

Your guide to  
sexual health  
and wellbeing

Jūsų gidas apie  
lytinę sveikatą  
ir gerovę

What do you know about...

Chlamydia

Vaginal health

Genital herpes

Gonorrhoea

Genital warts

Ką žinote apie ...

Chlamidijozę

Vaginos sveikatą

Genitalijų herpesą

Gonorėją

Genitalijų karpas

LITHUANIAN



healthier  
scotland  
SCOTTISH GOVERNMENT

# Atminkite, kad infekcija galite užsikrėsti ir neturint lytinių santykių.

NHS Health Scotland leidinys

**Edinburgo ofisas**

Woodburn House  
Canaan Lane  
Edinburgh EH10 4SG

**Glasgo ofisas**

Elphinstone House  
65 West Regent Street  
Glasgow G2 2AF

© NHS Health Scotland, 2009

NHS Health Scotland yra PSO kolaboracinis  
centras Sveikatos Puoselėjimui ir  
Visuomeninės Sveikatos Vystymuisi

Mes mielai apsvarstysime prašymus  
vertimams į kitas kalbas ir formatus.  
Prašome susisiekti su mūsų publikacijų  
leidėjais adresu [marketing@health.scot.nhs.uk](mailto:marketing@health.scot.nhs.uk)  
arba skambinti telefonu 0131 536 5500.

# Jūsų gidas apie lytinę sveikatą ir gerovę

## Genitalijų herpesas: atsakymai į jūsų klausimus

### K. Kas sukelia genitalijų herpesą?

**A.** Genitalijų herpesas – tai lytiniu keliu plintanti infekcija (LPI), kurios sukėlėjas virusas, panašus į pūsleles ant lūpų peršalimo atveju. Tačiau, genitalijų herpesas sukelia skausmingas žaizdeles ar pūsleles ant ir aplinkui genitalijų sritį.

Beveik visi žmonės vienu ar kitu metu savo gyvenime susidūrė su herpeso virusu. Jie gali būti infekuoti ir neturėti jokių simptomų. Faktiškai, dauguma žmonių gyvenančių su šiuo virusu net nesuvokia, kad jie yra užkrėsti. Bet atminkite, kad tas faktas, kad turite herpeso virusą dar nereiškia, kad turite ir genitalijų herpesą.

### K. Kokie genitalijų herpeso simptomai?

**A.** Pirmieji simptomai paprastai atsiranda praėjus nuo 2 iki 12 dienų po kontakto su virusu. Retais atvejais, simptomai pastebimi praėjus keletui metų po pirminio kontakto. Tačiau, kai kurie žmonės kontaktavę su šiuo virusu gali ir visiškai neužsikrėsti, kai tuo tarpu, kiti gali užsikrėsti, bet neturėti jokių simptomų. Tai reiškia, kad daugelis genitalijų herpesu užsikrėtusių žmonių apie tai visai nežino ir gali infekuoti kitus žmones.

Pirmiausia galite pastebėti niežėjimą, dygčiojimą, uždegimą ir diskomfortą paveiktoje srityje. Taip pat, galimi įprastiniai gripo simptomai, kaip pavyzdžiui, nugaros skausmas, galvos skausmas

ir karščiavimas, bei nestiprus kirkšnies, pažastų ir kaklo limfmazgių sutinimas.

Vėliau gali atsirasti daug spuogelių arba raudonų guzelių genitalijų srityje. Tai gali būti labai skausminga. Laikui bėgant, šie spuogeliai pratrūksta ir susidaro žaizdelės arba opos, kurios po truputį pavirs į šašus, kurie begyjant suformuos naują odą. Šiuo laikotarpiu taip pat galite jausti skausmą šlapinantis ar tuštinantis.

Šis pirmasis genitalijų herpeso epizodas gali tęstis nuo 2 iki 4 savaičių. Pakartotiniai epizodai retai kada būna tokie sunkūs, kaip pirmasis. Be to, gali būti, kad epizodai daugiau niekada nepasikartos.

## **K. Kaip galima užsikrėsti genitalijų herpesu?**

**A.** Paprastai genitalijų herpesu užsikrečiama per tiesioginį kontaktą su virusu. Tai gali būti per herpeso žaizdeles genitalijų srityje, arba per herpeso žaizdeles burnoje – per peršalimo pūsleles ant lūpų.

Genitalijų herpesas gali plisti bučiuojantis, per vaginalinį ir analinį seksą (liečiantis lytiniams organams), per oralinį seksą bei dalinantis sekso žaislais.

Kai pagaunate infekciją, virusas išlieka neveiksmingas jūsų organizme, ir gali vėliau pasirodyti toje pat vietoje, kuri pirmiausia ir buvo užkrėsta. Jei virusas pasikartoja, gali vėl atsirasti opos. Tai yra vadinama “pakartotinu epizodu”.

Herpesu galite užsikrėsti net ir tais atvejais, kai jūsų partneris neturi jokių pastebimų žaizdelių ar simptomų. Tai įvyksta todėl, kad virusas gali suveiksmingėti ant odos, nesukeliant jokių

## Jūsų gidas apie lytinę sveikatą ir gerovę

pastebimų simptomų – šis reiškinys yra žinomas, kaip “virusinis krėtimas”. Daugelis su herpesu gyvenančių žmonių jį platina patys nežinodami, kad yra užsikrėtę herpesu.

### **K. Kokie tyrimai atliekami genitalijų herpeso atveju?**

**A.** Jeigu jūs arba jūsų partneris susirūpinote, kad galite turėti genitalijų herpesą, nedelsiant apsilankykite pas savo gydytoją. Galite nueiti į savo vietinį sveikatos centrą arba į lytinės sveikatos tarnybą (kaip pavyzdžiui, GUM (urogenitalinės medicinos) arba šeimos planavimo centrus). Tai specializuotos tarnybos, dirbančios būtent su lytiškai plintančiomis infekcijomis. Jų paslaugos yra visiškai anonimiškos ir galima nueiti be pirminio apsilankymo pas savo šeimos gydytoją.

Tyrimus atlikti yra labai paprasta ir nesudėtinga. Jeigu turite pastebimas žaizdeles, gydytojas arba seselė gali vietoje diagnozuoti šią infekciją. Tyrimas atliekamas paimant tepinėlių. Tepinėlių lazdelės atrodo panašiai kaip vatos krapštukai. Tepinėlis paimamas vos per keletą minučių ir procedūra nėra skausminga, nors iš pradžių galite jaustis nepatogiai. Gydytojas taip pat gali pasiūlyti patikrinti nuo kitų lytiškai plintančių infekcijų.

### **K. Jei man nustatė genitalijų herpesą, kas bus toliau?**

**A.** Kartą užsikrėtus genitalijų herpesu, virusas liks jūsų organizme visam gyvenimui. Virusų simptomai pasirodys retkarčiais ir išnyks patys be jokio gydymo, tačiau yra vaistų, kurie gali pagreitinti šį procesą.

visais atvejais yra būtina apsilankyti pas savo šeimos gydytoją arba lytinės sveikatos tarnybas norint įsitikinti, kad simptomus sukėlė būtent herpeso virusas.

Gydytojas gali išrašyti antivirusinių tablečių, norint pagreitinti gyjimo procesą ir palengvinti ligos sunkumą. Jei vaistus pradėsite naudoti vos tik prasidėjus epizodui, galite jį sutrumpinti, arba visai sustabdyti.

Kai kurie žmonės patiria dažnai pasikartojančius epizodus. Tokiais atvejais, ilgesnis tablečių kursas turėtų padėti išvengti simptomų pasikartojimo. Pasikalbėkite su savo gydytoju ar sesele lytinės sveikatos tarnybose, arba su savo bendrosios praktikos gydytoju apie galimas ir jums geriausiai tinkamas gydymo galimybes.

## **K. Ar galiu išvengti genitalijų herpeso epizodo?**

**A.** Žymėkitės užrašuose, kada turite herpeso epizodą. Tokiu būdu galite pastebėti būdingą herpeso atsiradimo laiką ir nustatyti jį lemiančius faktorius. Daugelis žmonių pastebi, kad epizodai dažniausiai pasikartoja, kai jie yra pervargę, labai įsitempę, menstruacijų periodu, arba, kai odą suerzina trintis ar aptempti drabužiai.

Saulės šviesa (arba soliarumai) taip pat gali būti epizodų sukėlėjais. Jei nepastebite būdingo laikotarpio ar lemiančių rizikos faktorių, pasistenkite suderinti savo gyvenimo būdą taip, kad galėtumėte jų išvengti ar sumažinti galimybes juos patirti.

## Jūsų gidas apie lytinę sveikatą ir gerovę

### K. Kaip galiu pasakyti savo partneriui, kad užsikrėčiau genitalijų herpesu?

**A.** Jūsų partneris gali būti jau užsikrėtęs, tik apie tai dar nežino. Jie galėjo infekciją gauti iš ankstesnio partnerio/-ės. Trys ketvirčiai herpeso virusu užsikrėtusių žmonių turi tokią lengvą infekcijos formą, kad net nesuvokia ją turintys.

Kai kurie žmonės gali jausti nerimą, pyktį, išgąstį ar gėdą, kai reikia pasikalbėti apie lytiniu būdu plintančias infekcijas su savo esamu ar buvusiu partneriu/-iais. Jeigu jums diagnozavo genitalijų herpesą, paprastai nėra būtinas jūsų partnerio patikrinimas, jeigu jie nepatiria jokių simptomų. Gydytojas arba med. sesuo su jumis pasikalbės ir patars kam apie tai turėtumėt pranešti ir kaip tai geriausia padaryti.

### K. Kaip galiu apsisaugoti, kad neužkrėščiau herpesu kitų?

**A.** Jei turite herpesą, galite laikytis keleto paprastų patarimų, kaip galima išvengti viruso perdavimo jūsų partneriui/-iams. Tai jums leis toliau patirti sveiką ir laimingą lytinį gyvenimą:

- Išmokite pažinti įspėjimo ženklus (dygčiojimas, niežulys arba uždegimas) pranešančius apie epizodo pradžią. Šiuo metu venkite lytinių santykių.
- Neleiskite niekam tiesiogiai prisiliesti prie jūsų žaizdų ar pūslelių.

- Venkite bučiavimosi ar oralinio sekso, kai jūs arba jūsų partneris burnos srityje turite išbėrimą, arba, jeigu jaučiate, kad pūslelės gali greitai atsirasti.
- Atminkite, kad virusas gali plisti ir neturint jokių simptomų. Tai reiškia, kad turėtumėt visuomet naudotis prezervatyvais, kai santykiaujate su nauju partneriu iki galėsite juos informuoti apie herpeso infekciją.

Jei norėtumėt anonimiškai reikalus aptarti su apmokytu savanoriu, kuris gali suteikti patarimų apie tai, kaip gyventi su genitalijų herpesu, prašome skambinti **Herpeso Virusų Asociacijos pagalbos linijai** telefonu **0845 123 2305**.

## **K. Ką daryti, jeigu genitalijų herpesu užsikrečiama nėštumo metu?**

**A.** Herpeso virusas neįtakoja moterų ar vyrų vaisingumo. Be to, jeigu moteris užsikrečia genitalijų herpesu prieš pastojant, rizika kūdikiui yra mažesnė, kadangi motina jau bus išvysčius antikūnius, kurie persiduos ir jos kūdikiui. Vis dėlto, motinoms kartais gali būti duodami antivirusiniai vaistai norint išvengti epizodo gimdymo metu – tai geriausia būtų aptarti su savo gydytoju ar akušere.

Reikalai gali būti rimtesni, jeigu motina pirmą kartą infekuota nėštumo metu. Jei tai nutinka pirmaisiais 3 nėštumo mėnesiais, atsiranda maža persileidimo galimybė.

## Jūsų gidas apie lytinę sveikatą ir gerovę

Jeigu pirmoji infekcija atsiranda paskutinėmis 10-12 nėštumo savaitėmis, yra maža galimybė, kad virusas gali persiduoti vaikui. Šiuo atveju, motinai gali tekti daryti Cezario pjūvį, kad būtų išvengtas vaiko užkrėtimas.

### **K. Ar prezervatyvų naudojimas gali mane apsaugoti nuo genitalijų herpeso?**

**A.** Visuomet naudokite prezervatyvus pastoviai ir teisingai norint apsaugoti nuo genitalijų herpeso – herpeso virusu negalima užsikrėsti naudojant prezervatyvus. Tačiau, jeigu virusas jau egzistuoja ir yra veiksmingas genitalijų odoje arba vietose, kurių prezervatyvas nepadengia, infekcija vis viena gali plisti.

Geriausias būdas apsaugoti nuo visų lytiškai plintančių infekcijų, tame tarpe ir genitalijų herpeso, bei nuo ŽIV – praktikuoti **saugesnį seksą**. Tai reiškia, reikia naudotis prezervatyvais vaginalinio, oralinio ir analinio sekso metu.

## Saugesnis lytinis gyvenimas

Lytiškai plintančios infekcijos (LPI) gali būti perduodamos vieno asmens kitam lytinių santykių metu, kai santykiaujate be apsaugos priemonių ar dalinatės sekso žaislais. LPI galima užsikrėsti ir dažnai nekeičiant lytinių partnerių. Tačiau galimybė užsikrėsti LPI yra didesnė, jeigu neseniai pakeitėte savo lytinį partnerį arba jeigu turėjote daugiau nei du lytinius partnerius 12 mėnesių laikotarpyje.

Saugus seksas – tai lytinis aktas, kurio metu naudojami prezervatyvai ir dantų dambos oralinio sekso metu, bei prezervatyvai su vandens pagrindu pagamintais lubrikantais analinio ir vaginalinio sekso atvejais. Šios priemonės padeda apsaugoti nuo infekcijos jūsų partnerį.

Prezervatyvus (sargius) galite gauti nemokamai iš lytinės sveikatos tarnybų, kaip pavyzdžiui, GUM (urogenitalinės medicinos) ir šeimos planavimo, bei jaunimui skirtų anoniminių paslaugų. Juos taip pat galima įsigyti daugumoje vaistinių ir prekybos centruose. Visuomet naudokitės kokybiškais prezervatyvais, kurie pažymėti Europos Tarybos kokybės ženklu.

**Daugiau informacijos prašome ieškoti adresu [www.sexualhealthscotland.co.uk](http://www.sexualhealthscotland.co.uk) arba prašome skambinti informacijos linijos telefonu 0800 121 4590.**