

Your guide to  
sexual health and  
wellbeing

Twój przewodnik po  
zdrowiu seksualnym i  
dobrym samopoczuciu

What do you know about...

Chlamydia

Vaginal health

Genital herpes

Gonorrhoea

Genital warts

Co wiesz na temat ...

Chlamydii

Higieny pochwy

Opryszczki narządów  
płciowych

Rzeżączki

Brodawek narządów  
płciowych

**POLISH**



healthier  
scotland  
SCOTTISH GOVERNMENT

# **Pamiętaj - możesz się zarazić nie odbywając stosunków płciowych.**

Wydane przez NHS Health Scotland

## **Biura w Edynburgu**

Woodburn House  
Canaan Lane  
Edinburgh EH10 4SG

## **Biura w Glasgow**

Elphinstone House  
65 West Regent Street  
Glasgow G2 2AF

© NHS Health Scotland, 2009

NHS Health Scotland jest organizacją współpracującą z WHO na rzecz promocji zdrowia oraz rozwoju zdrowia publicznego.

Chętnie rozważymy możliwość tłumaczenia na inne języki i formaty. Prosimy o kontakt z naszym zespołem ds. publikacji na adres [marketing@health.scot.nhs.uk](mailto:marketing@health.scot.nhs.uk) lub telefonicznie pod numerem 0131 536 5500.

## Twój przewodnik po zdrowiu seksualnym i dobrym samopoczuciu

# Chlamydia - odpowiedź na twoje pytania

## P. Czym jest chlamydia?

**O.** Chlamydia jest powszechną chorobą przenoszoną drogą płciową (Sexually Transmitted Infection - STI), dotykającą mężczyzn i kobiety. Jest wywoływana przez bakterie, które mogą pozostać nie wykryte przez długi okres czasu. Jest to infekcja powszechnie występująca u jednej na dziesięć młodych osób poniżej wieku 25 lat.

U większości osób zarażonych chlamydią nie występują żadne oczywiste objawy, dlatego nie są oni jej świadomi.

## P. Jakie są objawy chlamydii?

**O.** Większość osób zakażonych chlamydią nie wykazuje żadnych objawów. Jeśli występują objawy, zazwyczaj są to upławy z penisa lub pochwy oraz ból lub uczucie pieczenia w czasie oddawania moczu. Kobiety mogą również odczuwać ból w czasie seksu lub może u nich wystąpić krwawienie między miesiączkami lub po seksie. Mężczyźni mogą zauważyć dyskomfort i opuchliznę jąder.

Objawy chlamydii mogą rozpocząć się w dowolnym czasie trwania związku, w którym występuje regularne współżycie seksualne, ale jest bardziej prawdopodobne, że wystąpią między 1 i 6 tygodniem po odbyciu stosunku bez zabezpieczenia z osobą zakażoną chlamydią. Czasami infekcja zostaje wykryta, gdy u jednego z partnerów występują objawy, ale częściej jest diagnozowana podczas badań kontrolnych.

Ponieważ ponad połowa osób z chlamydią nie wykazuje żadnych objawów, ważne jest, aby regularnie poddawać się badaniom. Ryzyko występuje nawet, jeśli tylko raz odbyłaś/odbyłeś stosunek bez zabezpieczenia.

## **P. W jaki sposób mogę zarazić się chlamydią?**

**O.** Chlamydią możesz się zarazić poprzez seks bez zabezpieczenia oraz wspólne używanie akcesoriów erotycznych. Chlamydia może również zostać przekazana dziecku przez matkę podczas porodu i jeśli to nastąpi, u dziecka może się rozwinąć infekcja oka lub klatki piersiowej.

Każda osoba aktywna seksualnie może zarazić się chlamydią, choć najbardziej powszechne jest to wśród kobiet pomiędzy 15 i 19 rokiem życia oraz mężczyzn poniżej 25 roku życia. Ty lub twój partner mogliście zarazić się od poprzedniego partnera, nawet o tym nie wiedząc. Im więcej partnerów seksualnych posiadasz, tym większe ryzyko infekcji.

## **P. Jakie badania przeprowadza się na chlamydię?**

**O.** Aktywni seksualnie mężczyźni i kobiety poniżej 25 roku życia (a zwłaszcza poniżej 20 roku życia) powinni badać się na chlamydię, aby upewnić się, że nie są zarażeni.

Jeśli Ty lub twój partner obawiacie się, że możecie mieć chlamydię, bezzwłocznie skontaktujcie się z lekarzem. Możecie wybrać się do lokalnej przychodni lub poradni zdrowia seksualnego (klinika GUM [GUM – medycyna układu moczowo-płciowego] lub poradnia planowania

## Twój przewodnik po zdrowiu seksualnym i dobrym samopoczuciu

rodziny). Są to specjalistyczne instytucje zajmujące się chorobami przenoszonymi drogą płciową. Działają one całkowicie poufnie i można się do nich wybrać bez uprzedniej wizyty u lekarza pierwszego kontaktu (GP). Również miejscowe apteki udzielają porad oraz sprzętu do badań.

Badanie jest proste. Jeśli nie wykazujesz żadnych objawów, zostaniesz poproszona/y o dostarczenie próbki moczu. Jeśli występują objawy, pielęgniarka, lekarz lub pracownik służby zdrowia mogą Cię przebadać, używając specjalnego przyrządu do pobrania komórek z pochwy lub penisa. Przyrząd ten jest podobny do pałeczki kosmetycznej. Samo pobranie komórek trwa tylko kilka minut i nie jest bolesne, choć przez chwilę może być nieprzyjemne.

Kobiety niewykazujące objawów mogą same dostarczyć próbkę moczu lub próbę komórek pobranych u wejścia do pochwy.

**Jeśli wolisz badanie moczu niż badanie wiążące się z pobraniem próbki komórek – poinformuj lekarza lub pielęgniarkę.**

Niektóre poradnie zdrowia seksualnego i apteki dostarczają darmowych zestawów do badań na chlamydię, których można używać samemu w domu – wiąże się to z dostarczeniem próbki moczu lub komórek, która może być wysłana pocztą lub przy-niesiona z powrotem do poradni. Jeśli wynik okaże się pozytywny, otrzymasz poradę od lekarza, pracownika służby zdrowia lub farmaceuty.

## P. Jakie są następne kroki w przypadku chlamydii?

O. Wyniki badań są zwykle dostępne w ciągu 7 - 14 dni. Zakażenie chlamydią leczy się w prosty sposób poprzez podanie serii antybiotyków zarówno Tobie jak i twojemu partnerowi (partnerom).

Czasem może się zdarzyć, że zostaniesz poddana leczeniu od razu, bez czekania na wyniki badań, np. jeśli wiadomo, że twój partner jest zakażony. Należy pamiętać następujących sprawach:

- prawdopodobnie otrzymasz antybiotyków do wzięcia za jednym razem.
- antybiotyki mogą wchodzić w interakcję z doustnymi pigułkami antykon-cepcyjnymi,
- twój obecny oraz były partner (part-nerzy) zostaną poproszeni o poddanie się badaniu i leczeniu.
- **nie uprawiaj seksu nawet z prezerwatywą** w pierwszym tygodniu po zakończeniu leczenia przez ciebie i twojego partnera. Pracownik służby zdrowia lub pielęgniarka porozmawiają z Tobą kilka tygodni po odbyciu leczenia, aby sprawdzić czy wszystko jest w porządku. Spotkanie organizowane jest w odpowiednim dla ciebie czasie.
- po upływie 6 do 12 miesięcy powinnaś/powinieneś poddać się badaniu sprawdzającemu, aby upewnić się, że nie masz chlamydii. Może się to odbyć w klinice GUM, w aptece lub u twojego lekarza pierwszego kontaktu (GP).

## P. Dlaczego ważne jest wczesne podjęcie leczenia?

O. Nieleczona infekcja może prowadzić do innych poważniejszych chorób. U kobiet chlamydia może

## Twój przewodnik po zdrowiu seksualnym i dobrym samopoczuciu

prowadzić do zapalenia narządów miednicy mniejszej, problemów z płodnością (trudność w zajściu w ciążę) lub wystąpienia ciąży pozamacicznej. U nieleczonych mężczyzn infekcja może rozprzestrzenić się na jądra, powodując uczucie dyskomfortu. Objawy te są rzadkie, ale ryzyko zwiększa się za każdym razem, kiedy zostajesz zarażona/y chlamydią.

### **P. W jaki sposób mogę powiedzieć partnerowi, że mam chlamydię?**

**O.** Niektóre osoby mogą czuć się zdenerwowane, rozgniewane, przestraszone lub zawstydzone rozmową ze swoimi obecnymi lub byłymi partnerami na temat chorób przenoszonych drogą płciową.

Jeśli wynik twojego badania na chlamydię okaże się pozytywny, musisz poinformować wszystkich swoich partnerów seksualnych z ostatnich 3 do 6 miesięcy (lub ostatniego partnera seksualnego sprzed tego okresu), aby oni również poddali się badaniu. Personel poradni zdrowia seksualnego może ci doradzić na temat osób, z którymi należy się skontaktować oraz jaki jest najlepszy sposób kontaktowania się z nimi. Za twoją zgodą klinika może skontaktować się z twoim partnerem (partnerami) lub wysłać do nich „liścik kontaktowy” z prośbą o kontakt telefoniczny z kliniką. Jest to nazywane „zawiadomieniem partnera” (partner notification) lub „szukaniem kontaktu” (contact tracing). Personel wyjaśni takiej osobie, że mogła być narażona na zakażenie chorobą przenoszoną drogą płciową i powinna poddać się badaniu. Twoje imię i dane osobowe nie zostaną ujawnione.

Nikt nie może Cię zmusić, abyś powiedział/a swojemu partnerowi (partnerom), o swoim zakażeniu chorobą przenoszoną drogą płciową, ale

jest to zalecane. Infekcja niewykryta i nieleczona może prowadzić do rozwoju poważnych schorzeń.

## **P. Jaki jest najlepszy sposób zapobiegania zakażeniu?**

**O.** Praktykowanie **bezpiecznego seksu** jest najlepszym sposobem na zapobieganie wszystkim chorobom przenoszonym drogą płciową, łącznie z chłamydią i HIV. Wiąże się to z używaniem prezerwatyw w trakcie seksu waginalnego, oralnego oraz analnego.

## **Bezpieczny seks**

Choroby przenoszone drogą płciową mogą być przenoszone poprzez seks bez zabezpieczenia oraz wspólne używanie akcesoriów erotycznych. Aby zarazić się chorobą przenoszoną drogą płciową, nie trzeba mieć wielu partnerów seksualnych.

Jednakże istnieje większe prawdopodobieństwo, że cierpisz na chorobę przenoszoną drogą płciową, jeśli w ostatnim czasie zmieniałaś/eś partnera seksualnego lub, jeśli miałaś/eś więcej niż dwóch partnerów seksualnych w ciągu ostatnich 12 miesięcy.

Bezpieczny seks wymaga stosowania prezerwatyw oraz chusteczek lateksowych (dental dams) przy seksie oralnym oraz prezerwatyw z nawilżającym środkiem na bazie wody przy seksie analnym i waginalnym. Pomaga to zabezpieczeniu twojego partnera przed zakażeniem.

Darmowe prezerwatywy są dostępne w poradniach zdrowia seksualnego, tj. kliniki GUM i poradnie planowania rodziny oraz ośrodkach młodzieżowych typu „drop-in”. Można je również nabyć w większości aptek i supermarketów. Zawsze używaj prezerwatyw dobrej jakości z europejskim znakiem jakości CE Kitemark.

**Aby uzyskać dodatkowe informacje, odwiedź stronę [www.sexualhealthscotland.co.uk](http://www.sexualhealthscotland.co.uk) lub zadzwoń na infolinię pod numer 0800 121 4590.**