



# Ką turėtų žinoti kiekvienas apie ŽPV?

**Žmogaus papilomos virusas** – tai labai paplitęs virusas, perduodamas daugiausia lytiniu keliu. Šiuo metu žinomi daugiau nei 200 ŽPV tipų, iš kurių keliolika laikomi „aukštos rizikos“, nes gali lemti vėžinių ląstelių vystymąsi. ŽPV užsikrėtę žmonės neretai nejaučia jokių simptomų, tačiau jie yra potencialūs viruso nešiotojai, tad jį gali perduoti kitiems. Galima užsikrėsti ne vienu, o iškart keliais ŽPV tipais. Žmogaus papilomos virusas ypač paplitęs tarp jaunesnių asmenų. Ši infekcija dažnai neišsидуoda jokiais simptomais, tačiau sveikatai gali turėti rimtų ilgalaikių pasekmių. Medikai teigia, kad daugelis nepakankamai rūpinasi ankstyvu šio viruso nustatymu ir prevencija, nors tai gali užkirsti kelią itin sunkioms ligoms.



## Pakalbėkime apie prevencinės priemonės, kaip galėtume išvengti užsikrėtimo ŽPV?

- *Atsakingas lytinis elgesys gali reikšmingai sumažinti ŽPV plitimo riziką.* Tai apima lytinių partnerių skaičiaus ribojimą, nuolatinio monogaminio santykio su ŽPV statusu pasitikrinusiu partneriu palaikymą ir prezervatyvų naudojimą. Nors prezervatyvai nesuteikia absoliučios apsaugos nuo ŽPV, jie gali žymiai sumažinti perdavimo riziką, nes riboja sąlytį su užkrėsta oda ir gleivine;
- *mažinti arba atsisakyti tabako vartojimo;*
- *gydyti lytiniu keliu plintančias infekcijas nedelsiant apie jas sužinojus;*
- *kruopščiai laikytis asmens higienos;*
- patikimiausias būdas – **vakcinacija**, skiepai nuo ŽPV skirti tiek mergaitėms, tiek berniukams, paprastai atliekami 11–14 metų amžiuje. Jie padeda apsaugoti nuo dažniausių ir pavojingiausių viruso tipų,

Daugelis vis dar mano, kad **ŽPV vakcina yra reikalinga tik mergaitėms**, tačiau tai netiesa. Kadangi ŽPV plinta tarp abiejų lyčių, tai skiepydami abi lytis, **sumažiname bendrą viruso cirkuliaciją visuomenėje** ir pasiekiamo „**kolektyvinį imunitetą**“, kuris apsaugo ir tuos, kurie dar nėra paskiepyti. Skiepydami tik mergaites, tarsi paliekame visą atsakomybę moterims. Tuo tarpu **ŽPV infekcija – abiejų lyčių klausimas**, todėl ir apsauga turi būti bendra. Taip pat tyrimai iš Australijos, Švedijos ir Kanados parodė, kad šalyse, kuriose buvo skiepyti ir berniukai ir mergaitės, ŽPV sukeltų ligų sumažėjo daugiau kaip 80 %, taip pat reikšmingai sumažėjo lytinių organų karpų atvejų tiek tarp moterų, tiek tarp vyrų.



## Vakcinaciją nuo ŽIV vis dar lydi daug baimių ir mitų.

*Nepaisant moksliškai įrodytos vakcinacijos naudos, visuomenėje vis dar sklindo įvairūs mitai, kurie trukdo žmonėms priimti informuotus sprendimus dėl savo sveikatos.*



- Vienas iš mitų yra šis, kad **ŽPV galima išgydyti**. Galima išgydyti virusų sąlygotas karpas ar iki vėžinius pokyčius, neretai ir vėžį, tačiau virusui įveikti nei vaistų, nei vakcinų nėra. Kiekvienas organizmas turi galimybę šį virusą išnaikinti pats. Virusų savaiminis išnykimas priklauso nuo organizmo imuninės sistemos stiprumo bei viruso agresyvumo ir jo kiekio. Tiesa ir tai, kad žmogaus imuninė sistema gali numalšinti viruso agresyvumą, kad jis nekeltų grėsmės sveikatai net ir visiškai virusui neišnykstant.
- Yra ir gajus mitas, kad **ŽPV vakcinacija veiksminga tik jauname amžiuje ir po pirmų lytinių santykių ji tampa nenaudinga**. Pasak specialistų, tai netiesa. Optimalus laikas skiepytis nuo Žmogaus papilomos viruso yra iki pirmų lytinių santykių, tačiau vakcinos efektyvumas išlieka ir vėliau. Moksliniai tyrimai rodo vakcinos efektyvumą iki 45 metų amžiaus, kai kuriais atvejais ir vyresnėms moterims. Be to, svarbu yra tai, kad net jei gyvenama su tuo pačiu partneriu, ŽPV infekcijos tikimybė išlieka.

- Ir tikriausiai mažiau paplitęs mitas, kad **ŽPV virusas paplitęs Afrikos šalyse, kur yra žemas pragyvenimo lygis**. Žmogaus papilomos virusas nesirenka žemyno ar šalies. Juo gali infekuotis bet kuris lytiškai aktyvus žmogus bet kuriame pasaulio krašte. Šiandien tai yra vienas dažniausių lytiškai ar artimo odos bei gleivinių sąlyčio būdu perduodamas patogenas. Net keturi iš penkių lytiškai aktyvių žmonių bent kartą per gyvenimą tampa infekuoti šiuo virusu.

***Besibaiminantiems dėl ŽPV vakcinos saugumo, gydytojai taip pat turi atsakymą – šiuo metu vakcinos nuo ŽPV yra tiriamos***

***jau 15 metų. Tyrimais įrodyta, kad jų apsauga nuo tam tikrų aukštos rizikos ŽPV tipų sukeliamų ligų gali siekti iki 100 proc.***

Daug žinoti – reiškia turėti pasirinkimą. ***Žinodami apie ŽPV, galime priimti teisingus sprendimus ir apsaugoti save bei kitus.*** Kalbėkime apie tai atvirai – nes sveikata neturi būti tabu tema. Rūpinkimės savimi ir vieni kitais.

***Kiekvienas sąmoningas pasirinkimas – tai indėlis į sveikesnę, stipresnę visuomenę!***

Publikaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje A.Minickaite, agne.minickaite@sveikatos-biuras.lt ; +370 676 98149 kartu su gimnazijos švietėjais/ savanoriais pagal pateiktą informaciją:[https://www.lrt.lt/naujienos/sveikata/682/2531812/zmogaus-papilomos-virusas-nuo-tikejimo-mitais-iki-nerimajkeliancios-statistikos?srsId=AfmBOoovjdzFPLFE25-iM5\\_YewPUp5dloGCNMUNnZv1PBjCqSSQkLhhchhttps://www.lrt.lt/naujienos/sveikata/682/2193247/zmogaus-papilomos-virusas-nesirenka-lyties-skiepai-svarbus-visiems-vaikams?srsId=AfmBOOrR2XMtIgF03cAMyTXOPYNnopYloO2GbONkcgutiLNgXGrZQuUkhttps://narmeda.lt/ginekologija/zmogaus-papilomos-viruso-infekcija/](https://www.lrt.lt/naujienos/sveikata/682/2531812/zmogaus-papilomos-virusas-nuo-tikejimo-mitais-iki-nerimajkeliancios-statistikos?srsId=AfmBOoovjdzFPLFE25-iM5_YewPUp5dloGCNMUNnZv1PBjCqSSQkLhhchhttps://www.lrt.lt/naujienos/sveikata/682/2193247/zmogaus-papilomos-virusas-nesirenka-lyties-skiepai-svarbus-visiems-vaikams?srsId=AfmBOOrR2XMtIgF03cAMyTXOPYNnopYloO2GbONkcgutiLNgXGrZQuUkhttps://narmeda.lt/ginekologija/zmogaus-papilomos-viruso-infekcija/)

<https://www.lagd.lt/pacientei/mitai-apie-zmogaus-papilomos-virusa-zpv/25https://www.bonum.lt/sveikata/kaip-sumazinti-zpv-infekcijos-rizika.html>

<https://www.lagd.lt/pacientei/mitai-apie-zmogaus-papilomos-virusa-zpv/25https://www.bonum.lt/sveikata/kaip-sumazinti-zpv-infekcijos-rizika.html>

<https://www.lagd.lt/pacientei/mitai-apie-zmogaus-papilomos-virusa-zpv/25https://www.bonum.lt/sveikata/kaip-sumazinti-zpv-infekcijos-rizika.html>

