**Zdravý sexuálny život**

Sexuálne prenosné choroby predstavujú na celom svete závažný problém. Týkajú sa rovnako mužov aj žien, nebezpečenstvu nakazenia sa ľudia vystavujú najmä pri

nechránenom pohlavnom styku a riziko rastie so zvyšujúcim sa počtom sexuálnych partnerov. Ochorenie môže byť pre niekoho prekvapením

aj v prípade, že sexuálneho partnera nezmenil. Ich partner alebo

partnerka si však mohli na chvíľu „užiť“.Sexuálne prenosné infekcie predstavujú veľmi závažný problém verejného zdravotníctva nielen na Slovensku, ale v celosvetovom meradle. V rebríčku príčin chorobnosti obyvateľstva zaujímajú popredné miesto. Svetová zdravotnícka organizácia udáva, že ročne vo svete vznikne 340 miliónov nových prípadov týchto ochorení. Z tohto počtu tvoria chlamýdiové infekcie 92 miliónov, syfilis 12 miliónov a kvapavka

6 miliónov.

Sexuálne prenosné infekcie sú ochorenia, ktoré sa prenášajú prevažne alebo výlučne pohlavným stykom alebo úzkym telesným kontaktom. Príležitostne je možný aj dodatočný nepohlavný prenos, napríklad transfúziou krvi. Tieto ochorenia môžu byť vyvolané rôznymi mikroorganizmami, ako sú prvoky, baktérie, parazity, plesne alebo vírusy. Už z tohto výpočtu vyplýva, že týchto ochorení je celý rad a sú rôznorodé s rôzne ťažkým postihnutím zdravia chorého jedinca – od ľahko prebiehajúcich až so smrteľným koncom. Postupne môže väčšina pohlavných chorôb poškodiť reprodukčný systém a dokonca spôsobiť sterilitu.

Sexuálne prenosné infekcie sa prejavujú najčastejšie tromi základnými klinickými príznakmi, a to je výtok z močovej rúry, z pošvy spojený s dráždením okolia a vredové poškodenie kože a slizníc pohlavných orgánov. Ak sa niekto vystavil riziku nakazenia a obáva sa toho, že má sexuálne prenosnú chorobu, je veľmi dôležité nechať sa vyšetriť lekárom. Väčšina pohlavných chorôb sa dá úspešne liečiť a úplne vyliečiť. Samozrejme, len vtedy, ak sa liečba riadne ukončí a človek bude dodržiavať všetky ďalšie opatrenia a rady lekárov. Sú však aj také, ktoré síce dokážeme liečiť, ale nie vyliečiť. Medzi tieto ochorenia patria napríklad vírusové herpetické ochorenia, vírusové zápaly pečene typu B a C a syndróm získaného zlyhania imunity AIDS.

Základným cieľom prevencie týchto ochorení je najmä to, aby ľudia zostali zdraví a tieto ochorenia nezískali. Najdôležitejšou a najúčinnejšou prevenciou je zmena spôsobu správania sa jednotlivcov v sexuálnom živote tak, aby sa sami chránili pred možnosťou získania pohlavnej choroby.

Svojim zodpovedným správaním môžeme predchádzať nákaze pohlavných ochorení.

Pred pohlavným stykom je nutné byť k partnerovi/ke stopercentne úprimný a takisto vyžadovať úprimnosť aj od neho/nej. Inak to znamená zahrávanie sa so životom a zdravím niekoho iného. Nestačí totiž, ak si človek len myslí, že sex je bezpečný. Ak človek nepozná históriu pohlavného života svojho/svojej partnera/ky, s ktorým/ou mal/la nechránený pohlavný styk, vždy hrozí riziko.

Pokiaľ sa nepoznáte natoľko dobre, že si už môžete byť úplne istí, odborníci odporúčajú nechať vyšetriť sa lekárom a až potom prestať používať bariérové metódy.

**HIV/AIDS**

Čo je to: Vírus HIV spôsobuje poruchu imunitného systému, ochorenie AIDS. V konečnom štádiu človek zomiera aj na také infekcie, ktoré pre zdravého človeka nie sú nebezpečné.

Prenos: Pri pohlavnom styku infikovanými sekrétmi, infikovanou krvou, spoločným používaním ihiel, z infikovanej matky na dieťa.

Príznaky: Od nákazy do vzniku rozvinutého ochorenia môže prejsť aj viac ako 10 rokov. Počas 3 – 8 týždňov po infikovaní nastanú príznaky takzvanej akútnej HIV infekcie, podobnej chrípke. Nastáva dlhšie prechodné obdobie bez príznakov, vtedy však dochádza k zmenám v imunitnom systéme. Neskôr prichádzajú čoraz častejšie infekcie, hnačky, horúčky, zápaly sliznice, v niektorých prípadoch istý druh rakoviny.

Diagnóza: Prostredníctvom krvného testu sa dá zistiť prítomnosť protilátok proti vírusu HIV. Tie sa však začnú tvoriť až istý čas po nakazení, preto je možné vírus diagnostikovať až 3 – 6 mesiacov po infikovaní.

Liečba: Ochorenie zatiaľ nie je liečiteľné, možno však spomaliť priebeh choroby nasadením kombinovanej antivírusovej liečby.

Ochrana: Najúčinnejšie je dodržiavať zásady bezpečného sexu, používať kondóm aj pri orálnom sexe, nestriedať často partnerov. Používať sterilné ihly a injekčné striekačky.

**Chlamýdiová infekcia**

Čo je to: Sexuálne prenášaná bakteriálna infekcia.

Prenos: Pohlavným stykom.

Príznaky: Až 80 % žien a 50 % mužov nemá žiadne príznaky. Medzi symptómy patrí zápal pošvy, pošvový výtok, pálenie pri močení, bolesti kĺbov. Neliečená infekcia môže viesť k až k neplodnosti a chronickým bolestiam.

Diagnóza: Výterom krku, genitálií, vyšetrením moča, pri chronických prípadoch vyšetrenie DNA, analýza krvi na chlamýdie.

Liečba: Antibiotikami.

Ochrana: Dodržiavaním zásad bezpečného sexu.

**Syfilis**

Čo je to: Liečiteľná bakteriálna infekcia spôsobujúca chronické ochorenie, ktoré prebieha v troch štádiách.

Prenos: Najmä pohlavným stykom, možný je však aj prenos z neliečenej tehotnej matky na dieťa.

Príznaky: Na mieste vstupu infekcie sa v prvej fáze vytvorí vred. Mizne po 4 – 6 týždňoch, no v druhej fáze je nahradený vyrážkami na tele a zdurením uzlín. Tretia, najťažšia fáza môže nastať v oslabenom a neliečenom organizme aj po dvadsiatich rokoch. Zasahuje kĺby, srdcovocievny a nervový systém.

Diagnóza: V 1. a 2. fáze sa odoberie vzorka z vredu, vyšetrí sa krv alebo mozgovomiešny mok.

Liečba: Nasadením antibiotík. Pri včasnej diagnóze ochorenia neostávajú vážnejšie následky.

Ochrana: Dodržiavaním zásad bezpečného sexu, používaním kondómov.

**Kvapavka**

Čo je to: Najčastejšie sexuálne prenášané ochorenie.

Prenos: Akýmkoľvek sexuálnym stykom (vaginálnym, orálnym, análnym).

Príznaky: U muža sčervenanie a opuchnutie močovej rúry, pálenie pri močení, výtok. Pri neliečení po 2-3 týždňoch bolesti v oblasti močového mechúra, nadsemenníka. U ženy miernejší priebeh, niekedy ju teda nespozoruje ani nelieči, čo môže spôsobiť komplikácie ako pri chlamýdiovej infekcii. Počas menštruácie existuje nebezpečenstvo presiahnutia infekcie na maternicu, vajíčkovody a vaječníky, čo môže viesť k neplodnosti.

Diagnóza: Výterom močovej rúry či krčka maternice.

Liečba: Antibiotikami vždy u oboch partnerov.

Ochrana: Dodržiavaním zásad bezpečného sexu, používaním kondómov.

**Trichomoniáza**

Čo je to: Ochorenie pohlavných orgánov a močových ciest, ktoré spôsobuje parazit Trichomonas vaginalis.

Prenos: Pohlavným stykom.

Príznaky: U mužov spôsobuje zápal močovej trubice sprevádzaný pálením a výtokom, u žien zápal pošvy, rovnako sprevádzaný výtokom a pálením pri močení či bolesťami v podbruší.

Diagnóza: Vyšetrením pošvového výtoku či výterom z močovej trubice.

Liečba: Antibiotikami – vždy u oboch partnerov.

Ochrana: Dodržiavaním zásad bezpečného sexu, používaním kondómov.

**Mykoplazmy, Ureaplasmy**

Čo je to: Mykoplazmy sú súčasťou bežnej flóry v ústnej dutine, v hltane a na sliznici pohlavných orgánov. Len tri druhy spôsobujú u človeka ochorenie: Mycoplasma pneumoniae - spôsobuje atypický zápal pľúc.Mycoplasma hominis a Ureaplasma urealyticum, ktoré spôsobujú ochorenia pohlavného a močového ústrojenstva.

Prenos: Mycoplasma homis aj Ureaplasma urealyticum sa prenáša pohlavným stykom. Infekcia sa následkom pohlavných stykov obnovuje a je tým výraznejšia, čím viac je sexuálnych partnerov. Ženský organizmus je k osídleniu náchylnejší ako mužský, ale vždy treba preliečiť všetkých sexuálnych partnerov

Príznaky: Podozrenie na infekciu Mykoplazmou alebo Ureaplazmou pripadá do úvahy hlavne pri opakovaných zápaloch močovej trubice (hlavne u mužov), pri opakovaných ťažkých zápaloch pošvy, ale aj čapíka maternice (u žien), pri opakovaných potratoch, neplodnosti (u žien).

Diagnóza: vyšetrenie výteru z močovej trubice (u mužov) alebo čapíka maternice (u žien). Kultivačnou metódou na princípe využitia metabolických, biochemických vlastností mkroorganizmov.

Liečba: Antibiotikami - azytromycín, príp. tetracyklín

Ochrana: Dodržiavaním zásad bezpečného sexu, používaním kondómov.

**Hepatidíta typu A**

Čo je to: sa ľudovo nazýva tiež chorobou špinavých rúk. Nie je to však ochorenie iba Vašich špinavých rúk, ale aj špinavých rúk niekoho iného.

Prenos: Prenáša sa v podmienkach zhoršenej hygieny. Infikovaná osoba vylučuje vírus stolicou a tento sa môže preniesť na inú osobu prostredníctvom infikovaných potravín, kontaminovanej vody a pod. Stolicou sa vírus vylučuje týždeň až 14 dní predtým, než osoba viditeľne ochorie. Krvou sa potom vírus dostane do pečene, kde sa množí v pečeňových bunkách, ničí ich a spôsobuje tak zápal pečeňového tkaniva. So žlčou sa potom vylučuje do stolice a cyklus sa opakuje. Hepatitída typu A neprechádza do chronického štádia, vyskytli sa však aj prípady, kedy došlo k zlyhaniu funkcie pečene a následnej smrti.

Príznaky: únava, teploty, svalové bolesti, nechutenstvo, bolesti brucha, zvracanie, zožltnutie kože a očných bielkov. Ochorenie však môže prebiehať bez akýchkoľvek príznakov a preukáže sa až po lekárskom vyšetrení.

Diagnóza:

1. Rozbor krvi: typické je zvýšenie hladiny bilirubínu (výsledkom je ožltnutie kože čiže žltačka) a pečeňových enzýmov, ktoré môže stúpnuť až na tridsaťnásobok normálnej hodnoty.

2. Ukazovatele infekcie čiže látky svedčiace o prítomnosti infekcie, a to prítomnosť samotných vírusových častíc v krvi, ako aj protilátok vytvorených proti nim imunitným systémom organizmu.

 3. Ultrazvukové vyšetrenie brucha: umožňuje posúdiť zväčšenie pečene a vylúčiť iné ochorenia pečene alebo žlčových ciest, ktoré sa môžu prejavovať podobnými symptómami.

 4. Biopsia pečene: špeciálnou ihlou sa získa vzorka pečeňového tkaniva na jeho ďalšiu analýzu. V prípade diagnostiky hepatitíd sa táto metóda využíva len zriedkavo.

Liečba:Liečba obyčajne prebieha na infekčnom oddelení. Inkubačný čas trvá 14 - 50 dní, priemerne mesiac. V tomto období môže veľmi ľahko dôjsť k nákaze ďalších osôb.

Ochrana: prevenciou proti tomuto ochoreniu je očkovanie

**Hepatitída typu B**

Čo je to: vážne infekčné ochorenie spôsobené vírusom hepatitídy B

Prenos:Vírus sa prenáša infikovanou krvou a telesnými tekutinami nakazeného človeka (vrátane spermií, vaginálneho sekrétu a slín). Podmienkou prenosu je prienik vírusu z infikovanej telesnej tekutiny človeka do krvi príjemcu.

Príznaky: príznaky podobné chrípke, slabosť, únava, nevoľnosť, žlté sfarbenie kože a očných bielkov, tmavý moč

Diagnóza: Serologické vyšetrenie zo vzorky odobranej krvi. Jednak týmto vyšetrením môžeme preukázať prítomnosť samotného vírusu HBV, alebo zvýšené protilátky proti danému vírusu. Takisto sa môže vyšetriť moč infikovaného a z krvi urobiť pečeňové testy

, ktoré nám tiež poukazujú na poškodenie jej funkcie.

Liečba: Približne jeden človek z desiatich infikovaných sa však úplne nevylieči, a tak sa stane tzv. chronickým nosičom vírusu. Nádej na vyliečenie je malá. Po vyliečení zostáva vírus naďalej v tele a človek, ktorý prekonal tento typ žltačky, musí byť vo väčšine prípadov na doživotnej diéte.Niektorí ľudia nakazení žltačkou typu B sa úplne nevyzdravia, vírus prežíva v ich tele naďalej a choroba trvá v tzv chronickej forme.

Ochrana: prevenciou proti tomuto ochoreniu je očkovanie

**Hepatitída typu C**

Čo je to:infekčná choroba spôsobená vírusom hepatitídy C (HVC)

Prenos: Prenáša sa krvou.

Príznaky: únava, prechodné strata chuti do jedla, svrbenie kože,tráviace ťažkosti

Diagnóza:stanovuje sa na základe odobratia anamnézy, fyzikálneho nálezu a vyšetrenia krvi a moču. Zvýšená aktivita pečeňových testov (najmä ALT) pri biochemickom vyšetrení, zvýšený bilirubín v krvi ako aj prítomnosť bilirubínu v moči upozorňuje lekára na nutnosť vykonať aj virologické vyšetrenie. Na skríningové vyšetrenie sa používa ELISA metóda III. generácie, stanovujúca prítomnosť protilátok proti HCV. V prípade pozitivity anti HCV sa pokračuje v diagnostike buď konfirmačným testom (RIBA - rekombinatný imunobloting) alebo polymerázovou reťazovou reakciou, resp. inými hybridizačnými metódami, ktorými sa zisťuje prítomnosť vírusových častíc v krvi.

Liečba: Možnosť liečby je obmedzená (v závislosti od genotypu vírusu hepatitídy C).Má kratší inkubačný čas, miernejší priebeh a častejšie prechádza do chronickej formy ochorenia (až 80 %), v priebehu ktorej môže dôjsť k ťažkému poškodeniu pečene (cirhóze pečene a rakovine pečene).

Ochrana:Aj napriek intenzívnym snahám dodnes nebola vynájdená očkovacia látka na aktívnu imunizáciu proti hepatitíde C. Ochrániť sa môžte len tak, že sa budete vyhýbať kontaktu s krvou infikovanej osoby, a pri intravenóznom užívaní drog použijete vždy novú ihlu a striekačku.