

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 apsvartysime prašymus
vertimams į kitas kalbas ir formatus.
Prašome susisiekti su mūsų publikacijų
leidėjais adresu marketing@health.scot.nhs.uk
arba skambinti telefonu 0131 536 5500.

Jūsų gidas apie lytinę sveikatą ir gerovę

Vaginos sveikata: atsakymai į jūsų klausimus

Kas yra vaginos sveikata?

Įprastinės vaginos sekrecijos išsaugo drėgmę makštyje ir padeda apsaugoti nuo pažeidimų ar infekcijų. Moterys paprastai turi įvairius kiekius baltų ar bespalvių makšties išskyry. Jie gali padidėti ar sumažėti tam tikrais laikotarpiais, priklausomai nuo mėnesinių ciklo, nuo nėštumo, arba kai esate lytiškai susijaudinus ar “pakylėta”.

Tačiau kai kurie dalykai gali sutrikdyti šį normalų ir sveiką balansą. Dažniausios suerzinimo priežastys – antibiotikai, drabužiai, per dažnas jų skalbimas, ar naudojimas stipriais muilais, medžiagų minkštikliu, dušo želė ar vaginos dezodorantais.

Suerzinimas ir bet koks makšties išskyry kiekio ar spalvos pasikeitimas gali parodyti, kad kažkas yra negerai. Galimi tolesni pakitimai:

- daugiau išskyry, nei įprasta
- nemalonus kvapas, dažnai pablogėjantis po lytinio akto
- pasikeitus išskyry spalva
- skaudi, niežinti oda genitalijų srityje
- diskomfortas šlapinantis
- išbėrimas ar maži įpjovimai genitalijų srityje

Kokios infekcijos gali įtakoti vaginą?

Moterys gali turėti eilę vaginos infekcijų. Dvi iš dažniausiai pasitaikančių yra vadinamoji **pienligė** (candidiasis / makšties kandidozė) ir **bakterinė vaginozė** (BV). Šios infekcijos neplinta lytiškai santykiaujant. Jei pajusite kokius nors iš šiame lankstinuke išvardintų simptomų, apsilankykite pas savo gydytoją arba vaistininką – čia jums suteiks patarimų ir pagalbos.

Lytiškai plintančios infekcijos, tokios kaip **chlamidija** ir **trichomoninis vaginitas** (TV arba “trichs”), taip pat gali padidinti įprastinį išskyrų kiekį. Yra svarbu patikrinti bet kokį išskyrų padidėjimą ypač jeigu manote, kad yra galimybė, kad užsikrėtėte lytiškai plintančia infekcija (LPI). Informaciją apie šias ir kitas infekcijas galima rasti kituose šios laidos lankstinukuose.

Pienligė (kandidozė)

K. Kas yra pienligė?

A. Pienligė – tai dažnai pasitaikanti infekcija. Ją sukelia grybelis žinomas kaip candida. Šis grybelis paprastai gyvena ant žmogaus odos, burnoje, žarnyne ir makštyje. Paprastai jis nesukelia jokių problemų, tačiau esant tam tikroms sąlygoms, grybelis pradeda daugintis makštyje ir sukelia eilę nepatogių simptomų.

Jūsų gidas apie lytinę sveikatą ir gerovę

Pienligė paprastai neplinta lytiniu būdu, tačiau lytiniai santykiai gali suerzinti vaginą ir sustiprinti simptomus. Dauguma moterų pienligės epizodą patiria bent kartą gyvenime. Mažai moterų grupei pienligė gali būti įkyri ir dažnai pasikartojanti problema atsirandanti be jokios aiškios priežasties.

Kiti kandidos dauginimąsi skatinantys ir pienligę įtakojantys faktoriai:

- antibiotikų naudojimas (kai kurios moterys patiria pienligę po antibiotikų kurso ar išgėrus kitokių vaistų nuo kitų ligų)
- naudojimasis vaginos dezodorantais ar parfumuotomis vonios putomis
- aromatizuotų skalbinių minkštiklių naudojimas
- kūdikių /alkoholio pagrindu gamintų šluostukų naudojimas genitalijų srityje
- suskeldėjus oda, kuri yra užkrėsta ir suirzus
- nailoninių apatinių drabužių ir aptemptų kelnių dėvėjimas (drėgna, šilta aplinka padeda grybeliui vežėti)
- nėštumas
- diabetas.

Pienligė taip pat gali atsirasti pas vyrus, ypač tuos, kurie nėra apipjaustyti.

K. Kokie pienligės simptomai?

A. Paprastai kandidos mieliagybio dauginimasi ir su tuo susijusį diskomfortą sustabdo kitos organizmo viduje ir išorėje gyvenančios bakterijos. Tačiau, pasikeitus sąlygoms, gali atsirasti pienligės simptomai. Galite pastebėti šiuos požymius:

- niežulys, skausmas ir sutinimas genitalijų srityje
- tirštos, baltos išskyros
- deginantis jausmas lytinių santykių metu
- skausmas šlapinantis.

Jei manote, kad galite turėti pienligę, pasikalbėkite su savo gydytoju, sesele ar vaistininku – jie galės patarti, kaip geriausia gydytis atsižvelgiant į jūsų simptomus. Tyrimai ne visuomet būtini.

K. Kaip diagnozuojama pienligė?

A. Jeigu jūsų simptomai nepagerėja panaudojus vaistinėje pirktus vaistus, gali būti, kad reikės nueiti pasitikrinti į savo vietinį medicinos centrą, arba į lytinės sveikatos tarnybą (pavyzdžiui, GUM (urogenitalinės medicinos) ir šeimos planavimo klinikas).

Jūsų gidas apie lytinę sveikatą ir gerovę

Tyrimą atlikti yra labai paprasta ir nesudėtinga. Seselė arba gydytojas paprastai paima tepinėlį su makšties ląstelių pavyzdžiu. Tepinėlių lazdelės atrodo panašiai kaip vatos krapštukai. Tepinėlis paimamas vos per keletą minučių ir rocedūra nėra skausminga, nors iš pradžių galite jaustis nepatogiai. Pavyzdį galima iširti mikroskopu jums belaukiant GUM klinikoje. Tai reiškia, kad jeigu jūs turite pienligę, gydymą galima pradėti nedelsiant.

K. Jei man nustatė pienligę, kas bus toliau?

A. Pienligės gydymas paprastai nėra sudėtingas. Galima naudoti kremą infekuotai sričiai patepti – tai padės palengvinti niežulį ir maudimą. Be to, moterims gali būti skiriamos ypatingos tabletės (žinomos, kaip “žvakutės”) įvesti tiesiogiai į makštį. Jums taip pat gali duoti geriamąją tabletę.

Kai kurie kremai gali nusilpinti lateksinius prezervatyvus, kontraceptines diafragmas ir kepurėles. Pasitarkite su savo gydytoju ar sesele.

Visuomet pasakykite gydytojui, jei esate nėščia, arba jei manote, kad galite būti nėščia, arba jeigu maitinate krūtimi. Nuo to gali priklausyti tai, koks gydymas jums bus skirtas.

Pienligė nepersiduos jūsų partneriui lytiškai santykiuojant net ir tuomet, kai turite jos epizodą. Tačiau, jei vis tik partneris užsikrės, galite jaustis labai nepatogiai, todėl sekso geriausia vengti epizodų metu.

K. Kaip galiu padėti save išgydyti?

A. Kai kurioms moterims simptomai palengvėja, kai pamirkius tamponą natūraliame jogurte, jos jį įsideda į vaginą. Jogurte esančios bakterijos gali padėti nuraminti ir pagydyti infekciją. Jei norite išbandyti šį savipagalbos metodą, būtinai naudokite gyvą, natūralų jogurtą be priedų, kuris kartais dar pažymėtas kaip "bio" jogurtas. Taip pat gali padėti tai, kad keletą dienų apribosite, arba visai nesinaudosite muilu, bei dėvėsite neaptemptus medvilninius drabužius be jokių apatinių.

K. Ar galiu išvengti pienligės?

A. Kai kurioms moterims pienligė pasikartoja dažnai, bet nėra aišku, kas tai sukelia. Jei jums tai sukelia problemų, reikia pasitarti su gydytoju, sesele ar sveikatos patarėju. Yra keletas dalykų, kuriuos galite padaryti norint sumažinti pienligės rizikos faktorių:

- Venkite dėvėti nailonines kojines ir apatinius drabužius, arba apgludusias kelnes ar džinsus.
- Venkite naudoti aromatizuotus muilus ar vonios putas, vaginalinius dezodorantus ir dezinfekavimo priemones.
- Nustokite naudoti aromatizuotą skalbinių minkštintoją, kai skalbiate rankšluosčius ir apatinius.
- Pamąstykite, ar galite praustis su muilo pakaitalu – jūsų vaistininkas galės patarti, kas jums geriausia.
- Nenaudokite alkoholio pagrindu gamintų/kūdikių šluostukų savo genitalijų srityje.

Jūsų gidas apie lytinę sveikatą ir

- Išsituštinus, visuomet nusišluostykite valant iš priekio į užpakalį – tokiu būdu bacilos nepateks į vaginą.
- Jeigu pienligė prasidėjo naudojant antibiotikus, yra verta paprašyti savo gydytojo tuo pat metu paskirti vaistų nuo pienligės.

K. Ar nuo pienligės reikia gydyti mano partnerį?

A. Paprastai pienligė neplinta pas kitus, pavyzdžiui, per lytinius santykius, todėl greičiausiai jūsų partneriui gydymas nuo pienligės nebus reikalingas. Vyrams pienligė nėra būdinga, nors kai kuriems vyrams atsiranda išbėrimai nuo reakcijos į mieliagrybį. Jei jūsų partneriui reikalingas gydymas, gali padėti kremas. Pasikalbėkite su savo gydytoju ar vaistininku, kurie gali geriausiai patarti.

Bakterinė vaginozė (BV)

K. Kas yra bakterinė vaginozė?

A. Bakterinė vaginozė atsiranda, kai sutrinka makštyje natūraliai esančių mikroorganizmų pusiausvyrą – simptomai prasideda jiems pradėjus daugintis. Tai gali įvykti panaudojus aromatizuotas vonios putas ar muilą, makšties dezodorantus, stiprias skalbimo priemones ar skalbinius minkštinančius skysčius, kai skalbiami drabužiai, apatinės kelnaitės ar rankšluosčiai, arba, jeigu rūkote. Deja, priežastys nėra tiksliai žinomos.

Lytinis aktas gali paskatinti BV vystymąsi - į vaginą patekusi sperma gali pakeisti rūgštingumo lygį, o tai padės bakterijoms daugintis ir sukelti simptomus. Vyrai negali užsikrėsti BV.

K. Kokie BV simptomai?

A. Dažniausiai nėra jokių simptomų, tačiau kai kurios moterys pastebi pasikeitimus savo makšties išskyrose. Tokios išskyros gali būti pilkos spalvos ir turėti blogą žuvies kvapą. Jis gali būti labiau pastebimas lytinio akto metu ir po jo, arba menstruacijų periodu.

K. Kaip diagnozuojama BV?

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.

Tyrimai ne visuomet būtini prieš suteikiant gydymą, nes vaistus galima gauti ir iš vaistinės. Jei vis tik nueisite pas savo bendrosios praktikos gydytoją ar lytinės sveikatos tarnybą, seselė arba gydytojas gali panaudoti tepinėlių jūsų išskyrų mėginėliui paimti. Tepinėlių lazdelės atrodo panašiai kaip vatos krapštukai. Tepinėlis paimamas vos per keletą minučių ir procedūra nėra skausminga, nors iš pradžių galite jaustis nepatogiai.

Jūsų gidas apie lytinę sveikatą ir gerovę

Paprastai diagnozė gali būti nustatyta vietoje dėka ypatingos išskyrų išvaizdos. Gydyimą galima pradėti iš karto.

K. Jei man nustatė BV, kas bus toliau?

A. Paprastai BV gydymas yra labai paprastas. Yra keletas skirtingų antibiotikų rūšių, be to gali būti duotas ir kremas vaginai patepti.

Tačiau, kai kurie kremai gali nusilpinti lateksinius prezervatyvus, diafragmas ir kitas kontraceptines priemones. Pasakykite savo gydytojui ar seselei, kokius kontraceptikus paprastai naudojate, bei paprašykite patarimų apie kitas kontracepcijos formas, kurias galima gauti ir naudoti gydymo laikotarpiu.

Visuomet pasakykite gydytojui, jei esate nėščia, arba jei manote, kad galite būti nėščia, arba jeigu maitinate krūtimi. Nuo to gali priklausyti tai, koks gydymas jums bus skirtas.

Moteriškos giminės lytinėms partnerėms paprastai gydytis reikia tik tais atvejais, kai taip pat pastebimi simptomai.

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 arba prašome skambinti informacijos linijos telefonu 0800 121 4590.