



# Getnaðarvarnir og kynsjúkdómar



# Getnaðarvarnir

- Koma í veg fyrir óæskilega þungun



# Smokkurinn



- Kemur í veg fyrir þungun
- Öruggasta og **eina** aðferðin til að **verjast kynsjúkdómum** við samfarir
- Mikilvægt að hann detti ekki af svo sáðfrumum berist ekki inn í leggöng
- 98% öruggur sé hann rétt notaður
- Sæðisdrepandi krem eykur öryggi smokksins



# Getnaðarvarnarpillan



- Kvenhormón
  - Koma í veg fyrir að egg þroskist og losni úr eggjastokkum
- Smápillan
  - Ein tegund hormóna í litlu magni
  - Sáðfrumur komast ekki upp í legháls
- Lyfseðilskyld
  - Hægt að fá lyfseðil hjá lækni
- Engin vörn gegn kynsjúkdómum



- Aðrar getnaðarvarnir sem byggjast á hormónum

- Hormónastafur

- Komið fyrir undir húð
- Virkar í 3 ár

- Hormónasprauta

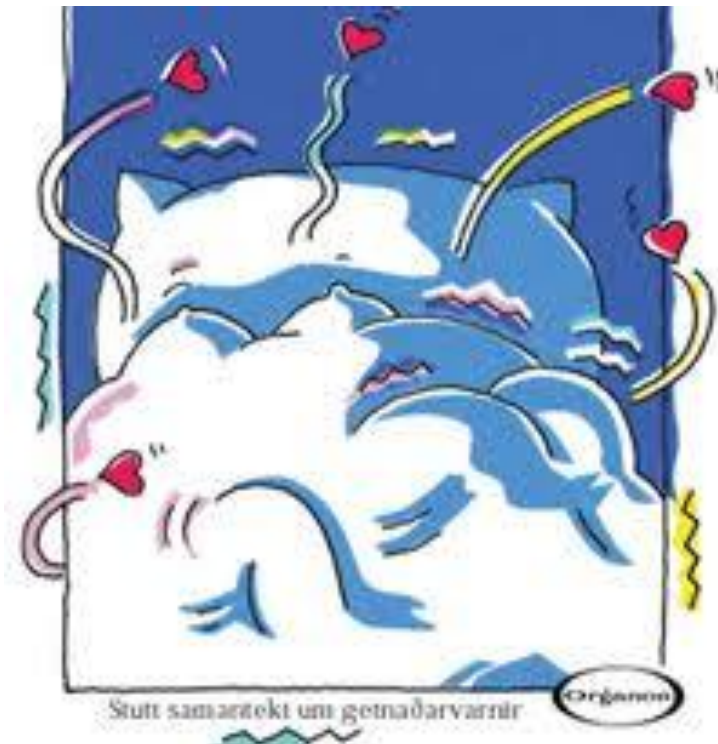
- Sprautað í vöðva á 3 mánaða fresti

- Hormónaplástur

- Þunnur plástur settur á húðina
- Nýr plástur á hverjum degi í 3 vikur
- Enginn plástur í 4.viku

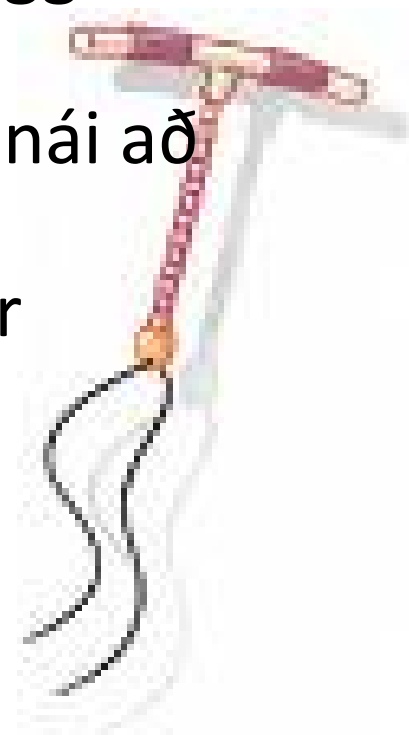
- 99% öryggi

- Engin vörn gegn kynsjúkdómum



# Lykkjan

- T-laga og er komið fyrir í leginu
- Hindrar í mörgum/flestum tilfellum að egg frjóvgist
- Ef eggjið frjóvgast varnar hún því að það nái að festast í legveggnum og þroskast
- Konur þurfa að fara til læknis sem kemur lykkjunni fyrir
- Ætluð konum sem hafa átt barn
- Getur verið í 3-7 ár eftir tegund
- 99% örugg

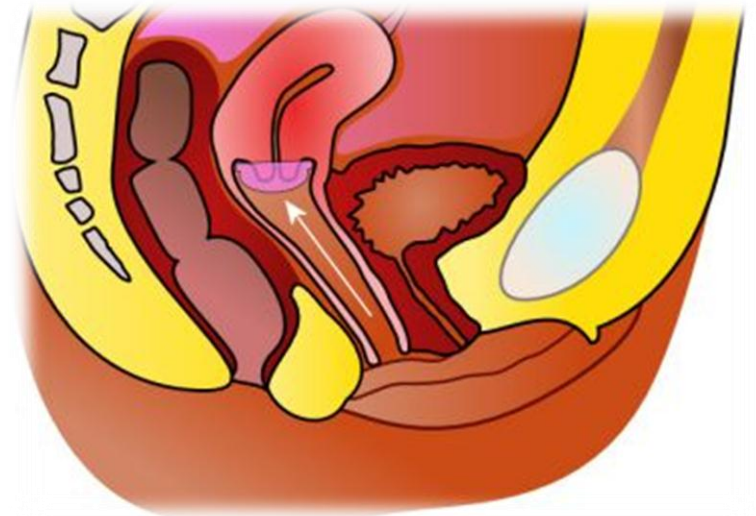




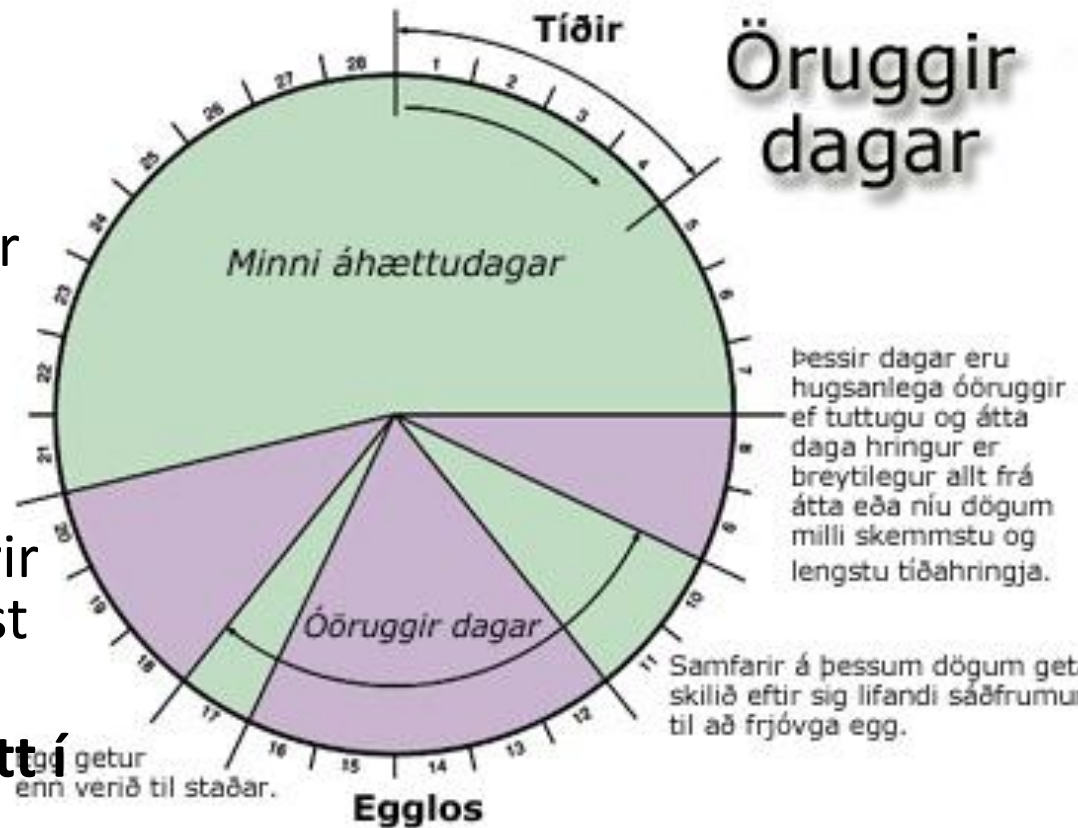


# Hettan

- Gúmmihetta sem komið er fyrir í leggöngum
- Smurð með sæðisdrepandi kremi
- 90% örugg
- Engin vörn gegn kynsjúkdómum



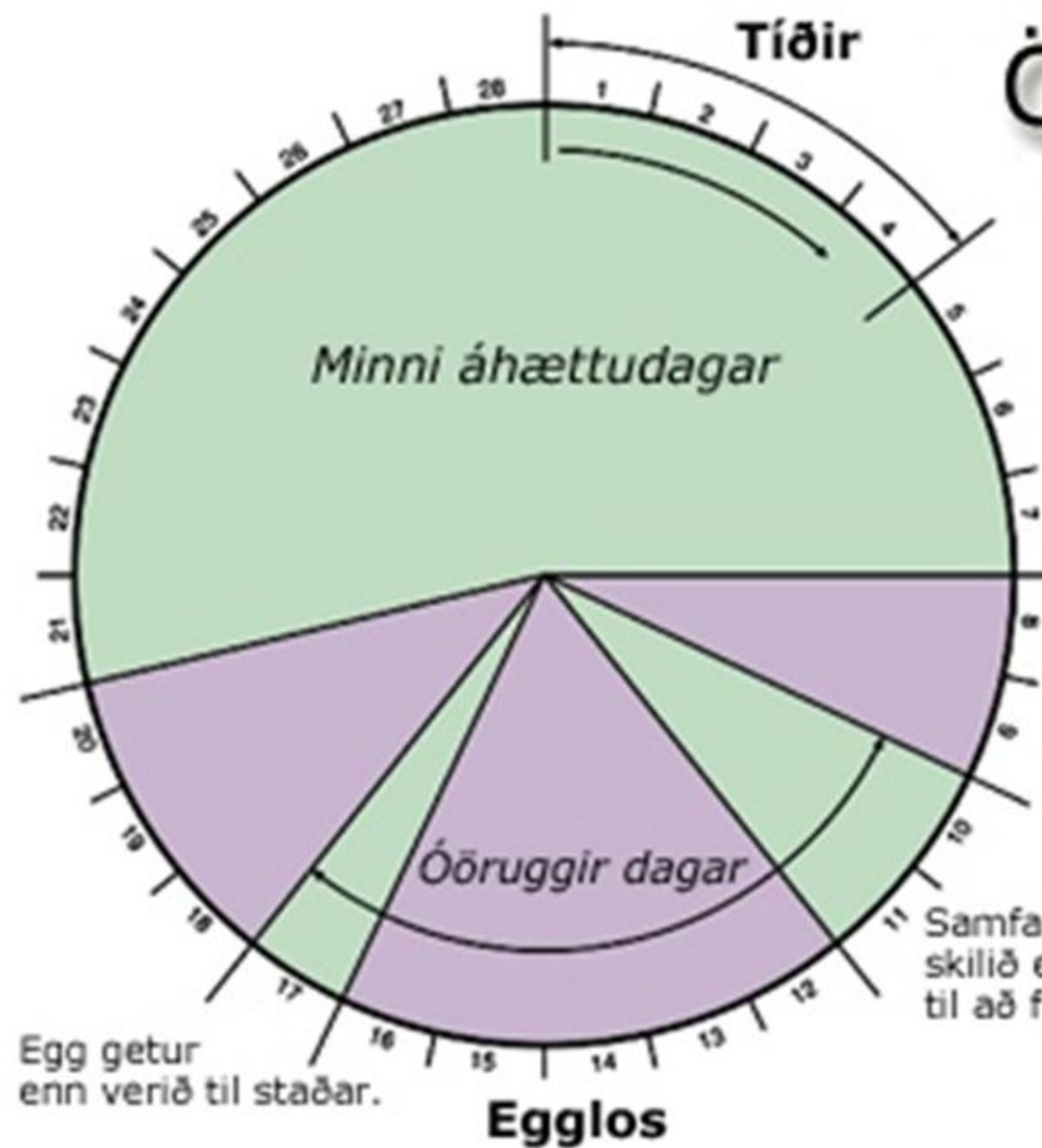
- Felst í því að giska hvenær konan er frjósöm
  - Stuttu fyrir egglos
  - Egglosið sjálft
  - Stuttu eftir egglos
- Forðast að stunda samfarir þegar konan er frjósöm
- Af þeim sem nota aðferðina á **hárréttan** hátt í eitt ár verða
  - **10 af hverjum 100 konum ófrískar**
- **Pungunartíðni** er hins vegar **25%**
- Öruggir dagar eru ekki örugg getnaðarvörn



- Erfitt að spá fyrir egglos hjá ungum stúlkum
  - Tíðarhringur oft óreglulegur
  - Frjósemistímabil getur verið breytilegt milli tíðarhringja
- Óvissa hversu sæðfrumur geta lifað í eggrásinni og beðið eftir egglosi



# Öruggir dagar



Þessir dagar eru hugsanlega óöruggir ef tuttugu og átta daga hringur er breytilegur allt frá átta eða níu dögum milli skemmstu og lengstu tíðahringja.

Samfarir á þessum dögum geta skilið eftir sig lifandi sæðfrumur til að frjóvga egg.

# Neyðarpillan

- Minnkar líkur á þungun eftir óvarin kynmök
  - Ef engin getnaðarvörn er notuð
  - Ef getnaðarvörn brást
- Kemur í veg fyrir að frjóvgað egg geti fest sig í leginu
- Þarf að taka innan við 3 daga frá kynmökum
- Hægt að fá í **apóteki án lyfseðils**
  - 2 töflur teknar inn í einu
- Eingöngu fyrir neyðartilfelli
- Kemur ekki í stað notkunar á öruggum getnaðarvörnum
- Engin vörn gegn kynsjúkdómum



# Neyðarpillan

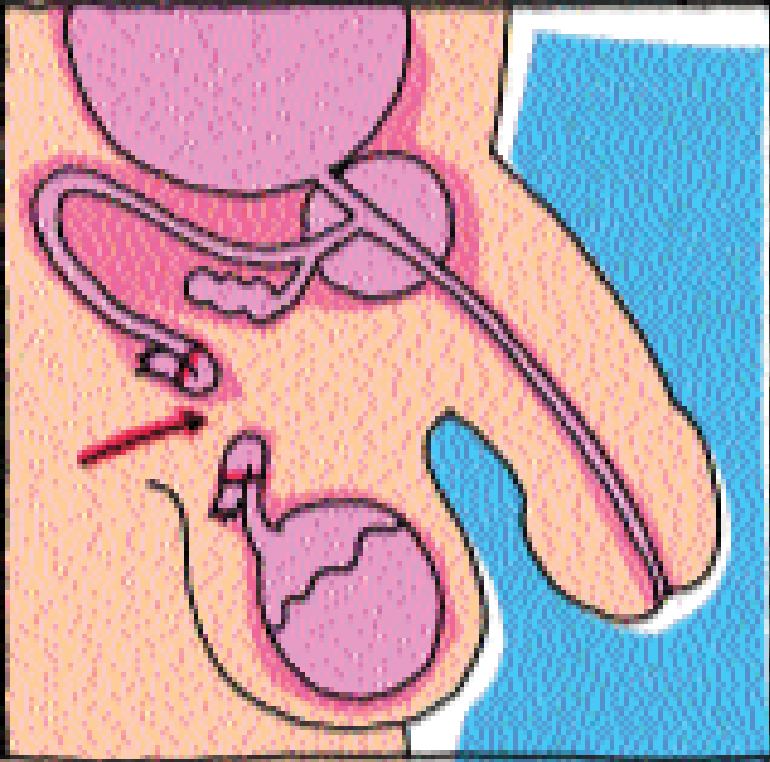
- Líkur á að engri þungum
  - 95% fyrsta sólarhringinn
  - 85% á öðrum sólarhring
  - 58% á þriðja sólarhring
- Inntaka hennar nokkrum sinnum í sama mánuðinum getur leitt til óreglulegra blæðinga
- Ef kastað er upp innan 3ja klukkutíma frá inntöku þarf að taka 2 aðrar töflur inn eins fljótt og hægt er

- Rofnar samfarir
  - Samförum hætt áður en sáðlát verður
  - **Óörugg** aðferð og á ekki að nota nema fólk sé í traustu sambandi og tilbúið að eignast barn
  - Sæði getur borist í leg fyrir sjálft sáðlát
  - Getur verið erfitt að rjúfa samfarir tímanlega



# Ófrjósemisaðgerðir

- Egg kemst ekki niður í legið



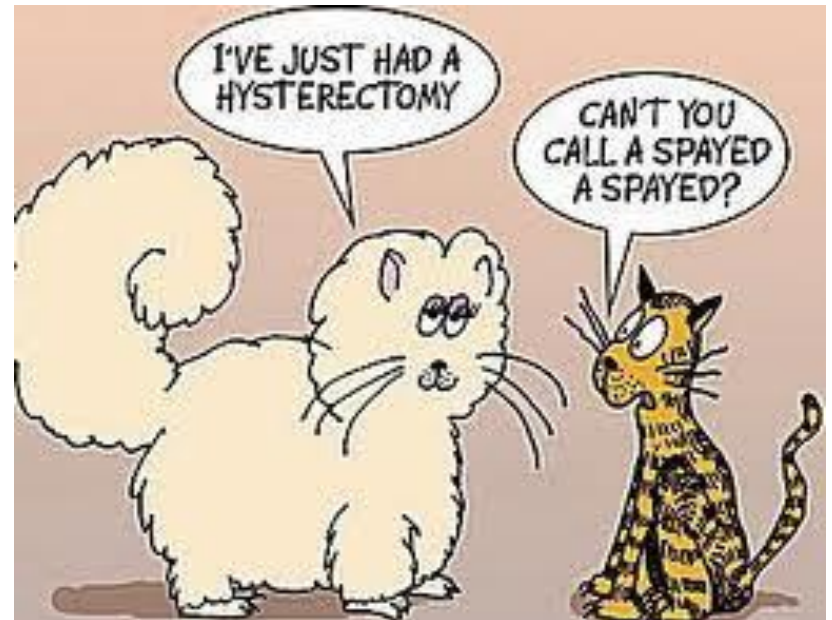
Þegar karl er þarður ófrjór er klippt á sáðrásirnar

- Sáðlát en engar sáðfrumur í sæðinu
- Engin áhrif á kynlíf
- Varanleg og sjaldan aftur snúið



# Vönun (gelding)

- Eistu eða eggjastokkar fjarlægð
- Kynhvöt hverfur að mestu leiti





Kynsjúkdómar

# Kynsjúkdómar

- Stafa af bakteríum, veirum eða lúsum sem berast á milli fólks í gegnum kynmök
- [Kynsjúkdómar](#) bæklingur

# Klamydía

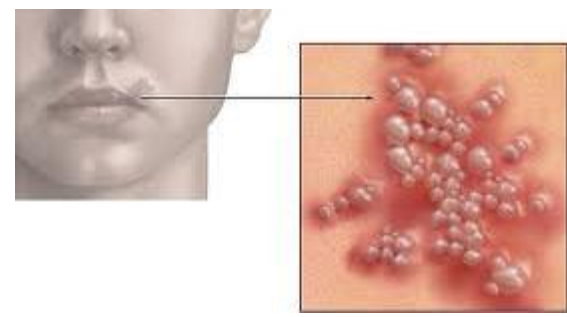


- Algeng á Íslandi
- Bakteríusýking og því auðvelt að meðhöndla með sýklalyfjum
- Oft án einkenna og fólk veit ekki að það er sýkt
- Ef einkenni eru til staðar:
  - Aukin útferð og sviði þegar pissað er
- **Mjög mikilvægt að meðhöndla** því fólk á annars á hættu að verða **ófrjótt** og getur þá ekki átt börn
- Algengasta ástæða ófrjósemi hjá ungum konum
- Mælt er með því að fólk sem stundar skyndikynni fari reglulega í kynsjúkdómaskoðun og láti athuga klamidýusmit

# Kynfæravörtur

- Veira veldur því að vörtur myndast á kynfærum (HPV)
- Vörtur myndast á kynfærum
- Geta einnig smitast við munnmök og þá geta vörtur komið í munninn (sjaldgæft)
- Eru yfirleitt ekki hættulegar en sumar tegundir kynfæravörtuveira geta valdið frumubreytingum sem getur leitt til krabbameins
- Smokkurinn veitir vörn en ekki fullkomna vörn
  - Slímhúð og húð sem ekki er hulin getur sýkst

# Herpes



- Sama veira og veldur frunsum veldur kynfæraáblæstri (Herpes)
- Vessafylltar blöðrur á kynfærum, við endaparmsop eða í munni
- Kláði og sársauki fylgja blöðrum
  - Ekki allir sem smitast sem fá einkenni
- Engin lækning til
  - Krem og smyrsl til sem draga úr óþægindum
- Blossar upp nokkrum sinnum á ári
- Smokkurinn verndar þá hluta kynfæris sem hann hylur
- Hættulaus nema hjá nýfæddum börnum smitast af móður

# Lekandi



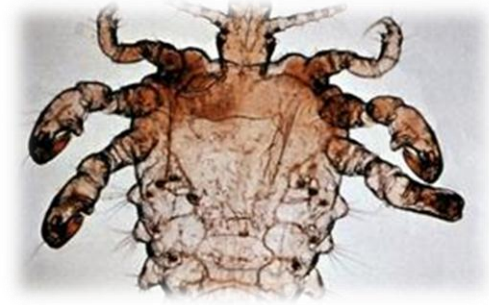
- Stafar af bakteríu
  - Sýklalyf notuð
  - Sumar bakteríur ónæmar fyrir sýklalyfjum
  - Mikilvægt að rétt sýklalyf sé valið
  - Skoðun eftir meðferð er því mikilvæg
- Getur smitast við samfarir, endaparms- eða munnmök
- Getur valdið ófrjósemi eins og klamydía
- Einkenni
  - Breyting á lit og lykt á útferð úr leggöngum eða þvagrás
  - Sársauki við þvaglát („pissa rakvélarblöðum“)
  - Verkur í grindarholi
  - Getur verið einkennalaus
- Smokkurinn eina vörnin gegn smiti



# Sárasótt

- Sárasótt (sýfilis) orsakast af bakteríu
- Sár myndast oftast á kynfærum, endaparmi eða munni
- Hægt að lækna með sýklalyfjum
- Sjaldgæf á Íslandi
- Ef hún er ekki meðhöndluð
  - Getur valdið sjúkdómum síðar á ævinni
  - Ræðst þá á hjarta, heila og taugkerfi

# Flatlús



- Sníkjudýr sem er aðallega að finna á kynfærahárum
- Smitast við nána snertingu
- Getur smitast með
  - Handklæðum, sængurfatnaði og fötum
- Veldur kláða
- Lúsaáburður borinn á
  - Bólfélagar og fjölskyldumeðlimir verða líka að fá meðferð
  - Þvo föt og sængurver

# Alnæmi



- Stafar af alnæmisveiru (HIV)
- Eyðileggur ónæmiskerfið
  - Líkaminn missir smám saman getuna til að berjast á móti sýkingum
  - Auðvelt að smitast af öðrum sjúkdómum
  - Varnir líkamans brotna þá niður
  - Lungnabólga eða krabbamein yfirleitt á lokastigi
- Engin lyf lækna sjúkdóminn
- Lyf til sem draga úr framgangi sjúkdómsins og bæta lífsgæði

# Alnæmi



- Getur smitast með
  - Blóði
  - Sæði
  - Móðurmjólk
- Smitleiðir
  - Óvarðar samfarir
  - Óhreinar sprautunálar með HIV-veiru
- Smokkurinn besta vörnin
- Smitast **EKKI**
  - með skordýrum
  - í sundlaugum
  - á klósettum
  - með mat
  - með faðmlögum
  - með kossum



- Ef grunur er um smit er fólk skyldugt að leita strax til læknis
- Verður líka að gefa upplýsingar um hver gæti hafa smitað hann og hvern hann gæti hugsanlega hafa smitað
- Getur sjálf/ur látið bólfélaga vita eða beðið lækni um að skrifa þeim án þess að nefna nafn þitt
- Mikilvægt að bólfélagar viti svo þeir smiti ekki aðra og breiði út sjúkdómnum

# Smokkar



- Smokkar eru eina getnaðarvörnin sem er bæði vörn gegn kynsjúkdómum og getnaði.
- Smokkar eru til í ýmsum gerðum, litum og bragðtegundum.
- Til eru sérstakir smokkar fyrir þá sem eru með ofnæmi fyrir latex.
- Kvensmokkar geta komið sér vel.
- Sé notað sleipiefni eru vatnsleysanleg efni best því að fituleysanleg efni, t.d. Vaselín og olíur, geta skemmt smokkinn.
- Smokkar fást víða, t.d. í matvöruverslunum, bensínstöðvum og apótekum.



# Svör við spurningar varðandi kynlíf

- Hjálparsími Rauða krossins
- Unglingamóttaka heilsugæslustöðva
- Húð- og kynsjúkdómadeild Landspítalans
- Skólahjúkrunarfræðingur
- Heimasíður
  - [Landlæknisembættið](#)
  - Lýðheilsustöð