

# NAJVAŽNIJE ZA ZAŠTITU

## 1 ZNANJE I PONAŠANJE

Naučite o HIV/AIDS-u i SPI i ne ponašajte se rizično.

## 2 TESTIRANJE

Otiđite liječniku ako imate simptome ili ste bili u situaciji u kojoj ste se mogli zaraziti HIV-om ili drugom SPI. Neke SPI imaju slabo izražene ili nemaju nikakve simptome, pa ljudi ne znaju da su zaraženi prije nego što bude kasno. Neotkrivena i neliječena HIV infekcija ili SPI može uzrokovati ozbiljne posljedice za opće i spolno zdravlje.

## 3 LIJEČENJE

Većina SPI može se izliječiti, a liječenje onih koje se ne mogu izliječiti (npr. zaraza HIV-om) sprečava ili smanjuje napredovanje bolesti i moguće komplikacije, omogućuje dulji i kvalitetniji život oboljelima, te sprečava prenošenje na druge. Liječenje je nužno za oba partnera istovremeno kako se infekcija ne bi prenosila s jednog na drugog.

## SAVJETI ZA SMANJENJE RIZIKA

Ne stupajte u spolne odnose ako niste spremni. Niste u riziku od infekcija ako apstinirate (suzdržavate se od spolnih odnosa). Ljubav i bliskost se može iskazati razgovorom, poljupcem, dodiranjem, zagrljajem. U redu je ne žuriti.

- RAZGOVOR S LIJEČNIKOM > Posavjetujte se s liječnikom prije prvog spolnog odnosa.
- RAZGOVOR S PARTNEROM > Pažljivo birajte spolnog partnera, upoznajte ga i razgovarajte s njim o zaštiti. Spolni odnos s nepoznatom osobom uvijek je rizičan.

VJERNOST - Stabilna i uzajamno vjerna veza daje sigurnost.

ZAŠTITA KONDOMOM - Ako apstinencija nije opcija, kondom je vrlo dobra zaštita protiv HIV-a i većine SPI kao i protiv neželjene trudnoće. Kondom koristite redovito (svaki puta) i ako koristite lubrikant (ovlaživač) uzмите onaj na bazi vode.

### REDOVITI LIJEČNIČKI PREGLEDI I HIGIJENA

Vodite brigu o vlastitoj higijeni. Redovito odlazite na preglede kod liječnika, bez obzira na prisutnost znakova bolesti.

### PREGLED POSLIJE RIZIČNOG SPOLNOG ODNOSA

U slučaju rizičnog spolnog odnosa ili pojave simptoma SPI obavezno čim prije otiđite liječniku. Niti jedna SPI ne prolazi „sama od sebe“ već je treba liječiti!

### BUDITE PAMETNI!

ŠTITITE SEBE I SVOG PARTNERA OD UZROČNIKA BOLESTI KOJE SE Prenoše SPOLNIM PUTEM.

# GDJE SE MOŽETE OBRATITI ZA POMOĆ?

Savjete i pomoć možete zatražiti u Savjetovalištima za HIV u zavodima za javno zdravstvo. Popis, adrese i radna vremena na [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr) i [www.zdravlje.hr](http://www.zdravlje.hr)

## ŠTO JE SAVJETOVALIŠTE ZA HIV?

(centar za dobrovoljno savjetovanje i testiranje na HIV)

mjesto u zdravstvenoj ustanovi gdje Vam je omogućena usluga:

- > individualnog savjetovanja o rizicima i načinima zaštite od HIV-a i drugih SPI
- > testiranja na HIV
- > pomoći kod upućivanja na liječenje i psihosocijalnu pomoć u slučaju potrebe

## KADA IMATE RAZLOGA ZA SAVJETOVANJE I TESTIRANJE:

- > ako ste bili u situaciji u kojoj ste se mogli zaraziti HIV-om
- > ako niste koristili zaštitu (kondom) prilikom spolnog odnosa s nepoznatom ili osobom rizičnog ponašanja
- > ako ste ikada intravenski uzimali droge
- > ako ste imali ili sumnjate da imate neku spolno prenosivu infekciju
- > ako ste se tetovirali ili stavljali piercing, bili na akupunkturi u neadekvatnim uvjetima
- > da biste zaštitili vašeg sadašnjeg ili budućeg spolnog partnera / partnericu

## KAKO VAM STRUČNJACI U SAVJETOVALIŠTU ZA HIV MOGU POMOĆI?

- > da se oslobodite strahova vezanih uz rizike kojima ste možda bili izloženi u prošlosti
- > da nehوتيčno ne proširite infekciju na druge
- > kako biste dijete zaštitili od moguće infekcije u slučaju trudnoće
- > da se što ranije i uspješnije možete liječiti u slučaju pozitivnog nalaza

Savjetovanje će Vam pomoći da pronađete najprikladnije načine zaštite i smanjenja rizika za HIV i druge spolno i krvlju prenosive infekcije. Testiranje omogućuje rano otkrivanje infekcije i liječenje koje sprečava ili smanjuje razvoj mogućih komplikacija, omogućuje dulji i kvalitetniji život oboljelima, te sprečava nehوتيčno širenje infekcije na druge.

Učenci i studenti mogu savjet i pomoć zatražiti u savjetovalištimu pri Službama za školsku i sveučilišnu medicinu u zavodima za javno zdravstvo.

## PREGLED SPOLNO PRENOSIVIH BOLESTI I SIMPTOMI (ZNAKOVI BOLESTI) KOJI MOGU UKAZIVATI NA ZARAZU

**NEMOJTE POKUŠAVATI SAMI POSTAVITI DIJAGNOZU I SAMI SE LIJEČITI, JER TO MOŽE BITI NEUSPJEŠNO I OPASNO. ONO ŠTO PRIMIJETITE MOŽE I NE MORÁ BITI ZNAK BOLESTI, ALI VAS UPUĆUJE DA MORATE OTIĆI LIJEČNIKU.**

BOLEST	SIMPTOMI	BOLEST	SIMPTOMI
KLAMIDIJSKA INFEKCIJA	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; u većine (3/4) oboljelih nema nikakvih znakova zaraze</li><li>&gt; sluzavo gnojni iscjedak iz spolovila, bol i peckanje pri mokrenju, bol u donjem dijelu trbuha</li><li>&gt; kod prijenosa oralnim spolnim odnosom grlobolja i otežano gutanje</li></ul>	STIDNA UŠLJIVOST	jak svrbež u području spolovila, može biti zahvaćeno i područje oko čmara i pupka, a rjeđe i neki drugi dijelovi tijela
GONOREJA (KAPAVAC, TRIPER, TRIŠA)	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; gnojni iscjedak iz spolovila, bolno i učestalo mokrenje</li><li>&gt; kod prijenosa oralnim spolnim odnosom grlobolja i otežano gutanje</li></ul>	SVRAB	jak svrbež (posebice noću) i pojava crvenog osipa na mjestima koja se grebu
SIFILIS (LUES)	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; 1. stadij (3 tjedna nakon infekcije): bezbolna ranica (čir) na spolovilu, čmaru ili kod prijenosa oralnim spolnim odnosom u ustima</li><li>&gt; 2. i 3. stadij: opći simptomi, osip, temperatura i teška oštećenja unutrašnjih organa i mozga</li></ul>	HIV / AIDS	HIV zaraza nema karakteristične simptome i dijagnosticira se jedino testiranjem. U ranoj fazi zaraze HIV-om mogu se javiti nespecifični simptomi: <ul style="list-style-type: none"><li>— povišena tjelesna temperatura, glavobolja, malaksalost, bolovi u mišićima i zglobovima, grlobolja, mučnina, gubitak teka, osip i povećanje limfnih čvorova.</li></ul> Ako imate takve simptome ili ste bili u situaciji rizičnoj za HIV, testirajte se! HIV infekcija se može otkriti <b>JEDINO TESTIRANJEM!</b>
TRIHOMONIJA	bolovi i/ili peckanje pri mokrenju, iscjedak iz spolovila, peckanje i svrbež u području spolovila	HEPATITIS B, C	često nema znakova bolesti, umor, gubitak teka, povraćanje, ponekad žutica
KANDIDIJAZA	jak svrbež (i pečenje) u području spolovila, crvenilo spolovila, bijeli iscjedak iz spolovila		
HEPATITIS A	bolovi u trbuhu, povraćanje, gubitak teka, umor, žutica		
HPV INFEKCIJA	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; često nema nikakvih znakova zaraze</li><li>&gt; genitalne bradavice (kondilomi) na spolovilu ili oko čmara</li><li>&gt; kod prijenosa oralnim spolnim odnosom promjene i bradavice u ustima</li></ul>		
HERPES	vodeni mjehurići na spolovilu ili kod prijenosa oralnim spolnim odnosom u ustima koji pucaju i stvaraju bolne ranice, peckanje i žarenje u području spolovila, temperatura, glavobolja, slabost		

## VAŽNO

Ako osoba ima neku SPI, ima veći rizik za zarazu HIV-om. Često SPI nemaju nikakve simptome koji bi ukazivali na zarazu - zato su briga o zdravlju i redoviti pregledi kod liječnika važni!

**ZAPAMTITE! HIV/AIDS I SPI SE ŠIRE I NEZNANJEM.**

Liječnički pregled i testiranje omogućuje rano otkrivanje i liječenje koje sprečava moguće komplikacije bolesti i prenošenje na druge.

**HIV** je virus stečenog nedostatka imuniteta (obrambenog sustava) koji uzrokuje AIDS. Neliječena zaraza HIV virusom je smrtonosna bolest: HIV uništava sposobnost obrambenog sustava koji brani tijelo od infekcija i bolesti.

AIDS je krajnji i najteži stadij HIV zaraze uzrokovan teškim oštećenjem imunološkog sustava koji u oboljelog uzrokuje teške zaraze mikroorganizmima koje inače tijelo uspješno savladava, tumore, pa i smrt. Razdoblje od zaraze HIV-om do razvoja AIDS-a traje više godina, prosječno oko 10 godina.

## SIFILIS

Bolest uzrokuje bakterija *Treponema pallidum*, početni stadij očituje se kao tvrda, bezbolna ranica koja ako se ne liječi preraste u mnogo teže probleme.

## GONOREJA

Bakterijska bolest poznata i kao kapavac, triper i triša, uzrokuje ju *Neisseria gonorrhoeae*, nije „izbirljiva“ u odabiru lokacije, prvenstveno zahvaća spolne organe a može zahvatiti grlo i zadnje crijevo.

## HPV INFEKCIJE

Uzročnik je HPV, vrlo čest virus koji se prenosi bliskim tjelesnim kontaktom. Neki tipovi uzrokuju genitalne bradavice ili kondilome, a neki tipovi mogu uzrokovati rak spolnih organa.

## VIRUSNI HEPATITISI

Uzrokuju ih virusi koji napadaju jetru. Mogu se prenijeti i spolnim putem. Hepatitis B i C mogu uzrokovati teška oštećenja i rak jetre. Hepatitis B - bolest od koje se možete zaštititi cijepljenjem.

## HERPES

Uzročnik je Herpes virus, očituje se mjehurićima i ranicama, a prenosi se izravnim dodirnom kože. Tegobe se mogu ponavljati godinama!

## KLAMIDIJSKA INFEKCIJA

Uzročnik je bakterija *Chlamydia Trachomatis*, najčešća spolno prenosiva bolest za koju mnogi niti ne znaju da je imaju.

## KANDIDIJAZA

Česta neugoda, uzročnik je gljiva *Candida albicans* koja uzrokuje probleme samo kada dođe do njenog pretjeranog rasta.

## TRIHOMONIJAZA

Uzročnik je jednostanična praživotinja *Trichomonas vaginalis*, često se kasno otkriva jer su simptomi oskudni ili ih nema.



HVALA VAM ŠTO STE PROČITALI OVE INFORMACIJE!  
VODITE BRIGU O SVOM ZDRAVLJU!

MISLITE LI DA SVE ZNATE O HIV-U  
I DRUGIM SPOLNO PRENOSIVIM INFEKCIJAMA



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO



MINISTARSTVO ZDRAVLJA

**RAD CENTARA ZA DOBROVOLJNO, ANONIMNO I BESPLATNO TESTIRANJE NA HIV**  
INFO E-MAIL: [hiv.savjet@hzjz.hr](mailto:hiv.savjet@hzjz.hr) • INFO TELEFON: 01 / 46 83 005

VIŠE INFORMACIJA O CENTRIMA ZA SAVJETOVANJE I TESTIRANJE NA HIV (SAVJETOVALIŠTIMA ZA HIV),  
HIV/AIDS-u i SPI: [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr) [www.zdravlje.hr](http://www.zdravlje.hr)

SVAKA SPOLNO AKTIVNA OSOBA MOŽE BITI U RIZIKU ZARAZITI SE HIV-OM ILI DRUGOM SPOLNO PRENOSIVOM INFEKCIJOM (SPI).

SAZNAJTE KAKO MOŽETE SMANJITI RIZIK, ŠTO UČINITI AKO PRIMIJETITE SIMPTOME ILI MISLITE DA STE BILI U RIZIČNOJ SITUACIJI.

NAUČITE KAKO SE ZAŠTITITI  
**TESTIRAJTE SE.**  
**LIJEČITE SE.**

## SPOLNO PRENOSIVE INFEKCIJE (SPI)

- zaraze koje se prenose spolnim kontaktom sa zaraženom osobom
- uzročnici su različiti i brojni mikroorganizmi (virusi, bakterije, praživotinje, paraziti)
- uzrokuju bolesti spolnih organa, neki mogu zahvatiti i druge organe (jetru, obrambeni sustav, mozak ...)

Ako se SPI, uključujući HIV infekciju, ne prepoznaju i ne liječe pravilno, može urokovati ozbiljne posljedice za opće i spolno zdravlje (teške i neizlječive bolesti i oštećenja, neplodnost, smrt, oštećenja ili smrt nerođenog djeteta).

### NAČIN ZARAŽAVANJA

Uzročnici se sa zaraženog čovjeka prenose:

- SPOLNIM ODNOSOM (vaginalnim, oralnim ili analnim)

Za neke SPI (npr. hepatitis B, hepatitis C, HIV) spolni odnos nije jedini način zaražavanja, zaraza se može prenijeti i:

- KRVLJU (korištenjem tuđeg, rabljenog pribora kod intravenskih korisnika droga, postupcima tetovaže, piercinga u neadekvatnim (nesterilnim) uvjetima)

- S MAJKE NA DIJETE (tijekom trudnoće, poroda i dojenja)

### RIZIČNA PONAŠANJA I SIMPTOMI

Zaraza HIV-om ili SPI može se dogoditi svakome tko se rizično ponaša. Rizičan način spolnog života (nezaštićeni spolni odnos sa zaraženom osobom) i uporaba droga (korištenje tuđeg, rabljenog pribora za uzimanje droge) povećavaju rizik za zarazu HIV-om i drugim spolno i krvlju prenosivim infekcijama.

### RIZIČNI ČIMBENICI:

- prerano stupanje u spolne odnose (sluznica spolnih organa je kod mladih osjetljivija te lakše dolazi do infekcije)
- veći broj i često mijenjanja seksualnih partnera
- spolni odnosi bez zaštite (kondoma)
- spolni odnosi pod utjecajem alkohola i droga (povećana vjerojatnost odnosa bez zaštite, s više partnera ...)
- prisutnost neke druge SPI od ranije

Simptomi koji mogu ukazivati na spolno prenosivu bolest (i kod muškaraca i kod žena):

.....  
bol, pečenje, svrbež, otekline ili promjene kože ili sluznice u području spolovila ili čmara, pojačan ili promijenjen iscjedak iz spolovila ili čmara, poteškoće pri mokrenju, bol ili krvarenje pri spolnom odnosu.

Ako primijetite jedan ili više opisanih simptoma ili ste bili u situaciji u kojoj ste se mogli zaraziti HIV-om ili drugom SPI - **OBAVEZNO OTIĐITE LIJEČNIKU** da bi se otkrila zaraza i provelo odgovarajuće liječenje. Neke SPI imaju slabo izražene ili nemaju nikakve simptome. Zato su redoviti liječnički pregledi važni.