

Sannleikurinn er sagna bestur!



Kynsjúkdómar

Smitleiðir, einkenni, meðferð, forvarnir



Efnisyfirlit

Almennt um kynsjúkdóma	5
Klamydía	7
Lekandi	8
Kynfæraáblástur	10
Kynfæravörtur	11
HIV og alnæmi	14
Lifrabólga B	16
Sárasótt	17
Tríkómónas-sýking	18
Flatlús	18
Kláðamaur	19
Smokkanotkun	21
Kynsjúkdómaskoðun	23
Greiningarstaðir og nánari upplýsingar	27

Kynsjúkdómar. Smitleiðir, einkenni, meðferð, forvarnir
© Landlæknisembættið – Sóttvarnalæknir

Ritstjórn: Sigurlaug Hauksdóttir

Útlit og teikningar: Auglýsingastofa Pórhildar

Útgefandi: Landlæknisembættið – Sóttvarnalæknir
2009

ISBN 978-9979-9485-5-1



Er ég með kynsjúkdóm?

Þessa spurningu fá lækna- og annað heilbrigðisstarfsfólk iðulega. Þetta er líka spurning sem allir sem stunda kynlíf ættu að spyrja sig reglulega. Tilgangur þessa bæklinga er að fræða fólk um þá sjúkdóma sem smitast í kynlífi og benda á leiðir til að verja sig gegn þeim.

Í bæklingnum má finna svör við þessum spurningum:

1. Hverjir eru helstu kynsjúkdómarnir?
2. Hvernig er hægt að komast að því hvort um smit sé að ræða?
3. Hvað getur kynsjúkdómsmit haft í för með sér?
4. Hvert er hægt að leita og hvað er til ráða?
5. Hvernig er hægt að koma í veg fyrir smit?

Flestir gera sér grein fyrir því að það er hættulegt að keyra bíl og þess vegna nota flestir öryggisbelti. Alltof fáir vita að kynlífi fylgir áhætta. Því vil ég hvetja ALLA sem stofna til skyndikynna eða stunda óábyrgt kynlíf á annan hátt til að nota smokkinn. Ef minnsti grunur vaknar um kynsjúkdóm er mikilvægt að leita læknis.

Bestu kveðjur,
Haraldur Briem sóttvarnalæknir

Almennt um kynsjúkdóma

Hvað er kynsjúkdómur?

Kynsjúkdómar smitast í kynlífi og stafa af örverum, eins og bakteríum og veirum, eða lúsum. Sumir kynsjúkdómar smitast eingöngu við kynmök, þegar typpi snertir leggöng eða endaparm. Aðrir smitast líka við munnmök, þegar munnur snertir kynfæri eða endaparm.

Kynsjúkdóma sem smitast með bakteríum eða lúsum er oftast hægt að lækna með lyfjum. Aftur á móti eru kynsjúkdómar sem smitast með veirum oftast ólæknandi og einungis hægt að draga úr einkennum og hindra framgang þeirra tímabundið.

Hvaða kynsjúkdómar eru til?

Til eru yfir 30 kynsjúkdómar en þeir algengustu á Íslandi eru kynfæravörtur, kynfæraáblástur og klamydía. Aðrir kynsjúkdómar, sem eru ekki eins útbreiddir, eru t.d. HIV, lifrabólga B, lekandi, sárasótt, tríkómónas-sýking, flatlús og kláðamaur.

Eru kynsjúkdómar hættulegir?

HIV/alnæmi, sárasótt og lifrabólga B geta verið alvarlegir og lífshættulegir sjúkdómar. HIV/alnæmi er alltaf ólæknandi en sárasótt er hægt að lækna með sýklalyfjum. Lifrabólga B gengur oftast yfir án meðferðar en í vissum tilfellum þarf að meðhöndla sjúkdóminn. Klamydía er einnig alvarlegur kynsjúkdómur þar sem hún leiðir stundum til ófrjósemi og er reyndar ein algengasta ástæða ófrjósemi ungra kvenna. Lekandi getur líka valdið ófrjósemi, en auk þess getur bakterían dreift sér víða um líkamann.

Kynfæravörtur og kynfæraáblástur geta við vissar aðstæður verið hættulegir sjúkdómar. Sýnt hefur verið fram á að kynfæravörtum tengist aukin hætta á leghálskrabbameini. Kynfæraáblástur er stundum mjög svæsinn sjúkdómur, sérstaklega í upphafi. Báðir þessir sjúkdómar valda oft töluverðum óþægindum þegar þeir blossa upp og oft er erfitt að meðhöndla þá. Tríkómónas-sýking, flatlús og kláðamaur eru einnig óþægilegir kynsjúkdómar en valda ekki líkamstjóni.

Vissir þú?

- Sumir kynsjúkdómar fylgja þeim sem smitast alla ævi. Þetta á við kynsjúkdóma sem orsakast af veirum eins og HIV, kynfæravörtur og kynfæraáblástur.
- Aðra kynsjúkdóma getur maður fengið aftur og aftur. Það myndast ekki ónæmi gegn þeim þótt maður hafi áður fengið meðferð við þeim.
- Að vera með einn kynsjúkdóm getur auðveldað smit á öðrum kynsjúkdómum. Það er því hægt að hafa fleiri en einn kynsjúkdóm samtímis.
- Sumir kynsjúkdómar geta smitað fóstur á meðgöngu eða barn í fæðingu.
- Álíka margir karlar og konur fá kynsjúkdóma.

Smokkurinn -



geðveikt góður!

Hvað er klamydía?

Klamydía er kynsjúkdómur sem smitast með bakteríunni *Chlamydia trachomatis*. Bakterían tekur sér bólfestu á slímhúð kynfæra, þvagrásar eða í endaparmi og getur valdið bólgum á þessum stöðum. Bakterían getur líka farið í slímhúð augna og jafnvel í háls og valdið þar sýkingu. Um 2000 Íslendingar greinast árlega með klamydíu.

Hvernig smitast klamydía?

Smit á sér stað við samfarir þegar sýkt slímhúð annars einstaklings kemst í snertingu við slímhúð hins. Bakteríurnar geta líka smitað við munnmök. Viss hættu er á því að klamydía geti borist í augu ef sýktur einstaklingur snertir kynfærin og nuddar síðan augun. Þess vegna er góður handþvottur mikilvægur, t.d. eftir að farið er á salerni.

Hvernig get ég komið í veg fyrir smit?

Smokkurinn er EINA vörnin gegn smiti. Til þess að hann veiti hámarksvörn verður að nota hann rétt.

Er klamydía hættuleg?

Klamydíubakterían er hættuleg af því að hún getur valdið ófrjósemi hjá konum vegna bólgu í eggjaleiðurum sem síðan geta lokast. Klamydía er ein algengasta ástæða ófrjósemi ungra kvenna. Vegna þessarar hættu er mikilvægt að meðhöndla sjúkdóminn tímanlega. Meðhöndlun klamydíu er einföld, en það getur verið erfitt að vita hvort maður er smitaður eða ekki þar sem sjúkdómurinn er oft einkennalaus.

Hver eru einkenni klamydíu?

Eins og gildir um marga kynsjúkdóma eru margir smitaðir af klamydíu án þess að vera með nein einkenni.

Þegar einkenni koma fram eru þau eftirfarandi:

Konur:

- Breytt útferð eða blæðing milli tíða.
- Sviði við þvaglát og/eða tíð þvaglát.
- Verkir í grindarholi. Fáir þú einnig hita, ættir þú að leita læknis samdægurs.

Karlar:

- Glær vökví, gul eða hvít útferð úr þvagrásinni (það á aldrei að vera útferð úr þvagrás karla).
- Sviði við þvaglát og/eða tíð þvaglát.
- Eymsli og/eða verkir í pung.

Klamydíusýking getur í einstaka tilvikum valdið liðverkjum og liðbólgu bæði hjá körlum og konum.

Hvenær koma einkenni í ljós eftir smit?

Ef þú á annað borð færð einkenni koma þau oft í ljós einni til þremur vikum eftir kynmökun sem leiddu til smitsins. Í sumum tilvikum geta einkenni komið fáeinum dögum eftir smit.

Hvernig er hægt að greina klamydíu?

Hjá karl mönnum er prófið einföld þvagprufa og hjá konum þvagprufa og/eða strok frá leghálsi.

Er hægt að fá meðferð við klamydíu?

Hægt er að meðhöndla klamydíu með sýklalyfjum. Passa þarf vel upp á að taka allar töflurnar sem gefnar eru. Mikilvægt er að bólfélaginn fái meðhöndlun samtímis, annars gætuð þið smitað hvort annað aftur. Einnig gæti hinn aðilinn smitað aðra sem hann/hún sefur hjá fái hann/hún ekki meðhöndlun. Ekki má hafa samfarir frá því að meðferð hefst og allt að viku eftir að meðferð lýkur, allt eftir því hvaða meðferð er gefin.

Ef annar aðilinn heldur áfram að vera með einhver einkenni verður að taka nýja prufu, þó ekki fyrr en 3–4 vikum eftir að meðferð lýkur.

Mælt er með að allir sem stunda skyndikynni fari reglulega í kynsjúkdómaskoðun og láti athuga klamydíusmit.

Hvað með þá sem ég hef sofist hjá?

Ef þú hefur fengið að vita að þú sért með klamydíu eru miklar líkur á því að einhverjir bólfélaga þinna síðustu sex mánuðina séu með sjúkdóminn. Þess vegna er mikilvægt að fyrri bólfélagar séu látnir vita svo þeir geti fengið meðhöndlun ef þörf er á. Þú getur sjálf/sjálfur látið þá vita eða beðið lækinn um að skrifa þeim án þess að nafns þins sé getið. Í öllum tilvikum er þó skylt að gefa upplýsingar um bólfélaga. Með því að hvetja þá sem þú hefur sofist hjá til að fara í skoðun getur þú komið í veg fyrir að þeir smiti þá sem þeir sofa hjá í framtíðinni. Þannig getur þú komið í veg fyrir útbreiðslu þessa alvarlega sjúkdóms.

Lekandi

Hvað er lekandi?

Lekandi er kynsjúkdómur sem stafar af bakteríunni *Neisseria gonorrhoeae*, en bakterían tekur sér bólfestu í kynfærum, þvagrás, endaparmi eða hálsi.

Hvernig smitast lekandi?

Smit á sér stað við samfarir þegar sýkt slímhúð kemst í snertingu við slímhúð bólfélagans. Smitun getur einnig átt sér stað við endaparms- og munnmök.

Hvernig get ég komið í veg fyrir smit?

Smokkurinn er EINA vörnin gegn smiti. Til þess að hann veiti hámarksvörn verður að nota hann rétt.

Er lekandi hættulegur?

Lekandi er alvarlegur sjúkdómur því hann getur valdið ófrjósemi eins og klamydía. Þetta á bæði við um konur og karla. Lekandi getur einnig valdið sýkingu og bólgu í liðum, augnsýkingum og í verstu tilvikum sýkingu í eggjaleiðurum og kviðarholi.

Hver eru einkenni lekanda?

Einkenni lekanda eru svipuð og einkenni klamydíu, en einkennin og bólgurnar eru gjarnan meiri en í klamydíu. Lekandi getur líka verið einkennalaus. Venjuleg einkenni eru breyting á lit og lykt á útfæri úr leggöngum eða þvagrás, sársauki við þvaglát („eins og að pissa rakvélarblöðum“) eða verkur í grindarholi, hjá bæði konum og körlum.

Hvenær koma einkennin í ljós eftir smit?

Fáir þú einkenni koma þau oftast fram einum til sjö dögum eftir smit en geta komið fram síðar.

Hvernig er hægt að greina lekanda?

Hægt er að staðfesta lekanda með ræktun frá stroksýni úr þvagrás, leghálsi, þvagi eða endaparmi eftir aðstæðum.

Er hægt að fá meðferð við lekanda?

Notuð eru sýklalyf við lekanda. Margir stofnar lekandabakteríunnar eru ónæmir gegn ýmsum sýklalyfjum. Þess vegna er nauðsynlegt að taka sýni til ræktunar til að kanna næmi bakteríunnar fyrir sýklalyfjum svo hægt sé að tryggja að rétt sýklalyf hafi verið valið. Þú verður alltaf að fara í skoðun eftir meðferðina til að tryggja árangur hennar.

Hvað með þá sem ég hef sofið hjá?

Hafir þú sofið hjá einhverjum síðasta árið frá smiti, eru miklar líkur á því að einhverjir þeirra hafi smitast af lekanda. Því er mikilvægt að fyrri bólfélagar séu látnir vita svo þeir geti fengið meðhöndlun ef þörf er á. Þú getur sjálf/sjálfur látið þá vita eða beðið lækninn um að skrifa þeim án þess að nafn þíns sé getið. Í öllum tilvikum er þó skylt að gefa upplýsingar um bólfélaga.

Með því að hvetja þá sem þú hefur sofið hjá til að fara í skoðun getur þú komið í veg fyrir að þeir smiti þá sem þeir sofa hjá í framtíðinni. Þannig getur þú komið í veg fyrir útbreiðslu þessa alvarlega sjúkdóms.

Hvað er kynfæraáblástur?

Kynfæraáblástur er sýking af völdum veirunnar *Herpes simplex*, tegund 2, sem orsakar litlar blöðrur og sár á kynfærum. Veiran berst frá húðsmitinu og sest í taugahnoð við mænuna. Þar getur hún legið í dvala árum saman, oftast að skaðlausu fyrir þann sem er smitaður. Veiran getur þó leitað til baka eftir tauginni til húðar eða slímhúðar, venjulega til sama staðar og í upphafi. Oft getur liðið langur tími þangað til sýkingin kemur fram aftur. Einkennin minnka og hverfa oftast alveg með tímanum. Kynfæraáblástur er algengur sjúkdómur.

Hvernig smitast kynfæraáblástur?

Kynfæraáblástursveiru er að finna í sýktum sárum og sáravökvum. Veiran smitar aðallega þegar sár eða sáravökvir snertir slímhúð kynfæris, endaþarms, augna, vara eða munns bólfélagans. Smit getur einnig átt sér stað ef maður fær sýktan sáravökva á hendurnar og snertir síðan eigin slímhúð eða slímhúð annarra.

Hvernig get ég komið í veg fyrir smit?

Smokkurinn getur bara verndað þá hluta kynfæranna sem hann hylur. Veira í sári sem er ekki hulin smokki getur því smitað við samfarir. Smithættan er mest þegar sjúkdómurinn er með sýnilegum blöðrum og sárum og rétt áður en blöðrurnar koma fram. Þú ættir því ekki að hafa samfarir þegar ástand þitt er þannig. Þegar engar blöðrur eða sár eru á húð eða slímhúð er smithættan minni.

Góður handþvottur þegar sár og blöðrur koma fram getur komið í veg fyrir að þú smitir aðra með höndunum.

Er kynfæraáblástur hættulegur?

Kynfæraáblástur getur verið mjög svæsinn sjúkdómur, sérstaklega í upphafi smitsins, og getur valdið töluverðum óþægindum. Hann er samt hættulaus fyrir konuna en veiran getur valdið alvarlegri sýkingu hjá nýfæddum börnum sem geta smitast af móðurinni í fæðingu. Því er mikilvægt fyrir þungaðar konur að láta lækinn vita um kynfæraáblásturssýkingu.

Hver eru einkenni kynfæraáblásturs?

Fyrstu einkenni eru sviði eða verkur í húð eða slímhúð en síðan koma fram misstórar blöðrur. Blöðrurnar springa oft fljótt og verða að sársaukafullum sárum. Samtímis koma oft eymsli í nárann vegna eitlastækkana ef sýkingin er í kynfærum. Auk þess getur sýkingin valdið hita, höfuðverk, slappleika og í undantekningartilfellum heilahimnubólgu.

Í fyrsta sinn sem blöðrur og sár myndast gróa þau vanalega innan þriggja vikna. Þegar endursýking á sér stað koma sárin yfirleitt á sama stað og áður en eru vægari, sársaukaminni og gróa oftast hraðar.

Hvenær koma einkennin í ljós eftir smit?

Einkennin koma vanalega í ljós einni til þremur vikum eftir smit. Sumir fá einkennin seinna og eru dæmi um að liðið geti langur tími þar til einkennin koma fram. Flestir sem smitast fá reyndar aldrei sár og blöðrur og margir vita því aldrei um að þeir eru smitaðir af kynfæraáblæstri.

Hvernig er hægt að greina kynfæraáblástur?

Auðvelt er að greina kynfæraáblástur, ef einkennin eru komin fram, með skoðun læknis og/eða sýnatöku til rannsóknar.

Er hægt að fá meðferð við kynfæraáblæstri?

Ennþá er engin lækning til við kynfæraáblæstri. Aftur á móti er til meðferð sem getur dregið úr einkennum og stytt tímann sem þú ert með blöðrur og sár. Til þess að meðferðin virki þarf að hefja hana eins fljótt og unnt er. Þú þarft ekki meðhöndlun ef sárin eru þér ekki til ama.

Kynfæravörtur

Hvað eru kynfæravörtur?

Kynfæravörtur eru sýking af völdum *Human Papilloma Virus* sem skammstafast HPV. Margar gerðir eru þekktar af þessari veiru og hafa sumar þeirra verið tengdar leghálskrabbameini. Sýkingin getur valdið vörtum sem koma á slímhúð og húð, sérstaklega á ytri kynfæri og við endaparmsop. Margt bendir til þess að þetta sé algengasti kynsjúkdómurinn á Vesturlöndum. Talið er að meira en helmingur þeirra sem eru virkir í kynlífi hafi sýkst af veirunni.

Hvernig smitast kynfæravörtur?

HPV smitar með snertingu húðar eða slímhúðar við sýkta húð/slímhúð. Við munnmök er hægt að fá þessa veirusýkingu í munninn. Vörtur í munni eru þó sjaldgæfar. Talið er að rakstur kynfærahára geti dreift vörtunum út yfir stærra svæði á líkamanum og ber því að gæta fyllsta hreinlætis ef slíkt er gert.

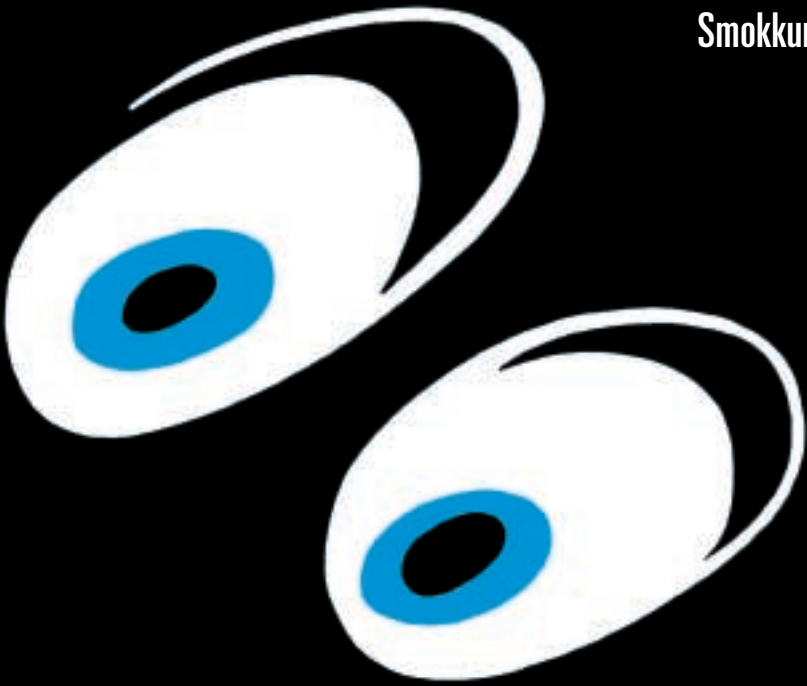
Hvernig get ég komið í veg fyrir smit?

Smokkur er eina vörnin gegn smiti en hann verndar aðeins þann hluta kynfæraanna sem hann hylur. Hann er því ekki fullkomin vörn gegn smiti því að slímhúð og húð sem ekki er hulin geta sýkst við samfarir.

Eru kynfæravörtur hættulegar?

Vörturnar sjálfar valda ekki ófrjósemi eða líkamstjóni. Þær eru í húðinni eða á slímhúð en fara ekki inn í blóðrásina. Vörturnar hverfa oftast af sjálfu sér. Nokkrar tegundir kynfæravörtuveira geta aftur á móti valdið frumubreytingum sem leitt geta til krabbameins í leghálsi. Nauðsynlegt er því fyrir konur að fara reglulega í leghálsstrok og eftirlit, t.d. á Leitarstöð krabbameinsfélagsins eða til kvensjúkdómalækna.

Smokkurinn —



fyrir öryggið!

Hver eru einkenni kynfæravartna?

Þær geta valdið kláða og ertingu. Konur með vörtur í leggöngum eða leghálsi geta fundið til sársauka við samfarir. Vörtur geta einnig komið við þvagrásarop og truflað þvaglát. Flestir finna þó ekki fyrir neinum óþægindum og vita iðulega ekki af því að þeir séu sýktir nema vörturnar séu stórar og á ytri kynfærum.

Hvenær koma einkenni í ljós eftir smit?

Vörturnar koma í ljós frá þremur vikum og allt að tveimur árum eftir smitun.

Hvernig er hægt að greina kynfæravörtur?

Kynfæravörtur greinast í lækni skoðun. Ekki eru tekin sýni til greiningar.

Er hægt að fá meðferð við kynfæravörtum?

HPV-sýkinguna sem slíka er ekki hægt að meðhöndla þar sem engin lyf eru til sem drepa veiruna. Hins vegar er til margskonar meðferð gegn vörtunum sem veirurnar orsaka. Flestar vörtur hverfa fyrir eða síðar af sjálfu sér, en oft getur liðið langur tími eða jafnvel mörg ár þangað til þær hverfa. Dæmi um meðferð við vörtunum:

- 1) Áburður (*podophyllotoxin*) borinn á vörtusvæðið tvisvar á dag í þrjá daga og endurtekið eftir viku.
- 2) Frysting með köfnunarefni, sem oftast þarf að endurtaka nokkrum sinnum með eins til þriggja vikna millibili.
- 3) Deyfing og brennsla með rafmagni eða leysigeislameðferð.

Veiran sem veldur vörtunum hverfur ekki við meðferð og því geta vörturnar komið fram aftur seinna. Meðferð dregur ekki endilega úr smithættu á meðan veiruna er enn að finna á húð og slímhúð.

Nýlega komu á markaðinn bóluefni gegn algengustu vörtuveirunum. Stúlkur og ungar konur geta fengið bólusetningu, hafi þær ekki orðið fyrir vörtusmiti. Allgóð vörn fæst gegn kynfæra-vörtum og leghálskrabbameini eftir slíka bólusetningu.

An illustration of a hand holding a syringe. The hand is rendered in a light, glowing orange color, with the fingers curled around the syringe. The syringe is blue and white, with a needle pointing towards the top right. The background is dark, with a purple and blue gradient behind the hand and syringe.

Smokkurinn – stendur fyrir sínu!

HIV og alnæmi

Hvað er HIV?

HIV er skammstöfun fyrir *Human Immunodeficiency Virus*, en það er heiti veiru sem ræðst á varnarkerfi líkamans þannig að smám saman missir líkaminn getuna til að berjast á móti sýkingum og sumum tegundum krabbameins. Lokastig HIV kallast alnæmi (*Acquired Immune Deficiency Syndrome, AIDS*), en þá er líkaminn varnarlaus gegn sýkingum sem almennt væri ekkert mál að sigrast á.

Hvernig smitar HIV?

Veiran getur verið í blóði, sæði, leghálsslími og brjóstamjólk. Smitun á sér fyrst og fremst stað með óvörðum kynmökum (kynmökun án smokks). HIV getur einnig smitað með óhreinum sprautum og sprautunálum. Móðir getur smitað barn sitt á meðgöngu, í fæðingunni og með því að gefa því brjóst. Sá sem smitast af HIV losnar aldrei við veiruna og getur því smitað aðra það sem eftir er ævinnar.

Smitar HIV í daglegri umgengni?

HIV smitar ekki í daglegri umgengni. Algjörlega hættulaust er því að búa á sama heimili eða vera í daglegu samneyti við þann sem er smitaður af HIV/alnæmi.

Hvernig get ég komið í veg fyrir smit?

Smokkurinn er EINA vörnin gegn smiti. Til þess að hann veiti hámarksvörn verður að nota hann rétt. Sprautufíklar skulu gæta þess að deila aldrei sprautum eða sprautunálum með öðrum.

Er HIV hættulegur sjúkdómur?

HIV er alvarlegur og lífshættulegur sjúkdómur, þróist sjúkdómurinn án meðferðar. Engin lækning er til við honum og hún er heldur ekki í augsýn.

Hver eru einkenni HIV og hvenær koma þau í ljós?

Hluti nýsmitaðra fá einkenni fáeinum dögum eða vikum eftir smit. Helstu einkennin eru almennur slappleiki, hálssærindi, eitlastækkanir, útbrot, höfuðverkur og vöðva- og liðverkir sem ganga oftast yfir á 1–2 vikum. Eftir það eru flestir einkennalausir í mörg ár, en veiran vinnur smám saman á vörnum líkamans og skemmir ónæmiskerfið.

Hvað er alnæmi?

Alnæmi er lokastig sjúkdómsins og vísar orðið til sjúkdóma og einkenna sem HIV-jákvæðir fá þegar ónæmiskerfið fer að breyta. Þetta gerist oftast mörgum árum eftir smit. Þegar fólk er komið með alnæmi fær það sjúkdóma sem ósmitað fólk fær sjaldan, þar sem ónæmiskerfi þeirra hefur misst getuna til að berjast við sjúkdóma. Sá sem er kominn með alnæmi deyr oftast innan fárra ára, sé ekki beitt lyfjameðferð, en hún bætir horfurnar verulega.

Hvernig er hægt að greina HIV/alnæmi?

HIV-smit er greint með blóðprufu sem hægt er að taka hjá hvaða lækni sem er. Blóðprufan er ókeypis og farið er með hana í trúnaði. Þegar HIV kemst inn í blóðið þróar líkaminn mótefni sem hægt er að finna með HIV-mótefnamælingu allt að þremur mánuðum eftir smit. Jákvætt HIV-próf þýðir að það hafa fundist mótefni gegn HIV í blóðinu og að þú sért því HIV-smitaður. Neikvætt HIV-próf þýðir aftur á móti að þú sért ekki smitaður af HIV. Niðurstöður HIV-prófs fást nokkrum dögum eftir að blóðprufa er tekin.

Er hægt að fá meðferð við HIV/alnæmi?

Dagleg inntaka HIV-lyfja það sem eftir er ævinnar getur dregið úr fjölgun veirunnar í líkamanum og þar með bætt líðan og lengt líf HIV-jákvæðra. Lyfjatökunni geta fylgt aukaverkanir.

Hvað með þá sem ég hef sofið hjá?

Hafir þú sofið hjá einhverjum frá því þú smitaðist, getur verið að einhver þeirra hafi smitast af HIV. Því er mikilvægt að fyrri bólfélagar séu látnir vita. Þú getur sjálf/sjálfur látið þá vita eða þú getur beðið lækinn um að skrifa þeim án þess að nafn þíns sé getið. Í öllum tilvikum er þó skylt að gefa upplýsingar um bólfélaga. Með því að hvetja þá sem þú hefur sofið hjá til að fara í skoðun getur þú komið í veg fyrir að þeir smiti þá sem þeir sofa hjá í framtíðinni. Þannig getur þú komið í veg fyrir útbreiðslu þessa alvarlega sjúkdóms.

Hvað er lifrabólga B?

Lifrabólga B (*hepatítis B*) þýðir að það sé bólga í lifrinni sem lifrabólguveira B veldur, en hún er ein af mörgum veirum sem getur orsakað lifrabólgu. Fyrstu einkenni sýkingarinnar eru vegna bráðrar lifrabólgu B, sem gengur yfir, en ekki fá allir einkenni. Hluti smitaðra fær viðvarandi lifrabólgu, einkum ef smitið verður á barnsaldri.

Hvernig smitast lifrabólga B?

Veiran finnst í líkamsvessum eins og blóði, sæði og leggangavökva/slími. Við samfarir smitast veiran með þessum líkamsvessum á kynfæri, í munn og endaparm.

Hvernig get ég komið í veg fyrir smit?

Rétt notkun smokksins getur komið í veg fyrir smit. Sprautufíklar skulu gæta þess að deila aldrei sprautum eða sprautunálum með öðrum.

Er lifrabólga B hættuleg?

Bráð lifrabólga getur í einstaka tilfellum leitt til dauða. Þegar lifrabólga B er viðvarandi getur hún verið alvarleg og lífshættuleg. Þá getur hún þróast yfir í skorpulífur og lifrarkrabbamein.

Hver eru einkenni lifrabólgu B?

Bráð lifrabólga veldur oft kvíðverkjum og gulri húð (gulu). Ógleði, hiti og slappleiki eru líka einkennandi ásamt rauðbrúnum lit á þvagini og ljósum hægðum. Sumir fá einnig liðverki. Lifrabólga getur líka verið alveg einkennalaus.

Hvenær koma einkennin í ljós eftir smit?

Einkenni bráðrar lifrabólgu koma oftast í ljós tveimur til þremur mánuðum eftir smit.

Hvernig er hægt að greina lifrabólgu B?

Sjúkdómurinn er greindur með blóðprufu sem hægt er að taka hjá öllum læknum og liggja niðurstöðurnar fyrir innan nokkurra daga.

Er hægt að fá meðferð við lifrabólgu B?

Meðferð er til við bráðri lifrabólgu B en er aðeins beitt í alvarlegri tilvikum. Þeir sem smitast á fullorðinsaldri fá reyndar einungis bráða lifrabólgu í eitt skipti og batnar síðan. Ef lifrabólgan þróast yfir í viðvarandi lifrabólgu er í vissum tilfellum hægt að gefa meðferð gegn henni. Hægt er að fá fyrirbyggjandi meðferð með bólusetningu og getur fólk, sem gæti verið í smit-hættu en er ekki smitað, látið bólusetja sig.

Hvað er sárasótt?

Sárasótt (*sypphilis*) er kynsjúkdómur sem orsakast af bakteríu er nefnist *Treponema pallidum*.

Hvernig smitast sárasótt?

Bakterían sem veldur sárasótt smitar við óvarin kynmök. Sýktir einstaklingar eru aðallega smitandi þegar þeir eru með sár. Áður fyrr óttaðist fólk sárasótt mest allra kynsjúkdóma. Hér á landi hefur hún verið frekar sjaldgæfur sjúkdómur en þó greinast fáeinir á ári. Þá er oftast um gamalt smit að ræða og einstaklingarnir því ekki smitandi.

Hvernig get ég komið í veg fyrir smitun?

Smokkurinn verndar einungis þann hluta kynfæranna sem hann hylur en er þó eina vörnin. Slímhúð og húð sem ekki er hulin getur því sýkst.

Er sárasótt hættuleg?

Ef fullnægjandi meðferð er ekki gefin á fyrstu stigum sjúkdómsins getur bakterían valdið ýmsum sjúkdómum síðar á ævinni eins og hjarta-, heila- og taugasjúkdómum.

Hver eru einkenni sárasóttar?

Fyrstu einkenni sárasóttar eru sár á þeim stað sem bakterían komst í snertingu við, oftast á kynfærum, í endaparmi eða munn. Nokkru síðar geta myndast útbrot í húðinni. Við langt gengna ómeðhöndlaða sárasótt koma einkenni frá miðtaugakerfi og hjarta- og æðakerfi.

Hvenær koma einkenni í ljós eftir smit?

Fyrstu einkenni sárasóttar koma í ljós 10 dögum til 10 vikum (oftast 3 vikum) eftir smit.

Hvernig er hægt að greina sárasótt?

Sárasótt er greind með blóðprufu sem er hægt að láta taka hjá öllum læknum.

Er hægt að fá meðferð við sárasótt?

Sýklalyf er gefið við sárasótt og lækna sjúkdóminn.

Tríkómónas-sýking

Hvað er trikómónas-sýking?

Tríkómónas-sýking orsakast af sníkjudýrinu *Trichomonas vaginalis*.

Hvernig smitar trikómónas-sníkjudýrið?

Sníkjudýrið smitar við óvarðar samfarir.

Er sýkingin hættuleg?

Tríkómónas-sýking er hættulaus.

Hver eru einkenni trikómónas-sýkingar?

Hún getur valdið eymslum í leggöngum og leghálsi kvenna, aukinni útferð sem lyktar illa, er gulgræn á litinn og „freyðir“. Jafnframt getur bólgin slímhúð í leggöngum og leghálsi valdið eymslum við samfarir og sviða við þvaglát.

Karlar geta einnig fengið sviða við þvaglát en yfirleitt fá þeir lítil eða engin einkenni.

Er hægt að fá meðferð við trikómónas-sýkingu?

Sýkinguna er hægt að meðhöndla á áhrifaríkan hátt með stuttri sýklalyfjameðferð. Einnig ætti að meðhöndla bólfélagann.

Flatlús

Hvað er flatlús?

Flatlús (*Phthirus pubis*) er sníkjudýr sem er aðallega að finna í hárunum í kringum kynfærin. Hún getur líka verið í handarkrika, bringuhárum, augnabrúnum og augnhárum. Flatlús er sjaldgæf í hársverði.

Hvernig smitar flatlús?

Flatlús smitast við nána snertingu en einnig með handklæðum, sængurfatnaði og fötum.

Hver eru einkenni af völdum flatlúsar?

Flatlús veldur oftast miklum staðbundnum kláða.

Er hægt að fá meðferð við flatlús?

Hægt er að kaupa lúsaáburð án lyfseðils í lyfjaverslunum. Hann er borinn á alla hærða staði nema hársvörðinn. Farðu nákvæmlega eftir leiðbeiningunum í pakkanum. Bólfélaginn og fjölskyldumeðlimir verða líka að fá meðferð svo smit eigi sér ekki stað aftur. Sængurver og föt skal þvo á venjulegan hátt.

Hvað er klárðamaur?

Klárðamaur (*scabies*) er sníkjudýr sem lifir í húð manna. Þetta er algengur húðsjúkdómur um allan heim sem getur smitast við kynmök.

Hvernig smitar maurinn?

Klárðamaur smitar við nána snertingu en einnig á annan hátt, svo sem ef sofið er í rúmi smitaðs einstaklings þar sem ekki hefur verið skipt um rúmföt eða notuð eru sömu handklæði. Afar ólíklegt er að smit geti átt sér stað þótt smitaður einstaklingur heilsa með handabandi, en ef haldist er lengi í hendur og húðin er heit og þvöl kemur maurinn fram á yfirborðið og getur smitað. Smit á klósettsetum er afar ólíklegt. Maurinn getur lifað tvo til þrjú sólarhringa utan líkamans. Það tekur fjórar til sex vikur frá smitun þar til einkenni koma í ljós, hafi viðkomandi aldrei fengið klárðamaur, en hafi hann fengið klárðamaur áður geta einkenni komið fram eftir fáeina daga.

Hver eru einkenni af völdum klárðamaurs?

Klárðamaurinn veldur útbrotum og kláða. Útbrotin koma gjarnan á þá staði líkamans þar sem maurinn kann best við sig; milli fingra, á úlnliðum, í mittinu, á baki og kringum kynfærin. Afar óvenjulegt er að maurinn komi í andlit. Klárðinn er oft mestur á nóttinni undir hlýrri sæng.

Er hægt að fá meðferð við klárðamaur?

Meðferðin felst í því að smyrja allan líkamann (nema andlit og hársvörð) með áburði sem drepur maurinn. Áburðinn er hægt að kaupa án lyfseðils í lyfjaverslunum og leiðbeiningar fylgja í pakkanum.

Bólfélagi og fjölskyldumeðlimir verða að fá meðferð samtímis svo smitun eigi sér ekki stað að nýju. Sængurfatnaður og föt eru þvegin á venjulegan hátt. Klárðinn getur haldið áfram í nokkrar vikur eftir að meðferð lýkur þótt maurinn sjálfur sé horfinn.

Hvernig notar maður smokk?

Athugaðu hvort dagsetningin er í lagi.

Opnaðu bréfið

Ýttu smokknum vel til hliðar inn í bréfinu og rífdú það varlega upp. Taktu smokkinn úr bréfinu en passaðu þig á því að neglurnar rífi hann ekki.



Settu smokkinn á

Settu smokkinn á typpið þegar það er orðið stínt. Gættu að því að „hringurinn“ á smokknum snúi út svo hægt sé að rúlla smokknum á. Haltu fyrir totuna með þumal-fingri og vísifingri svo ekkert loft verði í smokknum meðan hann er settur á typpið. Sé loft fremst í smokknum getur hann rífnað við samfarir.



Rúllaðu smokknum á

Á meðan þú heldur um totuna með annarri hendinni, ýtir þú forhúðinni vel til baka og rúllar smokknum með hinni hendinni eftir endilöngu typpinu eins langt og þú kemst. Mundu að hafa nóg pláss í lokaða endanum fyrir sæðið.



Taktu smokkinn af þér

Þegar typpið er tekið út, verður þú að halda fast við smokkinn svo að hann verði ekki eftir inni. Þú mátt því ekki bíða of lengi með að taka typpið út því það verður fljótt lint eftir sáðlát. Þá getur smokkurinn auðveldlega losnað af.

Smokkurinn – sætisólin þín!

Smokkanotkun

Sumir nota bara smokk þegar þeir eru einhleypir eða í útlöndum. En það geta allir fengið kynsjúkdóma og oftast vitum við ekki hvort aðrir eru smitaðir. Þeir vita það oft ekki sjálfir og eru því ekki meðvitaðir um hættuna sem þeir og bólfélagar þeirra eru í. Allir sem taka áhættu geta smitast af kynsjúkdómum.

Ef þú velur að nota smokk hefurðu valið öruggustu leiðina til að vernda sjálfa/sjálfan þig og aðra gegn smiti. Það er ekki augnablikið sem á að ákvarða hvort maður ver sig eða ekki í kynlífi. Það er ákvörðun sem þú sjálf/sjálfur tekur. Við sýnum ekki traust með því að vera kærulaus, við sýnum traust með því stunda öruggt kynlíf. Öruggt kynlíf er fólgið í því að nota smokk alltaf í kynlífi, ekki bara stundum, og fara nákvæmlega eftir leiðbeiningum um notkun hans.

Það þarf alltaf að setja smokkinn á áður en slímhúðir snertast, sama hvort um kynmök, munnmök eða endaparmsmök er að ræða. Það er einnig mikilvægt að nota smokk allan tímann meðan á samförum stendur, ekki bara rétt fyrir sáðlát. Kynsjúkdómar geta smitast þó ekki sé um sáðlát að ræða og auk þess eru töluverðar líkur á þungun. Við skyndikynni ætti alltaf að nota smokk. Þegar stofnað er til lengri kynna ættu báðir aðilar að fara í skoðun áður en smokkanotkun er hætt.

- **Smokkar eru eina getnaðarvörnin sem er bæði vörn gegn kynsjúkdómum og getnaði.**
- **Smokkar eru til í ýmsum gerðum, litum og bragðtegundum.**
- **Til eru sérstakir smokkar fyrir þá sem eru með ofnæmi fyrir latexí.**
- **Kvensmokkar geta komið sér vel.**
- **Sé notað sleipiefni eru vatnsleysanleg efni best því að fituleysanleg efni, t.d. vaselín og olíur, geta skemmt smokkinn.**
- **Smokkar fást víða, t.d. í matvöruverslunum, bensínstöðvum og apótekum.**



An illustration featuring three stylized human figures in a circular arrangement against a black background. At the top, a figure with a large orange head and white hair is looking down. On the left, a figure with a white head and orange body is looking towards the center. On the right, a figure with a green top and blue bottom is looking towards the center. The text 'Er ég með kynsjúkdóm?' is centered in the middle of the circle.

Er ég með kynsjúkdóm?

Á ég að láta athuga hvort ég er með kynsjúkdóm þótt mér finnst ég vera frísk/frískur?

Þú getur haft kynsjúkdóm án þess að vera með nokkur einkenni. Þú ættir því að fara til læknis ef núverandi eða fyrrverandi bólfélagi þinn hefur fengið kynsjúkdóm eða ef þú hefur einkenni sem gætu bent til þess að svo væri. Allt heilbrigðisstarfsfólk er bundið þagnarskyldu.

Konur og karlar sem stunda skyndikynni eða eru með fleiri en einum samtímis ættu sérstaklega að huga að kynsjúkdómum, einkum ef um óvarin kynmök (kynmök án smokks) er að ræða.

Hvaða einkenni geta bent til kynsjúkdómasmits?

Konur:

Það er mörgum konum eðlilegt að fá útferð frá leghálsi, sérstaklega mitt í tíðahringnum.

Taktu eftir því hvort útferðin breytist, svo sem:

- verður meiri eða þykkari
- kemur nýr litur
- kemur vond lykt
- koma blæðingar milli tíða

Konur geta einnig fengið verki við samfarir.

Karlar:

Útferð úr þvagrás karla bendir til kynsjúkdómasmits. Getur þó verið eðlilegt við kynferðislega örvun.

Karlar geta fundið fyrir sársauka í pungnum eða endaþarmi – pungurinn getur orðið aumur og bólginn.

Á við bæði kynin:

Kláði, sviði, útbrot eða sár á eða kringum kynfærin.

Verkir sem líkjast blöðrubólgu: Tíð þvaglát eða sviði við þvaglát.

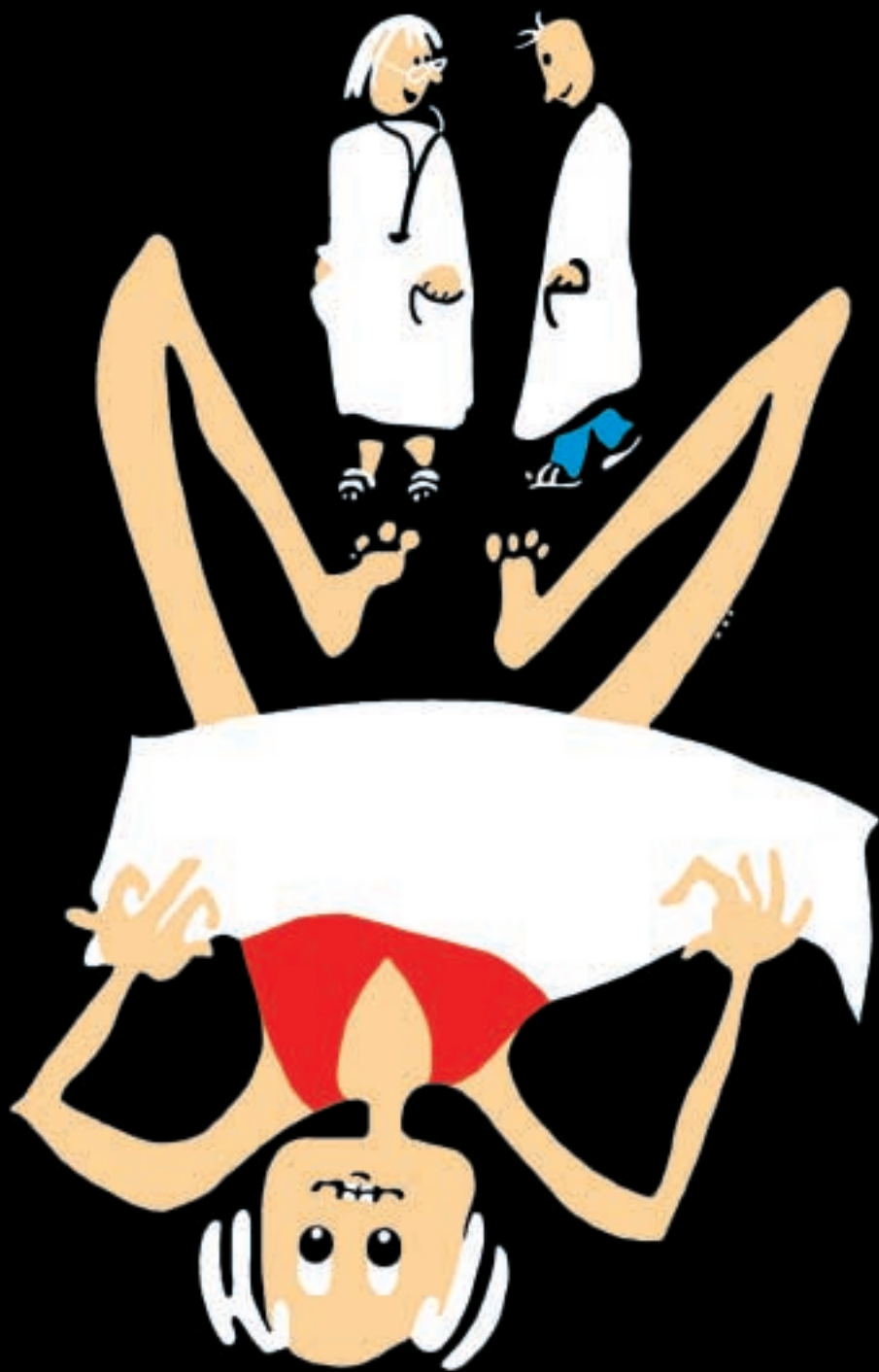
Kviðverkir: Tengjast gjarnan hita og slappleika.

Athugið! HIV og lifrabólgu B fylgja **engin** sjúkdómseinkenni á kynfærum.

Er ég með kynsjúkdóm ef ég er með fyrrgreind einkenni?

Það getur verið, en þessi einkenni geta einnig átt við aðra sjúkdóma. Hafir þú slík einkenni ættir þú því að fara til læknis til að fá úr því skorið. Alls ekki fá lyf frá öðrum að láni eða bíða og sjá til. Með því að greina sjúkdóma snemma má oft draga úr alvarleika þeirra.

Er óþægilegt að fara í skoðun?



Hvað á ég að gera ef ég held að ég hafi smitast?

Ef þú hefur tekið áhættu í kynlífi eða hefur einkenni sem gætu bent til kynsjúkdóms er mikilvægt að þú látir skoða þig. Þannig getur þú komið í veg fyrir að sjúkdómurinn þróist og verði alvarlegur og að þú smitir aðra óviljandi.

Ef bólfélagi þinn fer í skoðun og reynist vera með kynsjúkdóm ættir þú einnig að láta skoða þig, jafnvel þótt þú hafir engin einkenni. Þú gætir verið smituð/smitaður án þess að taka eftir því eða þá að einkennin eru ekki ennþá komin í ljós.

Leitaðu alltaf til læknis, hann er bundinn þagnareidi. Einungis þú færð því að vita niðurstöðu skoðunarinnar. Skoðun og meðferð flestra kynsjúkdóma er ókeypis.

Hægt er að fara í skoðun á öllum heilsugæslustöðvum á landinu. Í Reykjavík geta allir landsmenn farið á A-1, húð- og kynsjúkdómadeild Landspítalans í Fossvogi. Sú deild hefur sérhæft sig í greiningu og meðferð húð- og kynsjúkdóma. Nánari upplýsingar um greiningarstaði má finna á blaðsíðu 27.

Hvað er skoðað?

Oftast er byrjað á því að skila inn þvagprufu. Ef um klamydíusmit er að ræða er það gjarnan eina sýnið sem er tekið. Ef á þarf að halda eru ýmist tekin sýni úr leggöngum, leghálsi, þvagrás, endaparmi eða hálsi. Oftast er einnig tekin blóðprufa. Hvaða sýni og hversu mörg eru tekin fer m.a. eftir því hvort og þá hvaða einkenni þú ert með.

Hvernig fer kvensjúkdómaskoðun fram?

Kvensjúkdómaskoðun er skoðun á kynfærum kvenna sem lækningar framkvæmir. Skoðunin fer fram í sérstökum stól þar sem konan hálfpartinn liggur í stólnum og er með fæturna í tveimur fótastöðum. Fótastöðirnar gera það að verkum að lækningin getur framkvæmt rannsóknina á þægilegan hátt og konan er jafnframt með fæturna í afslappaðri stöðu.

Fyrst leitar lækningin eftir einkennum á ytri kynfærum og á svæðinu þar í kring. Því næst skoðar hann varlega leggöng og legháls með hjálp sérhannaðs áhalds sem auðveldar skoðunina. Nauðsynleg sýni eru tekin frá leghálsi og þvagrás með mjóum sýnapinum. Oft er síðan þreifad á kviðnum og í leggöngum og athugað hvort eggjaleiðarar séu bólgnir eða bólga sé í eitlum í nára.

Er óþægilegt að fara í skoðun?

Með góðri samvinnu þinnar og læknisins má draga úr eða koma í veg fyrir óþægindi.

Hvernig eru karlar skoðaðir?

Karlinn á að standa eða sitja á venjulegum skoðunarbekk. Læknirinn athugar fyrst hvort einkenni séu í pungnum og á typpinu með því að ýta forhúðinni vel til baka. Því næst þreifar læknirinn á typpinu og pungnum til þess að athuga hvort allt sé edlilegt eða hvort hann finni fyrir kúlum, bólgu eða eymslum sem gætu verið merki um sjúkdóm.

Ef læknirinn finnur merki um sjúkdóm tekur hann sýni frá þvagrásaropi karlsins með mjóum pinnum. Þetta getur verið dálítið óþægilegt, þess vegna getur verið gott að liggja meðan prufan er tekin. Það tekur bara nokkrar sekúndur að taka sýnið. Sé um klamydíusmit að ræða er einungis tekið þvagsýni.

Læknirinn getur einnig skoðað endaparmsopið og hann setur inn fingur til þess að þreifa blöðruhálskirtilinn. Stundum þarf líka að taka sýni frá endaparminum.

Hvað ef ég er barnshafandi?

Ef þú ert barnshafandi og heldur að þú sért með kynsjúkdóm er mikilvægt að þú farir í skoðun og fáir meðferð. Sumir kynsjúkdómar geta nefnilega smitað barnið á meðgöngunni eða í fæðingunni. Sárásótt, HIV og lifrabólga B geta t.d. smitað barnið bæði í meðgöngu og fæðingu. Klamydía, lekandi, kynfæraáblástur og kynfæravörtur geta smitað barnið í fæðingu. Í upphafi meðgöngu er alltaf boðið upp á HIV-próf í mæðraskoðun. Til öryggis ættir þú að þiggja það.

Má ég stunda kynlíf þegar ég er með kynsjúkdóm?

Þú ættir að bíða með að stunda kynlíf ef þú telur að þú getir verið smituð/smitaður. Láttu skoða þig og bíddu þangað til þú veist hvort þú ert smituð/smitaður. Það tekur yfirleitt um eina viku. Reynist þú vera smituð/smitaður ættir þú að bíða með að stunda kynlíf þangað til meðferð lýkur. Ef kynsjúkdómurinn reynist ólæknandi er mikilvægt að gæta fyllsta öryggis í kynlífinu það sem eftir er ævinnar.

Þarf maður alltaf að segja bólfélaga frá smitinu?

Það er mikilvægt að þú segir bólfélaga þínum frá smitinu, sért þú smituð/smitaður. Þá getur hann líka farið í skoðun og fengið meðferð ef þörf er á.

Veltu fyrir þér hvort þú getir hafa smitað fleiri en einn bólfélaga eða þeir smitað þig. Það skiptir miklu máli að allir fái skoðun. Sé meðferð hafin fljótt, er miklu minni hættu á erfidum og/eða alvarlegum afleiðingum smits. Ef þér finnst erfitt að hafa samband við fyrri bólfélaga, geturðu talað við lækninn þinn og hann getur haft samband við þá. Það er algjörlega nafnlaust.

Greiningarstaðir og nánari upplýsingar

Hvert get ég leitað til þess að fara í kynsjúkdómaskoðun?

A-1, göngudeild húð- og kynsjúkdóma, Landspítala Fossvogi, vegna kynsjúkdóma.
Panta þarf tíma á virkum dögum milli kl. 8:15–15:00. Sími 543 6050

G-3, göngudeild smitsjúkdóma, Landspítala Fossvogi, vegna HIV, lifrabólgu B og C.
Panta þarf tíma á virkum dögum milli kl. 8:00–16:00. Sími 543 2040

Heilsugæslustöðvar landsins

Unglingamóttökur heilsugæslustöðvanna

Húð- og kynsjúkdómalæknar

Kvensjúkdómalæknar (fyrir konur) eða þvagfærasérfræðingar (fyrir karla)

Hvar get ég fengið nánari upplýsingar um kynsjúkdóma?

Fyrir utan ofangreinda staði veita eftirtaldir sérfræðingar, staðir og vefsetur upplýsingar:

Læknar og hjúkrunarfræðingar á heilsugæslustöðvum

Skólahjúkrunarfræðingar, skólalæknar

Félagsmiðstöðvar

Landlæknisembættið, www.landlaeknir.is

Ástráður, forvarnarstarf læknanema, www.astradur.is

HIV-Ísland, Alnæmissamtökin á Íslandi, www.hiv-island.is

Samtökin 78, félag lesbía og homma á Íslandi, www.samtokin78.is

Tótalráðgjöf, almenn ráðgjöf og upplýsingar fyrir ungt fólk, www.totalradgjof.is

RFSU, Kynfræðslustofnun Svíþjóðar, www.rfsu.se/konssjukdomar.asp

CDC, Miðstöð sóttvarna í Bandaríkjunum, www.cdc.gov/std

WHO, Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin,
www.who.int/topics/sexually_transmitted_infections/en



Aufl. Þorhildar 1236.54/Prennet



LANDLÆKNISEMBÆTTIÐ

Sóttvarnalæknir

Austurströnd 5 • 170 Seltjarnarnes • Sími 5101900 • www.landlaeknir.is