

# Kochaj Zdrowo!

Kampania społeczna dla Polek i Polaków w UK

Jestem na ciąży. Zrozumiałam, że teraz odpowiadam nie tylko za siebie, ale również za moje dziecko. Nie zawsze badaliśmy się regularnie. Nie stosowałam też tego od mojego partnera. Wskazywałam się i baliśmy rozmawiać z nim o kondomach, kobiety muszą współpracować ze sobą. A przecież można skorzystać, to teraz również stosuję metodę wosa skracanie, to teraz również stosuję metodę drzewka. Saramo mał. Prawdopodobnie i ja, byłam w ciąży w innych sytuacjach. Nie jestem do końca pewna czy są kądym razem może seks był wtedy bezpieczny?  
Najbardziej pragnę, aby skóra ciała była pierwszą przesłoną, która podaje nam zdrowie.  
Młodość, 35 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?

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 ciążyowych
- testów na obecność infekcji przenoszonych drogą płciową (STI)
- poradnictwa przed i po wykonaniu badań w kierunku STI
- testów na obecność wirusa zapalenia wątroby typu Ci B (szczepienia przeciw HBV)
- środków antykoncepcyjnych (m.in. Prezerwatywy, spirale, implanty, pigułki)
- terapii dla osób zyczących 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:

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

# Kochaj Zdrowo!

Kampania społeczna dla Polak 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 działanie porażenia odpornością. Droga zakażenia są kontakt seksualne. W kontaktach intymnych należy pamiętać o zabezpieczeniu przed zarażeniem. Kobieta może przekazać HIV swojemu dziecku w czasie ciąży i porodu, a także w czasie karmienia piersią. Zachowując wyrozumiałość partnera i unikając objawów, po latach HIV naszaży ubołą odporność i organizm nie jest w stanie poradzić sobie przed infekcjami i nowotworami. Laki i kobiety zarażone nie uwalniają HIV z organizmem, jednak na tym zakażeniu mogą żyć, aż zakażony człowiek nie musi zachorować na AIDS.

### RYZKA CZYŃKA

Imo dłużej i bardziej dwukrotnie ryzykujemy. Powodzenie może nie być, objawów lub są one bardzo niewidoczne. U mężczyzn zarażonych się często partnera przedtem, boli i pocienie podczas oddawania moczu, ropniających ran i zakażeń w okolicy okołoczerwca (na czubku penisa). U kobiet choroba może przebiegać bez objawów, czasem występują ropne upławy, a także zapalenie cewki moczowej. Kobieta może nie czuć, że jest zarażona, ponieważ i powoduje wiele powikłań, stany zapalne narządów płciowych (jajka i maciżka), narządy miednicy małej u kobiet), oraz trzęsawicę zapalną stawów. Eszaryzacja prowadzi do nieodwracalnej bezpłodności. Leczenie choroby jest proste i skuteczne, musi jednak być wieczne i odpowiednio zbilansowane.

### KLIA

Chorobę powoduje bakterie kręgosłupa. Objawy występują do 9 tygodni od momentu zakażenia. W większości przypadków powstaje otępienie, niepełność, zółta, waga, stanowca, jęczył, świątowie jamy usznej lub w karku, mępsca. Zmiana ta zawsze jest do czasu walki, zwykle nie boli i gęsta się sama po kilku tygodniach. W pierwszych tygodniach od zakażenia może pojawić się wysypka na tułowiu i kończynach, która sama ustępuje. Niskażona kła uszczelnia narządy wewnętrzne, powoduje zmiany w naczyniach krwionośnych, może naruszyć (m.n. tętniki, śluzówkę, zaburzenia psychiczne). Leczenie wieczne, stabilne jest proste i skuteczne. Musi być długoterminowe, wymagać partnerów i ich leczenia.

### HERPESKOWICA

Jedną z najczęstszych infekcji. Do zakażenia może dojść podczas kontaktów seksualnych, ujęwiania odzieży, ręcznika, koryzowania ze wspólnie toalety. U mężczyzn zwykle przebiega bezobjawowo. U kobiet objawami są pęcherzki zchorzwałymi i nieprzyjemne upławy, swędzące w okolicy podkwy i pocienie przy oddawaniu moczu, ból podczas stosunku seksualnego. Leczenie jest proste i skuteczne, musi być długoterminowe, wymagać partnerów.

### CHLAMYDIOZA

powodują bakterie, które mogą się tylko wewnątrzkomórek innych organizmów. Choroba najczęściej objawia się objawami moczowymi. Wówczas wysypka zapalna cewki moczowej. U kobiet zakażenie przebiega bez objawów (pojawia się mogą być po spożyciu ślimaków). U mężczyzn dochodzi do wysiękłości i bólowego, czasem silnego bólu w okolicy z cewki moczowej i bólu lub pieczenia podczas oddawania moczu. Zakażenie może prowadzić do zapalenia narządów wewnętrznych, u kobiet do zapalenia narządów płciowych i niepłodności. Terapia odpowiednio antybiotykowa prowadzi do trwałego wyleczenia, o ile poddana są jej wszystkie partnerzy seksualni.

### ORZYSZCZKA

Zmiany oporne na leczenie na narządach płciowych, wywołane przez wirusy opryszczki, mogą mieć postać bolesnych lub swędzących pęcherzyków i łuszek, ale mogą też nie spowodować objawów. Po około tygodniu zmiany znikają i znowu nie pojawiają się ponownie. Wirus jednak może być przenoszony do kolejnych osób. Można dobrać do narządów. Leczenie opryszczki jest w zasadzie mało skuteczne, celowe wyliczenie jest niemożliwe.

### ŻOŁTACZKA KARKAKNA WPA B I C

Wirusy HBV i HCV zwykle wywołują żółtaczkę (takie zbarwienie skóry i białek oczu), ale mogą też doprowadzić do uszkodzenia wątroby i nadciśnienia, ale mogą też nie spowodować objawów. Po około tygodniu zmiany znikają i znowu nie pojawiają się ponownie. Wirus jednak może być przenoszony do kolejnych osób. Można dobrać do narządów. Leczenie jest proste i skuteczne, musi być długoterminowe, wymagać partnerów i ich leczenia.

### KAKYKTYNY KONCZYSTE

Występuje w wirus brodawczaka ludzkiego - HPV. Rozwijają się w postaci małych brodawek lub różowych guzków. Często tworzą brodawczaki skórki. Zmiany te są częste i bolesne. Czasami ustępują samoistnie, a zwykle ciężko się leżą. Bakteryjne zmiany, się demitracje, laserem, poprzez zamrożenie albo dzięki specjalnym kremom. Niekiedy przy zmianach HPV mogą powodować u kobiet nowotwory i zmiany w ścianach szyjki macicy, a po latach nowotwory. U mężczyzn zwykle nie powodują widocznych zmian, jednak rozmnażają się i przenoszą na kobiety partnerów seksualnych. Śmiało szeregach dotykają przed zakażeniem, najgłębiej są zym HPV, jednak by było skuteczne powtórka powinna być znowu sama przed rozpoczęciem aktywności seksualnej kobiet.

### GRZYBICE / DROZDYLICE

Środki do higieny intymnej powodują drożdżycę i grzybicę. Zmiany te są częste i bolesne. Czasami ustępują samoistnie, a zwykle ciężko się leżą. Bakteryjne zmiany, się demitracje, laserem, poprzez zamrożenie albo dzięki specjalnym kremom. Niekiedy przy zmianach HPV mogą powodować u kobiet nowotwory i zmiany w ścianach szyjki macicy, a po latach nowotwory. U mężczyzn zwykle nie powodują widocznych zmian, jednak rozmnażają się i przenoszą na kobiety partnerów seksualnych. Śmiało szeregach dotykają przed zakażeniem, najgłębiej są zym HPV, jednak by było skuteczne powtórka powinna być znowu sama przed rozpoczęciem aktywności seksualnej kobiet.

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