

CHRÁŇTE SA!

VŽDY POUŽÍVAJTE KONDÓMY

- Používanie kondómov pri vaginálnom styku vás chráni pred HIV, hepatitídou typu B a C, aj pred ďalšími sexuálne prenosnými infekciami a zabraňuje tehotenstvu.
- Používanie kondómov pri análnom styku vás chráni pred HIV, hepatitídou typu B a C, aj pred ďalšími sexuálne prenosnými infekciami.
- Používanie kondómov pri orálnom styku vás chráni pred HIV a sexuálne prenosnými infekciami, ktorými sa možno nakaziť orálne.



POUŽÍVAJTE ZÁLOŽNÚ ANTIKONCEPCIU

Ak kondóm praskne

- Ak nepoužívate záložnú antikoncepciu, do 72 hodín užite "pilulku po", ktorú môžete získať u gynekológa, alebo v centre pre plánované rodičovstvo.
- Ak viete, že váš/vaši partneri majú nejakú sexuálne prenosnú infekciu, alebo symptómy infekcie, choďte okamžite na zdravotnú prehliadku, pretože lekár vám môže poskytnúť preventívnu liečbu infekcie.
- Chodte na gynekologickú prehliadku k lekárovi 2 až 7 dní potom, čo kondóm praskol.

KEĎ IDETE NA ZDRAVOTNÚ PREHLIADKU

- Vždy sa riadte pokynmi lekára čo sa týka rizika infekcií.
- Keď praskne kondóm, vždy povedzte lekárovi o všetkých symptómoch a infekciách, ktoré má partner, aby vám mohol lekár ponúknuť preventívnu liečbu sexuálne prenosných infekcií.
- Vždy dodržiavajte rady lekára týkajúce sa rizika nákazy.

STARAJTE SA O SVOJE TELO

- Ak máte výtok, iné príznaky alebo vás niečo bolí v oblasti brucha, choďte na gynekologické vyšetrenie.
- Neordinujte si lieky sama! Vyhľadajte lekára, aby ste mali zaručenú správnu liečbu.
- Vždy dokončite liečbu predpísanú lekárom. Inak sa môže infekcia vrátiť.
- Chodievajte na pravidelné gynekologické prehliadky, ako aj v prípadoch kedy sa pretrhol kondóm, či ste mali nechránený sex.

TAMPEP

European Network for HIV/STI
Prevention and Health Promotion
Among Migrant Sex Workers



© TAMPEP Project, 2005
With the financial support of the European Commission
DG SANCO, Health and Consumer Protection

TAMPEP International Foundation

Obiplein 4
1094 RB Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31 20 692 6912
Fax: +31 20 608 0083
e-mail: tampep@xs4all.nl
www.tampep.eu

**SLOVAK
HEPATITIS**

VÍRUSOVÉ HEPATITÍDY

Viac informácií vám poskytne:



TAMPEP



ČO JE VÍRUSOVÁ HEPATITÍDA



Hepatitis je spôsobovaná vírusom, ktorý napáda pečeň a spôsobuje zápal. Existuje množstvo rôznych typov vírusov hepatitídy. Niektoré typy sú potencióálne smrteľné a môžu viesť ku zlyhaniu pečene.

Závisí od typu hepatitídy, niektoré môžu mať mierny priebeh, alebo môžu spôsobiť 'akútne', alebo 'chronické' ochorenie. Lhká forma ochorenia nemá žiadne alebo len mierne príznaky a organizmus sa zotaví. Akútne ochorenie má rýchly priebeh, človek sa zotaví za pár týždňov, maximálne niekoľko mesiacov. Chronické ochorenie trvá dlhý čas, niekedy aj po celý zvyšok života. Niekedy ho sprevádzajú symptómy,

ktoré sa objavujú a potom zmiznú.

Existuje 5 najčastejších typov hepatitíd: A, B, C, D a E. Keďže typy D + E sa prenášajú rovnakým spôsobom ako B + C, tak budeme hovoriť len o hepatitídach A, B a C.

HEPATITÍDA A

Prenos

Vírus hepatitídy A sa prenáša kontaminovanou vodou a jedlom alebo kontaktom s výkalmi, zlou hygienou alebo sexuálnym kontaktom. Hepatitis A sa objavuje najmä v horúcich krajinách v Afrike, Ázii, Latinskej Amerike, Strednom Východe, južnej a východnej Európe.

- **Proti hepatitíde A je možné sa zaočkovať.**

Prevenencia

Vyhňte sa akémukoľvek kontaktu s ľudskými výkalmi počas sexuálneho kontaktu používaním kondómu na análny sex a vyhňte sa kontaktu s výkalmi bez ochrany.

Dobrá osobná hygiena a hygiena pred a počas jedenia znižuje riziko infekcie. Počas výletov do horúcich krajín a do krajín s nízkym hygienickým štandardom sa vyhňte surovému jedlu, nedovareným morským tvorom a pite iba balenú fľaškovú vodu.

Symptómy a Liečba

Symptómy sa objavujú medzi 2-6 týždňom po infikovaní sa. Niektorí ľudia majú len mierne príznaky ochorenia. Nemusia vedieť, že sú

infikovaní, hoci môžu nakaziť iných. U málokterých ľudí sa vyvinie vážne ochorenie a musia byť pod dohľadom v nemocnici. Všeobecné symptómy (často omylom diagnostikované ako chrípka) sú najmä únava, bolesti, horúčka a/alebo strata chuti do jedla. Tiež môžu pociťovať nevoľnosť (cítia sa chorí), zvracajú, majú bolesti žalúdka a/alebo hnačku. Tieto symptómy môžu trvať týždeň alebo viac. Potom sa môže rozvinúť žltacka. Žltacka sa dá ľahko rozoznať na bielikach, ktoré sú mierne žlté, vo vážnejších prípadoch žltne aj koža, moč stmavne a výkaly zosvetlejú. Ak sa objaví žltacka, treba okamžite vyhľadať lekára.

Tak ako s väčšinou ochorení, ktoré sú spôsobené vírusmi, neexistuje špecifická liečba, i keď sa používajú lieky na zmiernenie symptómov. Mnohí ľudia sa cítia unavení a potrebujú viac odpočinku ako obvykle. Vo všeobecnosti je im odporúčané, aby pili a jedli toľko, koľko môžu. Lhké jedlá sú lepšie stráviteľné. Alkohol je prísne zakázaný!

HEPATITÍDA B

Prenos

Hepatitis B sa prenáša cez kontakt s krvou, semenom, pošvovými výlučkami, slinami, výkalmi a používaním spoločných zubných kefiek. Väčšina infekcií v Európe sa šíri cez sexuálny kontakt, a to najmä análnym sexom, a používaním spoločných ihliel a injekčného materiálu. Môže byť tiež prenášaná cez tetovanie alebo piercing, ak náradie na tetovanie/piercing nebolo dobre sterilizované, cez neskontrolované krvné produkty, a z matky na dieťa počas tehotenstva a pôrodu.

- **Proti hepatitíde B je možné sa zaočkovať.**

Prevenencia

- Vyhňte sa používaniu spoločných ihliel a injekčného materiálu
- Vyhňte sa priamemu kontaktu s ľudskými výkalmi a telovými tekutinami počas sexuálneho kontaktu, a to používaním kondómov na análny a vaginálny sex a dental dammu (latexová rúška) na lízanie.
- Ak sa chcete dať tetovať alebo si dať urobiť piercing VŽDY sa uistite, že používané nástroje sú jednorazové, alebo boli správne sterilizované.

Symptómy a Liečba

Symptómy sa objavujú 1-6 mesiacov po infikovaní sa. Všeobecné symptómy sú rovnaké ako pri hepatitíde A a výnimočne sú môžu byť aj veľmi vážne. Hepatitis B môže spôsobiť akútne alebo chronické ochorenie.

Väčšina ľudí s akútnou hepatitídou B nepotrebujú liečbu, pretože sa u nich nevyvinie dlhodobé poškodenie pečene. Môžu sa cítiť unavenejší ako obvyčajne a potrebujú množstvo odpočinku, ale napokon sa zotavia. Ľudia s chronickou hepatitídou B môžu mať prospech z liečby. Musí ich pravidelne (minimálne každých 6 mesiacov) prehliadnuť odborník na pečeň - hepatológ, alebo odborník na choroby tráviaceho traktu - gastroenterológ, alebo infektológ, aby zistil či majú poškodenú pečeň a či je nevyhnutná liečba.

Ak je liečba potrebná, používajú sa antivírusové lieky a imunomodulátory (interferón). Cieľom je zamedziť množeniu vírusu a tým poškodeniu pečene. Nie každý dobre reaguje na antivírusovú liečbu. Niektorí ľudia reagujú dobre na liečbu, ale ich stav sa zhorší hneď ako sa liečba skončí.

HEPATITÍDA C

Prenos

Hepatitis C sa prenáša infikovanou krvou a inými telovými tekutinami. Väčšina infekcií sa prenáša kontaktom s krvou, najmä používaním spoločných ihliel a injekčného materiálu. Môže byť tiež prenášaná cez tetovanie alebo piercing, ak náradie na tetovanie/piercing nebolo správne sterilizované, cez neskontrolované krvné produkty a z matky na dieťa počas tehotenstva a pôrodu. Prenos sexuálnym kontaktom sa považuje za vzácny, ale nie je neznámy.

- **Neexistuje vakcína proti hepatitíde C.**

Prevenencia

- Vyhňte sa používaniu spoločných ihliel a injekčného materiálu
- Ak sa chcete dať tetovať alebo si dať urobiť piercing VŽDY sa uistite, že použité nástroje sú jednorazové alebo správne sterilizované
- Ak manipulujete s rozliatou krvou, VŽDY použite ochranné rukavice a miesto vyčistite bielizou (napr. Savo).
- Vždy použite kondóm na vaginálny a análny sex.

Symptómy

Hepatitis C je väčšinou chronická, ale mnohí ľudia nemajú žiadne symptómy a často nevedia, že majú vírus. Symptómy, ak sa prejavujú, môžu byť nejasné. Niektorí ľudia prežívajú veľkú únavu a cítia sa zle, podobne ako pri hepatitíde B. Symptómy sa môžu objaviť a potom zmiznúť.

Pečeň je veľmi nenápadný orgán a väčšina ľudí nevie, že nepracuje správne, až kým sa neobjavia závažnejšie ťažkosti, keď sa ochorenie rozvinie.

Približne 20% infikovaných ľudí sa zotaví bez liečby. Ostatní zostanú infikovaní, čo znamená, že ich pečeň zostáva zapálená. Niektorí budú mať len mierny zápal, ktorý sa nemusí ďalej rozvinúť. U ostatných zápal poškodzuje pečeň a vedie ku cirhóze alebo rakovine, asi 20-30 rokov po infikovaní sa.

Liečba

V súčasnosti sa hepatitis C lieči antivírusovými liekmi, a je efektívna u väčšiny ľudí. Liečba nie je vhodná pre každého. Niektorí ľudia potrebujú len pravidelnú prehliadku, aby sa zistilo či je pečeň zapálená alebo či sa rozširuje zápal pečene. Také faktory ako vek, pohlavie, druh (typ) hepatitídy C, dĺžka infekcie, stupeň poškodenia pečene, či má človek zároveň aj HIV a či sa rozvinula cirhóza pečene, sú dôležité pri rozhodovaní, nakoľko bude liečba pravdepodobne efektívna.