

SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS

STI

KAS TEV PAR TĀM JĀZINA?

IZPROTI RISKUS!

APGŪSTI PAMATZINĀŠANAS!

PASARGĀ SEVI UN PARTNERI!

Informatīvs materiāls jauniešiem vecumā no 15 līdz 18 gadiem



NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

SEKSUĀLI TRANSMISĪVĀS INFEKCIJAS (STI)

ir infekcijas, kas tiek iegūtas **galvenokārt seksuālā kontaktā** no inficētas personas.

Bieži persona var būt tikai infekcijas pārnēsātājs, bet pati ar infekciju neslimo.

STI VAR TIKT NODOTAS ARĪ:

- ! **cieša ādas un gļotādas kontakta laikā, piemēram, dziļā petinga (no rokām makstī) vai skūpstīšanās laikā;**
- ! **ar nesterilu, inficētu instrumentu atkārtotu lietošanu, piemēram, pie zobārsta, manikīra meistara, tetovētāja, pīrsingu meistara vai ar skuvekli, vibratoru u. tml;**
- ! **asins pārliešanā var iegūt HIV, hepatītus;**
- ! **grūtniecības vai dzemdību laikā – bērns no mātes saskarē ar asinīm.**

AVOTS

<https://www.eveseliba.gov.lv/sakums/informativie-raksti/reproduktiva-veseliba/seksu%C4%81li-transmis%C4%ABv%C4%81s-slim%C4%ABbass>

<https://www.veselapasaule.lv/lv/enciklopedija/diagnoze/seksuali-transmisivas-infekcijas-sti#simptomu-apraksts>

<https://www.cdc.gov/std/general/default.htm>

VISLIELĀKAIS **MĪTS** JAUNIEŠU VIDŪ -

**DRĀLAIS SEKSS NAV ĪSTS SEKSS
UN TAS IR DROŠI,**

bet patiesībā tas ir sekss un partneri var inficēties ar STI,
piemēram, hlamīdijām, gonoreju, sifilisu u. c.

**TEV VIENMĒR IR
TIESĪBAS PATEIKT **NĒ!****

Tas ir TAVS lēmums, vai un kad Tu gribi
nodarboties ar seksu.

Vienmēr izmanto prezervatīvu,
lai pasargātu sevi no STI!

KĀ SEVI PASARGĀT NO STI?

ATTURĒTIES NO JEBKĀDA SEKSUĀLA KONTAKTA

VĪRIEŠU PREZERVATĪVS – līdz **98% DROŠS RISINĀJUMS**, ja tiek pareizi lietots katra dzimumakta laikā no paša dzimumakta sākuma līdz beigām, arī orālā un anālā seksa laikā.

SIEVIEŠU PREZERVATĪVS – var samazināt STI risku, ja tiek pareizi izmantots katra dzimumakta laikā.

MONOGĀMIJA – ilgstošas attiecības tikai ar vienu partneri un abi partneri ir veikuši veselības pārbaudes, lai pārliecinātos, ka pirms tam nebija inficēti ar STI.

VAKCINĀCIJA – droša un efektīva metode, kā pasargāt sevi no CPV un B hepatīta infekcijas, pirms tā iegūta. Vakcīnas apmaksā valsts atbilstoši vakcinācijas kalendāram.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/prevention/default.htm>

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/5827/download>

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_attiecibas_veseliba1.pdf

Daudzām **STI** var nebūt nekādu pazīmju, bet neārstētas tās var atstāt ilgtermiņa sekas reproduktīvo orgānu sistēmā un nopietni apdraudēt veselību.

Ja Tev ir aizdomas par **STI** vai bieži tiek mainīti partneri, ir bijis seksuāls kontakts bez izsargāšanās, tad vēlams nodot **STI** analīzes un pārbaudīties pie ārsta. Sievietēm – pie ginekologa vai dermatovenerologa, vīriešiem – pie dermatovenerologa vai urologa.

Līdz 18 gadu vecumam vizīte pie speciālista un STI analīzes ir **BEZMAKSAS!**

No 14 gadiem ārstus un speciālistus var apmeklēt arī bez vecākiem!

Daudzas laboratorijas piedāvā iespēju **STI ANALĪZES NODOT ANONĪMI.**

Asins analīzes, lai noteiktu STI, var nodot arī pie ģimenes ārsta.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/prevention/default.htm>

<https://www.bkus.lv/lv/content/bernu-ginekologs>

<https://www.spkc.gov.lv/lv/media/5827/download>

A teal-tinted photograph of a person's midsection. They are wearing a white long-sleeved shirt tucked into blue denim jeans. Their hands are clasped together in their lap. The text 'BIEŽI SASTOPAMĀS STI' is overlaid in a bold, red, distressed font.

**BIEŽI
SASTOPAMĀS
STI**

BAKTĒRIJU IZRAISĪTAS: hlamīdijas, gonoreja, sifiliss, mikoplazmoze.
Ārstē ar antibiotikām.

VĪRUSU IZRAISĪTAS: cilvēka imūndeficīta vīruss (HIV), cilvēka papilomas vīruss (CPV), herpes vīruss, vīrusu hepatīts B, C.

Vīrusu radītās STI ir jāārstē, taču organismā tās pilnībā likvidēt ne vienmēr ir iespējams.

VIENŠŪŅU IZRAISĪTAS: trihomonas.
Ārstē ar antibiotikām.

Svarīga ir **vienlaicīga ārstēšana visiem partneriem**, ar kuriem ir bijis seksuāls kontakts pēdējo 60 dienu laikā! Ārstēšanās laikā ir jāievēro ārsta norādījumi, lai neinficētu citus vai neinficētos atkārtoti.

Pēc izārstēšanās STI var iegūt atkārtoti – imunitāte neizveidojas!

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/default.htm>

<https://www.cdc.gov/std/treatment-guidelines/clinical-EPT.htm>

HLAMĪDIJAS

Bakteriāla infekcija. Tiek pārnesta orālā, vaginālā vai anālā seksa laikā. Māte var nodot bērnam dzemdību laikā.

SASLIMŠANAS PAZĪMES

- Sievietēm sāpes dzimumakta laikā, asiņošana starp menstruācijām vai neregulāras, sāpīgas menstruācijas.
- Sāpes, dedzināšana dzimumorgānos urinēšanas laikā.
- Neparasti izdalījumi no maksts vai dzimumlocekļa.
- Vīriešiem – sēklinieku pietūkums, sāpes.
- Sāpes, izdalījumi, asiņošana no taisnās zarnas.
- Orālā seksa laikā iegūta infekcija izpaužas kā sāpes un čūlas kaklā, mutes dobumā, sāpes, norijot siekalas.
- Konjunktivīts jeb acu iekaisums.
- Lielai daļai nav pazīmju, bet var inficēt citus.

INKUBĀCIJAS PERIODS

Inkubācijas periods ir mainīgs, pirmās sūdzības var parādīties 1–3 nedēļu laikā pēc inficēšanās.

AVOTS

<https://www.spkc.gov.lv/lv/hlamidioze>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5354567/>

<https://www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/chlamydial-conjunctivitis#summary>

<https://www.healthline.com/health/sexually-transmitted-diseases/chlamydia-in-throat>

KĀ NOSAKA SASLIMŠANU?

Tiek veiktas urīna analīzes vai uztriepe no infekcijas vietas: mutes dobuma, anālās atveres, dzimumlocekļa izvadkanāla, no dzemdes kakla vai maksts.

ĀRSTĒŠANA

Antibiotikas, ko izraksta ginekologs vai dermatovenerologs sievietēm, urologs vai dermatovenerologs vīriešiem. Ja pats esi nodevis analīzes bez ārsta nosūtījuma, recepti antibiotikām var izrakstīt arī ģimenes ārsts.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/chlamydia/stdfact-chlamydia.htm>

<https://www.verywellhealth.com/how-long-before-std-symptoms-appear-3133026>

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_attiecibas_veseliba1.pdf

GONOREJA

Bakteriāla infekcija, kas var inficēt dzimumorgānus, urīnizvadkanālu, muti vai anālo atveri, reti acis. Tiek pārnesta orālā, vaginālā vai anālā seksa laikā. Dzemdību laikā māte var nodot bērnam.

SASLIMŠANAS PAZĪMES

- Sāpes urinējot.
- Strutaini izdalījumi no dzimumorgāniem.
- Anālās atveres apsārtums, nieze un sāpes, asiņošana no anālās atveres.
- Sievietēm asiņošana starp menstruācijām, neregulāras, sāpīgas menstruācijas.
- Lielai daļai sieviešu nav nekādu pazīmju, bet var radīt negatīvas sekas nākotnē un turpināt inficēt citus.

INKUBĀCIJAS PERIODS

No inficēšanās līdz pazīmēm 1–14 dienas, reizēm – 30 dienas.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/immigrantrefugeehealth/guidelines/domestic/sexually-transmitted-diseases/gonorrhea.html>

<https://www.cdc.gov/immigrantrefugeehealth/guidelines/domestic/sexually-transmitted-diseases/gonorrhea.html>

<https://www.dhss.delaware.gov/dph/dpc/gonorrhea.html>

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_attiecibas_veseliba1.pdf

KĀ NOSAKA SASLIMŠANU?

Tiek veiktas urīna analīzes vai uztriepe no infekcijas vietas.

ĀRSTĒŠANA

Antibiotikas, kurām recepti izraksta ginekologs vai dermatovenerologs sievietēm, urologs vai dermatovenerologs vīriešiem/ģimenes ārsts.

PRET ANTIBIOTIKĀM REZISTENTA GONDREJA – mūsdienu problēma! Tas nozīmē, ka uz baktēriju neiedarbojas viena vai vairākas antibiotikas, to praktiski nav iespējams izārstēt. Rodas nepareizi lietotu antibiotiku, nekontrolētas gonorejas dēļ.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/gonorrhea/stdfact-gonorrhea.htm>

<https://www.dhss.delaware.gov/dph/dpc/gonorrhea.html>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/multi-drug-resistant-gonorrhoea>

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_attiecibas_veseliba1.pdf

IEGURŅA ORGĀNU IEKAISŪMS

Iekaisums dzemdē, olnīcās un olvados. Saslimšana skar tikai sievietes.

To izraisa neārstētas STI, piemēram, hlamīdijas, gonoreja.

SASLIMŠANAS PAZĪMES

- Sāpes dzimumakta laikā.
- Sāpes vēdera lejasdaļā.
- Drudzis.
- Smakojoši izdalījumi no maksts.
- Asiņošana starp menstruācijām.

DIAGNOSTIKA UN ĀRSTĒŠANA

Ginekologs paņems analīzes no maksts un veiks ultrasonogrāfisku izmeklēšanu, izrakstīs atbilstošas antibiotikas 10–14 dienām.

Pēc izārstēšanās to var iegūt atkārtoti. Ja neārstē, var izraisīt iegurņa saaugumus, neauglību, ārpusdzemdes grūtniecību, hroniskas iegurņa sāpes.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/pid/the-facts/default.htm>

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_attiecibas_veseliba1.pdf

SIFILISS

Bakteriāla infekcija, uz dzimumorgāniem rada sifilisa čūlas jeb šankrus, izsitumus. Tiek pārnesta orālā, vaginālā vai anālā seksa laikā, no mātes auglim grūtniecības laikā.

SASLIMŠANAS PAZĪMES

- Sākas ar nesāpīgu čūlu uz dzimumorgāniem, mutes dobumā vai anālajā atverē, respektīvi, vietā, kur baktērija iekļūst organismā.
- Vēlāk parādās neniezoši izsitumi dzimumorgānu, anālās atveres apvidū, uz plaukstām un pēdām, palielināti limfmezgli, var būt nespēks, drudzis, kakla sāpes, plankumveida matu izkrišana, muskuļu sāpes, svara zudums u. c.
- Ja neārstē, slimības simptomi pazūd uz laiku līdz pat trīs gadiem, pirms iestājas slimības pēdējā stadija.
- Pēdējā stadijā neārstēts sifiliss izraisa nervu, redzes un dzirdes sistēmas bojājumus, radot aklumu, kurlumu, mentālus vai kustību traucējumus un pat nāvi.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/syphilis/stdfact-syphilis.htm>

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_attiecibas_veseliba1.pdf



INKUBĀCIJAS PERIODS

No inficēšanās līdz pirmajām pazīmēm 10–90 dienas.

KĀ NOSAKA SASLIMŠANU?

Tiek veiktas asins analīzes.

ĀRSTĒŠANA

Antibiotikas, ko izraksta tikai dermatovenerologs sievietēm un vīriešiem.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/syphilis/stdfact-syphilis.htm>

<https://www.verywellhealth.com/how-long-before-std-symptoms-appear-3133026>

https://www.spkc.gov.lv/sites/spkc/files/data_content/buklets_attiecibas_veseliba1.pdf

MIKOPLAZMOZE

Bakteriāla infekcija, kas rada iekaisumu urīnizvadkanālā, dzemdes kaklā, taisnajā zarnā. Tiek pārnesta vaginālā, anālā vai orālā seksa laikā, kā arī izmantojot seksa rotaļlietas vai pat ar pieskārieniem. Atsevišķas mikoplazmu sugas izraisa STI, citas rada elpceļu iekaisumu.

SASLIMŠANAS PAZĪMES

- Visbiežāk pazīmju nav, bet var izraisīt neauglību, sievietēm grūtniecības komplikācijas, iegurņa iekaisuma risku.
- Vīriešiem var būt ūdeņaini izdalījumi no dzimumlocekļa, sāpīga vai dedzinoša urinācija.
- Sievietēm – pastiprināti izdalījumi no maksts, sāpes dzimumakta laikā, asiņošana starp menstruācijām vai pēc dzimumakta, sāpes iegurnī.

INKUBĀCIJAS PERIODS

No inficēšanās līdz pirmajām pazīmēm 2–35 dienas.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/treatment-guidelines/mycoplasma-genitalium.htm>

<https://www.webmd.com/sexual-conditions/mycoplasma-genitalium>

<https://shvic.org.au/stis-and-bbvs/mycoplasma-genitalium>

KĀ NOSAKA SASLIMŠANU?

Tiek veiktas urīna analīzes vai uztriepe no infekcijas vietas.

ĀRSTĒŠANA

Antibiotikas, ko izraksta ginekologs vai dermatovenerologs sievietēm, urologs vai dermatovenerologs vīriešiem.



**CILVĒKA
IMŪNDEFICĪTA
VĪRUS**

(HIV)

CILVĒKA IMŪNDEFICĪTA VĪRUS (HIV)

Vīruss tiek nodots **anāla, orāla vai vagināla seksuāla kontakta laikā** ar inficētas personas asinīm, dzimumorgānu izdalījumiem (spermu un vagīnas izdalījumiem), kā arī **saskarē ar HIV pozitīvas personas asinīm, dzemdību laikā, zīdot bērnu ar inficētas personas krūts pienu.**

Ar **HIV** nevar inficēties sadzīvisku kontaktu ceļā, piemēram, apskaujoties vai lietojot kopīgus traukus.

INKUBĀCIJAS PERIODS

No inficēšanās līdz pirmajām pazīmēm 1–3 mēneši.

SASLIMŠANAS PAZĪMES

Simptomi ir līdzīgi kā citām slimībām, tāpēc noteikti jākonsultējas ar ārstu, lai precizētu diagnozi:

- ēstgribas zudums;
- novājēšana;
- nogurums, darba spēju samazināšanās;
- drudzis, paaugstināta temperatūra;
- izteikta svīšana naktīs;
- ādas izmaiņas;
- hroniska caureja;
- uzņēmība pret infekciju slimībām;
- palielināti limfmezgli.

Ne visi, kam ir HIV, saslimst ar AIDS. Infekcija pāries AIDS stadijā 10 līdz 15 gadu laikā, ja netiks ārstēta ar pretretrovīrusu zālēm. AIDS gadījumā jebkura infekcija noris daudz smagāk un apdraud dzīvību.

AVOTS

<https://www.spkc.gov.lv/lv/hiv-infekcija>

<https://www.webmd.com/hiv-aids/guide/hiv-aids-difference>

Ikviens bez maksas var veikt HIV eksprestestus anonīmi un konfidenciāli, kā arī saņemt speciālista konsultāciju pirms un pēc testa, informāciju par veselības, profilakses un ārstēšanas jautājumiem.

Dzīvesvietai tuvāko **HIV** profilakses punktu vari atrast šeit:

<https://www.spkc.gov.lv/lv/atrodi-sev-tuvako-hiv-profilakses-punktu>

KĀ NOSAKA INFIČĒŠANOS?

Tiek veiktas asins analīzes.


**HIV ANALĪZES VISMĀZ REIZI GADĀ
IR JĀVEIC VISIEM, KURI IR
UZSĀKUŠI VAI DZĪVO
DZIMUMDZĪVI.**

POZITĪVS TESTA REZULTĀTS nozīmē, ka esi inficēts ar **HIV** un nepieciešams vērsties pie infektologa, lai veiktu atkārtotus testus un uzsāktu ārstēšanu.

Tas nenozīmē, ka Tev jau ir AIDS vai tas tūlīt draud!

NEGATĪVS TESTA REZULTĀTS nozīmē, ka, iespējams, analīžu nodošanas brīdī Tavā ķermenī nebija vēl izstrādājušās antivielas vai vīruss vēl nebija nosakāms, taču joprojām vari būt inficēts. Ārsts ieteiks, vai un kad **analīzes jāveic atkārtoti.**

Līdz rezultāta pilnīgai noskaidrošanai, atturies no seksa vai obligāti izmanto prezervatīvu!



HIV-Test

ĀRSTĒŠANA

HIV infekcija tiek ārstēta ar zālēm, kas nomāc vīrusu vairošanos un stiprina imūno sistēmu, aizkavējot HIV infekcijas progresēšanu un AIDS stadijas iestāšanos.

HIV NEVAR IZĀRSTĒT PILNĪBĀ!

TAS IR **MĪTS**, KA MŪSDIENĀS
CILVĒKI MIRST NO HIV!
SVARĪGI TO LAIKUS ATKLĀT
UN ĀRSTĒT.

NEĀRSTĒTS HIV VAR IZRAISĪT AIDS

– pilnīgu imūnās sistēmas nomākumu, kas pakļauj cilvēku dažādām infekciju slimībām un nāves riskam.

AVOTS

<https://www.spkc.gov.lv/lv/hiv-infekcija>

<https://www.cdc.gov/std/treatment-guidelines/hiv.htm>

<https://www.hiv.gov/hiv-basics/staying-in-hiv-care/hiv-treatment/viral-suppression>

**CILVĒKA
PAPILOMAS
VĪRUSA**

(CPV)

INFEKCIJA

CILVĒKA PAPILOMAS VĪRUSA (CPV) INFEKCIJA

Izplatīta vīrusu STI, ko inficēta persona var nodot **anālā, orālā vai vaginālā seksa laikā, kā arī ar ciešu ādas kontaktu seksa laikā** ar inficētu personu.

SASLIMŠANAS PAZĪMES

- Dzimumorgānu **kondilomas** – nelielas kārpas, kas var būt dažādu izmēru, ādas krāsā vai brūnas, rozīgas, mēdz saplūst, veidojot “ķekarus”. Var radīt niezi, diskomfortu, asiņošanu dzimumakta laikā. Bērniem un jauniešiem laika gaitā var izzust.
- Daži augsta riska **CPV** veidi laika gaitā **var izraisīt vēzi**. Sievietēm ārējos dzimumorgānos un dzemdes kaklā, vīriešiem – uz dzimumlocekļa; abiem dzimumiem – rīklē, taisnajā zarnā.
- Visbiežāk ar augsta riska **CPV** inficētajiem nav simptomu.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/hpv/stdfact-hpv.htm>

https://www.spkc.gov.lv/lv/informacija-iedzivotajiem-par-cpv?utm_source=

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547667/>

KĀ NOSAKA SASLIMŠANU?

Tiek paņemts materiāls no dzemdes kakla, lai noteiktu augsta riska vīrusa klātbūtni un dzemdes kakla šūnu izmaiņas. Veic ginekologs ar valsts apmaksātu testu no 25 gadu vecuma sievietēm, kas saņēmušas uzaicinājuma vēstules vai stājas grūtniecības uzskaitē.



- Nav testu, kas nosaka **CPV** klātbūtni mutes dobumā un taisnajā zarnā.
- No kondilomas var veikt ģenētisku testu **CPV** tipa noteikšanai.

AVOTS

<https://www.spkc.gov.lv/lv/informacija-iedzivotajiem-par-cpv?>

<https://www.cdc.gov/std/hpv/stdfact-hpv.htm>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547667/>

INKUBĀCIJAS PERIODS

No inficēšanās līdz pirmajām pazīmēm – no 2 nedēļām līdz 3 mēnešiem.

CPV vakcīna var pasargāt no biežākajiem CPV tiem, kas izraisa dzimumorgānu kārpas, un augsta riska CPV tiem, kas izraisa vēzi 90 % gadījumū.

Nav iespējams vakcinēties pret visiem CPV tiem, tomēr tas samazina inficēšanās risku.

CPV vakcīna ir bez maksas meitenēm 12–17 gadu vecumā, zēniem 12–14 gadu vecumā. Vakcinēties var pie ģimenes ārsta vai tuvākajā vakcinācijas kabinetā.

**SVARĪGI VAKCINĒTIES PIRMS
DZIMUMDZĪVES UZSĀKŠANAS!**

AVOTS

<https://www.delawarehealth.org/wp-content/uploads/2017/06/genwart-3.pdf>

<https://www.cdc.gov/std/hpv/stdfact-hpv.htm>

<https://www.spkc.gov.lv/lv/informacija-iedzivotajiem-par-cpv?>

ĀRSTĒŠANA

Nav medikamentu pret CPV, bet var ārstēt tā radītās saslimšanas.

Dzimumorgānu kārpas ārsts var noņemt, tomēr kārpas var veidoties atkārtoti.

Ar CPV izmainītas dzemdes kakla šūnas – priekšvēža vai agrīnas vēža izmaiņas – ārstē ar operāciju, noņemot izmainīto dzemdes kakla daļu, lai novērstu dzemdes kakla vēža attīstību.

AVOTS

<https://www.spkc.gov.lv/lv/informacija-iedzivotajiem-par-cpv?>

<https://www.cdc.gov/std/hpv/stdfact-hpv.htm>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK547667/>



**GENITĂLĂ
,
HERPES
VIRUSU
INFEKCIJA**

(HSV)

ĢENITĀLĀ HERPES VĪRUSU INFEKCIJA (HSV)

Izraisa herpes dzimtas 1., 2. tipa vīruss jeb “aukstumpumpu” izraisītājs.

Tiek **pārnests vaginālā, orālā, anālā seksa laikā** ar herpētisku izsitumu izdalījumiem, siekalām, dzimumorgānu šķidrumiem un cieša ādas kontakta laikā **no personas ar aktīvu herpes infekciju** mutes vai ģenitāliju apvidū.

Herpes nevar iegūt baseinā, lietojot kopīgus dvieļus, ziepes, no tualetes poda.

Māte var nodot bērnam grūtniecības laikā, dzemdībās.

SASLIMŠANAS PAZĪMES

- Sākotnēji veidojas viens vai vairāki pūslīši uz dzimumorgānu, anālās atveres ādas.
- Pūslīši plīst, veidojot sāpīgas čūliņas, kas pazūd nedēļas laikā.
- Pirmreizēji var būt arī drudzis, muskuļu sāpes, palielināti cirkšņu limfmezgli.
- Var atkārtoties dzīves laikā, bet vairs ne tik izteikti – kā izsitumi vai “ieaudzis mats”.



AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/herpes/stdfact-herpes.htm>

<https://www.verywellhealth.com/how-long-before-std-symptoms-appear-3133026>

INKUBĀCIJAS PERIODS

No inficēšanās līdz pirmajām pazīmēm 2–14 dienas.

KĀ NOSAKA INFCĒŠANOS?

Visbiežāk jau apskates laikā ārsts var noteikt diagnozi.

Var veikt herpes vīrusu antivielu analīzi asinīs vai izdalīt vīrusu no čūliņām.

ĀRSTĒŠANA

Ar speciāliem pretherpes medikamentiem. Tos lieto, kad ir sūdzības par pūslīšiem un čūliņām.

**IZĀRSTĒT HERPES VĪRUSU
INFEKCIJU NAV IESPĒJAMS!
TĀ VAR ATKĀRTOTIES DZĪVES
LAIKĀ, KAD IR NOVĀJINĀTA
IMŪNĀ SISTĒMA.**

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/herpes/stdfact-herpes.htm>

<https://www.verywellhealth.com/how-long-before-std-symptoms-appear-3133026>

A woman with long hair, wearing a white tank top, is shown from the chest up. Her arms are crossed over her chest. The entire image has a yellowish-green tint. Overlaid on the center of the image is the text "VIRUSU HEPATITU INFEKCIJA" in a bold, red, sans-serif font. The text has a grainy, virus-like texture, with small white dots scattered throughout the letters, giving it a biological or medical appearance.

**VIRUSU
HEPATITU
INFEKCIJA**

VĪRUSU HEPATĪTU INFEKCIJA

Izraisa **B un C tipa** hepatīta vīrusi.

Tiek pārnesta **ar asinīm, retāk – spermu, maksts izdalījumiem:**

- vaginālā, orālā, anālā seksa laikā;
- asins pārliešanas laikā;
- lietojot inficētas personas priekšmetus ar asinīm, piemēram, adatas, glikozes pārbaudes stripus, zobu birstes un skuvekļus;
- skaistumkopšanas procedūrās, piemēram, manikīrs, pīrsingi, tetovēšana;
- mātei inficējot bērnu dzemdībās.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/hepatitis/abc/index.htm>

<https://www.cdc.gov/std/treatment-guidelines/hbv.htm>

SASLIMŠANAS PAZĪMES

- Nav nekādu simptomu vai tie ir vispārīgi, piemēram, nespēks, pastiprināta nogurdināmība. Simptomi ir atkarīgi no aknu bojājuma izteiktības.
- Akūta infekcija – drudzis, nogurums, apetītes zudums, slikta dūša, vemšana, sāpes vēderā, dzelte – dzeltena āda, acu baltumi, tumšs urīns, gaišas fēces. Simptomi pāriet dažu nedēļu laikā.
- Var veidoties hroniska forma, kas var radīt aknu cirozi un aknu vēzi.

INKUBĀCIJAS PERIODS

No inficēšanās līdz pirmajām pazīmēm
2 nedēļas–6 mēneši.

KĀ NOSAKA SASLIMŠANU?

Tiek veiktas asins analīzes, ko anonīmi un bez maksas var veikt HIV profilakses punktos.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/hepatitis/abc/index.htm>

<https://www.cdc.gov/std/treatment-guidelines/hbv.htm>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-b>

ĀRSTĒŠANA

Hronisku hepatītu B pilnībā nevar izārstēt, bet var nomākt tā aktivitāti organismā.

Savukārt hronisku C hepatītu mūsdienās ar jaunajiem medikamentiem var izārstēt pat ar 95–98 % iespējamību. Tā ir viena no pirmajām hroniskajām infekcijām, ko var veiksmīgi izārstēt.

B hepatīta profilaksei pieejama vakcīna, **ko valsts apmaksā** līdz 18 gadu vecumam. Veic pie ģimenes ārsta vai vakcinācijas kabinetos. Pasargā visas dzīves garumā!

AVOTS

<https://www.cdc.gov/hepatitis/abc/index.htm>

<https://www.cdc.gov/std/treatment-guidelines/hbv.htm>

<https://www.spkc.gov.lv/lv/b-hepatits>

<https://www.hepb.org/treatment-and-management/treatment>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hepatitis-c>

<https://www.hcvguidelines.org/treatment-naive>

TRICHOMONIĀZE

Izraisa **parazīts**, kas tiek **pārnesta vaginālā seksa laikā**, sievietēm inficējot maksti, dzemdes kaklu, urīnizvadkanālu, vīriešiem – urīnizvadkanālu.

SASLIMŠANAS PAZĪMES

- Lielākajai daļai, visbiežāk sievietēm, nav sūdzību.
- Sievietēm – pastiprināti dzelteni vai zaļgani izdalījumi no maksts ar nepatīkamu zivju smaku, diskomforts urinācijas vai dzimumakta laikā, nieze, apsārtums, sāpes dzimumorgānu apvidū.
- Vīriešiem – kairinājuma vai dedzinoša sajūta dzimumlocekļi urinācijas vai ejakulācijas laikā, izdalījumi no dzimumlocekļa; var radīt urīnizvadkanāla vai prostatas iekaisumu.

INKUBĀCIJAS PERIODS

No inficēšanās līdz pirmajām pazīmēm 5–28 dienas.

AVOTS

<https://www.cdc.gov/std/trichomonas/the-facts/default.htm>

<https://www.cdc.gov/std/trichomonas/stdfact-trichomoniasis.htm>

KĀ NOSAKA SASLIMŠANU?

Tiek veiktas urīna analīzes vai uztriepe no infekcijas vietas – vīriešiem no uretras, sievietēm no dzemdes kakla vai maksts.

ĀRSTĒŠANA

Antibiotikas, ko izraksta ginekologs vai dermatovenerologs sievietēm, urologs vai dermatovenerologs vīriešiem.

Pēc izārstēšanas to var iegūt atkārtoti!

AVOTS

<https://www.verywellhealth.com/how-long-before-std-symptoms-appear-3133026>

<https://www.cdc.gov/std/trichomonas/stdfact-trichomoniasis.htm>

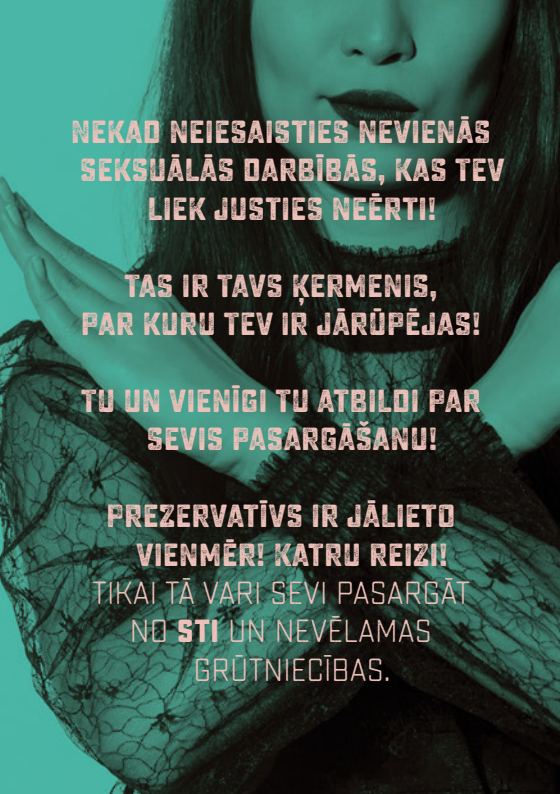
NEĀRSTĒTU STI SEKAS

- Iegurņa iekaisuma slimība – hlamīdijas, gonoreja, mikoplazmas.
- Neauglība – hlamīdijas, gonoreja, mikoplazmas.
- Ārpusdzemdes grūtniecība – hlamīdijas, gonoreja, mikoplazmas.
- Grūtniecības neiznēsāšana – trihomonas, hlamīdijas, gonoreja, mikoplazmas.
- Jaundzimušā/augļa inficēšana – visas STI.
- Dzimumorgānu, taisnās zarnas vai mutes vēzis – CPV.
- Hroniskas iegurņa sāpes – hlamīdijas, gonoreja, trihomonas, mikoplazmas.
- Locītavu iekaisums – mikoplazmas, hlamīdijas, gonoreja, sifiliss.
- Aklums un/vai kurlums – sifiliss.
- Priekšlaicīga nāve: AIDS, sifiliss, C un B hepatīts.
- Aknu ciroze – vīrusu hepatīti.
- Aknu vēzis – vīrusu hepatīti.
- Paaugstināts HIV inficēšanās risks – visas STI.

AVOTS

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/symptoms-causes/syc-20351240>

<https://www.cdc.gov/std/default.htm>

A close-up photograph of a woman's face and hands, tinted in a teal color. She has long dark hair and is wearing a black lace top. Her hands are raised near her face, with fingers slightly spread. The background is a solid teal color.

NEKAD NEIESAISTIES NEVIENĀS
SEKSUĀLĀS DARBĪBĀS, KAS TEV
LIEK JUSTIES NEĒRTI!

TAS IR TAVS ĶERMENIS,
PAR KURU TEV IR JĀRŪPĒJAS!

TU UN VIENĪGI TU ATBILOI PAR
SEVIS PASARGĀŠANU!

PREZERVATĪVS IR JĀLIETO
VIENMĒR! KATRU REIZI!
TIKAI TĀ VARI SEVI PASARGĀT
NO **STI** UN NEVĒLAMAS
GRŪTNIECĪBAS.

RUNĀ AR SAVU PARTNERI!

Apspriediet atturību, seksu un drošu seksu.

Esiet godīgi par savu seksuālo pieredzi un seksuālo veselību. Apspriediet to un kopīgi pieņemiet lēmumu par drošu seksu.

Kopīgi izglītojieties par droša seksa iespējām.

Skaidri norādi, ko vēlies un ko nevēlies.

Ja partneris/partnere to ignorē, tās nav mīlestībā un savstarpējā cieņā veidotas attiecības, tāpēc saki tām **NĒ!**

CIK BRĪVI TU RUNĀ SEKSA VALODĀ?

PAR VEIKLU VALODU!

© Informatīvais materiāls tapis projektā "Sabiedrības informēšanas kampaņa par seksuālās un reproduktīvās veselības veicināšanu" (identifikācijas numurs VM 2022/19/ESF); 2023. gads.

Kampaņa tiek īstenota Veselības ministrijas Eiropas Sociālā fonda darbības programmas "Izaugsme un nodarbinātība" 9.2.4. specifiskā atbalsta mērķa "Uzlabot pieejamību veselības veicināšanas un slimību profilakses pakalpojumiem, jo īpaši nabadzības un sociālās atstumtības riskam pakļautajiem iedzīvotājiem" 9.2.4.1. pasākuma "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" projektā "Kompleksi veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumi" (identifikācijas Nr. 9.2.4.1/16/I/001).

Autore: Dr. Ieva Baurovska

Sertificēta ginekoloģe-dzemdību speciāliste, bērnu ginekoloģe

Ekspertes: Rita Kubuliņa, sabiedrības veselības eksperte
Ieva Stokenberga, Latvijas Universitātes Psiholoģijas nodaļas vadītāja, asociētā profesore

Materiāla redakcionālā sagatavošana:

PR aģentūra "Mediju tilts"; dizains: "MID-Lab"

**CIK BRĪVI TU RUNĀ
SEKSA VALODĀ?**

PAR VEIKLU VALODU!

WWW.SEKSAVALODA.LV