се консултираш со твојот матичен гинеколог!

10. ШТО АКО СЕ СЛУЧИ БРЕМЕНОСТ, НО ТАА НЕ Е ПЛАНИРАНА И ПОСАКУВАНА?

Доколку не се користи контрацепција, а понекогаш (иако ретко) при користење контрацепција (каде што најчесто се греши поради човечки фактор – неубаво ставен кондом, заборавена пилула) се случува бременост која е несакана и непланирана. Доколку девојката се реши да ја прекине бременоста, ова се работите што е многу важно да се знаат:



- Абортусот претставува прекин на бременоста.
- Одлуката ја носи исклучиво самата девојка, односно жена.
- Индуцираниот абортус претставува намерен прекин на бременоста.
- Абортусот претставува една од најбезбедните медицински интервенции
- Може да се остане бремена по извршен абортус
- Може да се користи контрацепција по извршен абортус
- Последиците од извршениот абортус се ретки доколку тој се извршил во гинеколошки болници.

Во светот постои медикаментозен абортус, кој претставува прекин на бременоста со помош на лекови и во Македонија оваа опција е недостапна.

11. КАДЕ МОЖАМ ДА ПОБАРАМ ПОМОШ И СОВЕТУВАЊЕ?

Гинеколог и дерматовенеролог ти стојат на располагање, бесплатно и без здравствени книшки, во младинските пријателски центри на ХЕРА „Сакам да знам“. Исто така, може да си земеш кондоми и лубриканти бесплатно, како и итна контрацепција по консултација со гинекологот!

Младински центар „Сакам да знам„ – Водно
телефон 02/3176-950

Младинскиот центар „Сакам да знам“ е лоциран во амбулантата Водно, спроти Универзитетскиот клинички центар, и е отворен секој работен ден од 10.00 (понеделник, петок) и од 11 часот (вторник, среда и четврток). Тој ги нуди следниве услуги:

- гинеколошки прегледи и советувања;
- дерматовенеролошки прегледи;
- ХИВ тестирање;
- психолошки советувања;
- врсничка едукација/едукација со педагог;
- дистрибуција на кондоми и едукативни материјали;
- советувалиште за превенција од употреба на дроги.

Распоред на услуги:

ПОНЕДЕЛНИК	советување и едукации со педагог, советувалиште за превенција од употреба на дроги	16.30–19.30
ВТОРНИК	гинеколошки прегледи	15.00–18.00
	советување со психолог	15.00–18.00
СРЕДА	дерматовенеролошки прегледи	15.00–18.00
	ХИВ тестирање	15.00–17.00
	советувалиште за превенција од употреба на дроги	16.30–19.30
ЧЕТВРТОК	гинеколошки прегледи	15.00–18.00
	советување со педагог	15.00–18.00
	ХИВ тестирање	15.00–17.00
ПЕТОК	дистрибуција на едукативни материјали, советувалиште за превенција од употреба на дроги	16.30–19.30

Младински центар „Сакам да знам“ – Шуто Оризари телефон 02/2651-955

Младинскиот центар „Сакам да знам“, лоциран во амбулантата „Шуто Оризари“, отворен е секој работен ден од 10.00 и ги нуди следниве услуги:

- гинеколошки прегледи и советувања;
- дерматовенеролошки прегледи;
- ХИВ тестирање;
- психосоцијални советувања;
- општ (училиштен) лекар (прегледи, совети, терапија, имунизација и систематски прегледи);
- врсничка едукација;
- правен советник;
- дистрибуција на кондоми и едукативни материјали.

Распоред на услуги:

ПОНЕДЕЛНИК	правен советник	10.00–17.00
	гинеколог	15.00–17.00
ВТОРНИК	правен советник	10.00–17.00
	дерматовенеролог	15.00–18.00
	ХИВ тестирање	15.00–18.00
СРЕДА	гинеколог	15.00–17.00
ЧЕТВРТОК	правен советник	10.00–17.00
	општ лекар	12.00–14.00
ПЕТОК	психолог	10.00–15.00

Услугите од областа на социјалната заштита може да се добијат секој работен ден.

ХЕРА Дебарца 56 1000 Скопје

02/3290 395

www.hera.org.mk

hera@hera.org.mk

twitter.com/HERA_mkd

www.facebook.com/hera

www.youtube.com/user/HERAMacedonia

Х. Е. Р. А.
асоцијација за здравствена едукација и истражување

A Member Association of
IPPF International Planned Parenthood Federation
European Network