



КМПА

Казахстанская Ассоциация
по половому и репродуктивному
здоровью (КМПА)

Знай о вирусе папилломы человека

Чем опасен вирус папилломы человека?

Ты наверняка знаешь, как выглядят бородавки. А в курсе ли ты, почему они образуются?

Спойлер: жабы и лягушки тут ни при чём.

Виноваты вирусы папилломы человека (ВПЧ). К сожалению, они могут вызывать и более серьёзные заболевания.

Что такое ВПЧ?

ВПЧ — это вирус папилломы человека. Большинство типов этого вируса вызывает доброкачественные изменения на коже и слизистой оболочке (в том числе и те самые бородавки), но некоторые способны вызывать злокачественные опухоли.

Как можно заразиться ВПЧ?

Разными путями! Например, через рукопожатие или сексуальный контакт. Для проникновения вируса нужен контакт кожи или слизистых оболочек. Подхватить ВПЧ легко, поэтому 80% людей хотя бы раз в жизни заражаются этим вирусом.

Как можно заразиться ВПЧ?

При заражении вирус проникает в клетки тела и живёт там, но это еще не значит, что человек заболевает. Можно быть носителем ВПЧ и не подозревать об этом. Если у человека хороший иммунитет, у него может не быть признаков заболевания.



Чаще всего человеческий иммунитет достаточно сильный, чтобы уничтожить вирус за несколько месяцев или лет. Однако иногда вирус встраивается в клетки организма таким образом, что они начинают бесконтрольно размножаться. Тогда возникает тяжёлое заболевание — злокачественная опухоль (рак).

Какие типы ВПЧ самые опасные?

Хотя ВПЧ заражаются и женщины, и мужчины, для женщин этот вирус опаснее. Чаще всего мужчина выступает его переносчиком.

Какие типы ВПЧ самые опасные?

Типов вируса папилломы человека очень много — более ста.

Чтобы было удобнее, поделим их на «хорошие», «плохие» и «злые».

«Хорошие» ВПЧ

«Хороший» тип ВПЧ вызывает на руках и ногах бородавки.

Это неприятно, но легко лечится.

«Плохие» ВПЧ

«Плохие» вирусы, или ВПЧ низкого риска, вызывают появление остроконечных кондилом.

Это такие доброкачественные наросты телесного цвета на половых органах.

Они похожи по форме на цветную капусту.

«Плохие» ВПЧ

У женщин кондиломы появляются на шейке матки, во влагалище, на половых губах и вокруг заднего прохода, у мужчин — на пенисе, вокруг заднего прохода и на яичках. Их вылечить чуть сложнее, чем бородавки, но не представляет труда.

«Злые» ВПЧ

«Злые» типы вируса опаснее всего. Они могут вызвать у женщин рак шейки матки. Доказано, что почти во всех случаях рак шейки матки вызван вирусом папилломы человека типа 16 и/или типа 18. У мужчин ВПЧ высокого риска в редких случаях вызывают рак заднего прохода и рак полового члена.



Известно, что типы ВПЧ, которые вызывают кондиломы или бородавки, не приводят к раку шейки матки, а типы вируса высокого риска не отвечают за появление бородавок и кондилом.

«Злым» типом ВПЧ чаще всего заражаются люди 20–29 лет. Почему?

К этому возрасту большинство людей уже начали половую жизнь. ВПЧ попадает на половые органы во время сексуальных контактов. Зачастую у молодёжи больше сексуальных партнёров, чем у тех, кто старше. Поэтому в этом возрасте люди больше рискуют заразиться.

После 35 лет риск развития рака шейки матки выше. Почему?

От заражения вирусом ВПЧ высокого риска до развития рака шейки матки проходит в среднем 10–15 лет. Но не стоит поддаваться панике, даже если анализ показал у тебя наличие вируса. Раком заболевают не все заражённые. Рак шейки матки развивается примерно у одной женщины из тысячи.

Кто-то болеет, а кто-то — нет. Почему?

Если иммунитет человека не уничтожил вирусы папилломы человека, они остаются в клетках. Со временем у заражённого человека возрастает риск заболеть раком. Дальше мы расскажем, какие факторы повышают риск заражения ВПЧ или заболевания раком.



1. Если человек занимается сексом без презерватива и имеет несколько половых партнёров, риск заразиться ВПЧ выше.



2. Чем больше в организме разных типов ВПЧ, тем легче развиваются связанные с ВПЧ заболевания.



3. Если у человека уже есть другое заболевание, передаваемое половым путём, его иммунитет слабеет и не может справиться с ВПЧ.



4. У курящих слабее иммунитет, и, значит, они более восприимчивы к вирусам.



5. Некоторые заболевания (например, ВИЧ и сахарный диабет) атакуют иммунитет человека и делают его беззащитным перед вирусами.



6. Девушки, которые начали половую жизнь очень рано, рискуют больше. Организм девушки младше 15 лет более уязвим перед вирусами и бактериями.

Какая связь между ВПЧ и противозачаточными таблетками?

Если женщина принимает гормональные противозачаточные средства дольше пяти лет и у неё при этом есть ВПЧ, изменения в клетках шейки матки могут немного ускориться. Но это не означает, что таблетки/пластырь/гормональную спираль нужно отменять!



Гормональные
противозачаточные средства
сами по себе не вызывают рака,
наоборот, существуют
доказательства того, что они
снижают возникновение рака
матки, яичников и прямой кишки.
Чтобы не переживать по поводу
ВПЧ, надо регулярно посещать
гинеколога.

Какой анализ сдать?

Если ты начал (-а) половую жизнь и хочешь провериться на ВПЧ, посоветуйся со своим врачом.

ПАП-тест

Пап-тест поможет рассеять сомнения по поводу онкологических заболеваний шейки матки, вызванных вирусом папилломы человека. Врач берёт на анализ клетки шейки матки, чтобы изучить их под микроскопом. Это совсем не больно. Если вовремя обнаружить изменения клеток, можно предотвратить рак.

ПАП-тест — это не анализ на ВПЧ

Если ПАП-тест покажет изменения в клетках шейки матки, нужно сделать ВПЧ-тест, чтобы понять, какой тип вируса есть в организме. Если в результате ПАП-теста обнаружены изменённые клетки, а потом анализ покажет ВПЧ высокого риска, врач назначит дополнительное обследование. Это нужно, чтобы понять — надо проводить профилактическое лечение или нет.

ВПЧ-тест

Врач берёт ватной палочкой «мазок» из шейки матки или пениса. Чтобы сделать этот анализ, обратиться к гинекологу, урологу или дерматологу-венерологу. Это тоже не больно! ВПЧ-тест поможет понять, есть ли у человека ВПЧ и какого он типа. Если обнаружен вирус высокого риска, это не означает, что рак есть или обязательно будет в будущем. Обычно иммунитет справляется с вирусом и рак не развивается.

ВПЧ-тест

Чаще всего ВПЧ-тест делают после 30 лет. Так можно понять, остался вирус в организме после заражения или нет. (Как ты помнишь, заражение обычно происходит в начале половой жизни.)

Как заражаются вирусом папилломы человека?

«Хороший» ВПЧ переносится с кожи одного человека на кожу другого при прикосновениях. Как ты помнишь, он вызывает бородавки.

Как заражаются вирусом папилломы человека?

Вирусы низкого и высокого риска, поражающие половые органы, передаются при половых контактах и ласках (с кожи одного человека на кожу и слизистую оболочку другого, и наоборот). Поэтому заболевания, вызванные этими типами ВПЧ, считаются **инфекциями, передаваемыми половым путём.**

Заразиться можно даже во время первого полового акта

Проще всего заразиться, если партнёры не пользуются презервативами. Но даже презерватив не всегда защищает от заражения: вирус можно получить с кожи, не покрытой презервативом.



Тем не менее исследования показывают, что чем чаще мужчина в течение жизни пользовался презервативами, тем меньше риск заражения для женщины, которая занимается с ним сексом. Презервативами обязательно нужно пользоваться, даже если они не на 100% защищают от ВПЧ, ведь кроме этого вируса есть и другие инфекции, передающиеся половым путём. Их можно избежать при помощи презерватива.



Если у тебя нашли вирус папилломы человека, не спеши обвинять своего нынешнего партнёра. Вирус может годами жить в организме безо всяких признаков заболевания.



Как защитить себя и партнёра от ВПЧ?

Избегай случайных сексуальных контактов

Перед тем как заняться сексом, нужно удостовериться, что партнёр здоров (-а).
Делать анализы до секса, а не после — разумная практика.



Не забывай: чем больше
сексуальных партнёров было у
тебя и твоего партнёра, тем
выше вероятность заразиться
ВПЧ.

Пользуйся презервативами

Презерватив существенно снижает риск заражения ВПЧ и защищает от других заболеваний, передаваемых половым путём, в том числе ВИЧ.

Не кури

Курение ослабляет защитную систему организма и способствует появлению раковых опухолей.

Регулярно ходи к врачу

Не только когда появляются неприятные симптомы, но и просто чтобы убедиться, что с тобой всё в порядке. Специалисты молодёжных центров здоровья могут проверить состояние твоего здоровья.



**Предраковые изменения
можно обнаружить и лечить!**

Когда идти к гинекологу?

Гинеколога нужно впервые посетить в течение года после начала сексуальной жизни и потом проходить осмотр один раз в год, если нет жалоб. Если же жалобы есть, то скорее беги к врачу!

Визит к урологу

Обязательно запланируй визит к урологу, если у тебя в короткий промежуток времени было более одного полового партнёра, а также если в новых отношениях вы планируете отказаться от презервативов.

Задумайся о вакцинации

Возможно, ты слышал (-а) о вакцинах против кори, желтухи, гриппа и клещевого энцефалита. Против вируса папилломы человека тоже есть вакцина. Она защищает от заражения распространёнными типами ВПЧ, в том числе самыми опасными. Вакцинироваться можно начиная с 9 лет.

Вакцинация

Лучше сделать прививку до начала половой жизни, когда в организме точно нет ВПЧ. Поскольку переносчиками вируса могут быть и женщины, и мужчины, вакцинироваться следует и девочкам, и мальчикам.

ВАЖНО!

ВПЧ-вакцина защищает только от ВПЧ. Она не защищает от других инфекций, передаваемых половым путём. Даже после вакцинации нужно использовать презервативы и посещать гинеколога/уролога!

Задумайся о вакцинации

Если у тебя возникли вопросы или ты хочешь вакцинироваться, посоветуйся с родителями, обратись к семейному врачу, гинекологу, урологу или в молодёжный центр здоровья.

Поговорим об инфекциях, передаваемых половым путём (ИППП):

- Они передаются от человека к человеку при половых контактах и — в некоторых случаях — через кровь.
- ИППП заразны, ими можно заразиться при введении пениса во влагалище, а также при оральном и анальном сексе.
- Они часто протекают без симптомов, человек не подозревает, что болен.

Какие инфекции, передаваемые половым путём, самые распространённые?

ВИЧ, сифилис, гонорея, хламидиоз, трихомоноз, остроконечные кондиломы, обусловленные вирусом папилломы человека, герпес половых органов, гепатит В.

Запомни!

- Рак шейки матки — это серьёзное и часто смертельное заболевание.
- Рак шейки матки — один из самых часто встречающихся у женщин видов рака.
- Почти в 100% случаев рак шейки матки вызван вирусом папилломы.
- Вирус папилломы передаётся от одного человека другому половым путём.

Запомни!

- Рак шейки матки развивается у 1 из 1000 женщин, заразившихся ВПЧ высокого риска.
- Рак шейки матки развивается, как правило, через 10–15 лет после заражения ВПЧ.
- Предраковые изменения на шейке матки можно легко обнаружить и успешно лечить.

Запомни!

Презервативы, регулярные визиты к врачу и прививка против вируса папилломы человека — эти простые меры помогут тебе защитить себя от рака шейки матки. Мужчины тоже должны прививаться, чтобы обезопасить своих партнёров, потому что мужчины могут быть переносчиками ВПЧ, даже если не болеют.

Защити себя от ВПЧ



Более подробную информацию о прививке и ВПЧ можно получить в молодёжном центре здоровья.

Список молодежных центров здоровья в Казахстане постоянно обновляется на сайте hls.kz/молодежный-центр-здоровья

Полезные ресурсы

Получить информацию о противозачаточных средствах, инфекциях, передающихся половым путём, и найти ответы на другие вопросы можно на сайте Казахстанской ассоциации по половому и репродуктивному здоровью: kmpkaz.org/ru

Полезные ресурсы

Дополнительно ты можешь скачать брошюру с основными вопросами и ответами о сексе «Стесняешься спросить? Прочитай»: clck.ru/Fj4Gm

Полезные ресурсы

Uyatemes.kz — сайт для казахстанских подростков и их родителей, где тебя могут проконсультировать специалисты по половому здоровью в режиме онлайн.

Молодежные центры здоровья

Помни: ты всегда можешь обратиться в молодежный центр здоровья (МЦЗ) – это место в твоём городе, где можно конфиденциально получить медицинскую помощь или консультацию доброжелательных квалифицированных специалистов, медицинских работников и психологов.

hls.kz/молодежный-центр-здоровья

Молодежные центры здоровья

В МЦЗ может обратиться любой человек в возрасте от 10 до 24 лет. Здесь могут продиагностировать и начать лечение инфекций, передаваемых половым путем, выбрать способ контрацепции и предотвратить нежеланную беременность или, наоборот, помогут с ведением беременности.

Молодежные центры здоровья

МЦЗ – это место, куда можно прийти, если вы столкнулись с любыми непонятными симптомами, физиологическими или психологическими проблемами, связанными с переходным возрастом, началом половой жизни, абортом, тяжелой жизненной ситуацией или любым видом насилия.

Здесь можно рассчитывать на понимание, поддержку и защиту.

ВОПРОСЫ!

Использованные материалы:

<https://kazakhstan.unfpa.org/ru/publications>

Казахстанская ассоциация по половому и
репродуктивному здоровью (КМПА)

@kmpa_projects

@ne_tabu

<https://www.facebook.com/kmpa.kz>

E-mail kmpa.center@gmail.com