HPV je ľudský papilomavírus, bežný vírus, ktorý sa dá chytiť úplne všade, aj v saune...

-**týka sa všetkých ľudí** !!!!!, aj dievčat aj chlapcov

-patria tu neškodné typy aj vysokorizikové na vznik rakoviny aj genitálne bradavice

- 150 typov - 40 typov je bežných neškodných -14 je vysokorizikových na rakovinu krčka maternice -vysokorizikové papilomavírusy spôsobujú rakovinu krčka maternice, vagíny, penisu, konečníka, hrtana, ústnej dutiny,

-nízkorizikové - spôsobujú genitálne bradavice aj u žien aj mužov -vírus sa prenáša aj pohlavným stykom, bozkávaním ale aj nevinne kontaktom slizníc!!!!

-opatrnosť nás nechráni, chráni a prevenciou je IBA OČKOVANIE!!!

-chráni aj pred infekciou aj pred rakovinou

-zistiť vírus pomáhajú PREVENTÍVNE PREHLIADKY u gynekológa

- robí sa u žien ster z krčka maternice (PAP TEST), test DNA HPV vírusu alebo LBC cytológia

- u mužov test ani preventívka a vyšetrenie NEEXISTUJE - avšak muži môžu mať a prenášať tento vírus bez akýchkoľvek príznakov!!!

- s niektorými papilomavírusmi si telo vie poradiť, ale 10-20% po neodhalení a neliečení vedie k vzniku rakoviny

-prezervatív nechráni pred papilomavírusom HPV!!!

-neplatí, že človek s 1 partnerom to dostať nemôže a ani že človek promiskuitný (má veľa partnerov a strieda ich často) to mať musí - má iba väčšiu šancu vírus dostať

- 4 z 5 ľudí alebo 8 z 10 sa stretne s týmto vírusom

- vakcíny=očkovanie je BEZPEČNÉ -nežiadúce účinky iba v mieste vpichu opuch, začervenanie, niekedy zvýšená teplota,

-očkujú sa už deti 12-15 ročné - hradí to plne poisťovňa - je možné očkovať už od 9 rokov, očkuje detský lekár=pediater, po súhlase rodiča (nie je to povinné) do ramenného svalu!!!

- očkovanie pozostáva z 2 dávok - tá 2. sa aplikuje po 6.mesiacoch

-po 15.rokoch - 2.dávka o 2 mesiace a 3.po 6 mesiacoch

- neočkujú sa ani mŕtve ani oslabené vírusy, ale ich napodobeniny teda povrchové častice vírusu, nie ich gény,

-očkovanie starších žien - robí gynekológ, DÔVOD vyššej efektivity očkovania u detí: - výkonnejšia imunita a ešte nemali kontakt s papilomavírusom HPV

- ženy do 20 rokov majú 50% pravdepodobnosť dostať vírus - ženy do 30 rokov majú až 75% -nú šancu byť infikované - princíp očkovania je tvorba protilátok !!!!

- očkovanie chráni proti 9 typom vírus: 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58

- zaočkovaný nedostane vírus a nemôže ho preto ani šíriť!!!

- LIEK NA PAPILOMAVÍRUS NEEXISTUJE!!!!

HPV je ľudský papilomavírus, bežný vírus, ktorý sa dá chytiť úplne všade, aj v saune...

-**týka sa všetkých ľudí** !!!!!, aj dievčat aj chlapcov

-patria tu neškodné typy aj vysokorizikové na vznik rakoviny aj genitálne bradavice

- 150 typov - 40 typov je bežných neškodných -14 je vysokorizikových na rakovinu krčka maternice -vysokorizikové papilomavírusy spôsobujú rakovinu krčka maternice, vagíny, penisu, konečníka, hrtana, ústnej dutiny,

-nízkorizikové - spôsobujú genitálne bradavice aj u žien aj mužov -vírus sa prenáša aj pohlavným stykom, bozkávaním ale aj nevinne kontaktom slizníc!!!!

-opatrnosť nás nechráni, chráni a prevenciou je IBA OČKOVANIE!!!

-chráni aj pred infekciou aj pred rakovinou

-zistiť vírus pomáhajú PREVENTÍVNE PREHLIADKY u gynekológa

- robí sa u žien ster z krčka maternice (PAP TEST), test DNA HPV vírusu alebo LBC cytológia

- u mužov test ani preventívka a vyšetrenie NEEXISTUJE - avšak muži môžu mať a prenášať tento vírus bez akýchkoľvek príznakov!!!

- s niektorými papilomavírusmi si telo vie poradiť, ale 10-20% po neodhalení a neliečení vedie k vzniku rakoviny

-prezervatív nechráni pred papilomavírusom HPV!!!

-neplatí, že človek s 1 partnerom to dostať nemôže a ani že človek promiskuitný (má veľa partnerov a strieda ich často) to mať musí - má iba väčšiu šancu vírus dostať

- 4 z 5 ľudí alebo 8 z 10 sa stretne s týmto vírusom

- vakcíny=očkovanie je BEZPEČNÉ -nežiadúce účinky iba v mieste vpichu opuch, začervenanie, niekedy zvýšená teplota,

-očkujú sa už deti 12-15 ročné - hradí to plne poisťovňa - je možné očkovať už od 9 rokov, očkuje detský lekár=pediater, po súhlase rodiča (nie je to povinné) do ramenného svalu!!!

- očkovanie pozostáva z 2 dávok - tá 2. sa aplikuje po 6.mesiacoch

-po 15.rokoch - 2.dávka o 2 mesiace a 3.po 6 mesiacoch

- neočkujú sa ani mŕtve ani oslabené vírusy, ale ich napodobeniny teda povrchové častice vírusu, nie ich gény,

-očkovanie starších žien - robí gynekológ, DÔVOD vyššej efektivity očkovania u detí: - výkonnejšia imunita a ešte nemali kontakt s papilomavírusom HPV

- ženy do 20 rokov majú 50% pravdepodobnosť dostať vírus - ženy do 30 rokov majú až 75% -nú šancu byť infikované - princíp očkovania je tvorba protilátok !!!!

- očkovanie chráni proti 9 typom vírus: 6, 11, 16, 18, 31, 33, 45, 52, 58

- zaočkovaný nedostane vírus a nemôže ho preto ani šíriť!!!

- LIEK NA PAPILOMAVÍRUS NEEXISTUJE!!!!

-tento vírus môže za 99,7% ochorení krčka maternice -70%rakoviny vagíny -84% konečníka -90%genitálnych bradavíc - začalo sa očkovať v r.2006 - dalo sa ľuďom už 270 miliónov dávok,

-najbližší slovenský očkovací deň je 8.12.2023 v BA a Malackách - prevencia - prehliadky u gynekológa 1xročne od 23 rokov, preventívky u lekárov - mamografia(prsníkov) od 50 rokov

-ONKOKONTROLA= zahŕňa skríning rakoviny krčka maternice, prsníkov, hrubého čreva a konečníka!!!!!

- v EÚ na rakovinu zomrelo: 380 000 na r.plúc 250 000 hrubého čreva 140 000 prsníka 130 000 pankreasu

Európsky kódex proti rakovine zahŕňa 12 zásad:

|  |
| --- |
| 1.nefajčiť/nepoužívať tabak a nikotín |

- príčinou rakoviny pľúc je FAJČENIE u mužov 87-90%, u žien 43-60% - dôsledky fajčenia: rakovina ústnej dutiny, pažeráka, hrtana, obličiek, žalúdka, krčka maternice, leukémia

|  |
| --- |
| 2.zo svojho domova urob nefajčiarske prostredie |

-pasívne fajčenie škodí hlavne deťom!!! aj nenarodeným

|  |
| --- |
| 3.udržuj zdravú telesnú hmotnosť |

-obezita 2.miesto úmrtia ľudí po fajčení -obezita zvyšuje riziko rakoviny orgánov 4.hýb sa každý deň, seď menej

|  |
| --- |
| 5.zdravo sa stravuj - |

jedz veľa zeleniny +ovocia má protirakovinotvorné látky, znižuje rakovinu tráviacej sústavy (žalúdka, čriev, pažeráka, konečníka) - strukoviny+cereálie majú VLÁKNINU - znižujú riziko rakoviny

|  |
| --- |
| 6.vynechaj alkohol |

- pitie alkoholu zvyšuje riziko rakoviny PEČENE, PRSNÍKA, tráviacej aj dýchacej sústavy

|  |
| --- |
| 7.vyhýbaj sa prílišnému slnečnému žiareniu soláriám |

- soláriá boli označené za RAKOVINOTVORNÉ -dochádza k poškodeniu kože UV žiarením !!!!- najčastejší zhubný nádor

|  |
| --- |
| 8.na pracovisku sa chráň pred rakovinotvornými látkami |

|  |
| --- |
| 9.zisti či doma nie si vystavený silnému žiareniu prírodného radónu (Rn) |

- je vo vode, pôde, vzduchu -vysoká koncentrácia je v budovách a bytoch - účinné je vetranie

|  |
| --- |
| 10.dojčenie znižuje riziko rakoviny prsníka u matky |

-ZNIŽUJE sa tak hladina estrogénu a progesterónu

|  |
| --- |
| 11.ak budeš rodičom zabezpeč svojmu dieťaťu očkovanie proti: |

A)hepatitíde B (žltačke)- u novorodencov je to od r. 2000 povinné - znižuje riziko vzniku rakoviny pečene B)ĽUDSKÉHO PAPILOMAVÍRUSU (HPV)

|  |
| --- |
| 12.zúčastňujme sa na skríningoch rakoviny hrubého čreva, prsníkov, krčka maternice |

-na začiatku prebieha onkologické ochorenie bezpríznakovo, nebolí....a je vyššia šanca ho odhaliť

-tento vírus môže za 99,7% ochorení krčka maternice -70%rakoviny vagíny -84% konečníka -90%genitálnych bradavíc - začalo sa očkovať v r.2006 - dalo sa ľuďom už 270 miliónov dávok,

-najbližší slovenský očkovací deň je 8.12.2023 v BA a Malackách - prevencia - prehliadky u gynekológa 1xročne od 23 rokov, preventívky u lekárov - mamografia(prsníkov) od 50 rokov

-ONKOKONTROLA= zahŕňa skríning rakoviny krčka maternice, prsníkov, hrubého čreva a konečníka!!!!!

- v EÚ na rakovinu zomrelo: 380 000 na r.plúc 250 000 hrubého čreva 140 000 prsníka 130 000 pankreasu

Európsky kódex proti rakovine zahŕňa 12 zásad:

|  |
| --- |
| 1.nefajčiť/nepoužívať tabak a nikotín |

- príčinou rakoviny pľúc je FAJČENIE u mužov 87-90%, u žien 43-60% - dôsledky fajčenia: rakovina ústnej dutiny, pažeráka, hrtana, obličiek, žalúdka, krčka maternice, leukémia

|  |
| --- |
| 2.zo svojho domova urob nefajčiarske prostredie |

-pasívne fajčenie škodí hlavne deťom!!! aj nenarodeným

|  |
| --- |
| 3.udržuj zdravú telesnú hmotnosť |

-obezita 2.miesto úmrtia ľudí po fajčení -obezita zvyšuje riziko rakoviny orgánov 4.hýb sa každý deň, seď menej

|  |
| --- |
| 5.zdravo sa stravuj - |

jedz veľa zeleniny +ovocia má protirakovinotvorné látky, znižuje rakovinu tráviacej sústavy (žalúdka, čriev, pažeráka, konečníka) - strukoviny+cereálie majú VLÁKNINU - znižujú riziko rakoviny

|  |
| --- |
| 6.vynechaj alkohol |

- pitie alkoholu zvyšuje riziko rakoviny PEČENE, PRSNÍKA, tráviacej aj dýchacej sústavy

|  |
| --- |
| 7.vyhýbaj sa prílišnému slnečnému žiareniu soláriám |

- soláriá boli označené za RAKOVINOTVORNÉ -dochádza k poškodeniu kože UV žiarením !!!!- najčastejší zhubný nádor

|  |
| --- |
| 8.na pracovisku sa chráň pred rakovinotvornými látkami |

|  |
| --- |
| 9.zisti či doma nie si vystavený silnému žiareniu prírodného radónu (Rn) |

- je vo vode, pôde, vzduchu -vysoká koncentrácia je v budovách a bytoch - účinné je vetranie

|  |
| --- |
| 10.dojčenie znižuje riziko rakoviny prsníka u matky |

-ZNIŽUJE sa tak hladina estrogénu a progesterónu

|  |
| --- |
| 11.ak budeš rodičom zabezpeč svojmu dieťaťu očkovanie proti: |

A)hepatitíde B (žltačke)- u novorodencov je to od r. 2000 povinné - znižuje riziko vzniku rakoviny pečene B)ĽUDSKÉHO PAPILOMAVÍRUSU (HPV)

|  |
| --- |
| 12.zúčastňujme sa na skríningoch rakoviny hrubého čreva, prsníkov, krčka maternice |

-na začiatku prebieha onkologické ochorenie bezpríznakovo, nebolí....a je vyššia šanca ho odhaliť