

# HIV ומין



עברית  
מהדורה ראשונה  
2010

# תודות

חוברת זו נכתבה על ידי מייכל קרטור

מהדורה עברית ראשונה – 2010

הטקסט עובד על פי המהדורה האנגלית הרביעית –

2010

תרגום: יוחנן כנורי

תוכן ועיצוב במימונם של תוכנית מניעת HIV בפאן-  
לונדון של שרותי הבריאות הלאומיים של בריטניה  
ומשרד הבריאות של בריטניה.

התרגום ממומן ע"י מרק, שארפ ודוהם.

המידע בחוברת זו משקף דרך פעולה מומלצת לטיפול  
ב-HIV והשגחה באירופה.

# HIV ומין

חוברת זו מהווה מבוא לבריאות מינית לאנשים שהם נשאי HIV. חלק 1 מתבונן בנושא הבריאות המינית מנקודת-מבט רחבה, ומסביר מדוע אנשים עם HIV אינם חייבים להפסיק לקיים יחסי מין וליהנות מהם. החוברת מסבירה את הדרכים בהן העובדה שיש לאדם HIV עשויה להשפיע על האופן בו הוא מרגיש לגבי מין, ומציעה דרכים להתמודדות בבעיות או חרדות שאנשים עשויים לחוות.

חלק 2 מסביר מדוע בריאות מינית גופנית טובה חשובה לאנשים החיים עם HIV, ומתאר בקצרה את הצעדים בהם אפשר לנקוט כדי להגן על בריאותך שלך וזו של אחרים. כמו כן נכלל כאן מידע אודות ההשפעה שיש לטיפול ב-HIV על סיכונך להעברת HIV לבני-זוג. חלק 3 מביא מידע אודות מחלות מין מידבקות ספציפיות.

חוברת זו אינה מיועדת לבוא במקום שיחה עם הרופא או צוות הבריאות שלך, אולם היא עשויה לעזור לך להחליט על אילו שאלות ברצונך לקבל תשובות. כמו כן, אולי יהיה ברצונך לשוחח על חלק מהנושאים הכלולים בה עם בני-זוג, ידידים וארגוני תמיכה.

# תוכן העניינים

---

<b>1</b>	<b>חלק 1: HIV, מין והפרט</b>
2	● HIV, מין והחוק
4	● הרגשותיך לגבי מין אחרי אבחנת HIV
6	● התמודדות בבעיות מין
12	● מערכת יחסים עם בן-זוג בעל סטטוס HIV שלילי

---

<b>15</b>	<b>חלק 2: HIV ומניעת העברה מינית</b>
15	● מין אנלי
15	● מין וגינלי
16	● מין אורלי
17	● פעילויות מיניות אחרות
18	● קונדומים
21	● מטען וירלי שאינו ניתן לזיהוי וסיכון להדבקה
22	● הידבקות חוזרת
23	● שימוש בתרופות נוגדות HIV למניעת הידבקות – PEP ו-PrEP
25	● אמצעי מניעה, כניסה להריון והריון

---

<b>26</b>	<b>חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני</b>
27	● בדיקות בריאות מינית
28	● זיהומים המועברים במגע מיני
28	● כלמידיה
30	● יבלות באברי המין ופי הטבעת
32	● זיבה
34	● צהבת A
36	● צהבת B
38	● צהבת C
40	● שלבקת
43	● LGV
45	● דלקת שופכה לא-ספציפית
46	● כיני ערוה
47	● גרדת
49	● עגבת
51	● טריכונומס

התוצאה עלולה להיות בידוד ודכאון, ודבר זה עלול להשפיע על בריאותך באופן שלילי.

אפשר בהחלט לא לקיים קשרים רגשיים או להתנזר מיחסי מין, אולם זו צריכה להיות בחירה שעשית: מסיבות חיוביות. ובחירה זו אינה חייבת להיות תמידית: לדוגמה, אולי החלטת לא לקיים יחסי מין במשך תקופה מסויימת תוך כדי תהליך ההשלמה עם אבחנת ה-HIV שלך.

יש אנשים המרגישים שעליהם להפסיק לקיים יחסי מין מאחר שהם מודאגים לגבי העברת HIV לאחרים, או מפני שהם חושבים שהם כבר לא מושכים; אולם אין צורך להתנזר ממין רק בגלל זה שיש לך HIV.

חשוב לזכור ש-HIV הוא רק הידבקות בנגיף, כמו נזלת או שפעת. זה אינו שיפוט מוסרי, וגם אין לראות אותו בתור עונש.

## חלק 1: HIV, מין והפרט

הקדשת תשומת-לב לבריאות מינית כאשר יש לך HIV, פירושה אינו רק נקיטה בצעדים כדי למנוע את העברת הנגיף לאדם אחר. כמו כן, פירושה אינו רק הימנעות ממחלות מין מידבקות חדשות. בריאות מינית טובה היא יותר מאשר פשוט בריאותך הגופנית.

אנשים נושאי HIV רוצים את אותם הדברים שכל אדם אחר רוצה – אהבה, חיבה, והתענוג והסיפוק שמקבלים (ונוטנים) באמצעות יחסי מין.

מיניוותר היא חלק ממך, חלק ממה שעושה אותך יצור אנושי. יש להניח שקיום מערכת יחסים ומין בחיך חשובים לך כעת כפי שהיו תמיד. קיום חיים בריאים עם HIV פירושו טיפול והשגחה על עצמך – וזה כולל גם את חיי הרגש. התנתקות ממתן וקבלת תענוג או מקשר ויחסי-גומלין אנושיים אינה טובה עבורך.

## חלק 1: HIV, מין והפרט

לגבי נושאי מין, ויתכן שיהיה כדאי לך לשוחח עם בני זוג, ידידים ואנשים אחרים שהתנסו באותן סוגיות.

### HIV, מין והחוק

חשוב לדעת שהיו מקרים בהם אנשים עם HIV נחקרו על ידי המשטרה ולפעמים הורשעו בפשעים הנוגעים להעברת HIV. המצב החוקי שונה ממדינה למדינה ועשוי להשתנות עם הזמן, לכן חשוב לברר, באמצעות המרפאה שלך או ארגון HIV מקומי, מה המצב במקום מושבך. נושא זה עלול להשפיע על גישתך לחיי המין אחרי שאובחן אצלך HIV.

במדינות רבות, אם ידוע לך שהינך נושא/ת HIV, וקיימת יחסי מין לא מוגנים בלי לגלות לבן/בת זוגך את המצב הזה, ובן/בת זוגך נדבק ב-HIV כתוצאה מכך, יתכן שתוגש נגדך תובענה משפטית. יש מדינות בהן יכולה להיות תובענה משפטית נגדך על קיום יחסי מין לא מוגנים בלי לגלות לבן/בת זוגך שיש לך HIV אפילו

מין יכול להעניק תענוג, ליצור קירבה בינך לבין אנשים אחרים ולספק תשוקה רבת-עוצמה. זו סיבה מספקת להמשיך וליהנות ממנו לעתים קרובות ככל שעולה ברצונך. אולם בנוסף, קיימים גם יתרונות בריאות המתועדים היטב: מין עוזר להיות רגוע ולישון טוב יותר; מין יכול להוות פעילות גופנית מצויינת; ומין מסוגל להפחית כאב, לשפר את מחזור הדם ולהוריד את רמת הכולסטרול.

מכל הסיבות הנ"ל, חשוב לשאול כל שאלה ולהזכיר כל דאגה שאולי יש לך בהקדם האפשרי. תוכל/י להעלות נושאים מיניים בפני רופא ה-HIV שלך או הצוות במרכז הטיפול שלך. יתכן שיהיה בליבך חשש שהם ידעזעו או יאוכזבו אם למשל קיימת יחסי מין לא מוגנים; אולם הם נמצאים שם כדי לעזור לך בשאלות אלה, לספק לך מידע ולהפנות אותך לאדם המתאים אם אין להם המומחיות הדרושה למתן סיוע זה. כמו כן באפשרותך לבקש יעוץ ועזרה מארגוני טיפול ותמיכה

## חלק 1: HIV, מין והפרט

אולי בן/בת זוגך אינם רוצים לשוחח על כך. יתכן גם שהיזמה ליחסי המין הלא מוגנים באה מצד בן/בת הזוג. רצוי לחשוב מראש על תגובתך הנאותה למצבים כאלה. אל תניח/י שרק מפני שבן זוג אינו רוצה לדבר על HIV, או מפני שהוא מוכן או אפילו נלהב לקיים יחסי מין לא מוגנים, המסקנה חייבת להיות שיש לו HIV.

לעתים קרובות, אנשים שאינם נושאי-HIV (או שאינם יודעים מה הסטטוס שלהם) מצפים שאלה הנושאים HIV ימסרו להם על כך לפני קיום יחסי מין לא מוגנים. הם מניחים שמאחר ש-HIV לא הוזכר וקוימו יחסים לא מוגנים, בן הזוג גם הוא אינו נושא HIV.

בדיוק כשם שיש לנושאי-HIV אחריות לדאוג לבריאותם שלהם ולא להעביר HIV, יש לאלה שאינם נושאים HIV ולאלה שאינם יודעים מה מצבם אחריות לדאוג לבריאותם שלהם ולהגן על עצמם מפני HIV.

אם בן/בת הזוג לא נדבקו כתוצאה מכך (חשיפה ל-HIV). חקירות משטרתיות עלולות להימשך מספר חודשים ולהשפיע באופן רציני גם על חיי הנאשם וגם על חיי האדם המגיש את התלונה.

חשוב ליזכור שקונדום, אם משתמשים בו בצורה נכונה, נותן הגנה מצויינת נגד HIV ונגד רוב מחלות המין המידבקות האחרות. בסופו של דבר, ההחלטה בידך מתי והאם לומר לבני זוגך המיניים שיש לך HIV. אם החלטת לומר להם, עדיף לחשוב היטב איך ומתי לעשות זאת. הצוות במרפאת ה-HIV שלך או בארגוני התמיכה יכול לעזור לך לפתח טכניקות לגילוי דבר זה. שיחה עם אנשים אחרים שהם נושאי HIV אודות הדרכים בהן אמרו זאת לבני זוגם והשיבו לתגובותיהם עשויה לעזור גם היא.

לעתים, מין קורה מתוך להט הרגע. יתכן שאינך מרגיש/ה כי קיימת הזדמנות לומר שיש לך HIV, או



## חלק 1: HIV, מין והפרט

כמובן, כל אחד מהשינויים הנ"ל עשוי להיות פשוט עקב תנודות טבעיות בתשוקתך המינית או ההזדמנויות שיש לך לקיים יחסי מין. אולם שינויים כאלה בתשוקתך המינית עלולים לגרום לך בעיות, במיוחד אם הם מאמללים אותך או מפריעים לצדדים אחרים של חייך.

הגילוי שיש לך HIV עשוי לשנות את הרגשותיך לגבי עצמך. יתכן שהאבחנה גרמה לך הלם, והיא עשויה לגרום לך לאבד את העניין במין, לפחות באופן זמני. יש אנשים עם HIV האומרים שהם מרגישים פחות מושכים מבחינה גופנית ומינית מאשר קודם לכן, ושיש להם פחות בטחון עצמי עם בני זוגם ליחסי מין.

HIV עשוי לגרום לך להתבונן בעצמך ובנושא המין באור שלילי. הוא עלול לתת לך הרגשה רעה לגבי סוג יחסי המין שהיו לך או יש לך כעת, או לעורר בך כעס כלפי עצמך או כלפי האדם או האנשים שאולי הדביקו אותך.

אולם החוק כפי שהוא היום, פירושו שרוב משקל האחריות עבר אל אנשים עם HIV.

אם מתקיימות חקירות לגביך, או הינך סבור/ה שמישהו עלול להגיש תלונה נגדך, חשוב לקבל יעוץ ותמיכה טובים מארגון תמיכה ב-HIV ולמצוא עורך-דין מנוסה בהקדם האפשרי, לפני מתן הודעה כלשהי לגוף החוקר. ארגון HIV מקומי יוכל לעזור לך למצוא את שני אלה (בקר/י באתר [www.aidsmap.com/e-atlas](http://www.aidsmap.com/e-atlas) כדי לחפש ארגון באזורך). כמו כן, אולי יהיה ברצונך לפנות לארגון תמיכה אם הינך שוקל/ת הגשת תלונה.

### הרגשותיך לגבי מין אחרי אבחנת HIV

אם כי לא בטוח שדבר זה יקרה לך, אנשים רבים מוצאים שהרגשותיהם לגבי מין משתנות אחרי שאובחן אצלם HIV. יתכן שהתעניינותך במין תפחת או תיעלם לגמרי למשך חלק או כל הזמן – או להיפך, התעניינותך במין תתחזק ותהיה אינטנסיבית יותר.

## חלק 1: HIV, מין והפרט

---

אם כי לאנשים רבים בעלי סטטוס HIV חיובי יש בני-זוג לטווח ארוך או בני-זוג מזדמנים בעלי סטטוס HIV שלילי, לעתים אנשים נתקלים בדחייה בגלל שיש להם HIV. דבר זה עלול לפגוע מאד (ובנסיבות מסוימות, עלול אפילו להעמיד את בטחונך האישי בסכנה). בנוסף, יתכן שתרגיש/י חשש שאדם אשר מסרת לו על מצבך לא ישמור אותו בסוד מאנשים אחרים. חשוב שתפתחי/י אסטרטגיות כדי לעזור לך להתמודד בנושא זה אם הדבר יקרה לך.

באפשרותך לשוחח על בעיות אלה עם חברי צוות הבריאות שלך, לדוגמה יועץ בריאות, או עם ארגון תמיכה. הם יוכלו לעזור לך לחשוב על הדרך ועל הנקודה בהן תבחרי/י לגלות לאנשים שיש לך HIV, וכיצד תנהגי/י אם הם יגיבו בצורה שלילית. גם ידידים טובים יוכלו אולי לעזור לך לחשוב על נושאים אלה.

אבחנת HIV עלולה להזין רגשות שליליים רחבים יותר שיש לך לגבי זהותך האישית. לדוגמה, HIV שימש ומשמש כסיבה להטלת סטיגמה נוספת בקבוצות מסוימות של אנשים שהם המושפעים ביותר ממנו באירופה – גברים המקיימים יחסי מין עם גברים, אוכלוסיות של מהגרים ונוטלי סמים.

יתכן שהינך מרגיש/ה חרדה לגבי הדבקת בני זוגך המיניים ב-HIV, ודבר זה עלול לגרום לירידה בתשוקתך המינית או בביצועיך המיניים.

המחשבה על גילוי לבני זוגך המיניים בעבר, בהווה ואלה הפוטנציאליים שיש לך HIV עלולה גם היא לגרום לך חרדה. עליך להחליט עבור עצמך האם לגלות זאת לחלק מבני זוגך המיניים, לכולם או לא לגלות לאף אחד.

## חלק 1: HIV, מין והפרט

אחרים חושבים עליך, רצונך שיהיו לך ילדים, או חרדה ודכאון כלליים.

גורמים פסיים יכולים גם הם להשפיע על ביצועיך המיניים, כולל לדוגמה

- רמות הורמונים
- הפרעות המשפיעות על זרימת הדם לאברי המין
- תהליך ההזדקנות הטבעי
- תופעות לוואי מתרופות שהינך לוקח/ת בגלל בעיות רפואיות
- פעולות גומלין בין תרופות הריון
- אלכוהול וסמים
- נכות גופנית

אם יש לך בעיות מיניות, אפשר להניח שאין לזה סיבה אחת יחידה. קרוב לוודאי שמדובר בשילוב של

יש אנשים נושאי HIV הבוחרים לקיים יחסי מין רק עם אנשים במצב דומה. לפעמים הסיבה לכך היא שהם אינם רוצים לקחת על עצמם את הסיכון שידביקו מישהו אחר. סיבה אפשרית נוספת היא שהם רוצים להימנע משימוש בקונדום. דבר זה יכול להיות מענג ואינטימי, אולם עדיין קיימים סיכונים בריאות לשניכם, כגון הסיכון של הידבקות במחלת מין אחרת או בצהבת, לדוגמה. לנ"ל עלולה להיות השפעה שלילית על בריאותך, ואולי גם על הטיפול ב-HIV שלך. קיים גם סיכון, הנחשב לקטן יותר בהרבה, של הידבקות חוזרת בשבט אחר (ואולי בעל עמידות בפני תרופות) של HIV. בנושאים אלה נדון ביתר פירוט להלן.

### התמודדות בבעיות מין

קיימים מספר גורמים המשפיעים על הרגשותיך האישיות לגבי מין ועל יכולתך לקיים יחסי מין. גורמים אלה כוללים נושאים פסיכולוגיים, לדוגמה כיצד הינך מרגיש/ה לגבי עצמך ומיניותך, כיצד לדעתך אנשים

## חלק 1: HIV, מין והפרט

---

בדרך כלל מדווחים על שלשה סוגים של בעיות מין. שלשה סוגים אלה הם:

- בעיות עם תשוקה מינית: לרוב מדובר על איבוד ההתעניינות במין, אולם לעתים התשוקות מתגברות במידה כזו שהן הופכות להיות בעייתיות עבור אותו אדם.
- בעיות עם התעוררות מינית: בגברים, קושי בהשגת זיקפה או קיומה לאורך זמן; בנשים, השגת רוגע והרטבה.
- בעיות אורגזמה: חוסר אורגזמה בכלל או זמן ארוך מאד עד שמגיעים אליה, או בגברים, שפיכה מוקדמת.

הגורמים המנויים לעיל, גם גופניים וגם פסיכולוגיים.

אם כי בעיות מין (הנקראות לעתים קרובות אי-תפקוד מיני) עשויות לקרות לכל אדם בזמנים שונים במהלך חייו, אנשים החיים עם HIV עלולים להיות מושפעים במיוחד. לאבדן הדחף המיני או התשוקה המינית (ליבידו) עלולה להיות השפעה משמעותית על איכות חייו, רגשות הערך העצמי שלך ומערכת יחסיו עם בני-זוגך. הדבר עלול להביא בעקבותיו בעיות פסיכולוגיות כגון חרדה ודכאון.

בעיות מין מתעוררות בדרך כלל במהלך התנסויות מעיקות בחיים – התנסויות כגון קבלת תוצאה חיובית בבדיקת HIV. יש להניח שזו תהיה תקופה של הלם, דאגה, פחד וסירוב להאמין, כך שאין זה מפתיע שלדבר עשויה להיות השפעה על תשוקה וביצועים מיניים. החשש מפני הדבקת בני-זוג מיניים עלול גם הוא להשפיע על תשוקתו של אדם למין ואינטימיות.

### מה גורם לבעיות מין?

הרגשותיך לגבי מין ולגבי עצמך יכולות לתרום להתפתחותן של בעיות מיניות. הסטיגמה הקשורה להידבקות ב-HIV, או בעיות אחרות כגון הומופוביה או יחס שלילי כלפי מין מחוץ לנישואים בעיני אנשים מסויימים, פירושן לעתים קרובות שאנשים עם HIV מרגישים שהתנהגותם המינית לא-נורמלית או רעה באופן כלשהו.

יחסי-הגומלין בינך לבין בן (או בני) זוגך, ותחומים רחבים יותר במערכת או מערכות יחסיך, יכולים גם הם להשפיע על ביצועיך המיניים.

בעיות גופניות עשויות גם הן להיות חשובות. לדוגמה, אי-תפקוד מיני בגברים יכול לעתים קרובות להיות תוצאה של רמות סטטוסטרון נמוכות (היפוגונאדיזם), העשויות לגרום גם לתשישות ולאיבוד דחף ותשוקה מינית. רמות סטטוסטרון נמוכות מהרגיל נמצאו

אצל אנשים נושאי HIV – או כתוצאה ישירה מ-HIV או כתוצאה מבריאות ירודה כרונית. גברים רבים מקבלים טיפול בסטטוסטרון כדי להקל על בעיות אלה. בגברים המשתמשים בטיפול סטטוסטרון חלופי, בדרך כלל מאסת השרירים עולה והם חווים הן 'התרוממות' רגשית והן עליה בליבידו. לפני שמתחילים טיפול זה, כדאי לשוחח עליו עם אחד מחברי הצוות הרפואי שלך. טיפול הורמונלי חלופי יכול להגביר את הליבידו של נשים אחרי שרמות ההורמונים ירדו כתוצאה מחדילת הוסת.

HIV, וכמה טיפולי HIV, עלולים במקרים מסויימים לגרום נזק לעצבים (הפרעה הנקראת נוירופאתיה), ודבר זה עלול להביא לבעיות זיקפה. מספר תרופות נוגדות-HIV, לדוגמה תרופה בה משתמשים היום רק לעתים רחוקות בשם ddI (דידנוסין, Videx/Videx EC), יכולה להביא לאיבוד תחושה באזור אברי המין ודבר זה עלול לגרום בעיות בהשגת זיקפה או קיומה

## חלק 1: HIV, מין והפרט

אם גילית כי בעיותיך המיניות קיימות כל הזמן ובכל הנסיבות (לדוגמה, הן עם בני-זוג והן בזמן נסיון לאונן לבד), יש להניח כי הסיבה לכך היא גורמים גופניים, ההשפעות של סמים או אלכוהול, או תופעות-לוואי של טיפול. לעומת זאת, אם הבעיות מתעוררות רק במצבים מסויימים, לדוגמה עם בן-זוג מסויים או תוך קיום יחסי מין בנסיבות מסויימות, קרוב לוודאי שהסיבה נעוצה בגורמים פסיכולוגיים.

### ... ואיך לטפל בהן?

הצעד הראשון הוא להכיר ולהודות בכך שיש לך בעיה. אין צורך להתבייש או להרגיש מבוכה אם אינך מרוצה מהרגשותיך לגבי מין, התנהגותך המינית או ביצועיך המיניים.

הצעד הבא יכול להיות שיחה עם בן/בת זוגך או עם ידיד קרוב בו הינך נותנת/ת אמון אודות הרגשותיך או התנסויותיך. הרופא המטפל בך יוכל אולי לעזור, או

לאורך זמן. היו דיווחים גם על מעכבי פרוטיאז שהם גורמים לפעמים לאי-אונות. בעיות מין יכולות גם להיות תופעות-לוואי של תרופות אחרות. תרופות רבות המשמשות לעתים קרובות לטיפול בדכאון, לדוגמה פלואקסטין (פרזאק), עלולות לגרום לבעיות זיקפה או לקושי בהגעה לאורגזמה.

גם בריאות ירודה באופן כללי עשויה להביא להתפתחות בעיות מין, על ידי כך שהיא גורמת או לאיבוד העניין במין או לאי-יכולת לתפקד מבחינה מינית.

צריכה מוגזמת של אלכוהול או סמים יכולה גם היא להשפיע הן על התשוקה המינית והן על התפקוד המיני. גם עישון עלול לגרום לבעיות זיקפה.

יש ראיות לכך כי התרופה מגסטרול אצטט (Megace), הניתנת כמעורר-תאבון, גורמת לאיבוד ליבידו.

## חלק 1: HIV, מין והפרט

---

אם יש לך קשיים בהתעוררות מינית או שפיכה, חשוב לזהות בדיוק את סוג הבעיות ואת הסיבה או הסיבות להן. דבר זה עשוי להצריך בדיקות שונות (כגון בדיקות דם פשוטות לאבחון רמות הורמונים או לזיהוי הפרעות שונות שאולי גורמות לבעיות).

קיימות מספר תרופות העשויות אולי לעזור לגברים עם בעיות זיקפה. אם הבדיקות מראות שיש לך רמות טסטוסטרון נמוכות, יתכן שטיפול טסטוסטרון חלופי יעזור לך. צוות הבריאות הנותן לך טיפול HIV יוכל ליעץ לך בנושא זה.

אם יש לך בעיות זיקפה כלליות, הן עם בן- או בני-זוגך והן לבדך, קרוב לוודאי שהתרופות סילדנפיל (ויאגרה), טדלפיל (סיאליס) ו-וורדנפיל (לויטרה) תהיינה טיפול אפקטיבי. הן פועלות באמצעות הגברת זרימת הדם לפין.

אם לא, להפנות אותך למומחה, צוות סיעודי או יועץ בריאות מתאים.

יתכן גם שהרופא שלך יוכל להפנות אותך ליועץ המתמחה בנושא HIV, כדי שתוכל/י לשוחח איתו באופן מעמיק על חששותיך ובעיותיך. במקרים אחרים, הגישה הנאותה עשויה להיות הפנייה לטיפול פסיכוסקסואלי (המוצע במרפאת HIV שלך) או שרות המתמחה בבריאות הנפש. יתכן שיוצע לך 'טיפול בשיחה', כגון טיפול התנהגותי קוגניטיבי (CBT), כדי לעזור לך להכיר בבעיותיך המיניות ולהתגבר עליהן.

אם יש לך רופא כללי, גם הוא יוכל אולי לעזור לך בנושאים אלה, להציע יעוץ במרפאה או להפנות אותך לארגון מקומי המציע טיפול בשיחה. ארגוני תמיכה בנושאי HIV מהווים מקור טוב נוסף לקבלת מידע ועזרה.

## חלק 1: HIV, מין והפרט

לרופא אם יש לך תופעות-לואי ואתה מודאג בגללך, מאחר שאולי קיימת תרופה אחרת הנוטה פחות לגרום אותן. יש אנשים המרגישים שירידה בתשוקה המינית פחות חשובה מאשר היתרונות של טיפול אפקטיבי בדכאון.

מבחר הפתרונות הרפואיים לנשים עם בעיות מין מוגבל יותר. אין שווי-ערך לויאגרה, סיאליס או לויטרה: המחקרים רומזים על כך שאולי יש לתרופות אלה יתרונות מסויימים לנשים, אולם העדויות לכך עדיין אינן ברורות.

אם יש לך בעיות, מכל סיבה שהיא, רצוי תמיד לשוחח עליהן אם אחד מחברי הצוות הרפואי שלך. יתכן שהפרעה גופנית (לדוגמה, כתוצאה מ-HIV, סכרת או בריאות ירודה באופן כללי) מוסיפה על בעיית מין, או אולי מדובר בגורם כגון תופעות-לואי של תרופות, מזק לאברי המין או שימוש כבד בסמים או אלכוהול.

יחד עם זאת, יש לקחת תרופות אלה בזהירות כאשר לוקחים מעכבי פרוטיאז, מעכבי רוורס טראנסקריפטאז שאינם נוקליאוטידים (NNRTIs), נוגד הפטריות קטוקונזול (ניזורל), איטרקונזול (ספורנוקס) או התרופה האנטיביוטית אריתרומיצין, עקב פעולות-גומלין אפשריות. לאנשים הלוקחים ריטונוויר (נורויר) במינון מלא אסור לקחת לויטרה בכלל, ו-ויאגרה רק בכמויות מוגבלות).

חשוב למסור לכל רופא הרושם תרופה כלשהי מבין הנ"ל על כל תרופה אחרת שלוקחים.

כמו כן, אין להשתמש בסם פופרס (אלקיל ניטריט) כאשר נוטלים ויאגרה, סיאליס או לויטרה, מאחר שזה עלול לגרום ליירידה מסוכנת בלחץ הדם.

שפיכה או אורגזמה מוקדמת יכולה להיות תופעת-לואי של תרופות שונות, במיוחד נוגדי-דכאון. עליך למסור



## חלק 1: HIV, מין והפרט

לפעמים חושבים על יחסים בין אנשים בעלי סטטוס HIV שונה רק במונחים של מין והסיכון להעברת HIV.

מין חשוב בהרבה מערכות-יחסים אינטימיות – אולם רק מעט מהן מבוססות על מין בלבד לטווח ארוך. הצד המיני של היחסים עשוי להשתנות באופן משמעותי במשך הזמן וכך חשיבותו עבור בני הזוג.

אולם בדרך זו או אחרת, יש להניח ש-HIV ישפיע על רגשותיך שלך ושל בני-זוגך בנוגע למין, ותהיינה לכך השלכות לגבי סוג יחסי המין שלכם. מחלה כלשהי הקיימת במסגרת יחסים, עשויה להשפיע על מין. דבר זה נכון במיוחד במקרה של HIV, מאחר שהוא עלול להיות מועבר באמצעות מגע מיני.

לפיכך כדאי מאד לדבר על כך עם בן- או בת-זוגך. אולי יהיה ברצונך לשוחח על רגשותיך לגבי קיום יחסי מין כאשר קיים סיכון להעברת HIV, וכיצד דבר

בנשים אחרי חדילת הוסת, טיפול הורמונלי חלופי עשוי לעתים לעזור על ידי הגברת הליבידו והפחתת היובש הוגינלי. שימוש בחומר סיכה יכול גם הוא לעזור במקרה של יובש.

לעתים קרובות יש לסוגי הבעיות המיניות המדווחות על ידי נשים עם HIV סיבות-רקע פסיכולוגיות או חברתיות (חלק מסיבות אלה יכולות לגרום גם לבעיות גופניות). שיחה על הנושא, ייעוץ, CBT או פסיכותרפיה עוזרים לעתים קרובות, ויתכן שיהיו זמינים באמצעות מרפאת HIV שלך או רופא המשפחה. שאלו איזו עזרה זמינה לך.

### מערכת יחסים עם בן-זוג בעל סטטוס HIV שלילי

לעתים קרובות יש לבעלי סטטוס HIV חיובי בני-זוג בעלי סטטוס שלילי (לפעמים קוראים למערכת-יחסים כזו "סרו-דיסקורדנטית").

## חלק 1: HIV, מין והפרט

---

דרך טובה למנוע העברת HIV היא להשתמש בקונדום. שימוש נכון ועקבי ימנע גם העברת מחלות מין אחרות, והוא עשוי גם למנוע הריון לא-מתוכנן.

שימוש נכון בקונדום הוא פתרון מתאים לזוגות רבים, אולם יש אנשים המתקשים להשתמש בקונדום כל הזמן או בכלל, או בוחרים לא להשתמש בו.

יתכן שששיחה עם בן-/בת-זוגך תפתור בעיות מסויימות הקשורות לשימוש בקונדום. אולי יעזור גם לשוחח עם מישהו במרפאה שלך, למשל יועץ בריאות. יתכן שיש בעיות פרקטיות לגבי השימוש בקונדום שאותן קל לפתור. לדוגמה, יש אנשים המוצאים שקונדומים רגילים לגברים נקרעים כי הם קטנים מדי, או מחליקים ויורדים כי הם גדולים מדי, ואולי ניתן לנסות גדלים שונים כדי לפתור בעיות אלה. השימוש בקונדומים לנשים או בסוגים שונים של חומרי סיכה יוכל לגוון ולשפר את החוייה של שימוש בקונדומים.

זה עשוי להשפיע מבחינתך על אינטימיות, תשוקה וביצועים מיניים.

רצוי גם לשוחח על דרכים למניעת הדבקת בן-/בת-זוגך ב-HIV.

לאנשים רבים קשה לדבר על מין, אפילו עם האדם הקרוב להם ביותר. אם זה המצב, אולי יהיה ברצונך לשוחח על חששותיך עם מישהו במרפאת ה-HIV שלך או בארגון תמיכה. דבר זה יעזור לך אולי להבהיר את מחשבותיך ואת מה שהיית רוצה לומר.

לפעמים יעוץ לזוגות יכול לתת לך הזדמנות לשוחח עם בן-/בת-זוגך על נושאים קשים בעזרת יועץ מיומן. יתכן שהמרפאה שלך או ארגון HIV מקומי יוכלו לארגן זאת.

## חלק 1: HIV, מין והפרט

---

טיפול ב-HIV ויש להם מטען וירלי שאינו בר-זיהוי. הפרק על הידבקות עוסק בנושא זה ביתר פירוט.

אם סטטוס ה-HIV של בן-/בת-זוגך שלילי, המרפאה תוכל אולי לספק לך תבילת-התחלה של הגנה לאחר-חשיפה למקרה שקונדום נקרע או יורד. מידע נוסף על הגנה לאחר-חשיפה מופיע בחלק 2.

השימוש בקונדומים לנשים יכול גם לתת בידי נשים שליטה רבה יותר מבחינה זו שהן יכולות לוודא שבאמת משתמשים בקונדום.

אם קיים חשש שאולי יש סיכון לחשיפה ל-HIV (אולי הקונדום נקרע או ירד), עומדת לרשותך הגנה לאחר-חשיפה.

יחד עם זאת, קשיים בשימוש בקונדום קשורים לפעמים יותר להרגשות לגבי HIV, אמון ואינטימיות, ושיחה עם בן-/בת-זוגך או עם איש-מקצוע כגון יועץ בריאות על הרגשותיך תוכל אולי לעזור במצבים אלה.

אם אינכם משתמשים בקונדום, חשוב ששניכם תבינו ותקבלו את הסיכונים האפשריים וששקלתם את ההשפעה על שניכם אם בן-/בת-הזוג יידבקו ב-HIV. קיימים ויכוחים רבים כרגע בשאלה עד כמה אנשים נושאי HIV יכולים להדביק אחרים אם הם מקבלים

שנראה כי הם מגבירים את זרימת הדם לרקמות בחלחולת).

בדומה לכך, אם יש לאדם בעל סטטוס HIV שלילי זיהום לא-מטופל המועבר מינית, הסיכוי שידבק ב-HIV ממך במהלך יחסי מין לא-מוגנים גדל.

אם את/ה בן-הזוג הסביל או המקבל, הסיכוי שתעביר/י HIV קטן יותר, אך עדיין קיים סיכון – במיוחד אם יש לך מטען וירלי גבוה או זיהום לא-מטופל המועבר מינית.

### מין וגנינלי

מין וגנינלי ללא קונדום מהווה סיכון גבוה להעברת HIV הן לגבר והן לאישה. הסיכון לאישה גבוה יותר, כנראה בגלל סוג הרקמות בתוך הנרתיק וצוואר הרחם. יחד עם זאת, הסיכוי שאישה תעביר HIV לגבר במהלך מין וגנינלי לא-מוגן גבוה גם הוא.

## חלק 2: HIV ומניעת העברה מינית

### מין אנלי

מין אנלי לא-מוגן (ז"א ללא קונדום) הוא אחד מהסיכונים הגבוהים ביותר להעברת HIV.

הסיכוי שגבר יעביר HIV במהלך מין אנלי לא-מוגן גבוה ביותר כאשר הוא בן-הזוג הפעיל, או המחדיר, במהלך יחסי מין. הסיכון גבוה במיוחד עם יש לך מטען וירלי גבוה, אם יש לך זיהום לא-מטופל המועבר מינית (מאחר שהוא עלול לגרום לדלקת או נזק לרקמות באזור אברי המין), אם אתה שופך בתוך גוף בן-הזוג או אם אתה מקיים פעילות מינית הגורמת נזק לרקמות.

השימוש בפופרס במהלך יחסי מין מגדיל במידה משמעותית את הסיכוי שבן-הזוג הסביל יידבק (מאחר

## חלק 2: HIV ומניעת העברה מינית

אורלי קטן בהרבה מהסיכון הקיים במהלך מין אנלי או וגינלי לא-מוגן. מתן מין אורלי לגבר נושא סיכון גבוה יותר מאשר קבלת מין אורלי.

הנקודות הבאות נחשבות למגדילות את הסיכון להעברת HIV במהלך מין אורלי:

- האדם המקבל מין אורלי נושא מטען וירלי גבוה מאד או זיהום לא-מטופל המועבר מינית
- גבר נושא HIV שופך בפה של האדם הנותן מין אורלי
- לגבר הנושא HIV יש חתכים, פצעים או פריחה על הפין
- חניכיים מדממים או פצעים בפה של האדם הנותן מין אורלי

זיהומים המועברים מינית בכל אחד מבני-הזוג עלולים להגדיל את הסיכון (מאחר שהם עלולים לגרום לדלקת או נזק לרקמות באזור אברי המין), ודבר זה נכון גם לסיבות אחרות הגורמות נזק לרקמות באזור אברי המין של כל אחד מבני-הזוג. הסיכון גדל גם אם יש לבן-הזוג החיובי מטען וירלי גבוה או אם הוא הגבר והוא שופך בתוך בת-הזוג.

מין וגינלי לא-מוגן עשוי גם להביא להריון. אם קיימת יחסי-מין לא-מוגנים וקיים חשש להריון (שלך או של בת-הזוג), ניתן להשיג אמצעים דחופים למניעת הריון ממרפאות ומבתי-מרקחת ללא מירשם.

### מין אורלי

הסיכון להעברת HIV באמצעות מין אורלי הרבה פחות ברור.

הדעה המקובלת היא שהסיכון להעברת HIV ממין

### פעילויות מיניות אחרות

קיימות הרבה פעילויות מיניות הבטוחות לגמרי. לדוגמה, בנשיקות וליטופים אין סיכון להעברת HIV. בן-זוג המאונן אותך אינו נושא סיכון אלא אם יש פצעים או חתכים פתוחים על היד שלו.

מספר פעילויות נושאות סיכון קטן מאד להעברת HIV כשלעצמן, אולם הן עלולות לשאת את הסיכון של גרימת נזק לרקמות בחלחולת או בנרתיק, דבר העושה פעילויות אחרות מסוכנות יותר. לדוגמה, פיסטינג (הכנסת יד לחלחולת או לנרתיק) מהווה סיכון נמוך, אולם הדבר עלול לגרום נזק לרקמות ובכך להגדיל את הסיכון לזיהום במהלך מין אנלי או וגינלי לא-מוגן.

HIV ניתן להעברה אם מתחלקים בצעצועי מין, אלא אם הם מכוסים בקונדום או עוברים חיטוי בין השימושים על ידי אנשים שונים. הם גם עלולים לגרום נזק לרקמות.

● כאב גרון, דלקת או זיהום לא-מטופל בפה של האדם הנותן מין אורלי

הסיכון להעברת HIV מאישה בעלת סטטוס חיובי למישהו הנותן לה מין אורלי נחשב לנמוך ביותר, אולם רמות ה-HIV בנזול וגינלי משתנות מעת לעת. הן אמורות להיות הגבוהות ביותר מסביב לזמן הווסת, כאשר הסיכוי להימצאותם של תאים נושאי-HIV הנושרים מצוואר הרחם בנזול הוגינלי הוא הגדול ביותר, יחד עם דם. לפיכך, מין אורלי יהיה המסוכן ביותר לאדם הנותן מין אורלי מסביב לזמן הווסת ואם יש לו חניכיים מדממים או פצעים, או כאב גרון, דלקת או זיהום לא-מטופל בפה. ניתן להפחית את הסיכון באמצעות שימוש בסכר דנטלי (יריעת לטקס) או בפיסת לטקס שנגזרה מקונדום, בתור הגנה.

## חלק 2: HIV ומניעת העברה מינית

אין להשתמש בקונדום ישן או בקונדום שהושאר באור-שמש ישיר למשך תקופה ממושכת.

שימוש נכון בקונדום לגברים:

- קונדומים באים בעטיפת פלסטיק או נייר-אלומיניום. כאשר פותחים את העטיפה, יש להיזהר לא לקרוע את הקונדום.
- לבש את הקונדום אחרי שהפין התקשה אולם לפני תחילת החדירה. אחרי שהפין התקשה, פתח את הקונדום בגלילה כלפי מטה על הפין לאורכו, עד הסוף.
- קונדומים באים או עם פיטמה בסופם או בלי. בכל מקרה, חשוב להשאיר מספיק מקום לזרע כדי שיוכל למלא את קצה הקונדום. ודא שאין אויר בקונדום, באמצעות החזקת הפיטמה או הקצה

חלק מהפעילויות עם סיכון נמוך להעברת HIV עלולות לשאת סיכון גבוה יותר להעברת מחלות אחרות (ר' מידע על מחלות מין בחלק 3).

### קונדומים

קונדומים וקונדומים לנשים מספקים הגנה מצויינת נגד HIV ונגד רוב הזיהומים האחרים המועברים באמצעות מגע מיני. יש להשתמש בהם באופן נכון כדי שיהיו אפקטיביים.

רוב הקונדומים לגברים עשויים מלטקס, שהוא סוג של גומי. יש אנשים האלרגיים ללטקס, וקונדומים העשויים מפוליאורתן (סוג של פלסטיק) הם תחליף בטוח. קונדומים לנשים עשויים בדרך כלל מפוליאורתן או מגומי ניטריל. גרסה חדשה יותר עשויה מלטקס.

במידת האפשר, רצוי לבחור קונדום הנושא תו תקן.

## חלק 2: HIV ומניעת העברה מינית

---

- אם הקונדום מחליק או נקרע, הפסק את המגע מייד והשתמש בקונדום חדש.
- אחרי השפיכה, הוצא את הפין מייד, לפני שהוא מתרכך. החזק בבסיס הקונדום בזמן היציאה.
- אין להשתמש שוב בקונדום משומש. אין להשתמש בשני קונדומים יחד, מאחר שהחיכוך ביניהם עלול לגרום להם להיקרע.
- אם מקיימים מגע מיני ארוך בחדירה, הסיכון לקריעת הקונדום גדל. רצוי להחליף את הקונדום כל 30 דקות.
- מומחים בנושא מניעת HIV נהגו להמליץ על קונדומים חזקים במיוחד למין אנלי, אולם המחקרים האחרונים מצאו שקונדומים רגילים טובים באותה מידה.
- הרגיל בין האגודל והאצבע תוך כדי פתיחת הקונדום בגלילה על הפין. אם משאירים אויר בקצה הקונדום, הוא עלול להיקרע כאשר אתה שופך לתוכו.
- שימוש בחומר-סיכה בשילוב עם קונדומים מפחית את הסיכוי שייקרעו וגם יכול לשפר את הנוחות של האדם הנחדר. מרח חומר-סיכה על צידו החיצוני של הקונדום. מרח שוב במהלך המגע המיני לפי הצורך. יש להשתמש בחומר-סיכה על בסיס מים בשילוב עם קונדומים, מאחר שאלה המבוססים על שמן, כגון שמן תינוקות, פטרולאום (וולין) או תחליב לחות לגוף עלולים להחליש את הקונדום מהר מאד, דבר המגדיל את הסיכוי לקרעים.
- אם אתה מאבד את הזיקפה, הקונדום עלול להחליק ולרדת. זו הסיבה היחידה הגדולה ביותר לכשל קונדום. החזקת בסיס הקונדום תעזור לו להישאר במקומו.



## חלק 2: HIV ומניעת העברה מינית

- להכנסתו, מצאי תנוחה נוחה. תוכלי לעמוד כאשר רגל אחת היא על כסא, לשבת בקצה כסא או אמבט, לשכב או לשבת על העקבים.
- לחצי את שני הצדדים של הטבעת הפנימית בקצה הסגור של הקונדום זה מול זה, והכניסי אותו לנרתיק כמו טמפון.
- הכניסי אצבע לתוך הקונדום, ודחפי את הטבעת הפנימית לתוך הנרתיק עד כמה שאפשר.
- הוציאי את האצבע ותני לטבעת החיצונית להישאר מחוץ לנרתיק במהלך המגע המיני.
- השתמשי בידך כדי להוביל את הפין של בן הזוג לתוך הקונדום (וודאי שהפין אינו מחליק אל בין הקונדום לבין הנרתיק).

הקונדום לנשים הוא שקית פלסטיק אותה מכניסים לנרתיק לפני מגע מיני. יש לה שתי טבעות גמישות: הטבעת בקצה הסגור מחזיקה אותה במקומה בתוך הנרתיק. הטבעת בקצה הפתוח אמורה להישאר מחוץ לנרתיק בזמן המגע המיני. מרפאות לבריאות מינית ומרפאות HIV מספקות קונדומים לנשים ללא תשלום, אם כי הן אינן זמינות בקלות כמו קונדומים לגברים. אפשר גם לקנות אותם בבתי-מרקחת או דרך אתרי אינטרנט.

יש נשים המעדיפות את הקונדום לנשים כי הן יכולות לשלוט הן על מניעת הריון והן על הגנתן והגנת בן-הזוג מפני HIV. ניתן להכניס קונדום לנשים מספר שעות לפני המגע המיני. יש גם אנשים המעדיפים אותם בגלל דקותם ורגישותם, העשויות לשפר את התחושה.

שימוש נכון בקונדום לנשים:

### מטען וירלי שאינו ניתן לזיהוי וסיכון להדבקה

המטרה של טיפול ב-HIV היא להשיג מטען HIV שאינו ניתן לזיהוי. אין פירושו של דבר שנרפאת מ-HIV, אלא ששילוב התרופות שהינך מקבל/ת הפחית עד כדי כך את היכולת של ה-HIV להתרבות שניתן לזהות אותו בדמך רק ברמות נמוכות מאד.

הטיפול ב-HIV מפחית גם את כמות הנגיף בנוזלי גוף אחרים, כולל זרע ונוזלים וגינליים.

קיימים ויכוחים רבים בשאלה עד כמה אנשים המקבלים טיפול ב-HIV ויש להם מטען וירלי שאינו בר-זיהוי מסוגלים להדביק בני-זוג באמצעות מגע מיני. בתחילת שנת 2008, מספר רופאי HIV בכירים בשווייץ הצהירו שאדם המקבל טיפול ב-HIV ויש לו מטען וירלי שאינו בר-זיהוי בדם אינו צריך להיחשב כמידבק באמצעות מגע מיני, כל עוד:

- הקונדום הנשי רפוי וזו במהלך המגע המיני. זה בסדר, כל עוד הפין נשאר בתוכו.

- אין צורך להוציא אותו מייד בסיום המגע המיני. כאשר את מוציאה אותו, לחצי את צידי הטבעת החיצונית זה מול זה ופתלי אותה כדי שהזרע יישאר בתוך השקית. משכי את הקונדום בזירות החוצה.

אין להיפטר מקונדומים משומשים באסלת השרותים, מאחר שהדבר עלול לגרום חסימות במערכת הביוב.

מרפאות HIV ובריאות מינית מספקים קונדומים לגברים ונשים ללא תשלום, ויש ערים בהן ניתן להשיג קונדומים ללא תשלום גם מאתרי בידור לגאים.

## חלק 2: HIV ומניעת העברה מינית

---

סביר ביותר שיהיו עוד הרבה ויכוחים המתמקדים על תחום שנוי במחלוקת זה. ניתן למצוא דיווחים על המחקרים האחרונים בנושא מטען וירלי וסיכון להידבקות באתר של [NAM](http://NAM), [aidsmap.com](http://aidsmap.com).

### הידבקות חוזרת

בנוסף למחלות מין, מין לא-מוגן עלול להביא איתו סיכוני בריאות אחרים לאנשים נושאי HIV. היו דיווחים על מקרים בהם אדם נושא HIV נידבק מחדש (או סבל הידבקות-יתר) בתת-סוג או שבט אחר של HIV העמיד בפני תרופות נוגדות-HIV מסויימות.

בכמה מקרים, התוצאה היתה שמטען ה-HIV של אותו אדם עלה וספירת תאי CD4 ירדה. זאת ועוד, אופציות הטיפול שלו היו מוגבלות מאחר שסוג ה-HIV בו נידבק מחדש היה עמיד בפני חלק מהתרופות נוגדות-HIV אותן קיבל או אפילו כולן, וגם בפני חלק מאלה שאותן אף פעם עדיין לא קיבל.

● המטען וירלי לא היה ניתן לזיהוי במשך לפחות ששה חודשים.

● לא היה לא זיהום המועבר מינית.

● הוא לקח את הטיפול ב-HIV באופן נכון.

זו היתה הצהרה שנויה במחלוקת למדי, ורק מעט חוקרים או רופאים היו מוכנים עד כה לתמוך בה בפומבי. כמו כן, צויין שהמחקרים התומכים בהצהרה זו נעשו בזוגות הטרנסקסואליים, בדקו מין וגנילי, ואין מידע רב על מטען וירלי, העברת HIV ומין אנלי.

יחד עם זאת, קיימת הסכמה כללית שטיפול ב-HIV יכול להפחית את הסיכון של העברת HIV. אולם יש חוקרים הסבורים שהסיכון יכול עדיין להיות קיים אפילו אם האדם מקבל טיפול ויש לו מטען וירלי נמוך.

### שימוש בתרופות נוגדות HIV למניעת

#### הידבקות – PEP ו-PrEP

אם אדם נחשף ל-HIV במהלך מגע מיני, מרפאות HIV ובריאות מינית רבות מסוגלות לספק לו טיפול קצר-טווח בתרופות נוגדות HIV כדי לנסות ולמנוע הידבקות, אם היה סיכון משמעותי. דבר זה נקרא הגנה לאחר חשיפה, או בקיצור PEP, והוא נעשה זמין יותר ויותר במשך הזמן. PEP אינו נחשב 100% יעיל, ויתכן שיש לו תופעות-לואי.

ניתן לשקול PEP גם במקרים של אונשם ותקיפה מינית, כאשר יש להניח שהיה סיכון להעברת HIV.

חשוב לפנות לקבלת PEP בהקדם האפשרי אחרי חשיפה אפשרית ל-HIV, רצוי בתוך 4 שעות ובדאי בתוך 72 שעות.

אם הינך נוטל/ת תרופות נוגדות HIV וקיימת מגע

לא ידוע עד כמה קל להידיבק מחדש ב-HIV. עד כה, דווח רק על מספר קטן של מקרים ברחבי העולם, כמעט כולם בקרב גברים גאים שקיימו מין אנלי לא-מוגן. עם זאת, דווח על מקרה אחד של הידבקות חוזרת אצל זוג הטרנסקסואלי.

אם כי נראה שהידבקות חוזרת נדירה מאד, מסתבר שקיימים מספר גורמים העשויים להגביר את הסיכון שדבר זה יקרה. כמעט כל המקרים המדווחים של הידבקות חוזרת אירעו באנשים שנשאו HIV קודם לכן במשך שלש שנים או פחות, ואו שלא התחילו טיפול ב-HIV או נמצאו בהפסקה מהטיפול. אולם היה מקרה מדווח יחיד של הידבקות חוזרת בגבר שהיתה לו הידבקות HIV במשך זמן ממושך. אי אפשר לנבא כרגע האם ידווח בעתיד על מקרים נוספים.

## חלק 2: HIV ומניעת העברה מינית

המחשבה שאולי חשפת מישהו לסיכון של הידבקות ב-HIV עלולה לגרום לך דאגה. אם הינך סבור/ה ש-PEP עשוי להיות טיפול נאות, עודד/י אדם זה לבקר במרפאת הבריאות המינית הקרובה בהקדם האפשרי. אם המרפאה סגורה, יש לגשת למיון בבית-החולים הקרוב ולבקש PEP. הצוות במקום אמור להתקשר אל רופא ה-HIV התורן.

מחקרים נערכים כיום כדי לבדוק האם קבלת טיפול HIV לפני מגע מיני הנושא סיכון תוכל למנוע מאדם בעל סטטוס HIV שלילי להידבק ב-HIV.

השימוש בתרופות נוגדות HIV בצורה זו נקרא הגנה טרם חשיפה (PrEP). עדיין לא ברור האם PrEP אפקטיבי ובטוח, וכרגע הוא ניתן רק במסגרת מחקרים קליניים. מאותן סיבות הישימות ל-PEP, חשוב לא לתת תרופות נוגדות HIV שנרשמו לך לבני-זוג בעלי סטטוס HIV שלילי.

מיני לא-מוגן עם אדם בעל סטטוס HIV שלילי או שהסטטוס שלו אינו ידוע לך, או אם היתה תקלה עם הקונדום במהלך מגע מיני, יש פיתוי להציע לאדם זה ליטול כמה מהתרופות שלך בנסיון לצמצם את הסיכון להדבקתו ב-HIV.

זה לא רעיון טוב. יש תרופות נוגדות HIV הפועלות טוב יותר בתור PEP מאשר אחרות, וטיפול PEP מלא אמור להימשך חודש. הוא עשוי להוות סיכון, מאשר שקיימות תרופות נוגדות HIV, במיוחד אבאקויר (זיאגן), נוירפין (וירמון) ו-אטרורירין (אינטלנס), העלולות לגרום תגובה אלרגית או תופעות-לואי חמורות העלולות לגרום מוות. קיים גם סיכוי שהאדם המקבל ממך תרופות נוגדות HIV כבר מודבק ב-HIV ואינו יודע זאת. במקרה זה, נטילת מספר מנות של תרופותיך יוכל לתת ל-HIV הנמצא בגופו סיכוי לפתח התנגדות לתרופות אלה. דבר זה יגביל את אופציית הטיפול העתידית שלו.

## חלק 2: HIV ומניעת העברה מינית

### אמצעי מניעה, כניסה להריון והריון

קונדומים לגברים ולנשים בהם נעשה שימוש נכון, הם אמצעי אפקטיבי ביותר למניעת הריון וכן העברת HIV ורוב מחלות המין (ר' עמ' 18).

מספר תרופות נוגדות HIV ותרופות אנטיביוטיות מפריעות לפעולתם של כמה אמצעי מניעה הורמונליים, ואמצעי המניעה עלול לא להיות אפקטיבי במידה הרגילה. אם שוקלים את השימוש באמצעי מניעה הורמונלי, יש לשאול את הצוות הרפואי לגבי האפשרויות העומדות לרשותך.

אם את בעלת סטטוס HIV חיובי ושוקלת הריון, או אם את בהריון ואובחנת כנושאת HIV, חשוב מאד לשוחח על האופציות שלך עם אנשי הצוות הרפואי שלך.

HIV יכול להיות מועבר מאישה הנושאת HIV לתינוקה, אולם בעזרת טיפול HIV אפקטיבי והירות נאותה,

הסיכון לכך נמוך מאד. הסיכוי שאישה בעלת סטטוס HIV חיובי תלד תינוק בעל סטטוס שלילי משתפר מאד על ידי:

- נטילת תרופות HIV במהלך ההריון והשגת מטען וירלי שאינו בר-זיהוי.
- לידה תחת בקרה. פירושו של דבר או ניתוח קיסרי מתוכנן, או אם יש לך מטען וירלי שאינו בר-זיהוי, לידה וגינלית תחת השגחה רפואית צמודה.
- הימנעות מהנקה.

אם כי זיהומים המועברים במגע מיני אשר אינם HIV יכולים להיראות כנושא שולי, הם עלולים לגרום לתסמינים בלתי-נעימים. אם משאירים אותם ללא טיפול, כמה מהם עלולים לגרום לבעיות בריאות חמורות. בטווח ארוך מאד, כמה מהם עלולים לגרום מזק בלתי-הפיך לבריאותך, ובמקרים קיצוניים אפילו מוות.

מספר זיהומים וירליים המועברים במגע מיני, לדוגמה הנגיף הרפס סימפלקס (HSV), שלבקות פשוטה, או בדרך כלל פשוט הרפס או שלבקות), וכמובן HIV, אינם ניתנים לריפוי, אם כי ניתן להפחית את תסמיניהם או לטפל בהם.

צהבת B מועברת בקלות רבה במהלך מגע מיני, ונגיפי צהבת A ו-C מועברים גם הם במגע מיני. כל שלשת הסוגים עלולים לגרום למחלה בטווח קצר, ונגיפי צהבת B ו-C יכולים לגרום מזק לכבד לטווח ארוך העלול לגרום למחלה רצינית מאד. מחלת כבד

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

מניעת הידבקות בזיהומים המועברים במגע מיני חשובה לבריאותו של כל אדם, אולם במיוחד אם יש לך HIV. הסיבה לכך היא שזיהומים כאלה לא רק עלולים לגרום למחלות (במקרים מסויימים, דבר זה נכון במיוחד לאנשים עם HIV), אלא הם גם מגבירים את הסיכון להעברת HIV במהלך מין לא-מוגן, אפילו אם בדיקות דם מראות שיש לך מטען וירלי שאינו בר-זיהוי. זיהומים המועברים במגע מיני עשויים להגדיל את כמות הנגיף בנוזלי המין שלך לרמה גבוהה מאד, דבר העלול לעשות אותך הרבה יותר מידבק/ת. פרטים נוספים על כך מופיעים בסעיף העוסק במטען וירלי שאינו בר-זיהוי והידבקות.

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

לך תסמינים כלשהם של זיהום המועבר במגע מיני. חשוב לדווח בכנות על סוגי יחסי המין שקיימת, כדי שיבצעו התבחינים הרפואיים הנאותים. רוב האנשים מרוצים מהטיפול שהם מקבלים במרפאות בריאות מינית, אולם אם היחס כלפיך לא היה מקצועי ובלתי-שופטני, זכותך להעיר על כך או להגיש תלונה.

קיימות בדיקות שונות לזיהוי זיהומים המועברים במגע מיני, והן תלויות בתסמיניך. לעתים קרובות נלקח משטח מקצה הפין או פנים הנרתיק, וכן מהפה והגרין ומפי הטבעת אם קיימת יחסי מין אורליים או אנליים. דגימות דם נלקחות ונבחנות לזיהוי זיהומים. יתכן גם שתבקש/י לתת דגימת שתן. המשטחים והדגימות נבדקים במיקרוסקופ או נשלחים למעבדה כדי לחפש ראיות לזיהום.

חלק מהתוצאות יכולות להימסר לך במהלך הביקור, אולם יתכן שיהיה צורך לחכות להודעת טקסט,

הנגרמת על ידי שני נגיפים אלה היא כיום סיבת מוות שכיחה בקרב אנשים עם HIV.

במקרים מסויימים, אנשים סבלו הידבקות חוזרת (הנקראת לעתים הידבקות-יתר) בשבט אחר (ואולי בעל עמידות בפני תרופות) של HIV. פרטים נוספים מופיעים בסעיף על הידבקות חוזרת.

### **בדיקות בריאות מינית**

אם הינך מקיימת/י יחסי מין, חשוב לעבור בקביעות בבדיקות בריאות מינית. ביקורת כזו נערכת תוך שמירה על סודיות וללא תשלום. במרפאות HIV רבות קיימות מרפאות צמודות לבריאות מינית, ומרפאות HIV רבות כוללות כיום בבדיקות בריאות מינית כחלק מטיפול HIV שגרת.

ביקורים במרפאות בריאות מינית כוללים בדרך כלל פגישה עם רופא או אחות, אשר לפני בדיקתך ישאלו אותך אודות סוג יחסי המין שהינך מקיימת/והאם יש



## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

אנטיביוטיקה, אפשר לטפל במספר זיהומים וירליים בעזרת תרופות נוגדות-נגיפים, ומשחות יכולות להיפטר משריצת טפילים כגון גרדת או כיני ערווה (הנקראות לפעמים מנדבושקס, והשריצה נקראת כינמת בושת).

### כלמידיה

כלמידיה נגרמת על ידי החיידק Chlamydia trachomatis.

### העברה ומניעת הדבקה

החיידקים מועברים במהלך מין אנלי, אורלי ווגינלי אם לא משתמשים בקונדום, ותוקפים את פי הטבעת, הפין, צואר הרחם, הגרון והעיניים. הם עלולים להיות מועברים לתינוק בזמן הלידה, ולגרום זיהומי עיניים ובית-החזה. ר' גם בערך LGV (הנגרם על ידי סוגים ספציפיים של Chlamydia trachomatis) להלך.

לצלל למרפאה או לחזור כעבור כשבוע לקבלת תוצאות אחרות.

אם מתברר שיש לך זיהום המועבר במגע מיני, יתכן שתוצע לך הזדמנות לראות יועץ בריאות. יועצי בריאות יוכלו לתת לך מידע אודות זיהומים המועברים במגע מיני וכיצד להימנע מהם, וכן לעזור לך ליצור קשר עם בני-זוגך ליחסי מין, אם דבר זה אפשרי או מעשי, כדי שגם הם יוכלו להיבדק ולקבל טיפול.

### זיהומים המועברים במגע מיני

סעיף זה מכיל הסבר קצר לגבי הדרך בה זיהומים נפוצים מועברים במגע מיני, תסמיניהם והטיפול בהם.

זיהומים המועברים במגע מיני יכולים להיגרם על ידי חיידקים, נגיפים או טפילים.

זיהום הנגרם על ידי חיידקים ניתן לרפא באמצעות

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

במקרה של זיהום אנלי, התסמינים עשויים לכלול רגישות וכאב מסביב לפי הטבעת, והפרשה.

אם משאירים כלמידיה ללא טיפול, היא עלולה לגרום בעקבותיה מחלה דלקתית של האגן (PID) בנשים, העלולה לגרום הריון אקטופי ואי-פוריות. גם גברים עלולים לסבול מאי-פוריות, מאחר שכלמידיה עשויה לגרום אפידימיטיס, דלקת של יותרת האשך (הצינור המחבר את האשכים לצינור הזרע). במקרים נדירים, אספקת הדם לאשכים עלולה להיחסם. בגברים, ולעתים נדירות יותר גם בנשים, תיתכן תסמונת רייטר, מצב המופיע כתגובה לכלמידיה והמוביל לדלקת הפרקים, דלקת השופכה ודלקת עיניים.

### אבחון

כלמידיה מאובחנת באמצעות לקיחת משטח מהפין, צואר הרחם, אזור פי הטבעת והנרתיק. פעולה זו עשויה לגרום מעט אי-נוחות, אולם בדרך כלל היא

ניתן להימנע מכלמידיה באמצעות שימוש בקונדום בזמן מין וגינלי או אנלי, שימוש בקונדום או סכר דנטלי בזמן מין אורלי ואי-התחלקות בצעצועי מין.

### תסמינים

תסמיני כלמידיה מופיעים בדרך כלל שבוע ושלושה שבועות אחרי ההדבקה, אולם אנשים רבים שיש להם כלמידיה אינם יודעים זאת. משערים שלעד 75% מהנשים ו-50% מהגברים עם כלמידיה אין תסמינים.

כאשר יש תסמינים, בגברים הם כוללים בדרך כלל הפרשה בצבע חלבי מהפין, במיוחד בבוקר, ותחושת צריבה בזמן השתנה. האשכים עשויים להתנפח ולכאוב מאד. נשים הסובלות מכלמידיה עשויות להבחין בהפרשה בצבע חלבי מהנרתיק ו/או כאבים בגב או בבטן התחתונה או בזמן מגע מיני. ייתכן דימום וגינלי בזמן מגע מיני וכן דימום בין-מחזורי, או כאב בזמן השתנה.

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

יומלץ לך לא לקיים מגע מיני (אפילו עם קונדום) עד לסיום תקופת הטיפול, כדי למנוע הדבקה חוזרת בכלמידיה.

### יבלות באברי המין ופי הטבעת

יבלות אלה נגרמות על ידי נגיף הפפילומה האנושי (HPV). זה אחד מהזיהומים השכיחים ביותר המועברים במגע מיני.

### העברה ומניעת הדבקה

הנגיף מועבר במגע מיני אנלי, וגינלי או אורלי לא-מוגן, או פשוט על ידי מגע גופני קרוב. קונדומים עשויים לצמצם את הסיכון להדבקה, אולם אמצעי זה אינו יעיל בכל מקרה.

### תסמינים

יבלות באברי המין נראות כמו כל יבלת העשויה להופיע באזורים אחרים של הגוף – בדרך כלל גושים

מהירה מאד. יש מרפאות הבודקות דגימת שתן לגילוי זיהום בכלמידיה.

עם זאת, הבדיקות לגילוי נוכחות כלמידיה עשויות לקחת עד שבוע. חשוב להתקשר למרפאה לקבלת תוצאות הבדיקה, כדי שיהיה אפשר לתת לך טיפול במקרה שזיהום זה התגלה.

### טיפול

הטיפול בכלמידיה ניתן באמצעות אנטיביוטיקה. בדרך כלל הוא כולל נטילת דוקסיציקלין במשך שבוע או מנה יחידה של אזיתרומיצין. חשוב לקחת את כל הטבליות כדי להבטיח את סילוק הזיהום מגופך. חשוב גם לוודא שבן-/בת-זוגך יקבלו טיפול לפני שתקיימו שוב מגע מיני. התסמינים עשויים להתמיד למשך מספר ימים אחרי נטילת אזיתרומיצין, מאחר שפעולת האנטיביוטיקה לוקחת זמן.

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

תאים אלה נבדקים במעבדה, ניתן לראות האם קיימים שינויים בתאים המצביעים על סיכון לכך שסרטן יהיה עלול להתפתח בעתיד.

לנשים עם HIV מומלץ לעבור בדיקה זו זמן קצר לאחר האבחנה הראשונה של HIV, לאחר שישה חודשים ובאופן קבוע לאחר מכן. ההנחיות האירופיות ממליצות לנשים לעבור את הבדיקה כל שנה עד שלש שנים, אולם ההנחיות הארציות עשויות להמליץ על בדיקה תכופה יותר. הטיפול בתאים חריגים אפקטיבי ביותר, כל עוד הם התגלו בשלב מוקדם.

מחקרים מתקיימים כיום להערכת האפקטיביות של בדיקה פנימית של פי הטבעת לגילוי תאים קדם-סרטניים. ייתכן שבדיקה זו תוצע כנוהל שגרתי על ידי מספר מרפאות HIV בעתיד.

קטנים על העור במרקם קצת מחוספס. יש אנשים הנדבקים בנגיף אולם אין להם יבלות נראות לעין או הם אינם מבחינים בהן. היבלות עשויות להופיע בכל מקום באזור אברי המין.

צורות מסויימות של HPV קשורות לסיכון מוגבר לסרטן צואר הרחם או פי הטבעת, וסיכון זה עלול להיות גדול עוד יותר באנשים נושאי HIV.

### אבחון

יבלות באברי המין מאובחנות באמצעות בדיקה חזותית וידינית של אזור אברי המין ופי הטבעת.

בדיקת משטח צואר הרחם היא פעולה שמטרתה לגלות שינויי תאים קדם-סרטניים (הנקראים דיספלזסיה) בצואר הרחם לפני התפתחות סרטן. בדיקה זו נקראת לפעמים משטח פאפ. היא כוללת לקיחת דגימה קטנה של תאים מצואר הרחם. כאשר

### טיפול

מערכת החיסון של גופך יכולה לרפא זיהום בנגיף הפפילומה האנושי, אם כי דבר זה עלול לקחת הרבה זמן. קיימים טיפולים שונים להרחקת יבלות הנראות לעין, כולל שימוש בחומר כימי, הקפאה, ניתוח באמצעות לייזר ותחליב לשימוש עצמי. פעולות אלה עלולות לגרום לתחושת אי-נוחות מסויימת.

קיימים חיסונים נגד סוגי נגיף הפפילומה האנושי אשר משערים שהם גורמים לסרטן צואר הרחם ופי הטבעת ויבלות באברי המין. מחקרים נערכים כעת כדי לקבוע האם החסונים בטוחים ומועילים לאנשים עם HIV. יש רופאים פרטיים המספקים את החיסון לנושאי HIV, אולם הוא יקר ואינו מביא תועלת אם כבר יש לך HPV מהשבט אותו החיסון המסויים אמור למנוע. אם הינך שוקל/ת את קבלת החיסון בתשלום, שוחחי/ עם רופא ה-HIV שלך אודות היתרונות והחסרונות.

### זיבה

זיבה היא זיהום חיידקי המועבר במגע מיני.

### העברה ומניעת הדבקה

זיבה מועברת במגע מיני אנלי, וגינלי, אורלי ופה-לפי-הטבעת (רימינג). היא פוגעת בפי הטבעת, בפין, בצואר הרחם ובגרון.

זיבה לא-מטופלת עלולה לעשות אדם עם HIV יותר מידבק. כמו כן, היא עלולה להגדיל את הסיכוי שאדם ללא HIV יידבק אם הוא נחשף ל-HIV.

זיבה עשויה להיות מועברת מאם לתינוק במהלך לידה (בלידה וגינלית) ולגרום לזיהום בעיני התינוק, עם סיכון גבוה לעוורון אם הדבר נשאר ללא טיפול. כמו כן, היא יכולה להתפשט באמצעות זרם הדם ולגרום אלח-דם (תגובה חמורה לזיהום בגוף) ולפעמים גם צורה של דלקת קרום המוח.

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

שלושה שבועות. עם זאת, יש אנשים שאינם יודעים שהם מודבקים מאחר שהתסמינים אינם מופיעים בכל מקרה או הם עשויים להיות קלים מאד.

זיבה שנשארה ללא טיפול עלולה לגרום בעיות בריאות חמורות יותר, כולל זיהומי אגן בנשים היכולים לגרום בעקבותיהם כאב, אי-פוריות והריון אקטופי, ובעיות אשכים והיצרות השופכה בגברים.

זיבה לא-מטופלת עלולה להתפשט לזרם הדם ולגרום לעליית חום, וכן לפגוע בפרקים ולגרום דלקת פרקים ונפיחות. היא עלולה גם לגרום בעיות עור וצורה של דלקת קרום המוח.

### אבחון

קיימות מספר בדיקות לגילוי זיבה. אם יש לך תסמינים, ניתן לקחת משטח מקצה הפין, פי הטבעת, השופכה, הגרון או צואר הרחם. דבר זה עשוי לגרום אי-נוחות

ניתן למנוע הידבקות בזיבה באמצעות שימוש בקונדום במגע מיני וגילי או אנלי, שימוש בקונדום או סכר דנטלי בזמן מגע מיני אורלי ואי-התחלקות בצעצועי מין.

### תסמינים

בגברים, התסמינים כוללים בדרך כלל הפרשה צהבהבה מהפין ותחושת צריבה בזמן השתנה. כמו כן, האשכים עשויים לכאוב ולהתנפח.

התסמינים בנשים עשויים לכלול תחושת צריבה בזמן השתנה והפרשה כהה או דמית מהנרתיק. אם הזיהום הוא בחלחולת, גם נשים וגם גברים עשויים להבחין בהפרשת דמויית-ריר או דמית מפי הטבעת, כאב בפי הטבעת או כאב בזמן מגע מיני אנלי. לזיבה בגרון אין בדרך כלל תסמינים.

תסמיני זיבה מופיעים בדרך כלל בין יומיים לעשרה ימים אחרי ההידבקות, אולם לפעמים הדבר לוקח עד

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

במשך שבעה ימים אחרי הטיפול, מאחר שתיתכן הדבקה חוזרת בזיבה הוא העברת הזיהום לבן-/בת-הזוג. אנשים איתם קיימת יחסי מין לאחרונה צריכים לגשת למרפאת בריאות המין לבדיקות וטיפול.

### צהבת A

צהבת A היא נגיף הפוגע בכבד.

#### העברה ומניעת הדבקה

צהבת A מועברת באמצעות מגע עם צואה הנושאת את הנגיף, בדרך כלל במזון מזוהם, לדוגמה צדפות, חסילונים וכיו"ב.

היא יכולה להיות מועברת במגע מיני, במיוחד מגע פה-אנלי (רימינג). בשנים האחרונות היו התפרצויות של צהבת A בקרב גברים גאים במספר ערים. אחרי שהיתה לך צהבת A לא תוכל/י ללקות בה שוב, אולם יש אנשים הסובלים מהישנות אותה המחלה.

קלה. אם אין לך תסמינים, אפשר לקחת דגימת שתן ולשלוח אותה למעבדה לאנליזה. אם קיימים תסמינים, בדרך כלל אפשר לדעת מייד על ידי בדיקת המשטחים כדי לברר האם יש זיבה באזור אברי המין, אולם זיבה בגרון ניתנת לאבחון רק מאוחר יותר.

בכל מקרה, ללא הבדל מהו אתר הזיהום, הבדיקות יכולות לקחת עד שלשה ימים לפני השגת תוצאות סופיות. לכן חשוב להתקשר למרפאה כדי לקבל את תוצאות הבדיקה.

### טיפול

הטיפול בזיבה הוא באמצעות אנטיביוטיקה. מאחר שזיבה עשויה להיות עמידה בפני תרופות אנטיביוטיות מסוימות, המשטחים נשלחים למעבדה כדי לבדוק את הרגישות לאנטיביוטיקה הניתנת לך.

חשוב מאד לא לקיים מגע מיני אנלי, אורלי או וגינלי

### אבחון

בדיקת דם יכולה להפגין הדבקה נוכחית או קודמת בצהבת A. מרפאות בריאות מינית אינן בודקות באופן שגרתי לנוכחות צהבת A, אולם יתכן שמרפאת ה-HIV שלך בדקה זאת.

### טיפול

הטיפול בצהבת A כולל מנוחה, שתיית נוזלים והימנעות מאלכוהול וסמים. בנוסף, חשוב לא לקחת פרצטמול (אקמול) כאשר מבריאים מצהבת A. צהבת A עלולה להימשך זמן רב יותר ולהיות חמורה יותר באנשים עם HIV או מערכת חיסונית מוחלשת. אם חלית בצהבת A, יתכן שיהיה עליך להפסיק לקחת תרופות נוגדות HIV למשך זמן מה. הסיבה לכך היא שהכבד מבצע את רוב עבודת הפירוק של תרופות בגוף, ודבר זה אינו נעשה ביעילות מרבית כאשר יש דלקת כבד. כתוצאה מכך, תופעות הלואי של טיפולך עלולות להחמיר.

הקפדה על הגיינה אישית יכולה למנוע העברה של צהבת A – רחיצת ידיים אחרי הליכה לשרותים ולפני הכנת או אכילת מזון.

### חיסון

שלא כמו רוב הזיהומים המתוארים בסעיף זה, קיים חיסון נגד צהבת A ומומלץ לכל אדם עם HIV לקבל אותו אם עדיין אין לו חסינות טבעית. החיסון כולל שתי זריקות הניתנות במרווח של שישה חודשים, והוא מעניק חסינות למשך כעשר שנים.

### תסמינים

צהבת A יכולה לגרום מחלה קלה לטווח קצר, והתסמינים עשויים לכלול הצהבה של העור והעיניים, עייפות קיצונית, איבוד משקל, הקאות, שלשולים, שתן כהה וצואה בהירה. התסמינים עשויים להחמיר אם שותים אלכוהול, תה או קפה או אוכלים מזון רב-שומן. החולים מבריאים בדרך כלל תוך כשבועיים.



## חלק 3: HIV וזיהומים אחרים המועברים במגע מיני

### חיסון

מומלץ לנושאי HIV לקבל חיסון נגד צהבת B, אלא במקרה שיש להם חסינות טבעית. החיסון כולל שלש זריקות הניתנות על פני תקופה של מספר חודשים. אנשים הנושאים HIV עלולים לאבד את החסינות נגד צהבת B אם מערכת החיסון שלהם מוחלשת, ועליהם לבדוק את רמת החיסון שלהם באופן קבוע.

### תסמינים

התסמינים הבאים עשויים להופיע כאשר אדם נדבק בצהבת B: הצהבת העיניים והעור, איבוד תאבון, כאב בטן, הרגשת חולי, בחילה, הקאות, כאבי שרירים ופרקים או חום. תסמינים אלה עשויים להיות חמורים מאוד, ובמקרים נדירים אפילו לגרום מוות. אולם רוב האנשים אינם מבחינים בתסמינים כלשהם.

בשלב מוקדם של המחלה, רוב האנשים מפתחים חסינות. אולם בכ-10% מהחולים המבוגרים, הנגיף

מידע נוסף מופיע בחוברת HIV and hepatitis (HIV וצהבת) בסדרת מידע זו.

### צהבת B

צהבת B היא סוג של צהבת נגיפית הגורמת לדלקת כבד.

### העברה

צהבת B מועברת באמצעות מגע עם הדם, הזרע, הרוק או הנזלים הוגינליים של אדם מודבק. היא מועברת בקלות בזמן מגע מיני לא-מוגן ומאם לתינוקה במהלך לידה. היא מידבקת פי כמה וכמה יותר מאשר HIV.

ניתן למנוע הידבקות בצהבת B באמצעות שימוש בקונדום בזמן מגע מיני וגינלי או אנלי, שימוש בקונדום או סכר דנטלי בזמן מגע מיני אורלי ואי-התחלקות בצעצועי מין.

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

### אבחון

בדיקות דם יכולות לגלות את נוכחותם של נוגדנים לצהבת B, המראים שנחשפת לנגיף ונפטרת ממנו. אם נחשפת ולא פיתחת נוגדני הגנה, קטעים מהנגיף עצמו הנקראים אנטיגן שטח פני צהבת B (HBsAg) יישארו בדמך. פירושו של דבר שהינך נושא/ת כרוני/ת ומסוגל/ת להדביק אחרים. תת-קבוצה של הנושאים היא גם חיובית בבדיקות לגילוי אנטיגן e, ז"א הצהבת שלהם מידבקת ביותר לאחרים.

### טיפול

במהלך התקופה הראשונית אחרי הידבקות בצהבת B, חשוב לנוח הרבה, לשותות הרבה נוזלים ולהימנע מאלכוהול וסמים.

אם יש לך HIV וצהבת B כרונית, עליך לקבל טיפול מרופא המיומן במתן טיפול הן ל-HIV והן לצהבת.

ממשיך להתרבות בגוף במשך זמן רב אחרי ההדבקה. אנשים אלה מודבקים כרונית בצהבת B, ז"א הם יהיו מידבקים במשך כל החיים, אם כי יתכן שלא יחוו שום תסמינים בעצמם. חלק מנושאי צהבת B הכרוניים מפתחים עם הזמן דלקת כבד כרונית, ולפיכך יש להם סיכון מוגבר למחלת כבד (שחמת) או סרטן כבד.

לנושאי HIV המפתחים צהבת B יש סיכוי גבוה יותר להיות מודבקים כרונית בצהבת B מאשר לאנשים ללא HIV.

רמות צהבת B בנוזלי הגוף של אנשים בעלי סטטוס HIV חיובי עשויות להיות גבוהות מאלה הנראות בבעלי סטטוס שלילי. הסיבה לכך היא שמערכות החיסון שלהם פחות אפקטיביות בסילוק נגיפי צהבת B מהגוף, ולכן בעלי סטטוס HIV חיובי הנושאים צהבת B עשויים להיות יותר מידבקים מאשר בעלי סטטוס שלילי הנושאים נגיפים אלה.

## חלק 3: HIV וזיהומים אחרים המועברים במגע מיני

הגאים נושאי HIV אשר אובחנה אצלם צהבת C, כאשר גורם הסיכון היחיד הוא מגע מיני לא-מוגן.

גורמים נוספים אשר נראה שהם קשורים להעברה במגע מיני של צהבת C הם מין קבוצתי, הזרקת או שאיפת סמים, לקיחה אנלית של סמים וזיהום אחר המועבר במגע מיני אצל אחד האנשים, במיוחד עגבת או LGV.

שימוש נכון בקונדומים עשוי להפחית את הסיכון להעברת צהבת C במגע מיני. במהלך פיסטינג, מומלץ ללבוש כפפות לטקס ולא להתחלק בצנצנות של חומר סיכה. אין להתחלק בצעצועי מין. הנ"ל יקטין את הסיכון להעברת צהבת C.

לא קיימים חיסונים נגד צהבת C. שלא כמו צהבת A ו-B, הידבקות בצהבת C אין פירושה שמתחסנים מפניה. ניתן להידבק שוב בנגיף צהבת C.

קיימות היום מספר תרופות לטיפול בצהבת B. חלק מהתרופות המיועדות לשימוש נגד HIV פעילות גם נגד צהבת B.

אם נידבקת גם בצהבת B, עליך לשוחח עם הרופא כדי לברר איך הדבר עלול להשפיע על אופציות הטיפול נגד HIV המוצעות לך.

מידע נוסף מופיע בחוברת HIV and hepatitis (HIV וצהבת) בסדרת מידע זו.

### צהבת C

צהבת C היא סוג של צהבת נגיפית הגורמת לדלקת כבד.

### העברה ומניעת הדבקה

צהבת C מועברת בדרך כלל באמצעות מגע בין דם לדם. עם זאת, לאחרונה היתה עליה במספר הגברים

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

### תסמינים

תסמיני ההידבקות בצהבת C שונים ממקרה למקרה. פחות מ-5% מהאנשים הנידבקים בנגיף מפתחים תסמיני צהבת חריפים כגון הצהבת העור ובחילה בזמן ההידבקות, ומיעוט משמעותי עשוי לא לחוות שום תסמינים בשלב כלשהו. במקרים הנותרים, התסמינים השכיחים כוללים עייפות קיצונית ודכאון.

### אבחון

בדיקת דם לגילוי נוגדנים לצהבת C יכולה לומר לך האם נחשפת לנגיף, אולם מאחר שבדיקות אלה עשויות לתת תוצאות שליליות שגויות (במיוחד בשלבים המוקדמים של ההידבקות), בדיקת PCR (מטען וירלי) יכולה לשמש לאישור ההידבקות.

בדיקות תפקודי כבד יכולות לספק מידע על נזק כלשהו שצהבת C אולי גרמה לכבד, אולם כדי לוודא זאת רופאים מבצעים בדרך כלל אחת מתוך שתי

בדיקות. הראשונה היא ביופסיית כבד, בה לוקחים דגימה קטנה מהכבד לבחינה. השנייה, הזמינה כיום במרכזים רבים, כוללת בדיקת דם פשוטה או סוג של סריקה (פיברוסקן).

בנושאי HIV קשה יותר לפעמים לאבחן צהבת C, מאחר שהזיהום עלול לא להופיע בבדיקות הנוגדנים שלהם.

### טיפול

כמו במקרה של צהבת B, הטיפול צריך להינתן במרפאה המנוסה בזיהומים בו-זמניים ב-HIV וצהבת C.

מטרות הטיפול הן 'לרפא' את הצהבת (לסלק את נגיפי צהבת C מהגוף), להחזיר את אנזימי הכבד (המהווים סמן לתפקוד הכבד) לרמה נורמלית, להפחית את דלקת הכבד, למנוע התקדמות לשחמת או סרטן הכבד ולצמצם את העברת הנגיף.

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

זמן קצר אחרי שהודבקו בנגיף.

אם נדבק בו-זמנית בצהבת C, מומלץ לך במיוחד להתחיל טיפול HIV כאשר ספירת תאי CD4 שלך היא בסביבות 350.

מידע נוסף מופיע בחוברת HIV and hepatitis (HIV וצהבת) בסדרת מידע זו.

### שלבקת

שלבקת נגרמת על ידי נגיף שכיח הנקרא הרפס סימפלקס (HSV).

אירוע של שלבקת כולל פצעים או כיבים מכאיבים בפה, באברי המין או בפי הטבעת.

אחרי ההידבקות, הנגיף נשאר בתאי העצבים לכל החיים. יתכן שלא יהיה ידוע לך בכלל שנדבקת

הטיפול בצהבת C אינו לכל החיים ונמשך בדרך כלל 24 או 48 שבועות. תרופות אנטי-וירליות מאושרות לצהבת C. הטיפולים הנוכחיים לצהבת C הם ריבהוירין ואינטרפרון (pegylated interferon).

תופעות-הלוואי עלולות להיות חמורות מאד, אם כי הן נוטות לקטון במהלך הטיפול, והן כוללות חום גבוה, כאב פרקים, נשירת שיער, דכאון וספירת תאי דם לבנים נמוכה.

חשוב למנוע את האפשרות שזרע מגבר המקבל טיפול בריבהוירין יגרום להריון ושריבהוירין יגיע אל עובר. זוגות שקיבלו טיפול בריבהוירין צריכים להימנע מהריון (ומגע מיני לא-מוגן) במשך לפחות שישה חודשים אחרי השלמת הטיפול.

הטיפול בצהבת C אינו פועל בכל מקרה, אולם התוצאות הטובות ביותר נראות באנשים אשר טופלו

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

לעתים קרובות כאיבוד תחושה באזור מסויים או כתחושת עקצוץ או גירוד. תחושה זו מצביעה על כך שהנגיף נע במעלה עצב אל העור, שם הוא גורם לגושים קטנים המתפתחים במהירות לבעות קטנות, מודלקות ומלאות נוזלים. אלה נבקעות ומעלות גלד, ולוקחות לרוב שבוע או שבועיים להתרפא באנשים שמערכת החיסון שלהם מתפקדת באופן תקין.

### העברה ומניעת הדבקה

הנגיף עובר מאדם לאדם באמצעות מגע בין הכיבים והריריות, לדוגמה נשיקות ומגע מיני אנלי, וגנילי או אורלי.

יש להימנע ממגע מיני בזמן אירוע פעיל של שלבקות.

שלבקות מסוגלת להדביק גם כאשר אין פצעים. הנגיף יכול עדיין להיות נוכח ולנשור מהעור, או ביתר סבירות מהריריות. באנשים עם HIV, נשירה כזו עשויה להתרחש בתדירות גבוהה יותר. קונדומים אינם מגינים

ב-HSV. רוב הזמן הוא רדום ולא גורם לתסמינים. התלקחויות יכולות להתרחש מזמן לזמן, במיוחד באנשים שמערכת החיסון שלהם נחלשה. אפילו בקרב אנשים שאין להם HIV, אירוע של שלבקות פעילה עשוי להיגרם על ידי מתח נפשי, נזלת או חשיפה לקרינת אולטרה-סגול (לדוגמה, בזמן חופשה).

קיימים שני סוגים עיקריים של HSV, ושניהם עלולים לגרום לזיהום בפה ובאברי המין. HSV-1 גורם בדרך כלל פצעי שלבקות – נקודות מעקצצות או מכאיבות בקצה השפה במקום בו היא פוגשת את עור הפנים. לפעמים הן מופיעות על הנחיריים, על החניכיים או בתקרת הפה. הוא עלול גם לגרום זיהום באברי המין.

כיבים מכאיבים באברי המין או בפי הטבעת, לפעמים בלווי חום, כאב ראש, כאב שרירים והרגשת חולי, נגרמים על ידי HSV-1 ו-HSV-2. נגעי שלבקות מתחילים

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

כללי. שלבכת בוושט או במעי הגס ניתנת לבדיקה באמצעות מכשירי אופטיקה סיבית.

### טיפול ומניעת אירועים חוזרים

הטיפול בשלבכת הוא בעזרת אציקלוויר (זווירקס). טיפולים אחרים כוללים וולאציקולוויר, אשר שמו המסחרי הוא וולטרקס, וכן פאמציקלוויר (פאמוויר).

אציקלוויר הנלקח בצורת טבליות (200 עד 800 מ"ג חמש פעמים ביום במשך חמישה עד עשרה ימים) יכול להפחית את חומרת האירועים של שלבכת בפה ונגעים באברי המין ופי הטבעת. במקרים חמורים מאד, אפשר לתת אותו כהזלפה תוך-ורידית. לאציקלוויר יש מעט מאד תופעות-לואי.

אפשר גם לקחת אציקלוויר על בסיס יומיומי כדי להפחית את התדירות ואת החומרה של אירועים עתידיים של שלבכת (400 מ"ג פעמיים ביום).

מפני HSV בכל מקרה, מאחר שקונדום אינו מכסה תמיד את כל האזורים הנפגעים.

שלבכת באברי המין מגדילה את הסיכון להעברת HIV (ובאדם שאין לו HIV, שלבכת באברי המין מגדילה את הסיכון להידבקות ב-HIV).

באנשים הנושאים HIV, אירועי שלבכת יכולים להיות תדירים וחמורים ולהימשך זמן רב. לפעמים הנגעים נדבקים בפטריות או חיידקים אחרים. בנוסף לגרימת נגעים גדולים בפה ובאברי המין, לפעמים שלבכת פוגעת גם בגרון ובעיניים.

### אבחון

HSV מאובחן על ידי זיהוי הנגיף במשטח שנלקח מנגע, או באמצעות בדיקה פלואורסצנטית לגילוי הנגיף. בדיקה המחפשת ישירות את החומר הגנטי של הנגיף משמשת למטרות מחקר, אולם אינה זמינה באופן

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

עם זאת, דווח על התפרצויות של LGV בקרב גברים גאים בהולנד, צרפת, גרמניה, שבדיה, בריטניה וארה"ב.

### העברה ומניעת הדבקה

ההתפרצות של LGV באירופה פגעה בעיקר בגברים גאים, אשר רובם היו גם נשאי HIV, וגם היה להם זיהום אחר המועבר במגע מיני כגון זיבה, עגבת, שלבקות, צהבת B או C. ההשערה היא שהוא קשור להתנהגויות מיניות מסוימות, אלה הנוטות יותר לגרום נזק לרקמות כגון פיסטינג.

יחד עם זאת, LGV עשוי לפגוע הן בגברים והן בנשים, ללא קשר לסטטוס ה-HIV שלהם. LGV יכול לפגוע בפין, בנרתיק ובפי הטבעת, והוא מועבר במהלך מגע מיני וגינלי, אנלי ואורלי.

אציקלוויר אינו יכול לסלק נגיפי HSV מהגוף, לכן אירועי שלבקות עלולים להישנות. ניתן להשיג משחת אציקלוויר מבת-מרקחת לטיפול בפצע שלבקות, אולם רופאים רבים מטילים ספק ביעילותה. יש אנשים המוצאים שאמבטיות מלח, שקיות קרח (עטופות במגבת), ג'ל ליידוקיין, משככי כאבים ומנוחה עוזרים להקל על התסמינים.

### LGV

LGV (lymphogranuloma venereum) הוא צורה של כלמידיה.

LGV נפוץ בעיקר באפריקה, אסיה, דרום אמריקה וחלק מהאיים הקריביים. הוא נדיר מאד באירופה מאז הוכנסו תרופות אנטיביוטיות לשימוש בשנות הארבעים של המאה העשרים.



## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

---

אם לא מטפלים בו, LGV יכול לגרום התנפחות כללית של קשריות הלימפה ואברי המין, וכן כיבים. הוא עשוי גם לפגוע במעיים.

### אבחון

במהלך בדיקות בקורת לבריאות מינית כללית, תיבדק/י גם לגילוי מספר זיהומים המועברים במגע מיני. אם נמצא שיש לך כלמידיה בפי הטבעת, המרפאה אמורה לשלוח את הדגימה לביצוע תבחנים מיוחדים כדי לזהות האם מדובר ב-LGV.

אם הינך חושש/ת שאולי יש לך LGV, חשוב לומר זאת לרופאים או לצוות הסיעודי במרפאה בה הינך מבקר/ת.

### טיפול

LGV ניתן לריפוי באמצעות מתן האנטיביוטיקה הפומית דוקסיציקלין במשך תקופה של 21 יום. אנטיביוטיקה זו

קונדומים אפקטיביים מאד במניעת העברה של זיהומים המועברים במגע מיני, כולל כלמידיה אשר LGV הוא צורה שלה.

במהלך פיסטינג, יש ללבוש כפפות לטקס ואין להתחלק בצנצנות חומר סיכה עם אנשים אחרים. דבר זה אמור להקטין את הסיכון להעברת LGV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני.

### תסמינים

LGV עלול לגרום לתסמינים לא-נעימים מאד. בהתפרצויות האירופיות האחרונות, התסמין השכיח ביותר היה כאב ונפיחות בפי הטבעת והחלחולת (פרוקטיטיס). במספר מקרים, דבר זה לווה בבלוטות נפוחות במפשעה, ולעתים קרובות בהפרשת ריר ודם מהחלחולת, וכן שינויים בפעולת המעיים.

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

---

### תסמינים

תסמיני NSU מתפתחים בדרך כלל תוך כשבוע מהזיהום. כאשר NSU ניגרם על ידי חומרים מגרים מסויימים, למשל סבון, התסמינים מסוגלים להופיע כמעט מייד. אולם רוב האנשים שיש להם NSU אינם מציגים שום תסמינים.

כאשר מופיעים תסמינים, הם כוללים בדרך כלל כאב או תחושת צריבה בזמן הטלת שתן, השתנה תדירה יותר והפרשה לבנה או עכורה העשויה להיות בולטת לעין במיוחד מוקדם בבוקר.

### אבחון

בגברים, אבחון NSU נעשה באמצעות לקיחת משטח מהפין. דבר זה עשוי לגרום לאי-נוחות קצרה מאד. במקרים רבים אפשר לומר מייד האם יש NSU, אולם הבדיקות לגילוי כלמידיה יכולות לקחת עד שבוע ימים.

משמשת גם לטיפול בזיהומים אחרים המועברים במגע מיני (ומספר זיהומים אחרים), אולם במשך תקופה קצרה יותר.

יש להימנע ממגע מיני במהלך הטיפול, ובני-זוג איתם קיימת מגע מיני לאחרונה צריכים גם הם לקבל טיפול.

## דלקת שופכה לא-ספציפית

### העברה

דלקת שופכה לא-ספציפית (NSU) היא דלקת של הצינור אשר דרכו עובר השתן (ובגברים, זרע). דלקת זו יכולה להיגרם על ידי זיהום המועבר במגע מיני, לדוגמה כלמידיה. עם זאת, במקרים נדירים מאד היא עשויה להיגרם על ידי סיבה אחרת, כגון חיכוך בזמן מגע מיני או גירוי על ידי סבון.

### כיני ערוה

כיני ערוה, הידועים גם בשם מנדבושקס, הם חרקים קטנים הדומים לסרטנים בגלל הצבתות שלהם המאפשרים להם להיצמד לשיער. אם כי הם אוהבים שיער ערוה (שיער הגוף בקירבת אברי המין ופי הטבעת), הם מסוגלים לחיות במקומות אחרים בגוף, במיוחד בבית השחי, ואפילו בגבות ובריסים אם כי דבר זה אינו שכיח.

### העברה

כיני ערוה מועברים בדרך כלל במהלך מגע מיני, אם כי כל צורה של מגע גוף אינטימי יכולה להספיק להעברתם. לפעמים הם מועברים גם כתוצאה מהתחלקות במגבות, כלי מיטה ובגדים, אם כי זה פחות שכיח.

### תסמינים ואבחון

יש אנשים המבחינים בשריצת כינים תוך שעות, אולם

בנשים, NSU קשה יותר לאבחון. בדרך כלל נלקח משטח מאברי המין (ז"א הפות, הנרתיק או צואר הרחם) כדי לראות האם קיים זיהום שהועבר במגע מיני.

### טיפול

הטיפול ב- NSU הוא באמצעות אנטיביוטיקה, בדרך כלל או דוקסיציקלין למשך שבעה ימים או מנה יחידה של אזיתרומיצין. חשוב לקחת את כל הטבליות כדי לוודא שהזיהום סולק מגופך. התסמינים עשויים להתמיד למשך מספר ימים אחרי נטילת אזיתרומיצין, מאחר שלוקח לאנטיביוטיקה זמן כדי לעבוד.

יומלץ לך לא לקיים מגע מיני (אפילו עם קונדום) עד להשלמת תקופת הטיפול. במידת האפשר, כל בני-הזוג צריכים לקבל טיפול גם הם, אפילו אם אין להם תסמינים.

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

---

אחרי תחילת הטיפול, חשוב לכבס את כל הבגדים, המגבות וכלי המיטה בהם נעשה שימוש מאז ההדבקה – במחזור כביסה בטמפרטורה גבוהה. יש גם לדאוג לכך שבן-/בת-הזוג, וכל אדם אחר היה מגע גופני אינטימי או שהות באותה מיטה, וכל אדם אחר בבית, ישתמש בטיפול באותו זמן כמוך, כדי למנוע הידבקות חוזרת.

### גרדת

גרדת (סקביס) היא זיהום עור הנגרם על ידי קרדית החותרת תחת העור וגורמת לגירוד חזק, המטריד בדרך כלל בעיקר בלילה.

### העברה

קל להידבק בקרדית הגרדת באמצעות מגע עור ממושך עם אדם הנושא אותן, או ממגבות או כלי מיטה אם מתחלקים בהם.

אחרים אינם יודעים שיש להם כינים במשך מספר שבועות. הכינים קטנות מאד וקשה מאד לראות אותן, אולם התסמינים כוללים בדרך כלל גירוד חזק במפשעה, ויש אנשים המבחינים בביצי הכינים הצמודות היטב לשיער הערוה. נקודות דם קטנות מופיעות לפעמים על בגדים תחתונים או סדינים.

### טיפול

ניתן להשיג מבת-מרקחת ללא מירשם תחליבים לחיסול כינים, למשל מלאתיון (Derbac-M), או ללא תשלום ממרפאות לבריאות המין או לרפואת דרכי המין והשתן. חשוב להקפיד על קיום ההוראות, כי שימוש לא-נכון עלול לא להיפטר מהכינים ואילו שימוש בכמות גדולה מדי עשוי לגרום לתגובה אלרגית. אין להשתמש ב-Derbac-M או בתחליבים דומים אחרי אמבטיה חמה.

### תסמינים

האקריות עצמן אינן נראות לעין, אולם חפירתן משאירה 'פסי עקבות' אדומים בעור. את אלה רואים לרוב בין האצבעות, בגב היד, באזור הבטן, על פרקי הידיים, במרפקים, בבית השחי, באברי המין, בשדיים, בעכוזים ובכפות הרגליים.

אנשים שמערכת החיסון שלהם אינה מתפקדת כשורה (HIV-ו) הוא רק סיבה אפשרית אחת לכך) עשויים לסבול מתפרחת מפושתת עם קשקשים עבים וגירוד עז. דבר זה נקרא גרדת מגלידה או נורבגית.

### טיפול

אותם התחליבים המשמשים לטיפול בכיני ערוה, אפקטיביים גם נגד קרדיות גרדת, אם כי יתכן שיהיה נחוץ להשאיר את התחליב על הגוף לזמן ארוך יותר (בדרך כלל 24 שעות). יש למרוח אותו על כל הגוף, מלבד הפנים והקרקפת, ולמרוח אותו שוב על הידיים אחרי רחיצתן.

הגירוד עלול להחמיר באופן זמני אחרי הטיפול. במקרה זה אפשר להשתמש במשחת הידרוקורטיזון, ואין לגרד.

אין להשתמש בטיפול גרדת אחרי אמבטיה חמה.

יש לכבס בגדים, מגבות וכלי מיטה במחזור כביסה בטמפרטורה גבוהה כדי למנוע הדבקה של אחרים ושל עצמך. כמו במקרה של כיני ערוה, חשוב שכל אדם אשר היה במגע אינטימי איתך יקבל טיפול באותו זמן כמוך, כדי למנוע הדבקה חוזרת.

גם קרדיות גרדת וגם כיני ערוה אינן מסוגלות להעביר HIV. אנשים הסובלים מכיני ערוה וקרדיות גרדת לאורך זמן עשויים להרגיש גרוע באופן כללי, וגרדת שלא טופלה עלולה לגרום לגירוי עור חמור.

עגבת מוקדמת שלא טופלה עלולה לגרום לאדם עם HIV שיהיה יותר מידבק. אדם ללא HIV שיש לו עגבת נמצא בסיכון הרבה יותר גבוה להידבק ב-HIV אם הוא נחשף לו.

### תסמינים

עגבת יכולה לגרום מספר תסמינים או לא להיות מלווה בשום תסמינים. בשלב המוקדם של המחלה, קל לא להבחין בהם בכלל. עגבת עשויה להתקדם ביתר מהירות וחומרה באנשים נושאי HIV, ולפעמים היא מציגה תסמינים קצת שונים.

זמן קצר אחרי ההידבקות בעגבת (עגבת ראשונית), תיתכן הופעת פצע, נקודה או כיב קטן בנקודת ההידבקות, בדרך כלל על הפין, בפי הטבעת או בנרתיק או מסביבם או בפה. דבר זה אינו גורם כאב, בדרך כלל מתרפא די במהירות, ולפעמים מלווה בהתנפחות קשריות הלימפה.

### עגבת

עגבת (סיפיליס) היא זיהום חיידקי. מספר המקרים באירופה גדל באופן דרמטי בשנים האחרונות, אולם זו עדיין מחלה נדירה יחסית. יש לה שני שלבים עיקריים: זיהום מוקדם ומאוחר. הסיכון להידבקות גבוה מאד בשלב המוקדם.

### העברה ומניעת הדבקה

ניתן להידבק בעגבת בקלות במגע מיני אנלי, אורלי או וגינלי לא-מוגן. היא עוברת גם באמצעות מגע גופני קרוב. עגבת יכולה גם לעבור מאם לתינוק.

ניתן להקטין את הסיכון להידבקות בעגבת על ידי שימוש בקונדום בזמן מגע מיני וגינלי או אנלי, שימוש בקונדום או בסכר דנטלי בזמן מגע אורלי ואי-התחלקות בצעצועי מין.

### אבחון

בדיקת בקורת כללית לבריאות מינית כוללת בדיקת דם לעגבת, וגם לקיחת משטח מפצעים אם יש כאלה. הרבה מרפאות HIV בודקות כיום לנוכחות עגבת כחלק מטפול HIV שגרתי. יכולים לעבור שלשה חודשים לפני שניתן לזהות בגוף סימנים לזיהום בעגבת, כך שבדיקה הנעשית זמן קצר אחרי החשיפה עלולה לא לגלות את הזיהום.

יש ראיות מסוימות המצביעות על כך שבדיקות לעגבת אינן מהימנות באותה מידה בנושאי HIV.

אם יש חשד למעורבות המוח, ניקור מותני עשוי להתבצע לשם הערכת התפשטות המחלה.

### טיפול

הטיפול בעגבת הוא בדרך כלל בזריקות פניצילין. אנשים האלרגיים לפניצילין מקבלים סדרה של

עגבת משנית עשויה לגרום תפרחת על הגוף ועל כפות הידיים והרגליים, התנפחות קשריות הלימפה, חום, כאב שרירים, כאב ראש, צלצולים באזניים, ובמקרים נדירים דלקת קרום המוח. התפרחת והפצעים מידביקים ביותר. עגבת משנית מופיעה בדרך כלל תוך שישה חודשים מהחשיפה.

כאשר תסמינים אלה נעלמים, המחלה הופכת להיות עגבת סמויה. עגבת סמויה ניתנת עדיין להעברה במשך השנה הראשונה של שלב זה, בדרך כלל באמצעות מגע מיני או מגע גופני קרוב. אולם אחרי שנתיים כבר אי אפשר להדביק אנשים אחרים, אם כי נשארים מודבקים.

אם המחלה נשארת ללא טיפול, עגבת שלישונית עשויה להתפתח, לפעמים אחרי שנים. שלב זה עלול לגרום נזק ללב, למוח, לעצמות ולעור. ללא טיפול, עגבת עלולה לגרום מוות.

## חלק 3: HIV זיהומים אחרים המועברים במגע מיני

### העברה ומניעת הדבקה

טריכונומס מועבר באמצעות מגע מיני לא-מוגן. ניתן להימנע מהדבקה באמצעות שימוש בקונדום בזמן מין וגינלי או אנלי, שימוש בקונדום או סכר דנטלי בזמן מין אורלי ואי-התחלקות בצעצועי מין. מומלץ לנשים להשתמש בסכר דנטלי כאשר הן מחככות את איבר המין שלהן (הפות) נגד הפות של בת-זוג.

### תסמינים

בנשים, התסמינים יכולים לכלול הפרשה רכה מהנרתיק, גירוד בנרתיק, כאב בגב התחתון, כאב בזמן מגע מיני וצורך תדיר להשתין. לעתים קרובות אין לגברים תסמינים, אולם כאשר יש תסמינים הם כוללים בדרך כלל הפרשה מהפין, כאב צורב בזמן השתנה וצורך מוגבר להשתין.

טבליות דוקסיציקלין. כדי לוודא שנרפאת מהעגבת לחלוטין, חיוני לקבל את כל הזריקות שנרשמו לך או לקחת את כל הטבליות, ולהגיע לבדיקות דם למעקב. כדי למנוע הדבקות אנשים אחרים בעגבת או להידבק מחדש בחיידק זה, חשוב להימנע לגמרי ממגע מיני עד שהטיפול הושלם ונאמר לך שנרפאת.

כל בני-הזוג שהיו לך לאחרונה צריכים גם הם להיבדק ולקבל טיפול.

בדיקות דם למעקב תתקיימה במרווחי זמן כדי לוודא שהזיהום נעלם. דבר זה חשוב במיוחד באנשים עם HIV מאחר שהסיכויים לזיהום בעגבת גבוהים יותר במקרה זה.

### טריכונומס

טריכונומס וגינליס הוא זיהום שכיח המועבר במגע מיני והנגרם על ידי טפיל זעיר.



מין אנלי או פיסטינג, עלול להביא לזיהום מעיים כגון ג'ארדיה וקריפטוספורידיוזיס. הנ"ל עלולים לגרום שלשול כבד והקאות המצריכים טיפול באנטיביוטיקה.

### אבחון

משטחים מהנרתיק או הפין נבדקים תחת מיקרוסקופ לגילוי נוכחות טריכונומס, ולעתים קרובות אפשר לומר מייד אם קיים זיהום. אפשר גם לגדל תרביות על המשטחים, והתוצאות מתקבלות תוך שבוע.

### טיפול

הטיפול בטריכונומס הוא באמצעות אנטיביוטיקה. חשוב לקחת את כל הטבליות שנרשמו לך כדי לוודא שהזיהום נעלם מגופך. תתבקש/י לחזור כעבור שבוע לבדיקה נוספת כדי לראות האם נרפאת. יומלץ לך לא לקיים מגע מיני (אפילו עם קונדום) עד להשלמת תקופת הטיפול ועד שכל בני-הזוג שהיו לך לאחרונה קיבלו טיפול. דבר זה מיועד למנוע הידבקות חוזרת.

### זיהומים אחרים

קיימים זיהומים נוספים המועברים במגע מיני. כל מגע עם צואה, אפילו בכמויות מיקרוסקופיות, כגון רימינג,

## לסיכום

- לבעיות מין עשויות להיות גם סיבות פסיכולוגיות וגם גופניות. אפשר להשיג עזרה ותמיכה לשני הסוגים.
- אנשים הנשאים HIV יכולים להעביר HIV במגע מיני אנלי או וגינלי, אולם קונדומים בהם משתמשים כהלכה יכולים למנוע העברה של HIV ושל זיהומים אחרים המועברים במגע מיני.
- קיים סיכון להעברת HIV במגע מיני אורלי, אולם הסיכון נמוך.
- טיפול ב-HIV מקטין את המטען הוירלי, וקיימים יכוחים רבים בשאלה עד כמה אנשים המקבלים טיפול ב-HIV מידבקים.
- בריאות מינית היא יותר מאשר העדר זיהומים המועברים במגע מיני. בריאות מינית טובה כוללת גם שביעות-רצון ממיניותך, בחירותיך והזדמנויותיך, ויחסי המין שיש לך.
- קיום מערכות יחסים וחיי מין מהנים אחרי אבחנת HIV טוב לבריאותך הנפשית והגופנית.
- יש להניח שהעובדה שיש לך HIV תשפיע בזמן כלשהו על הרגשותיך לגבי מין. יתכן שיהיה ברצונך לקבל תמיכה מבני-זוג, ידידים או אנשי מקצוע כדי לטפל בחששות ובעיות.

- היו מקרים נדירים בהם אנשים עם HIV נדבקו מחדש בשבטים אחרים של HIV בעלי עמידות בפני תרופות.
- כדאי מאד לעבור באופן קבוע בדיקות בקורת לבריאות מינית ולקבל חיסונים כדי לשמור על הבריאות.
- קיימים זיהומים רבים המועברים במגע מיני ורובם עלולים להגדיל את סיכויך להעביר HIV במהלך מגע מיני, וכן אולי לגרום בעיות בריאות.

NAM הוא ארגון HIV קהילתי שמושבו בבריטניה. אנו עובדים בשיתוף-פעולה הדוק עם מומחים בתחומי הרפואה, המחקר והטיפול הקהילתי, ועם אנשים שהושפעו אישית על ידי HIV. אנו מפיקים מידע מודפס ומבוסס-אינטרנט אודות HIV באנגלית, כולל משאבים עבור אנשים החיים עם HIV ועבור אנשי מקצוע העובדים עם HIV.

חומר זה מבוסס על פרסום מקורי ונושא זכויות יוצרים של NAM. NAM אינה מקבלת על עצמה אחריות לדיוקו של התרגום או לרלבנטיות המקומית שלו.



---

ניתן לתרום לעבודתנו באמצעות ביקור באתר [www.aidsmap.com/donate](http://www.aidsmap.com/donate).

מלכ"ר בריטי רשום מס' 1011220

לצערנו, כארגון דובר אנגלית אין באפשרותנו לנהל תכתובת בעברית, אולם אתר האינטרנט שלנו [aidsmap.com](http://aidsmap.com) כולל בסיס נתונים בר-חיפוש של שרותים ברחבי העולם. ניתן להשתמש בו למציאת ארגון או שרות בריאות באזורך.

כמו כן, ניתן לבקר באתר [aidsmap.com](http://aidsmap.com) לשם קריאה והורדה של משאבינו המתורגמים האחרים.

כל שנה, NAM מספק ללא תשלום משאבי מידע כמו חוברת זו לאלפי אנשים החיים עם HIV. כדי לעשות זאת, אנו תלויים בנדיבותם של אנשים כמוך העוזרים לנו להמשיך בעבודתנו החיונית. באפשרותך לתמוך בנו היום.

זכויות יוצרים © 2010 NAM  
כל הזכויות שמורות

טלפון: +44 (0) 20 7840 0050  
פקס: +44 (0) 20 7735 5351  
אתר אינטרנט: [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)  
דוא"ל: [info@nam.org.uk](mailto:info@nam.org.uk)

NAM  
Lincoln House  
1 Brixton Road  
London SW9 6DE

NAM הוא ארגון HIV קהילתי שמושבו בבריטניה. אנו עובדים בשיתוף-פעולה הדוק עם מומחים בתחומי הרפואה, המחקר והטיפול הקהילתי, ועם אנשים שהושפעו אישית על ידי HIV. אנו מפיקים מידע מודפס ומבוסס-אינטרנט אודות HIV באנגלית, כולל משאבים עבור אנשים החיים עם HIV ועבור אנשי מקצוע העובדים עם HIV.