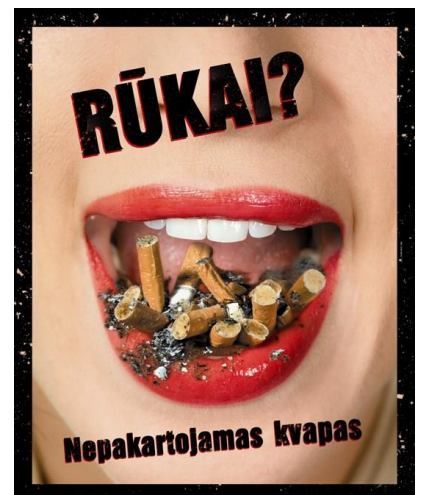


Faktai apie rūkymą:

- Apie 1,3 milijardo planetos gyventojų rūko
- 75% rūkorių yra bandę mesti rūkyti, tačiau nesėkmingai
- Apie 50% rūkorių, išiktų infarkto, tęsia rūkymą dar būdami ligoninėje, o dar didesnis skaičius - iš karto, išėję iš ligoninės
- Beveik 50% asmenų, kuriems buvo operuotas plaučių vėžys, tęsia rūkymą
- Nuo 33% iki 50% asmenų, pradėjusių eksperimentuoti su cigaretėmis, tampa nuolatiniais rūkoriais. Ir nuo 70% iki 90% nuolatinė rūkorių yra priklausomi nuo nikotino
- Įvertinę sveikatos problemas, išlaidas ir socialinę žalą, 83% apklaustų rūkalių tvirtina, kad nebepradėtų rūkyti, jei galėtų susigrąžinti laiką atgal. Taip sako iš savo patirties, dėl sveikatos problemų.
- Tik mažiau kaip 20% rūkalių gali išvardinti, kokias blygybes sukelia cigaretės.
- Įrodyta, kad rūkantiems susirgti širdies liga pavojus 3 kartus didesnis. Rūkymas sukelia dažniausiai kvėpavimo takų ligas: emfizemą, obstrukcinį bronchitą, vėžį.
- Rūkymas – žalingas. Kiekviena surūkyta cigaretė sutrumpina gyvenimą 11min.
- Rūkant pulsas padažnėja 15-18 tvinksnų per minutę. To pasekoje vystosi krūtinės angina, širdies ritmo sutrikimai.
- Rūkantieji 10k dažniau serga plaučių vėžiu. Ypač ryte vargina kosulys, skrepliavimas, lėtiniai kvėpavimo takų katarai.
- Su seilėmis nuryjamas nikotinas ir kitos medžiagos patenka į skrandį, erzina jo liaukas, mažėja apetitas, atsiranda gastritai, vystosi opaligė.
- Apie 90% periferinių kraujagyslių pažeidimų, pasibaigiančių vienos ar abiejų kojų amputavimu, sukelia rūkymas.
- Moterims rūkymas sukelia menstruacinio ciklo sutrikimus, ankstina menopauzę. Tarp moterų, kurios negalėjo pastoti ilgiau nei vienerius metus, rūkančių – 3.5k daugiau nei nerūkančių.
- Įrodytas nepalankus rūkymo poveikis spermatogenezei bei vyrų potencijai.
- Rūkančių tėvų vaikai dažniau serga kvėpavimo takų ligomis nei nerūkančių.
- PSO rūkymą vertina kaip ligą, todėl jis įtrauktas į Tarptautinę ligų klasifikaciją.
- Lietuvoje dėl rūkymo sukeltų ligų kasmet miršta ~7 tūkstančius žmonių.
- 2020m jei nebus imtasi priemonių, cigaretės sukels 20% visų regiono gyventojų mirčių.
- Su amžiumi per dieną surūkoma vis daugiau cigarečių.
- Rūkantis – tai tas žmogus, kuris per savo gyvenimą surūko ne mažiau kaip 100 cigarečių, ir rūko jis kasdien arba kas kelios dienos.
- Tabako dūmams ypač jautrūs vaikai, kurių tėvai rūko. Šie vaikai 1,5 karto dažniau serga astma, kvėpavimo takų infekcinėmis ligomis, dažniau lankosi poliklinikoje ir dėl kitų ligų.



Psichologinė priklausomybė – tai pats įprotis, manipuliavimas rūkymu.

Fizinės priklausomybės išsivystymo mechanizmas: rūkant sukeliamas staigus ir gausus dopamino išsiskyrimas smegenyse, tai sukelia malonumą.

Fizinė priklausomybė – jei surūkoma daugiau nei 20 cigarečių per dieną, jei besibaigiant joms atsiranda nerimas, jei tik atsikėlus ryte svarbiausias tikslas yra parūkyti.

Seniai rūkantieji mano, kad sveikata jau pažeista visam laikui, todėl mesti rūkyti nėra prasmės.

Pagrindinė sąlyga mesti rūkyti- aiškus ir gerai motyvuotas noras mesti. Žmogus turi pasitikėti savo jėgom ir tikėti, kad gali tai padaryti, taip pat labai svarbi ir psichologinė draugų ir artimųjų parama.

Įplaukos į biudžetą iš tabako pramonės neatperka gydymo ir jaunų žmonių nedarbingumo išlaidų. Pasaulio banko duomenimis, tabako vartojimo pasekmės sveikatai kainuoja nuo 6 iki 15% sveikatos priežiūros biudžeto lėšų.

Lietuvoje, kol tabako reklama nebuvo draudžiama, 5k padidėjo rūkančių jaunų moterų. Tuo tarpu Prancūzijoje nuo 1991m įvedus tokį draudimą rūkančiųjų sumažėjo 16%.

Alkoholis.

Alkoholis – vienas labiausiai pasaulyje reklamuojamų produktų.(PSO). Ar turi reklama įtakos vartojimui? Šalyse, kur ši reklama ribojama, mažiau geriama ir mažiau žūsta autoavarijose. Šalyse, kur draudžiama stiprių alkoholinių gėrimų reklama, jų suvartojama 16% mažiau nei tose, kur draudimų nėra. Pagrindinė reklamos idėja – netiesioginis alkoholio ir tabako vartojimo siejimas su geru gyvenimu, sėkme ir prestižu. Alkoholis ir tabakas pateikiami kaip normali ir pageidaujama gyvenimo dalis. Nustatytas tiesioginis ryšys tarp reklamos ir alkoholio vartojimo lygio tiek asmens, tiek visuomenės lygmenyje.

Išvada: reklama prisideda formuojant žmonių elgesį. Šiuo metu jos įtaka neabejotinai stipresnė negu anksčiau. Todėl daugelyje Europos šalių ribojama alkoholio ir tabako reklama per visuomenės informavimo priemones.

Lietuvoje 60 tūkst. asmenų priklausomų nuo alkoholio. Realiai jų gerokai daugiau – apie 100 tūkst. Mirtys, susijusios su alkoholio vartojimu sudaro 10,4%. Apsinuodijimai alkoholiu– viena pagrindinių mirties nuo nelaimingų atsitikimų priežasčių.

- 1975 m. Pasaulio Sveikatos Organizacijos 28 sesija pripažino alkoholį narkotiku.
- 35% nuodų kaupiasi nervinėse ląstelėse, kurios sudaro tik 2% svorio.
- Alkoholis organizme išsilaiko ne 2 paras, o nuo 8-20 parų.
- Po 15 metų saikingo gėrimo 60% tampa alkoholikais.
- Alkoholis – skystas narkotikas, o ne maisto produktas. Alkoholizmas – paveldimas.
- Pirmoje girtumo stadijoje išsiskiria endorfinas ir dopaminas, kurie skatina gyvybingumą, sukelia malonius pojūčius.
- Alkoholinių psichozių skaičius didėja (7 kartus per 10 m.) kasmet. Kasmet sumažinus alkoholio vartojimą 11 žmogui per metus, depresijos paplitimas sumažėtų 15-20%.
- Alkoholizmą skatina nepalanki socialinė aplinka - nesaugumo jausmas susijęs su nedarbu, nesaugia aplinka gatvėje ir namuose.
- Alkoholis skatina CNS, kepenų ir kitų organų pakenkimą, alkoholizmą.

Mirčių dėl piktnaudžiavimo alkoholiu struktūra:

Savižudybės	37%
Transporto įvykiai	19%
Apsinuodijimai	10%
Lėtinis alkoholizmas	10%
Nuskendimai	9%
Nužudymai	7%
Kepenų cirozė	7%

1926 m. 1 žmogui teko 0,8 litro degtinės; 1983 m. - 60 butelių degtinės. 2006 m. - oficialiai 1 žmogui virš 10 litrų gyno spirito. Neoficialiai dar tiek pat. Tad susidaro 1 žmogui: 20 litrų (100%) = 40 butelių (100%). Arba 200 butelių (20%). Jei atimsime moteris ir vaikus, vienam vyrui teks 500 butelių.

1983 m. Sovietų Sąjungoje iš alkoholio buvo 40 mljrd. pelno ir 150 mljrd. rublių nuostolių. Nuostoliai dėl darbo našumo kritimo, pravaikštų, avarijų, 40% Sveikatos Apsaugos lėšų gydymui dėl alkoholio sukeltų ligų.

90% baisiausių nusikaltimų padaroma alkoholio pagrindu.

Geriantys gyvena 17 m. trumpiau.

Išgydyti nuo alkoholizmo neįmanoma: po gydymo kurso 90% pradeda gerti 1 metų laikotarpyje, 10% - po 3 metų.

Neįgalūs vaikai gimsta ne alkoholikams, o „normaliai“ geriantiems. Alkoholikai vyrai tampa impotentais, o moterys nevaisingos. (Dėl alkoholio sukulto lytinio nepajėgumo gausėja oralinio sekso).

Lietuvoje yra 1/3 milijono girtuoklių, o 1/3 - alkoholikai.

Kas 6 gimęs vaikas būna pažeistas alkoholio. Kas 3 šeima turi girtuoklį ir ne vieną.

Lietuvoje po II Pasaulinio karo pirmiausia atkurta maisto pramonė ir degtinės- tabako fabrikai.

Dėl alkoholio: 80% žmogžudysčių, 83% nuskęsta, daug savižudybių, ligų, pravaikštų, kritęs darbo našumas, prasta kokybė, sugadinta technika, traumos, gaisrai, vagystės 70%, 89% užsikrėtė venerinėm ligom.

Mergina ir alkoholis nesuderinami. Kodėl? -nes alkoholis yra pats didžiausias šeimos, meilės ir laimės priešas. Vyras lėtiniu alkoholizmu suserga per 5-7 metus, o moterys ir paaugliai per 1-2 metus.

80% mergaičių neteko brangiausios vestuvių dovanos - nekaltybės- apgirtusios.

Moteris daug jautresnė alkoholiui: 1/3 sumažėja lytinis potraukis, sutrinka menstruacinis ciklas, atsiranda nevaisingumas, gimdymo traumos, patologinis gimdymas. Vaikai nekenčia geriančios motinos.

Moterys dažniausiai pateikia tokias alkoholio vartojimo priežastis: specifinės moterų problemos – įtampa prieš menstruacijas, pogimdyminė depresija, nevaisingumas, abortas, gimdos pašalinimas, persileidimas, lytinis šaltumas; psichologinės traumos – artimųjų mirtis, skyrybos; ekonominiai nepritekliai – pinigų stygius, kasdieninė rutina, sekinanti mažų vaikų priežiūra.

Sociologai paskaičiavo, kad „būtinų išgerti“ progų per metus yra 40-50.

Dr. Bungė sako: „Kuomet aš matau, kaip giliai yra įleidęs šaknis alkoholio garbinimas draugų tarpe, tai aš visuomet prisimenu senovės egiptiečių tikėjimą į krokodilus. Senovės egiptiečiai tikėjo į krokodilus, juos garbino ir dievino, šie gi, ėdė žmones. Tūkstančiai metų turėjo praeiti, kol ši krokodilų tikėjimą pavyko žmonėms iš galvos išvaryti.

Per vieną valandą 1 kg vyro kūno svorio tenka 0,1 g sunaikinto alkoholio, moters – tik 0,085 g. Taigi moterų organizme alkoholis sunaikinamas lėčiau.

Dvi taurės vyno ar pusė litro lengvo alaus gali pavojingai sudrumsti sąmonę. Olandų tyrinėtojai išsiaiškino, kad 0,04 proc. alkoholio koncentracijos kraujyje pakanka, kad žmonės nepajustų darantys klaidų

Aš vadinuosi alkoholis. Iš vaikino aš atimu sveikatą, iš mergaitės garbę, iš vyro jėgą, iš moters gėdą.

Apie 80% alkoholikų, besigydančių psichoneurologijos dispanseryje arba klinikoje, pradėjo vartoti alkoholį iki 20 metų amžiaus, 16 - 18% - 20 - 25 metų ir 1,5 - 3,7% - 26 - 30 metų. Visai menkas procentas ligonių pradėjo vartoti alkoholį senesnio amžiaus.

Vaikai 20 kartų jautresni nuodų poveikiui negu suaugusieji. Alkoholis vaikams ypač pavojingas, daugiausia dėl jauname organizme nepakankamai išlavėjusios sistemos, kuri padaro nekenksmingas nuodingąsias medžiagas.

Alkoholis stipriau veikia moteris negu vyrus, nes moterų skrandyje yra mažiau alkoholių skaldančių fermentų, todėl daugiau alkoholio patenka į kraujo apytakos sistemą.

Kai visą vakarą vartojus alkoholį, išgeriama migdomųjų, - bendras slopinamas poveikis visoms kūno funkcijoms gali būti mirtinas.

Dešimt didžiausių mitų apie alkoholį jaunimui 1. Mitas: **alkoholis pagerina mano seksualinius sugebėjimus.**

Faktas: *nors tau gali atrodyti, kad išgėręs, lovoje tu būsi geresnis, tačiau psichologiškai alkoholis mažina tavo aktyvumą.*

2. Mitas: **aš galiu gerti ir neprarasti savikontrolės.**

Faktas: *alkoholis susilpnina tavo mastymą, tai padidina galimybę, kad padarysi ką nors, ko vėliau gailėsės pvz: nesaugus seksas, išprievartavimas, nuosavybės suniokojimas, ar būsi išnaudotas kitų.*

3. Mitas: **alkoholis netoks jau pavojingas.**

Faktas: *vienas iš trijų 18-24 metų amžiaus jaunuolių JAV patenkančių į ligoninę dėl sunkių sužeidimų būna apsinuodijęs alkoholiu. Alkoholis taip pat siejamas su žmogžudystėmis, savižudybėmis, nuskendimais, mirtimis gaisruose ir kt.*

4. Mitas: **aš galiu greitai išblaivėti, jeigu reikia.**

Faktas: *dvių gėrimo porcijų alkoholio (2 santykiniai alkoholio vienetai) kiekiui pašalinti reikia maždaug trijų valandų, priklausomai nuo jūsų kūno svorio. Niekas negali pagreitinti šio proceso nei kava ar šaltas dušas.*

5. Mitas: **nieko blogo jei gersiu tiek pat kiek mano vaikinai.**

Faktas: *moters organizmas alkoholių skaido kitaip negu vyrų, jeigu išgersi tiek pat kiek tavo vaikinai, tu būsi labiau apsinuodijusi ir apsvaigusi.*

6. Mitas: **nėra jokio tikslo nevartoti alkoholio iki man sukaks dvidešimt vieneri.**

Faktas: *tyrimai rodo, kad kuo vėliau pradėsi vartoti alkoholį, tuo mažiau galimybių, kad ateityje turėsi problemų susijusių su alkoholiu.*

7. Mitas: **aš galiu gerai vairuoti netgi išgėręs.**

Faktas: *beveik pusė mirtinų eismo įvykių tarp 18-24 metų vairuotojų susiję su alkoholiu. Tavo apsvaigimas priklauso nuo alkoholio koncentracijos kraujyje.*

Priklausomai nuo kūno masės, tavo alkoholio kiekis kraujyje gali būti 0.02 promilės išgėrus vos vieną santykinį alkoholio vieneta, tai gali sulėtinti tavo reakcijos laiką ir apsunkinti tavo koncentraciją. 0.03 promilės gali žymiai pakenkti tavo vairavimui. Esant 0.04 promilės, tavo regėjimas pradeda fokusuotis į kelio vidurį, tokiu būdu tu negali laiku reaguoti į eismo ženklus, šviesoforo signalus, pėsčiuosius. Alkoholio koncentracijai kraujyje pasiekus 0.05 promilės tavo vairavimas pasidarys pastebimai netvarkingas, ypač žiūrint policijos akimis.

8. Mitas: **aš būsiu "kietesnis", jeigu galėsiu išgerti daugiau.**

Faktas: *jeigu išgėrinėsi didesnę kiekį, kad "apsineštum", išsivystys tolerancija alkoholiui. Tai mažina tavo atsparumą daugeliui rimtų problemų, įskaitant alkoholizmą.*

9. Mitas: **aš turiu gerti, kad pritačiau.**

Faktas: *tavo bendraamžiai negeria tiek daug kaip tau atrodo. Paskutiniai tyrimai parodė, kad dauguma vartoja mažai arba visai nevirta alkoholio savaitės eigoje.*

10. Mitas: **alus neturi tiek daug alkoholio kaip kiti gėrimai.**

Faktas: *0,33 litro butelis alaus turi tokį pat alkoholio kiekį kaip standartinis stikliukas stipriųjų gėrimų ar taurė vynu.*

Maistas ir sveikata.

Visuomenės požiūris į maistą:
kokybė (3-ioje vietoje Lietuvoje)
kaina (1)
skonis (2)

Milijonai žmonių gyvena negalvodami nei apie mitybą, nei apie sveikatą. Mano, kad visas ligas išgydys tabletės.

Didžiąją žmonijos istorijos dalį žmonės maitinosi sveikai. Šiuo metu maistas be galo įvairus, tačiau jame per daug gyvulinės kilmės riebalų. Pasaulyje badauja daugiau, nei 800mln. Žmonių (Afrikos, Lotynų Amerikos šalys, Armėnija, Gruzija, Kirgizija...)

Tarptautinio vėžio centro duomenimis:

80 % onkologinių ligų priežastis – aplinkos ir gyvenamosios žalingi veiksniai.
tabako rūkymas – 25-40 %
alkoholio vartojimas – 2-4 %
nesveika mityba – 10-70 %
profesija – 2-8 %
aplinkos tarša – 1-5 % ir kt.

Vėžio priežastis – natūrali reakcija į piktnaudžiavimą maistu (Mikijo Kuši)

JAV mokslinių duomenimis, netinkama mityba ir maisto veiksniai nulemia apie 50% visų mirčių.

Pagal racionalios mitybos principus 28-30% energijos turi būti gaunama iš riebalų. Gyvulinės kilmės riebalai – vienas iš svarbiausių veiksnių, skatinančių kraujotakos sistemos ligas. Augalinės kilmės riebaluose yra būtinų polinesčiųjų riebiųjų rūgščių – linolio (aterosklerozės profilaktika) ir linoleno (odos pleiskanojimo profilaktika).

Mononesočios riebiosios rūgštys lengvai įsisavinamos. Jų daug alyvuogių, rapsų, riešutų aliejuose. Daug sočiųjų riebiųjų rūgščių turi ir augaliniai (kokosų, palmių) aliejai.

Negalima visiškai atsisakyti riebalų – jie yra svarbūs A, D, E, K vitaminų rezorbcijoje.

Su gausiu riebalų vartojimu siejami storosios žarnos, tulžies pūslės, gimdos, krūties navikai.

Rūkytuose ar ilgai riebaluose kepintuose produktuose atsiranda kancerogeninės medžiagos (pieno liaukos, prostatos, storosios žarnos navikai).

Nustatytas ryšys tarp krūties vėžio ir alkoholio vartojimo.

Žalioji arbata gali apsaugoti nuo vėžio (polifenoliai ir pigmentai).

Kadmis – įtakoja prostatos vėžį. Cinkas yra kadmio antagonistas. Selenas tyri antivėžinių ir antioksidacinių savybių, mažina sunkiųjų metalų toksiškumą ir saugo nuo tabako dervų toksinio aktyvumo, tačiau su maistu jo gaunama nepakankamai.

Antioksidantai (E, C vitaminai, selenas) – mažina toksinį ir kancerogeninį poveikį.

Bloga mityba – trumpo gyvenimo priežastis.

Galima suvartoti dvigubai didesnes A ir C vitaminų dozes, o taip pat ir cinko, molibdeno, riboflavino, E vitamino, β -karotino ir seleno, kurie yra būtini žmogaus organizmui.

E vitaminas, β -karotinas ir selenas per 5 metus (vartojant dvigubas normas) sumažina mirtingumą nuo visų ligų 9%.

Trūkstant alavo – plinkama.

E vitaminas mažina atminties sutrikimus esant Alzheimer'io ligai.

Kalcis mažina inkstų akmenligės riziką.

Vario trūkumas sukelia aneurizmas, priešlaikinį žilimą.

Vaikai prie TV praleidžia daugiau, nei pusę pamokų laiko mokykloje. Tai yra viena iš nutukimo epidemijos priežasčių.

Per pastaruosius 15 metų labai sumažėjo sportuojančių vaikų skaičius.

Sveikos mitybos principai:

nuosaikumas

įvairumas

subalansuotumas

Nuosaikumas.

Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos yra perdaug, yra žalinga sveikatai.

Optimalus baltymų kiekis – imuninės sistemos veiklos užtikrinimo pagrindas. Padidinus šį kiekį atsiranda alergijų rizika.

C vitamino norma – 70mg/parai. Vartojant per parą daugiau, nei 1 gramą, galima susirgti inkstų akmenlige. Kai jo trūksta – mažėja atsparumas, dažnos peršalimo ligos, didėja kraujagyslių sienelių pralaidumas.

Trūkstant jodo vystosi gūžys. Vartojant perdaug – hipertireozė.

Įvairumas.

Nėra nei vieno maisto produkto, turinčio visų maisto medžiagų. Gerai sveikatai išsaugoti reikia vartoti kuo įvairesnį maistą.

Subalansuotumas.

Tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis, kuris priklauso nuo amžiaus, lyties ir dirbamo darbo.

Sveikos mitybos taisyklės:

valgyti kuo įvairesnį maistą

išlaikyti optimalų kūno svorį

sumažinti daug sočiųjų riebiųjų rūgščių ir cholesterolio turinčio maisto vartojimą

padidinti vaisių, daržovių ir grūdų vartojimą

sumažinti cukraus ir saldumynų kiekį

saikingai vartoti alkoholį

sumažinti druskos vartojimą

Žmogui reikia apie 40 pavadinimų maisto medžiagų. Įvairus maistas sumažina tikimybę, kad šių medžiagų truks.

Antsvoris lydimas hipercholesterolemija, ankstyvos aterosklerozės, priešlaikinio infarkto ir insulto rizika. Be to, didėja rizika susirgti cukralige, osteoartritu, kai kuriomis akmenligės formomis.

Moterims dažnesnė nėštumo patologija, gimdymo komplikacijos, o jų vaikai yra didesnio svorio ir mažiau atsparūs ligoms.

Reikia būti geros formos dėl sveikatos. JAV duomenimis, apie 30% mirčių nuo vėžio ir apie 50% - nuo širdies kraujagyslių ligų sąlygoja viršsvoris.

78% vyrų ir 65% moterų aukšto kraujospūdžio priežastis yra nutukimas.

Žmonėms, kuriems riebalai kaupiasi pilvo srityje, yra didesnė rizika susirgti cukralige, širdies nepakankamumu, krūties ir gimdos vėžiu, negu tiems, kuriems riebalai kaupiasi klubuose ir kojose. Svorį ilgam numeta tik 1 iš 20 žmonių. Kitiems pasireiškia grįžtamasis dietų poveikis.

Cholesterolio kiekį didina maisto kaloringumas, gausus sočiųjų riebalų vartojimas.

W₃ polinesočiųjų riebiųjų rūgščių kiekiai:

Rapsų aliejus	10%
Sojos aliejus	7%
Palmių aliejus	10%

55-60% paros energijos reikia gauti vartojant angliavandenius, ypač polisacharidų pavidalu. Jų gausu daržovėse, bulvėse, grūduose, duonoje, ankštiniuose. Šiuo metu mieste daržovių suvartojama daugiau, negu kaime.

Įrodyta, kad sotumo centras smegenyse lėčiau reaguoja į riebalus, nei į angliavandenius. Kuo riebesnis maistas, tuo daugiau jo suvalgoma.

Padidintas saldumynų vartojimas skatina antsvorį, ėduonį, cukraligę...

Gausus valgomosios druskos vartojimas yra vienas iš pagrindinių aukšto kraujospūdžio veiksnių.

Lytiškai plintančios ligos (LPL)

Neseniai atlikti tyrimai rodo, kad pastaraisiais metais išaugusį LPL skaičių galima paaiškinti didėjančiu vyresnės kartos lytiniu aktyvumu (dėl skyrybų, geresnės sveikatos, ilgėjančios gyvenimo trukmės). Tik moterys rutiniškai tiriamos dėl infekcijos. Vyrų ne tik netiriami, bet ir žinoma, kad jie statistiškai kur kas rečiau nei moterys lankosi pas gydytoją. Vis daugiau vyrų tampa lytinių infekcijų nešiotojais, todėl skrinimo programos, tiriančios tik moteris, tai yra tik pusę visuomenės narių, turėtų būti iš naujo apsvarstytos.

Matomi požymiai: Susirgus LPL gali pakisti išskyrų iš genitalijų spalva, konsistencija, kvapas, šlapinimasis gali tapti skausmingas, kelti nemalonų deginimo jausmą ar labai padažnėti. Genitalijos gali patinti, tapti skausmingos, imti niežėti, ant jų ar išangės gali atsirasti spuogelių, sustorėjimų ar pūslyčių. Būdingas nuolatinis pilvo apačios maudimas ar ūmus priepuolinis skausmas. Seksualinės sveikatos specialistai ypač pabrėžia, kaip svarbu, laukiant tyrimų atsakymų ar gydantis LPL, neturėti seksualinių kontaktų ir įspėti buvusius seksualinius partnerius pasitikrinti. Taip įmanoma labai sumažinti LPL plitimą.

Kaip pasakyti partneriui: Daugelis žmonių susitaiko su tuo, kad jų seksualinis partneris praityje yra turėjęs ne vieną romantišką pažintį. Tačiau žinia, kad žmogus, su kuriuo tu miegi, serga LPL, emociškai gali sukristi ir viską sugadinti. Tokiu atveju imi galvoti apie du variantus: arba jis (ji) LPL pasigavo dar prieš jūsų pažintį, arba jau jums esant kartu. Pastaruoju atveju lytiškai plintanti infekcija savaime kalba apie partnerio neištikimybę. Nors atversti kortas ir išsipasakoti gali būti labai sunku, svarbu, kad pas gydytoją apsilankytumėte kartu ir išvengtumėte reinfekcijos pavojaus.

Jei sunku pažvelgti tiesai į akis: Jeigu paaiškėja, kad užsikrėtėte LPL, svarbiausi žmonės, kuriems reikia apie tai pranešti, yra buvę jūsų seksualiniai partneriai. Jie turėtų išsitirti ir pradėti gydytis, kol

infekcija neišplito toliau. Aišku, kad pasakyti apie tai parteriui yra nepatogu. Padėti nugalėti drovumą gali kai kuriose GU klinikose praktikuojama sistema, kur galima gauti specialių laiškų formų su užrašytu ligos kodu ir kvietimu pasitikrinti. Tokius laiškus galima išsiųsti visiems partneriams, kuriuos, jūsų manymu, galėjote užkrėsti - ypač jei nemalonu pažvelgti jiems į akis, galima tai padaryti anonimiškai. Jiems atėjus pas gydytoją pasitikrinti, pagal užrašytą kodą iš anksto žinoma, dėl kurios ligos juos reikėtų tirti.

Kuo ypatingos LPL? Gyvenime mes kiekvienas “pasigriebiame” vienokią ar kitokią infekciją. Tačiau lytiškai plintančios infekcijos ypatingos tuo, kad visai ar netinkamai gydamos jos gali sukelti ilgalaikius ar net nepranykstančius sveikatos pakitimus, pavyzdžiui nevaisingumą (negalėjimą turėti vaikų). Nėštumo metu LPL galima užkrėsti dar negimusį kūdikį. Užsikrėtusi motina gali perduoti infekciją savo vaikui gimdymo metu. Taigi labai svarbu, kad visos LPL būtų gydytojų diagnozuojamos ir kuo greičiau gydamos.

Faktai, kuriuos Jūs turėtumėte žinoti apie lytiniu keliu plintančias ligas ir sveikatos išsaugojimą:

- LPL yra bendra jaunimo problema;
- Kai kurios LPL išgydomos, dalis - ne;
- Kai kurios LPL yra besimptomės, tačiau ne visos ir ne visą laiką;
- LPL galima išvengti;
- Seksualinė sveikata yra nuolatinis procesas.

STDs are common among young people LPL yra bendro tarp jaunų žmonių

About 333 million new cases of curable sexually transmitted diseases (STDs) occur each year among young adults around the world. Apie 333 milijonus naujų atvejų gydymas lytiškai plintančių ligų (LPL) vyksta kiekvienais metais tarp jaunų suaugusiųjų visame pasaulyje.

One in five people in the United States has an STD. Vienas iš penkių žmonių, kad Jungtinės Valstijos yra STD.

One in four new STD infections occurs in teenagers. Vienas iš keturių naujų STD infekcijos vyksta paaugliams.

One in four people will have an STD at some point during his or her life. Vienas iš keturių žmonių turės STD kažkoks metu savo gyvenimą.

One in 10 teenagers knows someone who is HIV-positive. Vienas iš 10 paauglių žino ką nors, kas yra ŽIV-pozityvus.

Fifty-six percent of teenagers 12 to 17 years of age think STDs are a big problem for people their age. Penkiasdešimt šešių procentų paauglių nuo 12 iki 17 metų manote LPL yra didelė problema žmonių amžiaus.

Some STDs can be cured, but not all of them Kai kurios LPL galima išgydyti, bet ne visi jie

There are two categories of STDs. Yra dviejų kategorijų LPL. Bacterial STDs are caused by bacteria, and viral STDs are caused by viruses. Bakterinis LPL sukelia bakterijos ir virusinės LPL sukelia virusai. As a result of being caused by different microorganisms, bacterial and viral STDs vary in their treatment: Todėl yra sukelia įvairių mikroorganizmų, bakterijų ir virusinių LPL skiriasi jų gydymą:

Bacterial STDs, such as [gonorrhea](#) , [syphilis](#) , and [chlamydia](#) , are cured with antibiotics. Bakterinis LPL, tokių kaip [gonorėjos](#), [sifilio](#) ir [chlamidijos](#), yra išgydyti antibiotikais.

Viral STDs, such as [HIV](#) , [HPV](#) (which causes genital warts), [herpes](#) , and [hepatitis B](#) (the only STD that can be prevented with a vaccine)—the four Hs—have no cure, but their symptoms can be reduced with treatment. Virusinė LPL, tokių kaip [ŽIV](#), [ŽPV](#) (kuris sukelia genitalijų karpas), [herpes](#), ir [hepatito B](#) (tik STD, kad galima išvengti naudojant vakcina)-keturių hs-neturi jokio gydymo, tačiau jų ligos simptomai gali būti sumažintas su gydymu.

Some STDs have symptoms, but not all, and not all of the time Kai kurios LPL jokių simptomų, tačiau ne visos, o ne visą laiką

It is important to remember that some STDs cause no symptoms, and when symptoms do occur, they are often not recognized. Svarbu atsiminti, kad kai kurios LPL sukelti jokių simptomų, ir, jei simptomai kyla, jie dažnai nepripažįsta.

Most people with STDs have no symptoms—none! Dauguma žmonių su LPL neturi požymių—nieko! So you can be infected and infect someone else without knowing it. Taigi galite būti užsikrėtę, ir užkrėsti kažkas to nežinodami. However, there are some common signs to watch for. Tačiau yra tam tikrų bendrų požymių, kurias reikia atkreipti dėmesį.

The symptoms listed below are tricky. Simptomai išvardyti toliau yra keblus. They can show up anywhere from 2 days to a couple of months after initial exposure to the disease. Jie gali matyti bet kur nuo 2 dienų iki poros mėnesių po pirminio poveikio ligos. Sometimes, symptoms can show up as long as several years after the initial STD infection. Kartais simptomai gali rodyti, kol kelerius metus po pradinio STD infekcijos. Specific symptoms might include: Specifiniai simptomai gali apimti:

Bumps or blisters near the mouth or genitals; Ausele arba pūslių netoli burnos ar lytinių organų;

Burning or pain during urination or a bowel movement; Deginimas ar skausmas metu šlapintis arba Tuštinimasis;

Flu-like symptoms, including fever, chills, and aches, as well as swelling in the groin area. *Į gripą panašūs simptomai*, įskaitant karščiavimas, šaltkrėtis, ir skausmai, taip pat patinimas į kirkšnis srityje.

If you notice any of these symptoms or think you may have been exposed to an STD, seek medical care as soon as possible. Jei pastebėsite bet kurį iš šių simptomų, ar manote, kad Jums gali būti pažeidžiamas prie STD, kreiptis medicininės pagalbos, kaip galima greičiau.

STDs are preventable LPL galima išvengti

People can get STDs when they engage in vaginal, anal, or oral sex. Žmonės gali gauti LPL kai jie vykdo makšties, išangės ar oralinį seksą. The only sure way to prevent getting an STD is to not have sex. Vienintelis tikras būdas išvengti gauti su STD yra ne lytis. If you have sex with someone who has an STD, you can get it, too. Jei turite lytinių santykių su kuo nors, kas turi STD, galite jį gauti, too.

Condoms can dramatically reduce your risk of contracting STDs when used consistently and correctly, but they don't provide 100 percent protection. Prezervatyvus gali žymiai sumažinti riziką užsikrėsti LPL naudojamas nuosekliai ir teisingai, bet jie negali suteikti 100 proc apsaugos. Still, if you are going to have sex, make sure to protect yourself and your partner. Tačiau, jei jūs turite lyties, įsitinkite, kad apsaugoti save ir savo partnerį.

Sexual health is an ongoing process Seksualinė sveikata yra nuolatinis procesas

Maintaining your sexual health is a continual process, not a one-time act. Išlaikyti savo seksualinę sveikatą yra nuolatinis procesas, o ne vienu metu veikti. Many people choose to stay healthy by not having sex. Daugelis žmonių pasirinkti gyventi sveiką ne į lytį. If you decide you are not ready to have sex, it is important to remind yourself why you have made that decision and to think of ways to stick to your decision even when it's difficult. Jei nuspręsite nesate pasirengę sekso, svarbu priminti sau, kodėl jūs tą sprendimą ir galvoja kaip laikytis savo sprendimo, net kai sunku.

The decision to become sexually active is one that requires the maturity and responsibility to take care of your health and the health of your partners. Sprendimas tampa lytiškai aktyvūs, yra vienas, kad reikia brandą ir atsakomybę rūpintis savo sveikata ir sveikatos savo partneriais. By talking about protection with sex partners and using condoms each and every time you have sex, you are taking some necessary steps to maintain your sexual health. Iki kalbama apie apsaugą lyties

partneriai ir naudojant prezervatyvus kiekvieną kartą jums lyties, kuriuos vartojate kai kurių reikiamų veiksmų, siekiant išlaikyti savo seksualinę sveikatą.

Tiesiog keletas faktų, kurie gali jus galvoti apie vartojate galimybę dėl nesaugaus sekso.

25% of all Americans between 15 and 55 will have at least one sexually transmitted disease.

25% visų amerikiečių nuo 15 iki 55 bus bent viena lytiniu keliu plintančių ligų.

There are more than 20 STDs. Yra daugiau nei 20 LPL.

The cost of treatment, lost productive time, lost wages and lost lives now cost over \$10 billion per year in the United States alone. Tvarkymo išlaidas, prarado vaisingas laikas, prarastas darbo užmokestis ir prarastų gyvybių dabar kainuoja daugiau nei 10 milijardų dolerių per metus, Jungtinės Valstijos atskirai.

STDs affect men and women of all backgrounds and economic levels. LPL poveikį moterims ir vyrams visų sluoksnių ir ekonomikos lygį.

Almost two-thirds of all STDs occur in people younger than age 25. Beveik du trečdaliai visų LPL atsirasti žmonių, jaunesnių nei 25 metų.

The incidence of STDs is rising, mostly because sexually active people today are more likely to have multiple sex partners during their lives. The more partners you have, the more likely your chances of getting an STD. Sergamumas LPL didėja, daugiausiai dėl lytiškai aktyvių žmonių šiandien yra labiau tikėtina, kad turite daugiau sekso partnerių per savo gyvenimą. Kuo daugiau partnerių, tuo didesnė tikimybė, kad jūsų šansai gauti yra STD.

Most of the time, STDs cause no symptoms most of the time. This is especially true for women. However, even without symptoms a person with an STD can infect someone else through sexual contact. This is why periodic testing is recommended. Dauguma laiko, LPL sukelti jokių simptomų didžiąją laiko. Tai ypač būdinga moterims. Tačiau net be simptomų žmogus su STD, gali užkrėsti kažkas per lytiškai santykiuojant. Tai kodėl periodiškai tikrinti rekomenduojama.

Women get ill from STDs more frequently than men. When women get sick from STDs they are generally more ill than men. Some STD's can spread throughout the reproductive system of a woman and cause pelvic inflammatory disease (PID) which can cause both infertility and ectopic pregnancy. An undetected ectopic pregnancy can kill a woman. HPV has been linked to cervical cancer. STDs may be passed from mom to baby. The baby can die or be permanently disabled (ie. blind) or even die if untreated. Moterys Rozchorować iš LPL dažniau nei vyrai. Kai moterims gauti nedarbingumo iš LPL jie dažniausiai serga nei vyrai. Kai STD's gali išplisti visoje reprodukcinę sistemą moteris ir sukelti dubens uždegiminę liga (PID), kuris gali sukelti tiek nevaisingumo ir negimdinio nėštumo metu. Kurių nepastebimai negimdinio nėštumo gali nužudyti moterį. ŽPV buvo susijusios su gimdos kaklelio vėžiu. LPL gali būti perduodamos iš mamai į kūdikių ir mažų vaikų. kūdikiams gali mirti arba visam laikui (ty akiai) arba net miršta, jei negydoma.

When diagnosed and treated early, many STDs can be cured. Jei diagnozuota ir apdoroti pradžioje daugelis LPL galima išgydyti.

Having an STD, other than HIV, increases the risk of becoming infected with HIV (AIDS virus). Turintys STD, išskyrus ŽIV, didina riziką užsikrėsti ŽIV (AIDS).

Properly treating an STD includes treating the partner. This avoids passing the infection back and forth between the same partners (ping-pong effect). Tinkamai apdorojus su STD apima gydyti partnerį. Taip išvengiama leidžiant infekcijos ir atgal tarp pačiais partneriais (ping-pong efektas).

Successfully treating a *treatable* STD involves three steps: involves 3 steps: treatment, counseling (no sexual contact until follow-up), and follow-up. Follow-up is extremely important because a person may have a resistant strain of the infection and could still have it even though they have no symptoms. A person may remain infected even if they have no

symptoms. Sėkmingai apdorojant *išgydomų* STD apima tris žingsnius: apima 3 žingsnius: gydymas, konsultacijos (ne lytiškai santykiuojant iki tolesnių veiksmų), ir tolesnių veiksmų. Tolesni veiksmai yra labai svarbūs, nes asmuo gali turėti atsparūs štamai infekcijos ir galėtų dar ji net jei jie neturi simptomų. asmuo gali likti užsikrėtę net jei jie neturi simptomų. Not all STDs can be treated. Ne visi LPL galima išgydyti.

Tiesiog keletas faktų, kurie gali jus galvoti apie vartojate galimybę dėl nesaugių sekso.

- 25% visų amerikiečių nuo 15 iki 55 bus bent viena lytiniu keliu plintančių ligų.**
- There are more than 20 STDs. Yra daugiau nei 20 LPL.**
- The cost of treatment, lost productive time, lost wages and lost lives now cost over \$10 billion per year in the United States alone. Tvarkymo išlaidas, prarado vaisingas laikas, prarastas darbo užmokestis ir prarastų gyvybių dabar kainuoja daugiau nei 10 milijardų dolerių per metus, Jungtinės Valstijos atskirai.**
- STDs affect men and women of all backgrounds and economic levels. LPL poveiki moterims ir vyrams visų sluoksnių ir ekonomikos lygį.**
- Almost two-thirds of all STDs occur in people younger than age 25. Beveik du trečdaliai visų LPL atsirasti žmonių, jaunesnių nei 25 metų.**
- The incidence of STDs is rising, mostly because sexually active people today are more likely to have multiple sex partners during their lives. The more partners you have, the more likely your chances of getting an STD. Sergamumas LPL didėja, daugiausiai dėl lytiškai aktyvių žmonių šiandien yra labiau tikėtina, kad turite daugiau sekso partnerių per savo gyvenimą. Kuo daugiau partnerių, tuo didesnė tikimybė, kad jūsų šansai gauti yra STD.**
- Most of the time, STDs cause no symptoms most of the time. This is especially true for women. However, even without symptoms a person with an STD can infect someone else through sexual contact. This is why periodic testing is recommended. Dauguma laiko, LPL sukelti jokių simptomų didžiąją laiko. Tai ypač būdinga moterims. Tačiau net be simptomų žmogus su STD, gali užkrėsti kažkas per lytiškai santykiuojant. Tai kodėl periodiškai tikrinti rekomenduojama.**
- Women get ill from STDs more frequently than men. When women get sick from STDs they are generally more ill than men. Some STD's can spread throughout the reproductive system of a woman and cause pelvic inflammatory disease (PID) which can cause both infertility and ectopic pregnancy. An undetected ectopic pregnancy can kill a woman. HPV has been linked to cervical cancer. STDs may be passed from mom to baby. The baby can die or be permanently disabled (ie. blind) or even die if untreated. Moterys Rozchorować iš LPL dažniau nei vyrai. Kai moterims gauti nedarbingumo iš LPL jie dažniausiai serga nei vyrai. Kai STD's gali išplisti visoje reprodukcinę sistemą moteris ir sukelti dubens uždegiminė liga (PID), kuris gali sukelti tiek nevaisingumo ir negimdinio nėštumo metu. Kurių nepastebimai negimdinio nėštumo gali nužudyti moterį. ŽPV buvo susijusios su gimdos kaklelio vėžiu. LPL gali būti perduodamos iš mamai į kūdikių ir mažų vaikų. kūdikiams gali mirti arba visam laikui (ty akiai) arba net miršta, jei negydoma.**
- When diagnosed and treated early, many STDs can be cured. Jei diagnozuota ir apdoroti pradžioje daugelis LPL galima išgydyti.**
- Having an STD, other than HIV, increases the risk of becoming infected with HIV (AIDS virus). Turintys STD, išskyrus ŽIV, didina riziką užsikrėsti ŽIV (AIDS).**
- Properly treating an STD includes treating the partner. This avoids passing the infection back and forth between the same partners (ping-pong effect). Tinkamai apdorojus su STD apima gydyti partnerį. Taip išvengiama leidžiant infekcijos ir atgal tarp pačiais partneriais (ping-pong efektas).**

□ **Successfully treating a *treatable* STD involves three steps: involves 3 steps: treatment, counseling (no sexual contact until follow-up), and follow-up. Follow-up is extremely important because a person may have a resistant strain of the infection and could still have it even though they have no symptoms. A person may remain infected even if they have no symptoms. Sėkmingai apdorojant išgydomų STD apima tris žingsnius: apima 3 žingsnius: gydymas, konsultacijos (ne lytiškai santykiaujant iki tolesnių veiksmų), ir tolesnių veiksmų. Tolesni veiksmai yra labai svarbūs, nes asmuo gali turėti atsparūs štamai infekcijos ir galėtų dar ji net jei jie neturi simptomų. asmuo gali likti užsikrėtę net jei jie neturi simptomų.**