

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

# WYBIERZ ŻYCIE PIERWSZY KROK

## EDYCJA 2015 / 2016



Opracowanie: mgr Barbara Szlendak  
Samodzielne Stanowisko Pracy ds. Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia PSSE w Głogowie

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

# HPV (Human Papilloma Virus)

to skrócona nazwa powszechnie występującego wirusa brodawczaka ludzkiego. Infekcje wywołane wirusem HPV są jednymi z najczęstszych schorzeń przekazywanych na drodze kontaktów seksualnych. Ryzyko zakażenia dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Istnieje ponad 100 typów tego wirusa, z czego zakażenie większością z nich jest stosunkowo niegroźne.



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

## JAK MOŻNA SIĘ ZAKAZIĆ HPV?

Przyjmuje się, że połowa aktywnych seksualnie ludzi na różnym etapie życia ulega zakażeniu wirusem HPV. Wirus przenosi się prawie wyłącznie drogą płciową. Ponieważ łatwo wnika do komórek, ryzykowne są również inne formy kontaktów intymnych, także te, kiedy dochodzi do bliskiego kontaktu cielesnego, ale bez odbycia stosunku seksualnego. Ryzyko infekcji występuje już podczas pierwszego kontaktu seksualnego w życiu.



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

Kobieta może zakazić się HPV od mężczyzny tak samo, jak on od niej. Barrierowe środki antykoncepcyjne (prezerwatywa) utrudniają przenikanie HPV, ale nie stanowią całkowitego zabezpieczenia. Bardzo narażone na zakażenie HPV są osoby młode, przed 30 rokiem życia, prowadzące życie seksualne, zwłaszcza jeśli miały kilku partnerów. Wirusem nie można zakazić się przez środki higieny, bieliznę, narzędzia medyczne itp. W odróżnieniu od zakażenia HIV, wirusem HPV nie można zakazić się przez krew.



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

## JAKIE SĄ OBJAWY ZAKAŻENIA HPV?

Po zakażeniu wirus przenika do skóry lub śluzówki. W większości przypadków zakażenie nie daje żadnych objawów, istnieje jednak ryzyko nieświadomego przekazywania wirusa swoim partnerom.



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

W niektórych przypadkach wirus może spowodować pojawienie się i rozwój niezwykle uciążliwych i trudnych w leczeniu brodawek, zwanych kłykciami kończystymi. Są to białe lub różowe brodawki o kalafiorowatej powierzchni. Mogą pojawić się w obrębie narządów płciowych (u kobiet w okolicy sromu, pochwy i szyjki macicy, a u mężczyzn na członku), krocza, odbytu, na skórze ud i pośladków oraz przy ustach, na języku i podniebieniu.



## Wybierz Życie – Pierwszy Krok

Zazwyczaj powodują swędzenie. Mogą być wypukłe lub płaskie, pojedyncze lub występować w grupach. Brodawki mogą pojawić się w ciągu kilku tygodni lub miesięcy po kontakcie seksualnym z osobą zakażoną. W najcięższych przypadkach zakażenie HPV może spowodować rozwinięcie się zmian nowotworowych w okolicach genitaliów (u kobiet raka szyjki macicy, sromu i pochwy, u mężczyzn raka prącia i okolic odbytu). Wiadomo już też, że zakażenie różnymi typami tego wirusa może prowadzić do rozwoju raka w obrębie głowy i szyi (np. krtani).



# JAK OGRANICZYĆ RYZYKO ZAKAŻENIA HPV?

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

- Postaraj się jak najdłużej zachować wstrzemięźliwość seksualną jeśli jesteś osobą aktywną seksualnie możesz zmniejszyć ryzyko zakażenia HPV poprzez kontakty seksualne z jednym, nie zakażonym i wzajemnie wiernym partnerem. Pamiętaj, że prezerwatywa utrudnia przenikanie HPV ale może nie stanowić całkowitego zabezpieczenia przed infekcją.





## Wybierz Życie – Pierwszy Krok

- Jeśli zauważyłaś/eś u siebie jakieś niepokojące objawy, nie czekaj. Natychmiast zgłoś się do lekarza pierwszego kontaktu lub poradni dermatologicznej. Im szybciej specjalista wykryje u Ciebie zakażenie, tym większa szansa na szybkie i skuteczne leczenie.
- Zrób badanie cytologiczne.
- Przed niektórymi typami wirusa HPV, które mają najsilniejszy związek z wywoływanymi przez nie chorobami, można zabezpieczyć się dzięki szczepieniom.



## CIEBIE TEŻ DOTYCZY TEN PROBLEM

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

Każda osoba, która rozpoczęła współżycie seksualne (bez względu na wiek) narażona jest na zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego, który jest główną przyczyną występowania raka szyjki macicy.



# DZIEWCZYNO!

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

Jeśli chcesz się chronić przed rakiem szyjki macicy chodź regularnie na wizyty do ginekologa i poddawaj się badaniu cytologicznemu zgodnie z zaleceniem lekarza.

Zazwyczaj jest to raz na od 1 roku do 3 lat.

Rak wcześnie wykryty daje szansę pełnego wyleczenia. Porozmawiaj o tym z bliskimi Ci kobietami i zachęć, by się do Ciebie przyłączyły.



# CHŁOPCY JAK MOŻECIE POMÓC?

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

W Polsce rak szyjki macicy jest drugim co do częstości występowania nowotworem narządów płciowych u kobiet. Przekaż bliskim Ci kobietom (dziewczynie, mamie, siostrze) informacje na temat wirusa HPV i nowotworu. Zachęć je do dbania o zdrowie i wykonania cytologii.

Do jakiego lekarza idą chłopcy, gdy mają problem? dermatolog, urolog, androlog, seksuolog albo lekarz pierwszego kontaktu.



# QUIZ

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

1. HPV jest główną przyczyną rozwoju raka szyjki macicy (to nie jest choroba dziedziczna, atakuje gł. słaby układ immunologiczny)
2. HPV jest niebezpieczny tylko dla kobiet ( u mężczyzn to rak prącia krtani, gardła)
3. Wczesne wykrycie zmian nowotworowych daje szansę skutecznego leczenia (idź do lekarza, zrób cytologię)
4. 50% dorosłych, w pewnym momencie swego życia, zostaje zakażonych HPV (a 80% ma kontakt)



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

5. Osoba zakażona HPV przez wiele lat może nie odczuwać żadnych dolegliwości
6. Im większa liczba partnerów seksualnych, tym większe ryzyko zakażenia HPV
7. Wczesny wiek rozpoczęcia życia seksualnego, to jeden z czynników zwiększających ryzyko rozwoju raka szyjki macicy (błona dziewicza chroni przed bakteriami, a także młody organizm ma mniejszą odporność immunologiczną)



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

8. Kobiety powinny poddawać się badaniom cytologicznym co najmniej raz na 3 lata
9. Wirus może się przenieść tylko podczas pełnego kontaktu seksualnego
10. W Polsce codziennie 10 kobiet dowiaduje się, że ma raka szyjki macicy
11. Prezerwatywa skutecznie chroni przed zakażeniem HPV
11. HPV przenosi się w kontakcie z zakażoną krwią
12. Zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego daje objawy po 2 dniach Na raka szyjki macicy mogą zachorować tylko dojrzałe kobiety, po 45 roku życia



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

# PROGRAM EDUKACYJNY

Dlaczego taki program?

Rak szyjki macicy - obecnie jeden z najgroźniejszych (po raku piersi) zabójców polskich kobiet.





Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

W Polsce na raka szyjki macicy codziennie zapada 5 kobiet, co roku ponad 3600 kobiet, - niestety ponad połowa z nich umiera. Tylko w 2007r. w Polsce na raka szyjki macicy zachorowało 3376 kobiet. Zmarło 1907.\* \*dane z Krajowego Rejestru Nowotworów

Raka szyjki macicy wywołuje przenoszony drogą płciową wirus brodawczaka ludzkiego (HPV).



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

Z danych epidemiologicznych wynika, że niemal 30 % ofiar śmiertelnych wirusa HPV to kobiety młode – między 15 a 49 rokiem życia\*. \* dane z Krajowego Rejestru Nowotworów

Przed zakażeniem wirusem HPV można chronić się przez: szczepienia ochronne, oraz edukację: młodzieży, ich rodziców i opiekunów, nauczycieli w zakresie profilaktyki raka szyjki macicy i zakażeń HPV



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

Zakażenie w tych przypadkach przebiega bezobjawowo i ustępuje samoistnie. Istnieją jednak typy wirusa, które są szczególnie niebezpieczne: typy onkogenne, które prowadzą do powstawania zmian przedrakowych i raka szyjki macicy typy nieonkogenne, które odpowiadają za pojawianie się brodawek zewnętrznych narządów płciowych lub okolicy odbytu, w kilka tygodni lub miesięcy po kontakcie seksualnym z osobą zakażoną Co to jest wirus HPV?



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

# MATERIAŁY EDUKACYJNE



# PORADNIK

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

Poradnik jest kierowany do szkolnych koordynatorów, którzy będą realizować program w szkołach.

Poradnik ma na celu ułatwienie szkolnym koordynatorom i realizatorom prowadzenie działań programowych w szkole.



## ZAWIERA:

- opis programu
- podstawowe treści dotyczące profilaktyki raka szyjki macicy i HPV
- przykładowe konspekty zajęć
- quiz
- ankietę ewaluacyjną



# Wybierz Życie – Pierwszy Krok

PORADNIK  
DLA SZKOLNEGO  
KOORDYNATORA  
I REALIZATORÓW  
PROGRAMU  
EDUKACYJNEGO

# Wybierz Życie – Pierwszy Krok

Autorzy:  
Magdalena Anielska-Jędrzej – Barczak  
Agnieszka Górecka

Konsultacja medyczna na:  
Dr n. med. Piotr Bobkiewicz



# ZAKŁADKA DLA UCZNIÓW

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

Stanowi uzupełnienie treści przekazanych w trakcie zajęć i zachęca do poszerzenia swojej wiedzy na specjalnie przygotowanej stronie internetowej

[www.pierwszykrok.edu.pl](http://www.pierwszykrok.edu.pl)



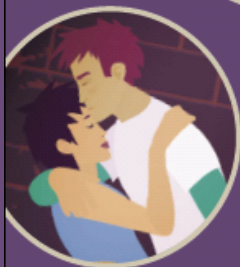


# Wybierz Życie – Pierwszy Krok



Pamiętaj  
o swoim  
zdrowiu,  
zawsze!  
Sznuj je.

Twoje decyzje  
i zachowania  
mogą mieć  
poważniejsze  
skutki niż  
myślisz.  
Również  
dla Twojego  
zdrowia.



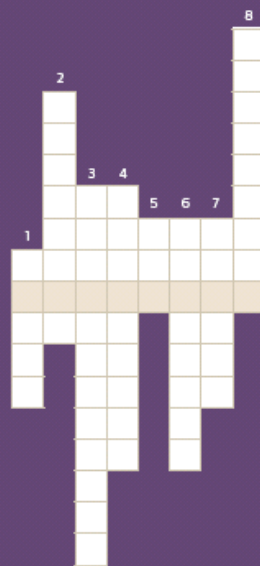
Wirus HPV  
to jedno  
z zagrożeń.  
Może  
powodować  
m. in. rozwój  
raka szyjki  
macicy.

HPV zakazić  
może się każdy,  
bez względu na  
wiek i płeć.

Warto się  
przed nim  
zabezpieczyć.



## Problem Jest do rozwiązania!



1. Jest nim HPV.
2. Inna nazwa brodawek pojawiających się przy zakażeniu HPV.
3. Zapobieganie bądź ograniczenie ryzyka.
4. Lekarz specjalista „od spraw kobiecych”.
5. Inaczej nowotwór.
6. Stosuje się je w przypadku wykrycia choroby.
7. Inaczej symptomy choroby.
8. Badanie ginekologiczne służące wykryciu zmian nowotworowych.

Odpowiedzi  
i więcej informacji  
znajdziesz na  
[www.pierwszykrok.edu.pl](http://www.pierwszykrok.edu.pl)

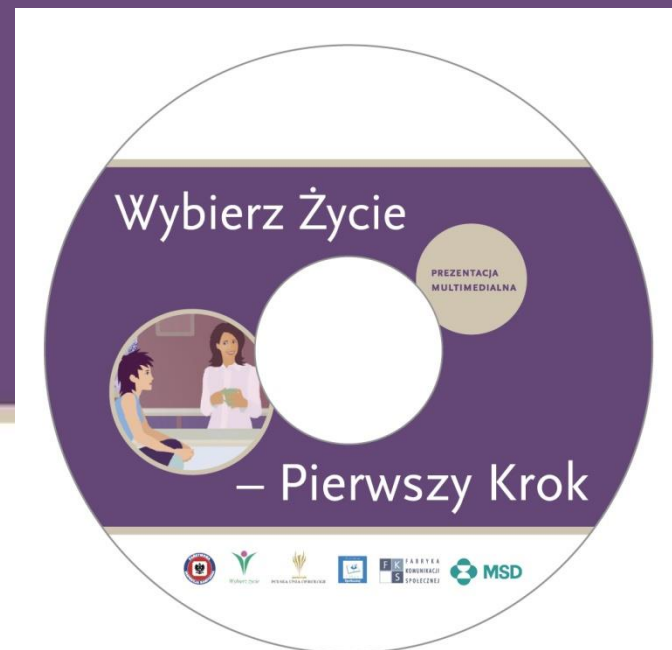


# PREZENTACJA MULTIMEDIALNA

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

Zgodnie z założeniami programu powinna być zaprezentowana na początku zajęć z młodzieżą.

Zawiera podstawowe treści dotyczące profilaktyki raka szyjki macicy i wirusa HPV. Stanowi pomoc dla realizatorów programu w rozpoczęciu dyskusji czas emisji prezentacji multimedialnej 5 minut



## Wybierz Życie – Pierwszy Krok

### Co to jest rak szyjki macicy?

- Rak szyjki macicy to nowotwór złośliwy, który jeżeli nie zostanie wcześniej wykryty i odpowiednio leczony, zawsze prowadzi do śmierci.
- Jest drugim, po raku piersi, najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet do 45 roku życia.
- Co roku w Polsce u blisko 4 tys. kobiet wykrywa się raka szyjki macicy, a około 2 tys. umiera z tego powodu.
- Rak szyjki macicy poprzedzony jest zazwyczaj tzw. stadiami przedrakowymi, które mogą utrzymywać się od 5 do 12 lat. Wczesne ich wykrycie daje szansę skutecznego leczenia.

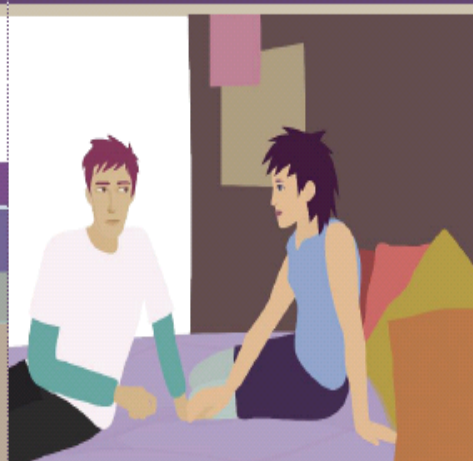
**Rak szyjki macicy późno wykryty i nieleczony może doprowadzić do śmierci, nawet w młodym wieku.**

### Co powoduje rozwój raka szyjki macicy?

- Główną przyczyną rozwoju raka szyjki macicy jest wcześniejsze, przetrwałe zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV - Human Papilloma Virus).
- Przynajmniej połowa aktywnych seksualnie osób ma kontakt z tym wirusem.
- Do zakażenia wirusem HPV dochodzi głównie na drodze stosunków seksualnych. Wirus łatwo przenika do komórek – niebezpieczne są również inne intymne kontakty.
- Barieryne środki antykoncepcyjne (prezerwatywa) mogą utrudniać przenikanie wirusa, ale nie stanowią całkowitego zabezpieczenia.
- Nie można zakażyć się HPV przez środki higieny, bieliznę, narzędzia medyczne i krew.

### Jakie są objawy zakażenia wirusem HPV?

- U większości zakażonych kobiet i mężczyzn nie ma widocznych objawów, przez co zupełnie nieświadomie mogą oni przekazywać wirusa swoim partnerom.
- Czasami w okolicach narządów płciowych mogą pojawić się zmiany skórne w postaci brodawek.
- U kobiet objawy raka szyjki macicy pojawiają się dopiero w stadiach zaawansowanych. Są to zazwyczaj nieprawidłowe krwawienia, upławy i ból oraz palenie po stosunku.



## Wybierz Życie – Pierwszy Krok

### Co zwiększa ryzyko rozwoju raka szyjki macicy?

- Zakażenie wirusem HPV (typy onkogenne wirusa).
- Liczni partnerzy seksualni – każda zmiana partnera zwiększa ryzyko zakażenia HPV.
- Partner z przeszłością seksualną.
- Rozpoczęcia współżycia seksualnego w młodym wieku.
- Palenie tytoniu.
- Brak wiedzy o raku i stadiach przedrakowych oraz możliwościach zapobiegania.
- Ignorowanie objawów i wstyd przed wizytą u lekarza.



Materiały wytworzone za środków MSD Polska

### Na czym polega profilaktyka?

- Zapobieganie zakażeniu HPV
  - Edukacja zdrowotna.
  - Szczepienia profilaktyczne.
  - Świadome i odpowiedzialne zachowania seksualne.
- Wczesne wykrycie choroby nowotworowej
  - Regularne wykonywanie badań cytologicznych pozwala wykryć chorobę nowotworową we wczesnym stadium (przedrakowym).
  - Cytologię powinno się wykonywać nie rzadziej niż raz na **3 lata**.

Więcej informacji na stronie:  
[www.pierwszykrok.edu.pl](http://www.pierwszykrok.edu.pl)



## Wybierz życie Pierwszy krok

Rak szyjki macicy to zagrożenie, które może dotyczyć Ciebie i Twojej rodziny. Ryzyko rozwoju choroby istnieje u kobiet w każdym wieku. Warto wiedzieć jak temu zapobiec.



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

## DLA GŁODNYCH WIEDZY

[www.hpv.pl](http://www.hpv.pl)

[www.profilaktykarako.coi.waw.pl](http://www.profilaktykarako.coi.waw.pl)

[www.pierwszykrok.edu.pl](http://www.pierwszykrok.edu.pl)





# SPRAWOZDANIE

Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

Sprawozdanie koordynatora szkolnego - 31.V.2016 r.  
w/g druku sprawozdawczego zamieszczonego na stronie  
internetowej PSSE w Głogowie

<http://www.psseglogow.pl>



Wybierz Życie  
– Pierwszy Krok

**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

