



SEKS VISOKOG RIZIKA

pročitajte prije nego probate

napisala: Anka Dorić, dr. med., spec. transfuzijske medicine

www.centarcedrus.hr www.centarcedrus.com

Muškarci i žene podjednako obolijevaju od spolnih zaraza, no kod žena traju dulje i imaju ozbiljnije posljedice.

Zašto i kada ljudi žele rizični seks?

Kad se u pubertetu probude hormoni teško se odupiremo nagonu pa zato tinejdžeri i mladi ljudi obično uživaju u brzom seksu i onom bez zaštite. Od kontracepcije ponajviše se koriste pilule protiv začeca, no one ne štite od spolno prenosivih bolesti već jedino ženu od neželjene trudnoće. Stoga se gotovo 75% svih spolnih zaraza javlja kod mladih od 25 godina. Iako se podjednako javljaju kod muškaraca i žena, kod žena zaraza obično traje dulje i dovodi do ozbiljnijih posljedica. Za to postoji čak četiri razloga.

Prvi, muškarci se obično odmah nakon seksa odu pomokriti. Na taj način iz mokraćno-spolnog sustava izbace većinu bakterija i virusa čime se smanjuje njihova udarna doza pa su zaraze i blaže i bržu prođu.

Drugi, tijekom spolnog odnosa kod žena nastaju sitne traume i ranice na stidnici i rodnici, koje olakšavaju prodor virusa i bakterija u organizam.

Treći, kod mladih žena su sluznica rodnice i vrata maternice nedovoljno otporne na nasrtaje različitih mikroorganizama jer su fiziološki i hormonski nezrele.

Četvrti, žensko tijelo je tako građeno da su mokraćna cijev, rodnica i anus blizu jedan drugoga pa štetne bakterije i drugi mikroorganizmi lako "šetaju" od jednog do drugog ulaza u ženski organizam.

S obzirom na različite obrambene sposobnosti spolnog sustava te razlike u seksualnoj aktivnosti, žena je u pojedinim periodima života izložena pojačanom riziku od različitih spolnih zaraza.

Od 15. do 25. godine

Obično mlade žene o intimnom zdravlju počnu brinuti tek nakon prvog spolnog odnosa, no zaraza se može pojaviti i ranije. *Escherichia* i druge entero-bakterije mogu, zbog nepravilnog brisanja nakon mokrenja ili velike nužde, dospjeti na stidnicu i rodnicu te izazvati zarazu kod djevojčice koja nema spolne odnose. Upravo zbog upale stidnice i rodnice (premenarhalni vulvovaginitis) djevojke u dobi od 15 do 25 godina obično traže liječničku pomoć.

Problemi se mogu pojaviti i kod djevojaka koje čuvaju nevinost pa prakticiraju oralni ili analni seks. Oba nose rizik, a osobito analni koji može izazvati sitna oštećenja sluznice analnog kanala te krvarenja. Prave posljedice mogu se pokazati i više desetaka godina nakon zaraze, koliko je potrebno da nastane rak analnog kanala ili ždrijela, krajnika, usta. Naime, u dodiru sa zaraženom kožom i sluznicama te zaraženim tjelesnim tekućinama (s krvi, sjemenom tekućinom, iscjetkom iz rodnice) lako se prenose virusi herpesa i humani papiloma virusi (HPV). A među njima i visokorizični koji uzrokuju rak.

Zato spolno aktivne mlade žene koje se često upuštaju u spolne odnose bez zaštite imaju povećani rizik od HPV zaraze, herpesa, hepatitisa B, gonoreje, klamidijske zaraze, sifilisa, HIV-a.

SAVJET: Svrbež, ranice i mjehurići na stidnici, jak iscjedak iz rodnice, bolovi tijekom spolnog odnosa ili u maloj zdjelici te krvarenje koje nije povezano s mjesečnicom, najčešći su simptomi upale stidnice i rodnice. Primijetite li bilo koji od tih simptoma ne liječite se na svoju ruku, nego čim prije potražite liječnicu pomoć. Puno je lakše bolest liječiti na samom početku nego kad postane kronična.

Osim toga, nastojte što kasnije stupiti u spolne odnose ili ih barem odgoditi do 18. godine, kad je imuni odgovor sluznica spolnih organa snažniji.

Prije prvog seksa otiđite s partnerom na testiranje za spolne bolesti.

Tražite od partnera (posebno ako nemate stalnog već ih češće mijenjate) da koristi kondom tijekom "običnog" seksa, ali i tijekom oralnog ili analnog.

Ako ste se ipak upustili u nezaštićeni spolni odnos nemojte nakon njega ispirati rodnicu, jer na taj način možete uzročnike spolnih zaraza pogurati u dublje dijelove spolnog sustava (maternicu, jajovode) i izazvati veću nevolju.

Između 25. i 35. godine

U tridesetim godinama je čitav organizam, a time i spolni sustav na vrhuncu pa mnoge žene ovaj period smatraju idealnim za stvaranje potomstva. I nisu u krivu. Liječnici odavno govore da je seks moguć sve do par tjedana prije porođaja, a nakon toga je dopušten SAMO (!) uz upotrebu kondoma. U visokoj trudnoći svi spolni organi su pojačano osjetljivi na upale, a obično je i skraćen vrat maternice čime postaje prohodniji za razne bakterije i viruse. Uz to plod (preciznije, povećana maternica) pritišće mjehur i mokraćne cijevi pa otežava otjecanje mokraće. A može dovesti i do zastoja mokraće čime se povećava rizik od širenja bakterija iz mokraćnog u spolni sustav.

SAVJET: Često mokrenje malih količina mokraće, bolovi u donjem dijelu trbuha ili leđima te mutna mokraća, najpoznatiji su znakovi upale mjehura (cistitis). Ona može ugroziti zdravlje trudnice i ploda, baš kao i upala rodnice koju odaju svrbež i peckanje te obilan iscjedak iz rodnice. Najčešći uzročnik upale rodnice u trudnoći je bakterija gardnerela (*Gardnerella vaginalis*).

Slabo je poznato da se tijekom pregleda kod čak 30 do 50 posto trudnica koje nemaju simptome upale u rodnicu otkrije ova bakterija.

Stoga obavezno idite na kontrolne trudničke preglede, dovoljno se krećite i pazite da hranom unosite važne prehrambene tvari te vitamine i minerale neophodne za očuvanje vašeg i zdravlja vašeg djeteta.

Od 35. do 45. godine

Previše posla, premalo sna, pušenje i nakupljeni stres dovode do prekomjernog trošenja željeza u organizmu, važnog za snažnu tjelesnu obranu i funkcioniranje kroz dan. Zbog oslabljenog imuniteta žene u ovom periodu života često muče bakterijske (streptokok, ešerihija) te gljivične (kandida) spolne zaraze. No, sada se mogu pokazati i posljedice virusnih spolnih zaraza koje su "zaradile" u prvim godinama seksualnog života. Riječ je zarazama visokorizičnim tipovima HPV-a (tip 16, 18, 33, 35) koji uzrokuju rak vrata maternice.

SAVJET: Mnoge žene i ne znaju da im prijete opasna bolest, jer rak vrata maternice

najčešće nema simptoma. Kad se i jave teško ih je odmah povezati s ovom zloćudnom bolešću budući da se krvarenje nakon seksa, neuobičajeni iscjedak ili bol u području spolnih organa može javiti iz više razloga. Za nastanak raka maternice potrebno je više godina pa žene uopće ne bi trebale obolijevati od te opake bolesti.

Stoga ne propustajte redovite godišnje preglede kod ginekologa koji uključuju i Papa test (uzimanje za analizu obriska sluznice vrata maternice). Ovaj test otkriva promjene na stanicama sluznice prije nego postanu zloćudne pa pomaže u sprečavanju raka.

Pazite što i koliko jedete, jer i o tome ovise obrambne snage vašeg spolnog sustava. Posebno vodite računa o dovoljnom unosu vitamina A, C i D te cinka i željeza, jer studije pokazuju da njihovo pomanjkanje smanjuje obrambeni odgovor sluznica rodnice i vrata maternice. Stoga je taj vitaminsko-mineralni komplet važan za intimno zdravlje žene.

Ne odnosite se olako prema svom intimnom zdravlju pa pažnju posvetite i stidnici. Stručnjaci su otkrili da se posljednjih 30-ak godina povećava broj oboljelih od raka stidnice kod žena mlađih od 50 godina. Čak je 15% žena s tom vrstom raka mlađe od 40 godina, rečeno je na ovogodišnjem domaćem Kongresu o spolno prenosivim bolestima.

Nakon 45. godine

Kad djeca odrastu i splasnu obaveze u kući ili na poslu, žene u seksu mogu uživati baš kao na početku spolnog života. Većina sa 50 godina ulazi u menopauzu pa gubi estrogen, glavni ženski spolni hormon koji, između ostaloga, potiče rast i vlaženje sluznica. Zato se nakon menopauze brojne žene suočavaju s različitim tegobama spolnog sustava, poput suhoće rodnice, ali i povećanim rizikom od tzv. deskvamativne upale rodnice (miješane upale najčešće izazvane kombinacijom streptokoka i trihomonasa), te raka vrata maternice. Posljednji podaci otkrivaju da je najčešći uzročnik raka kod naših žena (baš kao i u svijetu) HPV tip 16, a slijede tipovi 51, 31, 18 te HPV tip 52.

SAVJET Zbog suhoće i svrbeža rodnice neke žene izbjegavaju spolne odnose. Umjesto da se skrivate od partnera nabavite neku od krema koje će ovlažiti vašu rodnicu pa uživajte u prednostima i koristima koje pruža uredan spolni život. Obavezno kontrolirajte spolno zdravlje, jer studije upozoravaju da se rak vrata maternice najčešće javlja kod žena starih 45 do 55 godina te između 65 i 75 godina!

Bez obzira na dob

Jedan od čestih problema s kojim se susreću djevojčice, ali i žene tijekom plodnog razdoblja te u menopauzi su gljivične upale rodnice. Izaziva ih kandida, a javljaju se osobito nakon korištenja intimnih dezodoransa i maramica za intimnu njegu te uzimanja antibiotika, recimo za liječenje upala grla, zuba, itd. Prepoznaju se po obilnom iscjedku bijele boje i bez mirisa, te izraženom crvenilu, iritaciji i svrbežu stidnice. Za razliku od gljivične, bakterijsku upalu rodnice prati žuto-zelenkasti iscjedak neugodnog mirisa. Obično je izazvana s više vrsta bakterija pa zbog crvenila rodnice izgleda alarmantnija nego jest. Najčešće mogu pomoći već vaginalete s dezinficirajućim učinkom, no ako simptomi ne nestanu u roku od dva dana obavezno treba potražiti liječničku pomoć.

Kondom, voda i sapun

Svakoga jutra mlakom vodom operite intimnu zonu, a svaki drugi dan koristite i sapun za intimno područje, jer podržava kiseli pH rodnice pa pomaže u zaštiti od bakterijskih zaraza.

Mokrite i operite intimnu zonu prije i nakon spolnog odnosa.

Ponašajte se odgovorno i tražite od partnera da koristi kondom i kad prakticirate oralni ili analni seks.

Ne koristite intimne dezodoranse i maramice za intimnu njegu, jer povećavaju rizik od gljivičnih zaraza.

Nakon prvog spolnog odnosa obavezno otiđite na prvi ginekološki pregled. Ako niste spolno aktivni na prvi pregled otiđite najkasnije sa 18 godina.

Tijekom plodnog razdoblja na pregled ginekologu odlazite jednom godišnje, a potom jednom u dvije godine.

Objavljeno u časopisu Doktor u kući.