ЗАЕДНО
ПОСИЛНИ
ДАЛИ СИ 10-КА?

КАКО ДА СЕ СПРАВИШ СО СПИ? 💪

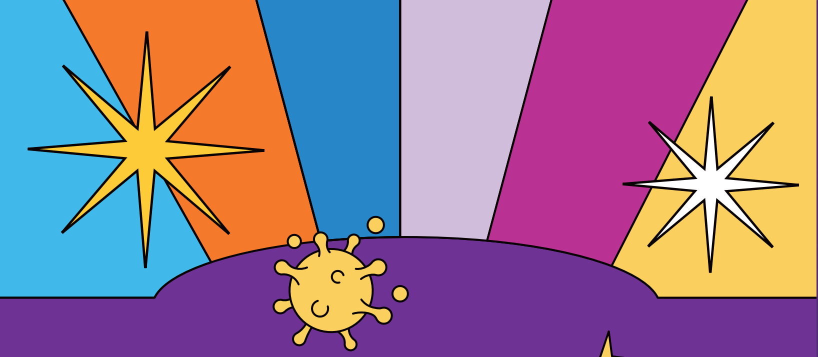
Здружение „Заедно посилни“
- Скопје, 2025

Стручна проверка:
д-р Виктор Симеоновски

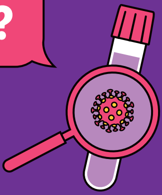
ШТО СЕ СПИ?

СПИ или сексуално преносливи инфекции се инфекции кои најчесто се пренесуваат преку секс: анален, орален или вагинален. Некои од нив може да се пренесат и преку допир кожа на кожа, преку крв, или од мајка на дете при раѓање.

Многу СПИ немаат симптоми, но можат да предизвикаат сериозни здравствени проблеми ако не се откријат навреме. Добрата вест? Сите се дијагностицираат и лекуваат!



ЗОШТО И КОГА ДА СЕ ТЕСТИРАМ ЗА СПИ?



- Можеш да имаш СПИ без симптоми што може да предизвикаат проблеми подоцна.
- Рано откривање значи побрзо лекување и спречување на симптоми и влошување.
- Брзо лекување значи и помала шанса да ја пренесеш инфекцијата на партнерите.
- Исцедок, печење, осип или ранички? Обрати се на дерматолог и направи тест.
- Ако си сексуално активен, тестирај се барем еднаш годишно – дури и без симптоми.

СИ ГО ЗНАЕШ
ТВОЈОТ СТАТУС?

КАКО ДА ПРЕПОЗНААМ СИМПТОМИ?

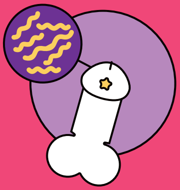
Симптомите на СПИ не се секогаш јасни. Најчести се:

- Болка или печење при мочање, но и често мочање.
- Болка или оток околу анусот или тестисите.

Ако имаш осип (особено на дланките, стапалата или клучните коски), температура, ноќно потење, зголемени лимфни јазли, болка под десниот ребрен лак или се чувствуваш лошо подолго време – консултирај се со лекар. Може да е знак за сифилис, хепатит или акутен ХИВ – но не мора да значи.

СПЕЦИФИЧНИ СИМПТОМИ

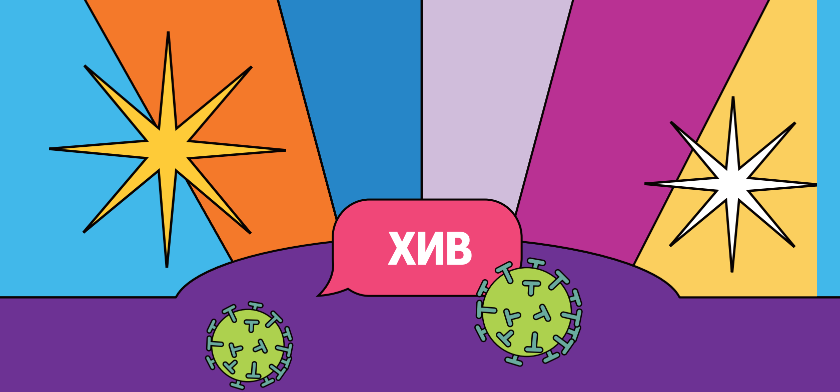
- Исцедок од пенисот или анусот со болка или неудобност.
- Воспалено грло (ангина) после секс.
- Брадавички каде било на телото.
- Безболно чирче на или околу пенисот, устата или анусот.
- Чешање околу пенисот или анусот.



КОИ СПИ МОЖЕШ ДА ГИ ДОБИЕШ?

ХИВ • СИФИЛИС • ХЛАМИДИЈА
ГОНОРЕЈА • ХПВ • ХЕРПЕС СИМПЛЕКС
ХЕПАТИТ А, Б, Ц • ЕМПОКС (МАЈМУНСКИ
СИПАНИЦИ) • СРАМНИ ВОШКИ

ДОЗНАЈ ГО ТВОЈОТ
ХИВ СТАТУС



ХИВ

ХИВ е вирус што го напаѓа имунолошкиот систем. Ако не се третира, го прави телото помалку способно да се бори против инфекции и болести. Може да се пренесе преку незаштитен анален или вагинален секс, а во ретки случаи и преку орален.

СИМПТОМИ:

Во првите неколку недели по инфицирањето, но и подоцна, може да се појават симптоми слични на грип како треска, осип, воспалено грло, отечени лимфни јазли, главоболка, стомачни проблеми, болки во зглобовите и мускулите.
Не сите луѓе ги искусуваат овие симптоми.
Во напредниот стадиум на инфекцијата (познат како СИДА): имунолошкиот систем е сериозно оштетен и може да се јават потешки инфекции и други заболувања. Можни симптоми: губење телесна тежина, долготраен пролив, ноќно потење, треска, упорна кашлица, проблеми со устата и кожата, и чести инфекции.

ЛЕКУВАЊЕ:

ХИВ се третира со антиретровирусна терапија (АРТ): таблети (најчесто една или две таблети еднаш во денот) кои го потиснуваат вирусот и го одржуваат на недетектабилно ниво.
На тој начин терапијата овозможува нормален и квалитетен живот. Освен тоа, функционира и како превенција, бидејќи кога вирусот е недетектабилен, не може да се пренесе преку секс.

ЗАШТИТА:

- Кондом и лубрикант
- ПрЕП – ако не користиш кондом за сите сексуални односи
- Терапија за ХИВ – не ти е потребна дополнителна заштита ако партнерот е на редовна АРТ и има недетектабилен вирус
- ПЕП – за итни ситуации
- Тестирање барем еднаш годишно

СИФИЛИС

- Релативно честа и потенцијално опасна бактериска инфекција во повеќе фази.
- Има зголемен број случаи во Македонија и во Европа во последните години; може да има сериозни последици доколку не се лекува повеќе години.
- Симптоми: безболни ранички околу пенисот, устата или анусот, осип, болки во мускулите, треска.
- Се дијагностицира преку крв
- Се лекува со антибиотик (инјекција пеницилин или таблети доксициклин), но важно е да се открие порано

ХЛАМИДИЈА

- Бактерија, многу честа.
- Симптоми: безбоен/жолт исцедок од пенисот/анусот, чешање, болно уринирање.
- Се дијагностицира преку урина (мочка) и/или брис од уретра (мочовод).
- Се лекува со антибиотик.

ГОНОРЕЈА

- Бактерија.
- Симптоми: жолтеникав исцедок најизразен наутро, болка при мочање, болка/тежина во тестисите, исцедок од анусот.
- Се дијагностицира преку урина (мочка) и/или брис од уретра (мочовод).
- Се лекува со антибиотик.

ХПВ

ХУМАН ПАПИЛОМА ВИРУС

- Предизвикува анални и генитални брадавици (кондиломи) кои се третираат со течен азот во неколку посети кај дерматолог.
- Се пренесува преку допир.
- Може да предизвика рак на анусот или на пенисот.
- Кај мажи не се тестира рутински додека не се појават кожни промени или се добие податок за инфициран партнер/партнерка.
- Постојат вакцини за превенција.

ХЕРПЕС СИМПЛЕКС

- Вирус.
- Симптоми: болка, печење, меурчиња и ранички околу гениталии, анус или уста.
- Се пренесува преку допир.
- Не постои лек за трајно излекување. Се контролира со лекови.

ХЕПАТИТ А, Б и Ц

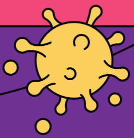
- Вируси што го зафаќаат црниот дроб и предизикуваат жолтица.
- Хепатит А се прележува со одмор, додека Б и Ц може да преминат во хронична инфекција и на долг рок сериозно да го оштетат црниот дроб.
- Хепатит Б: ако е хроничен може да биде потребна терапија со антивирусни лекови, слично како и за ХИВ.
- Хепатит Ц: не постои вакцина, но може целосно да се излекува со антивирусни лекови.
- Постојат вакцини за хепатит А и Б.

ЕМПОКС

МАЈМУНСКИ СИПАНИЦИ

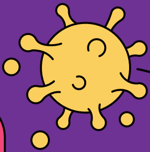
- Вирус што се пренесува преку секс, но може да се пренесе и преку контакт кожа на кожа, слузница, споделени предмети (чаршафи, облека).
- Симптоми: треска, болки, отечени лимфни јазли; осип/меурчиња на лицето, гениталиите, или анусот; заразно додека лезиите не зараснат.
- Нема лек, само поддршка за ублажување на симптомите: лекови за болка, нега на кожата, хидратација, храна.

СРАМНИ ВОШКИ



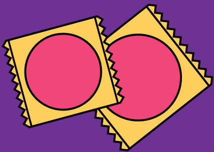
- Се пренесуваат преку секс, допирање или споделени предмети (крпи, чаршафи).
- Може да забележиш гниди (јајца) или вошки на влакна, најчесто во интимните области, и чешање.
- Се третираат со шампони или понекогаш со таблети.
- Важно е да се испере облеката и постелнината.

КАКО ДА СЕ
ЗАШТИТАМ ОД СПИ?



КОНДОМ

- Кондомот дава максимална заштита од ХИВ и хепатит Б; намален ризик од други СПИ.
- Лубрикант: спречува пукање на кондом и микроповреди; го зголемува уживањето.
- Испробај различни големини и дебелини за повеќе задоволство.
- Ставањето кондом може да биде секси.



ПрЕП

PrEP

ПРЕДЕКСПОЗИЦИСКА ПРОФИЛАКСА ЗА ХИВ

- Таблети (тенофовир + емтрицитабин) што спречуваат ХИВ.
- Намалување на ризикот од ХИВ преку секс за 99%, но не штити од други СПИ.
- За лица кои не користат кондом секогаш.
- Се зема секој ден или по потреба (пред очекуван секс).
- Несакани ефекти: ретки, лесни, краткотрајни; сериозни – исклучително ретки, избегливи со редовни контроли.
- Достапни бесплатно преку „Заедно посилни“ и Клиниката за инфективни болести.

СТАВИ СЕ НА ПрЕП
ЗА 10/10 СЕКС, БЕЗ СТРАВ
ИНФОРМИРАЈ СЕ ИЛИ ЗАКАЖИ
ТЕРМИН ВО ЗАЕДНО ПОСИЛНИ
+389 2 3129 200 | +389 78 235 632 | kontakt@zp.mk
bididesetka.mk

ПЕП

PEP

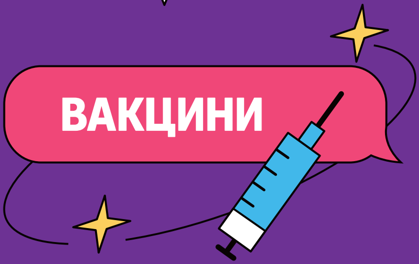
ПОСТЕКСПОЗИЦИСКА ПРОФИЛАКСА

- Итна мерка по висок ризик од ХИВ (секс, заеднички игли, сексуален напад).
- Антиретровирусни лекови кои се земаат 28 дена, а се започнуваат најдоцна 72 часа по ризичната ситуација.
- Само за итни случаи; не заменува ПрЕП или кондом; ефикасноста не е 100%.
- Ако ти затреба ПЕП повеќе од еднаш - размисли за ПрЕП.
- Достапна само на Клиниката за инфективни болести во Скопје, со стручна проценка на ризикот.

ДОКСИ-ПЕП

- Антибиотик по сексуален однос за превенција од бактериски СПИ.
- Земи што побрзо, но најдоцна 72 часа по незаштитен секс.
- Многу ефикасен против сифилис и хламидија; делумна заштита од гонореја.
- Нема ефект врз вирусни СПИ (ХИВ, херпес, ХПВ).
- Препорачан за лица со висок ризик (мажи кои имаат секс со мажи, трансродови жени).
- Се користи само со лекарски рецепт.

ВАКЦИНИ



- Се препорачува да се вакцинираш против хепатит Б доколку немаш антитела. Ако можеш да си дозволиш, добро е да се вакцинираш и против ХПВ.
- Во некои земји достапни се вакцини и против хепатит А, емпокс и гонореја (со делумна заштита).

РЕДОВНО ТЕСТИРАЊЕ

- СПИ често немаат симптоми (хламидија, гонореја, сифилис, ХИВ).
- Раното откривање значи побрзо излекување, спречување на симптоми и компликации.
- Брзо лекување спречува пренос на партнерите.
- Препорачана фреквенција:
  - ХИВ: најмалку еднаш годишно, а може и на 3-6 месеци доколку имаш повторливи ризични ситуации. Тестирај се најмалку еден месец по ризичната ситуација.
  - Сифилис, хламидија и гонореја: препорачливо еднаш годишно, дури и да немаш симптоми; доколку имаш некои од опишаните симптоми, по консултација со дерматолог.

КАДЕ ДА СЕ ОБРАТАМ?

КАДЕ ДА СЕ ОБРАТАМ?

Ако забележиш некакви симптоми или невообичаени појави на пенисот, околу анусот или по други делови на телото, најдобро е да се советуваш со дерматолог.

Наједноставен начин да направиш преглед кај дерматолог е да се јавиш во Младинскиот центар на ХЕРА „Сакам да знам“, каде што ќе добиеш бесплатен преглед и тестирање за СПИ, доколку е потребно, како и бесплатно лекување за дел од инфекциите. Овие услуги се целосно доверливи и не ти е потребен никаков упат.

Друга опција е да јавиш кај матичниот за да ти даде упат за дерматолог.

Во приватни дерматолошки ординации можеш да се обратиш директно и да платиш за услугата.

БЕСПЛАТНО И ДОВЕРЛИВО ТЕСТИРАЊЕ

ЗАЕДНО ПОСИЛНИ

Св. Климент Охридски 21А/І-7, Скопје
02 3129 200 / 078 235 632

ХЕРА – САКАМ ДА ЗНАМ

Водно: 02 3176 950
Шуто Оризари: 02 2651 955

ЕГАЛ

Народен Фронт 27, Скопје

02 3220 851 / 078 431 866

Без упат, без здравствена книшка,
без лична карта.

КОЈ БРОЈ И ДА СИ, БИДИ 10-КА КОЈ ГО ЗНАЕ СВОЈОТ СТАТУС ЗА СПИ И ХИВ!

КОРИСТИ ЗАШТИТА КОЈА НАЈМНОГУ ОДГОВАРА НА ТВОЈОТ СТИЛ ВО СЕКСУАЛНИТЕ ОДНОСИ

ОТВОРЕНО ЗБОРУВАЈ СО ПАРТНЕРИТЕ ЗА ВАШЕТО СЕКСУАЛНО ЗДРАВЈЕ

УЖИВАЈ ВО СЕКСОТ БЕЗБЕДНО, САМОУВЕРЕНО И СПОНТАНО.

БИДИ 10-КА
ТЕСТИРАЈ СЕ
ЕУ со ТЕБЕ
ЗАЕДНО ПОСИЛНИ
GILEAD
Creating Possible
bididesetka.mk