Contents

Ang iyong Kalusugan....3
Ang iyong Kalayaan....3
Pag-alam ng iyong Sekswalidad....4
Impormasyon sa iyong Buhay-Sekswal....4
Mga wastong gawain upang maiwasan ang STDs....5
Pagpipigil o Pag-iwas sa Pakikipagtalik....5
Pagpapabakuna....5
Pagkakaroon ng isang eksklusibong karelasyon o katalik....5
Pagbabawas sa bilang ng mga katalik....5
Paggamit ng Condom....5
Paggamit ng Pampadulas o Vaginal at Anal Lubricants....5
Pagpapaeksamin....5
Chlamydia, Mycoplasma and Ureaplasma....6
Ano ang mga inpeksyon na Chlamydia, Mycoplasma and Ureaplasma?....6
Papaano kumakalat ang inpeksyon na Chlamydia?....6
Ano ang mga panganib sa pagkakaroon ng sakit na Chlamydia?....6
Mga simtomas ng inpeksyon na Chlamydia....7
Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili sa Chlamydia?....7
Gonorrhea....7
Ano ang Gonorrhea?....7
Papaano kumakalat ang Gonorrhea?....7
Ano ang mga panganib na dulot ng Gonorrhea?....7
Mga simtomas ng Gonorrhea....8
Papaano ko mapoprotektahan ang aking sarili sa Gonorrhea?....8
Viral Hepatitis....8
Ano ang mga Viral Hepatitis?....8
Hepatitis A....8
Ano ang Hepatitis A?....8
Papaano kumakalat ang Hepatitis A?....9
Pag-iwas sa Hepatitis A....9
Mga simtomas ng Hepatitis A....9
Hepatitis B....9

Ano ang Hepatitis B? ... 9
Papaano kumakalat ang Hepatitis B? ... 10
Pag-iwas sa Hepatitis B ... 10
Mga simtomas ng Hepatitis B ... 10
Hepatitis C ... 10
Ano ang Hepatitis C? ... 10
Papaano kumakalat ang Hepatitis C? ... 11
Pag-iwas sa Hepatitis C ... 11
Mga simtomas ng Hepatitis C ... 11
Genital Herpes ... 12
Ano ang Genital Herpes? ... 12
Papaano kumakalat ang Genital Herpes? ... 12
Pag-iwas sa Genital Herpes ... 12
Mga simtomas ng Genital Herpes ... 12
HIV infection ... 12
(Human Immunodeficiency Virus) ... 12
Ano ang inpeksyon na HIV? ... 13
Pag-iwas sa HIV kung nakikipagtalik ... 13
Pag-iwas sa HIV sa pakikipagtalik gamit ang bibig o oral sex ... 14
Paggamit ng Pampadulas o Lubricants ... 14
Pag-iwas sa HIV gamit ang medisina o droga ... 14
Inpeksyon sa Ari na dulot ng Human Papillomavirus Virus (HPV) ... 14
Ano ang HPV? ... 14
Papaano kumakalat ang HPV? ... 14
Pag-iwas sa HPV ... 15
Mga simtomas ng HPV ... 15
Syphilis ... 15
Ano ang Syphilis ... 15
Papaano kumakalat ang Syphilis? ... 15
Pag-iwas sa Syphilis ... 15
Mga simtomas ng Syphilis ... 16
Trichomoniasis ... 16
Ano ang Trichomoniasis? ... 16
Papaano kumakalat ang Trichomoniasis? ... 16

Pag-iwas sa Trichomoniasis 17
Mga Simtomas ng Trichomoniasis 17
Kuto at Kuto sa Bulbol o Pubic Hair (Crabs) 17
Ano ang itsura ng kuto at kuto sa bulbol? 17
Papaano kumakalat ang Kuto sa Bulbol? 18
Mga simtomas ng pagkakaroon ng Kuto sa Bulbol (Crabs) 18
Pagtanggal ng mga Kuto sa Bulbol (Crabs) 18
Scabies 18
Ano ang itsura ng Scabies o Galis Aso? 18
Papaano kumakalat ang Galis Aso o Scabies? 19
Mga simtomas ng Scabies o Galis Aso 19
Pagtanggal ng Galis Aso o Scabies 19
Bacterial Vaginosis 19
Ano ang Bacterial Vaginosis? 19
Papaano kumakalat ang Bacterial Vaginosis? 20
Pag-iwas sa Bacterial Vaginosis 20
Mga simtomas ng Bacterial Vaginosis 20
Paglubo ng Rectum at Colon 20
Sakit dahil sa Paglubo ng Pelvic 20
Ang Prophylactic, ang pinakaligtas na kontrasipsyon 21

Safe Book

Alagaan ang iyong kinabukasan

Ang iyong Kalusugan

Ang pag-iwas sa mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik ay nakakatulong upang mapanatiling malusog ang iyong kalusugan at ang kalusugan ng iyong mga mahal sa buhay.

Ang iyong Kalayaan

Ang iyong kalayaan at karapatan sa pagpili, upang makamit ang iyong mga pangarap at ang magkaroon ng mayabong, at masaganang buhay-pakikipagtalik, ay hindi maaaring makamit kung walang tamang impormasyon sa mga dapat gawin kung nakikipagtalik at ang kumpletong kaalaman sa mga pwedeng mangyari kung hindi mo isipin ang pag-iwas sa mga sakit na kaakibat nito. Ang

iyong gustong makamit ay ang magkaroon ng malayang buhay-pakikipagtalik at respetuhin ang iyong mga katalik.

Pag-alam ng iyong Sekswalidad

Hindi sapat na umasang matuto sa mga kwento ng karanasang sekswal na galing sa iyong mga kaibigan. Lalo din namang hindi sapat na matuto sa mga impormasyon na makukuha sa internet. Intindihin at pagyamanin ang mga iba't ibang bagay na iyong gustong gawin. At makakamit mo lamang ito kung oobserbahan at iintindihin mo ang mga pagbabago na nangyayari sa iyong katawan, ang iyong mga pantasya at ang mga limitasyon nito bago mo pagyamanin ang iyong sekswalidad.

Impormasyon sa iyong Buhay-Sekswal

May mga tanong ka ba o pag-aalinlangan? May mga tanong ka ba sa iyong buhay-sekswal na gusto mong mabigyan ng gabay o linaw? Magtanong sa mga taong makakapagbigay sa iyo ng mga tamang kasagutan. Huwag makuntento sa mga sagot na sa tingin mo ay hindi sapat o tama na nagdudulot upang ikaw ay hind imaging kampante.

Sa pamamagitan ng internet o kahit ano pang paraan, huwag mahiyang maghanap at makipag-usap sa mga ekspertong maaaring nakatira malapit sa inyo. Sila ay mga eksperto na maiintindihan at rerespetuhin ka ng may dignidad at maaaring makapagpayo sa iyong mga hinaing. Pwede mong kausapin ang mga kakilala mong doctor, gynecologist, andrologist, sexologist o psychologist.

Huwag makontento sa mga impormasyon na sa tingin mo ay kulang. Karapatan mo na magkaroon ng tamang impormasyon.

Sexually Transmitted Diseases (STDs) o Mga Sakit na Nakukuha sa Pakikipagtalik

Ang Sexually transmitted diseases ay mga sakit na nakukuha ng isang tao sa pamamagitan ng pakikipagtalik. ang iba't ibang uri nito ay; **Chlamydia, Gonorrhea, Viral Hepatitis, Human Papillomavirus Virus (HPV), Syphilis, Trichomoniasis and HIV Infection (Human Immunodeficiency Virus).**

Mga wastong gawain upang maiwasan ang STDs

Pagpipigil o Pag-iwas sa Pakikipagtalik

Ang pinakamabisang paraan upang hindi magkaroon ng STDs ay ang pag-iwas sa pakikipagtalik.

Pagpapabakuna

Ang pagpapabakuna laban sa Hepatitis B ay napakaimportante at isang obligasyon sa Italya simula pa noong 1990.

Ang **Hepatitis A, Hepatitis B and the Human Papillomavirus Virus (HPV)** ay maaaring maiwasan sa pamamagitan ng pagpapabakuna laban dito.

Pagkakaroon ng isang eksklusibong karelasyon o katalik

Ang pagkakaroon ng matino, mapagkakatiwalaan at eksklusibong katalik ay isang napakamabisang paraan upang makaiwas sa mga sakit na STDs. Kabalikat ng pagkakaroon ng isang eksklusibong katalik ay ang pagkakaroon ninyong dalawa ng regular na pagkonsulta sa doctor upang malaman kung ang isa't isa ay walang STDs.

Ang desisyon na ito ay maiging pinag-uusapan ng magkatalik at nangangailan ng mataas na pagtitiwala at respeto sa isa't isa.

Pagbabawas sa bilang ng mga katalik

Ang pagbabawas ng bilang ng iyong mga katalik ay isang magandang paraan upang makaiwas sa pagkakaroon ng STDs. Napakaimportanteng ikaw at ang iyong mga katalik na magkaroon ng masusi at regular na eksaminasyon upang mapanatiling malusog ang inyong mga pangangatawan. Importante na alam ng iyong mga katalik na malinis at wala kang STDs at ganun din naman sila sa iyo.

Paggamit ng Condom

Ang tama at palagiang paggamit at pagsusuot ng condom ay isang mabisang paraan upang maiwasan ang pagkakaroon ng STDs. Laging gumamit ng condom sa tuwing nakikipagtalik.

Paggamit ng Pampadulas o Vaginal at Anal Lubricants

Ang paggamit ng mga pampadulas o lubricants ay napakaimportante lalo na kung nakikipagtalik gamit ang puwet o anal sex dahil nagsisilbi itong proteksyon upang hindi masira ang condom nagsisilbi namang instrument upang mapababa ang posibilidad na magkaroon ka ng STDs.

Pumili at gumamit ng mga wasto at tamang mga pampadulas o lubricants na hindi makakabutas ng condum at makakapagbigay ng iritasyon sa anumang parte ng katawan.

Pagpapaeksamin

Ang pagkakaroon ng kaalaman na ikaw ay may sakit na STDs ay isang mabisang paraan upang mahinto ang pagkalat nito. Magpakonsulta sa doctor sa mga dapat gawin upang malaman kung ikaw ba ay mayroon o walang STDs. Matapos magpaeksamin ay maaaring makipag-usap sa doctor

tungkol sa iba pang aspeto ng iyong buhay-sekswal. Huwag mahiyang makipag-usap sa doctor tungkol sa iba't ibang karanasan mo sa pakikipagtalik at hikayatin ang iyong katalik na gawin din ito.

Kailangan mong ipaalam sa iyong katalik ang estado ng iyong kalusugan. Kung malaman mo'ng ang isa o kayong dalawa ay may STDs, siguraduhing kayo ay malulunasan. Sa ganito lamang na paraan mo mapipigilan ang lubha pang pagkalat ng sakit na ito.

Laging magtanong sa iyong doctor ng

Chlamydia, Mycoplasma and Ureaplasma

Ano ang mga inpeksyon na Chlamydia, Mycoplasma and Ureaplasma?

Ang mga inpeksyon na Chlamydia (Chlamydia trachomatis), Mycoplasma (Mycoplasma genitalium) and **Ureaplasma (Ureaplasma urealyticum**) ay iba't ibang uri ng sakit na STDs na maaaring makuha ng parehong babae at lalaki. **<u>Ang mga sakit na ito ay magkakapareha</u>** at kung hindi agad malunasan ay maaaring magdulot ng permanenteng pagkasira sa sekswal na kalusugan ng mga kababaihan kagaya ng hindi pagkakaroon ng anak. **Ang pinakamalubha at kasanayang nakukuhang inpeksyon ay ang chlamydia.**

Papaano kumakalat ang inpeksyon na Chlamydia?

Ang sinumang may inpeksyon na **chlamydia** ay maaring makahawa sa pamamagitan ng pakikipagtalik. Maaring makahawa ang lalaki kahit hindi ito labasan ng semilya. Kahit mapagaling ang isang pasyente sa sakit na ito, maari pa rin siyang magkaroon ng sakit na ito kung siya ay makikipagtalik sa isang taong may sakit na chlamydia.

Ano ang mga panganib sa pagkakaroon ng sakit na Chlamydia?

Ang pakikipagtalik ng walang proteksyon ay maaring maging rason upang mahawaan ng **chlamydia.** Nalalagay sa malaking posibilidad na mahawaan ang mga kabataang aktibo sa pakikipagtalik (makapareho/magkaibang kasarian) dahil sa pisikal na rason at klase ng pagkilos nila. Ang mga babaeng may edad 25 pababa ay kailangan magpakonsulta sa doktor tungkol sa mga simtomas ng **chlamydia**. Kung mapatunayang may sakit na ganito, kailangang malaman ito ng katalik nang sa gayun ay mapagamot kayong dalawa.

Mga simtomas ng inpeksyon na Chlamydia

Kadalasan, kahit malubha na ang kalagayan ng taong may sakit na ganito ay **hindi pa rin kinakakitaan ng mga simtomas ng sakit na chlamydia.**

Ang mga kadalasang simtomas ay hindi normal na sensasyon kung nilalabasan at nakakaranas ng sakit sa pag-ihi. Kung ang inpeksyon ay nasa loob ng puwet, maaaring makaranas ng malubhang sakit at pagdurugo.

Paano ko mapoprotektahan ang aking sarili sa Chlamydia?

Maaaring makaiwas sa sakit na ito sa pamamagitan ng pagkakaroon ng:

- pagkakaroon ng eksklusibo at isang katalik lamang nang mahabang panahon]
- pagkakaroon o pagkuha ng eksaminasyon upang malaman kung ikaw at ang iyong katalik ay negatibo sa sakit na ito
- Tamang paggamit ng condom kung nakikipagtalik.

Gonorrhea

Ano ang Gonorrhea?

Ang **Gonorrhea** (kadalasang kilala bilang Clap) ay isang uri ng STDs na kadalasang nakukuha ng mga taong nag-eedad 15 to 24 taong gulang. Maari nitong maapektohan ang ari, rectum at batok ng parehong babae at lalaki. Kung hindi ito agad malunasan ay maaaring magdulot ng seryosong pagkasira ng kalusugan. Maraming mga naibalitang kaso ng gonorrhea na walang epekto ang mga antibiotics, kaya naman kailangang sundin ng maigi ang payo at utos ng doktor.

Papaano kumakalat ang Gonorrhea?

Ang sinumang may sakit na **gonorrhea** ay maaaring makahawa sa iba sa pamamagitan ng pakikipagtalik. Kung lalaki ang may sakit na ganito, maaaring siya ay makahawa kahit hindi siya labasan sa pakikipagtalik.

Kung ikaw ay nagamot na mula sa sakit na ito, maaari ka pa ring magkaroon nito kung mahawaan sa pakikipagtalik.

Ano ang mga panganib na dulot ng Gonorrhea?

Ang gonorrhea ay nakukuha kung nakikipagtalik (vaginal, anal or oral) na walang gamit na proteksyon. Kailangang sagutan ng buong katotohanan ang lahat ng mga katanungan ng doktor upang malaman nila kung ano ang mga tamang eksaminasyon na ibibigay sa iyo upang matukoy kung ikaw ba talaga ay may sakit na gonorrhea. Dahil pwedeng makuha ang sakit na ito kung nakikipagtalik (anal at oral), ang mga taong nakikipagtalik sa kaparehong kasarian ay kailangang

regular na magpakonsulta. Kung mapatunayan na positibo ka sa sakit na ito, kailang ipaalam mo ito sa iyong katalik at nang maiwasan ang patuloy na pagkalat nito.

Mga simtomas ng Gonorrhea

Kadalasan ay **hindi o mahirap kakitaan ng simtomas ang mga biktima** ng sakit na ito lalo na ang mga kababaihan.

Ang kadalasang mga simtomas nito ay; hindi normal na sensasyon kung nilalabasan, mahapding pakiramdam kung umiihi, at ang mga kababaihan ay pwedeng makaranas ng sobrang pagdurugo kung may regla. Pwedeng labasan ng mucous o nana sa ari ng babae at urethra ng lalaki. Kung ang impeksyon ay rectal, maaaring makaranas ng pagdurugo at sakit sa puwet. Maaari ring makaranas ng kati at hapdi sa tuwing tumatae.

Papaano ko mapoprotektahan ang aking sarili sa Gonorrhea?

Maaaring makaiwas sa sakit na gonorrhea sa pamamagitan ng:

- pagkaroon ng eksklusibo at isang katalik lamang sa mahabang panahon]
- pagkakaroon o pagkuha ng eksaminasyon upang malaman kung ikaw at ang iyong katalik ay negatibo sa sakit na ito
- Tamang paggamit ng condom sa tuwing nakikipagtalik.

Viral Hepatitis

Ano ang mga Viral Hepatitis?

Ang viral hepatitis ay nakakahawang inpeksyon na dulot ng iba't ibang viruses na nagdudulot ng pagkasira ng atay. Ang mga uri nito ay **Hepatitis A, Hepatitis B and Hepatitis C**. Sila ay maaaring kakitaan ng magkakaparehong mga simtomas ngunit nagkakaiba sa paraan kung papaano ito naihahawa.

Hepatitis A

Ano ang Hepatitis A?

Ang **Hepatitis A** ay isang malubhang karamdaman na maaaring magtagal sa loob ng ilang semana at buwan. Ang mga pasyente ng sakit na ito ay maaaring gumaling ng lubusan. Ito ang

pinakakaranasang uri ng hepatitis sa Italya lalo na sa Timog na mga rehiyon. Laganap ito sa Sentrong Amerika, Timog Amerika, Aprika, Gitnang Asya, Asya at Kanlurang Pasipiko.

Papaano kumakalat ang Hepatitis A?

Nakukuha ang **Hepatitis A** galing sa mga dumi na nailalagay sa pagkain or inumin at dumi na nakukuha sa pakikipagtalik. Maaaring makaiwas sa sakit na ito sa pamamagitan ng maayos at tamang paghuhugas ng kamay sa tuwing galing sa banyo. Ang pakikipagtalik gamit ang bibig o oral sex sa puwet na bahagi ng katalik ay nagdudulot ng malaking posibilidad na magkaroon ng sakit na ito.

Pag-iwas sa Hepatitis A

Maaaring maiwasan ang **Hepatitis A** sa pamamagitan ng pagpapabakuna. Ang pagpapabakuna laban dito ay lubos na hinihikayat sa mga bata, mga taong panay o kadalasan na bumibiyahe at mga nakikipagtalik na walang proteksyon. Magpakonsulta sa doctor kung hindi ka pa nakatanggap ng bakuna laban sa sakit na ito, o sadyang nakalimutan mo na kung kailan ang huling pagkakataon na nakatanggap ng bakuna laban dito. Kung ito ang iyong unang pagkakataon na makatanggap ng bakuna laban sa sakit na ito, humingi ng dalawang beses na pagpapabakuna upang makasiguro na hindi mahawaan nito. Laging hugasan ng wasto ang mga kamay gamit ang sabon at tubig.

Mga simtomas ng Hepatitis A

Maaaring hindi kakitaan ng anumang simtomas ang pasyenteng may sakit na **hepatitis A**. Maaaring malaman kung ang isang tao ay may sakit na ganito sa pamamagitan ng pagpapaeksamin ng dugo. Maaaring makaranas ng lagnat, pagtatae, pagkahilo, walang gana sa pagkain, fatigue, maitim na ihi at dumi, sakit ng tiyan at pangdidilaw ng kulay ng kutis at mata.

Hepatitis B

Ano ang Hepatitis B?

Ang **Hepatitis B** ay sakit sa atay na dulot ng **HBV virus (Human Hepatitis B Virus)**.

Maaaring magkaiba-iba ang rason at bilang ng edad kung kailan nakuha ang HBV. Mahigit 90 porsyento ng mga biktima nito ang gumagaling ng lubusan. May mga kaso ng sakit na ito na hindi grabeng naaapektuhan ang atay. Ang nalalabing 10 porsyento na mga biktima ay nakakaranas ng buong buhay na pagkakaroon ng sakit na ito dahil sa hindi lubusan at matagumpay na pagkakapuksa sa sakit sa pamamagitan ng mga eksaminasyon. Kung makuha ang sakit na ito habang sanggol pa lamang, 90 porsyento ng biktima ang hindi na gagaling pa samantalang 10 porsyento lamang ang may posibilidad na tagumpay na gumaling. Sa mga malubhang kaso ng sakit na ito, maaring ito ay magdulot ng samutsaring komplikasyon at iba pang karamdaman tulad ng fibrosis, cirrhosis o sakit sa atay, pagkasira ng atay at tumor sa atay.

Papaano kumakalat ang Hepatitis B?

Ang sakit na Hepatitis B dulot ng HBV virus **(Human Hepatitis B Virus).** Ang virus na ito ay kumakalat sa pamamagitan ng kontaminasyon galing sa dugo, at semilyang galing sa lalake at babae. Ang mga kadalasang rason sa pagkakaroon nito ay:

- pakikipagtalik ng walang proteksyon
- paggamit ng shave at sepilyo na hindi sa'yo.
- paggamit ng mga kontaminadong karayum na ginamit sa pagtutusok sa katawan

Maaaring kumalat din ang **Hepatitis B** galing sa nanay papunta sa anak sa pagluluwal ng bata.

Kadalasang nakukuha ito sa pamamagitan ng pakikipagtalik at 50 hanggang 100 na beses na madali itong kumalat kumpara sa HIV (ang nagdudulot ng A.I.D.S.)

Pag-iwas sa Hepatitis B

Pwedeng maiwasan ang **Hepatitis B** sa pamamagitan ng pagpapabakuna. Ang pagpapabakuna na ito ay nirerekomenda sa mga taong may maraming katalik, aktibo sa pakikipagtalik, at mga taong may sakit na STDs. Magtanong sa iyong doctor upang makapagpabakuna ng tatlong beses.

Mga simtomas ng Hepatitis B

Maaaring walang makitang anumang simtomas sa mga taong may **Hepatitis B** kahit ang kanilang kalagayan ay malala o hindi. May mga paiba-ibang simtomas ito kagaya ng panghihina ng katawan, lagnat, kawalan ng gana sa pagkain, sakit ng tiyan at mga kasukasuhan. Maari ring makaranas ng pangdidilaw ng kulay ng balat at mata. Sa pamamagitan ng pagpapaeksamin ng dugo ay madaling malaman kung ang isang tao ay may sakit na ito o wala.

Hepatitis C

Ano ang Hepatitis C?

Ang **Hepatitis C** ay sakit sa atay na dulot ng virus na **HCV (Human Hepatitis C Virus).** Nakukuha ito sa pamamagitan ng direktang kontaminasyon mula sa dugo. Maaaring hindi kakitaan ng mga simtomas ang taong may **Hepatitis C.** Maaaring maging malala ito sa loob lamang ng anim na buwan. Maaaring lubos na malunasan ang mga may sakit nito. Sa 75-8 porsyento ng mga kaso na ganito, maaaring lumala na magdudulot ng pagkasira ng atay, sakit at tumor sa atay.

Papaano kumakalat ang Hepatitis C?

Maaaring kumalat ang **Hepatitis C** kung ang dugo ng may sakit ay makahawa sa ibang tao. Isang halimbawa dito ay ang paggamit ng karayum na ginamit ng may sakit. Kadalasang nakukuha ito ng mga taong marami ang katalik, may STDs o HIV. Ang may pinakamalaking panganib ay ang mga lalaking nakikipagtalik sa kapwa lalaki.

Pag-iwas sa Hepatitis C

Maaaring maiwasan ang Hepatitis C sa pamamagitan ng pag-iwas sa:

- panghihiram o paggamit ng karayum na ginamit na sa pagtutusok ng droga, steroids at iba pang bagay
- paggamit ng mga bagay na hindi sa'yo kagaya ng shave, panggupit ng kuko, at sipilyo na maaaring maging sanhi ng pagdurugo sa bibig.
- pagpapa-tattoo o pagpapabutas ng tainga sa mga hindi malilinis na lugar na gumagamit ng hindi malinis na mga karayum.

Ang mga sumusunod na mga tao ay kailangang regular na magpakonsulta sa doctor tungkol sa **Hepatitis C**:

- mga taong kadalasang nagtusok o tinututusukan ang kanilang sarili ng droga at iba pang bagay.
- mga taong may hindi normal na resulta sa eksaminasyon ng atay o yung may mga sakit sa atay.
- yung mga nagpapa-dialysis, sila yung may mga seryosong problema or karamdaman sa bato/kidney.

Mga simtomas ng Hepatitis C

Hindi madaling makita o maramdaman ang mga simtomas ng **hepatitis C**. Sa pamamagitan ng pagpaeksamin ng dugo ay madaling natutukoy kung ang isang tao ay may **hepatitis C** o wala. Maaaring taon o higit pa ang lumipas bago maramdaman ang mga simtomas nito. Kagaya ng ibang klase ng hepatitis, ang mga taong may sakit na ganito ay maaaring makaranas ng panghihina, sakit sa kasukasuhan at kalamnan, pangdidilaw ng kulay ng balat at mata, sakit ng tiyan at kati sa balat.

Nalalamang may **hepatitis C** ang isang tao sa pamamagitan ng pagpapaeksamin ng dugo. Ang normal pagpapaeksamin ng dugo ay kadalasang hindi sakop ang eksamin sa HCV. Kailang may utos ng doctor upang makapagpaeksamin para sa **hepatitis C**. Dahil sa rason na ito, ang mga taong di madaling kinanakitaan ng mga simtomas nito ay nagiging malala ang sitwasyon. Ngunit maaaring malaman ito kung nagbibigay ng dugo dahil pinag-aaralan ang mga donasyon na dugo nang mabuti bago ibigay.

Genital Herpes

Ano ang Genital Herpes?

Ang Genital Herpes ay isang uri ng STD na dulot ng virus na Herpes Simplex. Ang kadalasang uri ng herpes virus ay nakikita sa mga labi (labial herpes). Isa sa bawat anim na tao na nag-eedad 14 hanggang 49 taong-gulang ay nakaranas ng sakit na ito. Maaaring makahawa ang sakit na ito kahit wala itong naidudulot na seryosong pagkasira o sugat sa parte ng katawan.

Papaano kumakalat ang Genital Herpes?

Maaaring kumalat ang sakit na **genital herpes** sa pamamagitan ng iba't ibang uri ng pakikipagtalik; vaginal, anal at oral.

Ang mga taong apektado nito ay maaaring kakitaan ng mga pasa o sugat na may likido sa loob o nana kung saan ang virus ay nandoon. Maaaring kumalat ang inpeksyon na ito sa simpleng pagdidikit ng mga balat.

Pag-iwas sa Genital Herpes

Ang tama at wastong paggamit ng condom sa tuwing nakikipagtalik ay ang pinakamabisang paraan upang makaiwas sa inpeksyon na ito. Ngunit dahil maaaring kumalat ang sakit na ito sa simpleng pagdidikit ng mga balat, hindi pa rin siento porsyentong ligtas ang mga magkatalik kahit gumamit pa man ng condom.

Mga simtomas ng Genital Herpes

Ang mga taong may inpeksyon na ito ay mahirap or napakalimit na kakitaan ng mga simtomas na madalas ay inaakalang ibang klaseng inpeksyon ito sa balat. Ang kadalasang simtomas nito ay ang masakit na mga pagbukol sa ari, rectum at baba o bibig na mukhang mga pasang may nana. Kung mabutas ang pasang may nana, maaaring tumagal bago ito gumaling. Maaaring makaranas din ng flu; sipon, lagnat, sakit sa kasukasuhan, sakit ng ulo. Wala itong siguradong lunas. Kailangan magpakonsulta sa doktor para mabigyan ng kalapatang lunas at medikasyon sa inpeksyon na ito.

HIV infection

(Human Immunodeficiency Virus)

Ano ang inpeksyon na HIV?

Ang **HIV (Human Immunodeficiency Virus)** ay isang uri ng virus na makikita sa mga likidong galing sa katawan kagaya ng dugo, sperm, at laway. Inaatake ng virus na ito ang isang uri ng cells ng iyong immune system, ang CD4 Cells o T Cells. Kung masira ng virus na ito ang karamihan ng iyong CD4 Cells, hihina ang resistensya ng iyong katawan laban sa mga bacteria at sakit. Tinatawag ang seryosong sakit na ito bilang **AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome).** Sa kasalukuyan ay walang lunas ang sakit na HIV ngunit may mga terapiya (antiretroviral therapy ART) na maaaring gawin upang mapabagal ang pagkasira ng iyong resistensya at mapababa ang kapasidad ng mga taong may sakit na ganito na ikalat ang sakit.

Ang Antiretroviral therapies ay kailangang gawin sa buong buhay ng isang pasyente. Isang napakaseryosong sakit ang inpeksyon na HIV.

Pag-iwas sa HIV kung nakikipagtalik

May mga pangunahing dapat gawin upang maiwasan ang inpeksyon na HIV:

- <u>Piliin ang uri ng pakikipagtalik kung saan maliit ang mga kadilikaduhan</u>. Ang pakikipagtalik kung saan walang nailalabas na likido na galing sa katawan kagaya ng pagbabate o masturbation ay isang magandang paraan upang makaiwas sa sakit na ito. Ang walang proteksyong pakikipagtalik na gamit ang puwetan o anal sex, ay ang pinakadelikadong paraan upang makakuha ng sakit na ito dahil napakasensitibo ang mga tissue sa loob ng puwet. Napakadelikado ng pakikipagtalik gamit ang puwet.
- **<u>Laging wastong gamitin ang condom.</u>** Ang paggamit ng condom bilang proteksyon ay ang pinakamabisang paraan upang makaiwas sa sakit na HIV.
- Bawasan ang bilang ng mga taong katalik. Ang pagkakaroon ng maraming katalik ay nagpapataas ng posibilidad upang ikaw ay mahawaan ng sakit na HIV o iba pang STDs.
- Agad na pumunta sa klinikang humahawak ng mga kaso ng STDs kung sa tingin mo ay nakipagtalik ka sa taong may inpeksyon na **HIV**. Kung nakipagtalik ng walang proteksyon sa isang taong may HIV, ang klinika ay maaaring magbigay sa iyo ng preventive medicine post **HIV** exposure (PEP). Dapat siguraduhing laging gumamit ng proteksyon kung nakikipagtalik upang masiguradong hindi mahawaan ng sakit na ito.
- <u>Kumuha ng **eksaminasyon ng HIV (HIV positive test)** kahit isang beses lang sa isang taon at hikayatin ang iyong katalik na gawin din ito.</u>
- <u>Magpagaling sa ibang klase ng STDs dahil napapataas nito ang posibilidad na ikaw ay mahawaan ng **HIV**. Hikayatin ang iyong katalik na gawin din ito.</u>
- Kung ang iyong katalik o mga katalik ay positibo sa HIV, hikayatin sila na kumuha ng mga terapiya laban sa HIV. Ang mga terapiya na ito ay nakakapagpababa ng virus sa dugo at semilya ng mga pasyente. Ang mga terapiya na ito ay nakakatulong upang mapahaba ang buhay ng mga pasyente at mapababa ang kapasidad nilang maihawa ang sakit.

Pag-iwas sa HIV sa pakikipagtalik gamit ang bibig o oral sex

Huwag hayaan ang iyong katalik na ilabas ang kanyang semilya sa iyong bibig lalo na kung walang proteksyon. Magandang gawain ang laging paggamit ng condom. Napakadelikado ang pakikipagtalik na gamit ang bibig lalo na kung ang ari ay nasa loob ng iyong bibig habang nilalabas ang semilya. Maliit ang kadelikaduhan kung ang bibig ay nasa ari ng babae o sa puwet ngunit may posibilidad pa ring maikalat ang sakit na ito. Ang pagkakaroon ng iba pang klase ng STD ay napapataas ang posibilidad na magkaroon ng sakit na ito. Kung ang iyong katalik ay positibo sa **HIV** ngunit may mga terapiya laban dito, maliit ang posibilidad na ikaw ay mahawaan nito.

Paggamit ng Pampadulas o Lubricants

Ang pagagamit ng pampadulas lalo na sa tuwing nakikipagtalik gamit ang puwet o anal sex, ay nakakatulong upang hindi mabutas o masira ang condom na nagiging dahilan ng pagbaba ng mga kadilikaduhan sa mga inpeksyon (kasali na ang **HIV**).

Kailangan gumamit ng mga wastong pampadulas upang maiwasang masira ang condom at hindi mairita ang anumang bahagi ng katawan.

Pag-iwas sa HIV gamit ang medisina o droga

Laging gumamit ng condom at magpaeksamin laban sa HIV kahit isang beses sa isang taon.

Laging tandaan na huwag magpahiram ng mga karayum na gamit sa pagtusok ng droga o steroids, hormones, silicone fillers at iba pa upang makaiwas sa sakit na ito. Iwasan na makahawak ng dugo ng ibang tao. HUWAG magpahiram ng iyong karayum na gamit sa pagtusok.

Inpeksyon sa Ari na dulot ng Human Papillomavirus Virus (HPV)

Ano ang HPV?

Ang **Human Papillomavirus Virus (HPV)** ay ang pinakakadalasang uri ng STD na nakukuha ng mga taong may aktibong buhay-pakikipagtalik. May iba’t ibang uri ng **HPV** na maaaring magdulot ng iba’t ibang karamdaman kagaya ng kulugo sa ari o di kaya naman ay cancer.

Papaano kumakalat ang HPV?

Maaaring mahawaan ng sakit na ito sa pamamagitan ng anu mang uri ng pakikipagtalik sa taong may **HPV**. Maaaring mahabang panahon muna ang lumipas bago kakitaan ng mga simtomas ang mga taong may sakit na ito kaya naman ay mahirap malaman kung ano o papaano nakakuha nito.

Pag-iwas sa HPV

Maraming paraan upang makaiwas sa inpeksyon na **HPV**

- **Pagpapabakuna –** maraming uri ng bakuna laban sa **HPV** na mayroon sa Italya. Ang mga taong nag-eedad 11 hanggang 12 taong gulang ay maaari nang magpabakuna laban dito. Lubos na hinihikayat ang lahat ng kababaihan at kalalakihan na magpabakuna bago pa man mag-edad ng 26 taong-gulang.
- **Cervical Cancer Screening**- ang lahat ng mga kababaihan na 21 hanggang 65 taong gulang ay maaaring makaiwas sa cervical cancer sa pamamagitan ng regular na **HPV** screening.
- **Tamang paggamit ng condom**- kung ikaw ay may katalik na mahilig makipagtalik sa iba, ang paggamit ng condom ay isang mabisang paraan upang mapababa ang posibilidad ng pagkakaroon ng inpeksyon na **HPV**. Ngunit hindi pa rin nito tuluyang maiiwasan ang mga kadelikaduhan sa sakit na ito dahil may mga parte ng katawan pa rin na hindi napoprotektahan ng condom sa tuwing nakikipagtalik.

Mga simtomas ng HPV

May mga taong hindi kinakakitaan ng mga simtomas at may mga biktima din namang nagkakaroon ng kulugo o di kaya ay nana o sugat sa ari at may puwetan at may mga kababaihan na tinutubuan ng bukol sa kanilang cervix. Maaaring malaman kung cancerous ba o hindi ang mga nana sa pamamagitan ng PAP test, isang simple at walang sakit na operasyong makakatulong upang maagapan ang pagkakita ng sakit na ito at malunasan. Ang mga taong nakikipagtalik gamit ang puwet o anal sex na walang gamit na proteksyon ay maaaring magkaroon ng cancer sa kanilang anal mucous membrane.

Syphilis

Ano ang Syphilis

Ang **Syphilis** ay isang uri ng STD na maaaring magdulot ng malubhang karamdaman kung hindi malunasan ng lubusan. Hinihikayat na kumuha ng regular na eksaminasyon laban sa **syphilis** ang mga taong may maraming katalik.

Papaano kumakalat ang Syphilis?

Ang **syphilis** ay maaaring kumalat sa pamamagitan ng direktang contact o paghawak sa parting may nana kagaya ng sa ari ng babae at lalaki, puwet, rectum, labi o bibig ng pasyente. Tandaan: Kung ikaw ay nalunasan na sa sakit na ito, maari ka pa rin mahawaan ng **syphilis** sa pamamagitan ng pakikipagtalik sa mga taong mayroon nito.

Pag-iwas sa Syphilis

Maaaring makaiwas sa sakit na **syphilis** sa pamamagitan ng:

- Pagkakaroon ng isa at eksklusibong katalik.
- Ang pagpapaeksamin ng magkatalik upang malaman kung negatibo o hindi sa sakit na **syphilis.**
- Tamang paggamit ng condom sa pakikipagtalik. Sa pamamagitan ng paggamit ng condom naiiwasan ang direktang contact sa masakit na bahagi ng katawan na dulot ng **syphilis**. Ang mga masakit na bahagi ng katawan ay maaaring hindi sa ginagamitan ng condom kaya naman ay mayroon pa ring posibilidad na mahawaan ng sakit na ito.

Mga simtomas ng Syphilis

Kung ang **syphilis** ay hindi malunasan may iba't ibang lebel ng pagiging grabe ang sakit na ito:

- **Primary Syphilis:** may magiging sugat sa parte ng katawan kung saan may inpeksyon. Ang sugat na ito ay maaaring magmukhang nana na maliit sa simula. Dahil hindi ito masakit at maaaring tumubo sa parte ng katawan kung saan hindi madaling makita, maaaring hindi mapansin na mayroon ka nito. Maaaring gumaling ang sugat sa loob ng tatlo hanggang anim na semana kahit hindi lapatan ng lunas. Kung hindi ito gumaling maaaring ito ay maging…
- **Secondary Syphilis;** makikita ito bilang rashes o kati sa balat, nana sa bibig, sa ari ng babae o malapit sa puwet. Ang mga simtomas na ito ay maaaring mawala kahit mayroon o walang gamiting lunas. Kung hindi malapatan ng lunas ay maaari itong maging…
- **Latent and Tertiary Syphilis**. Kung mawala ang mga simtomas ng Secondary Syphilis, ang sakit ay nasa lebel na kung saan maaari o di maaaring makita o maramdaman (latent stage). Sa lebel na ito, maaaring hindi na kakitaan ng anu pa mang simtomas ngunit maaaring magpatuloy ang pagkasira ang iyong lamang-loob o internal organs. Ang mga pagkasira sa loob ng iyong katawan sa lebel na ito ay hindi na maaaring malunasan. Makalipas ang mahabang panahon (15 hanggang 30 taon) ang sakit na ito ay maaaring maging Tertiary Stage kung saan maaaring makasira ng iyong Central Nervous System, maging rason ng mahirap na paggalaw ng mga kalamnan, kasukasuhan at koordinasyon ng katawan na pwedeng maging sanhi ng pagiging paralisado, kawalang pakiramdam sa katawan at dementia.

Trichomoniasis

Ano ang Trichomoniasis?

Ang **trichomoniasis** ay kadalasang nakukuha ng mga kababaihan. Kadalasan ay hindi agad nalalaman ng mga biktima kung sila ay may peste sa kanilang katawan na pinagmumulan ng sakit na ito.

Papaano kumakalat ang Trichomoniasis?

Ang peste na **Trichomonas Vaginalis** ay kadalasang inaatake ang bulba at ari ng babae at yuritra (urethra) ng mga kalalakihan. Ang inpeksyon ay napapasa mula sa nainpeksyon na bahagi ng ari ng

babae papunta sa yuritra (urethra) ng lalaki o pwede ring mabaliktad. Maaaring makuha din ito sa pagtatalik ng parehong babae sa pamamagitan ng mga laruan na gamit sa pakikipagtalik. Madali at maaaring mainpeksyon ulit kahit gumaling ka na sa sakit na ito.

Pag-iwas sa Trichomoniasis

Ang laging paggamit ng condum sa pakikipagtalik ay nakakapagpababa ng posibilidad na makakuha ng sakit na ito. Mabuti at kaigaigayang makipag-usap sa iyong katalik kung ikaw ay nakakaranas ng hindi regular na paglalabas ng semilya, masakit ang pag-ihi at nana sa ari. Kung ito na ang kaso ay mabuting magpakonsulta at magpa-eksamin sa doktor upang mabigyan ng karampatang lunas sa sakit na ito.

Mga Simtomas ng Trichomoniasis

70 porsyento ng mga taong may Trichomoniasis ay hindi kakatian ng mga simtomas nito ngunit maari paring makapanghawa. Ang mga kababaihan ay maaaring makaramdam ng pangangati, mainit o masakit na sensasyon, rashes at nana sa ari. Ang mga kalalakihan ay maaaring makaranas ng pangangati at ritasyon sa loob ng ari na may abnormal na paglabas

ng semilya. Maaaring may masakit na sensasyon sa tuwing katapos labasan o umihi. Kung walang wastong lunas, ang sakit na ito ay maaaring tumagal ng maraming buwan o taon. Madaling muling makapanghawa sa iyong mga katalik. Swerte dahil may lunas o gamot na ang sakit na ito.

Mga Peste sa Katawan ng Tao

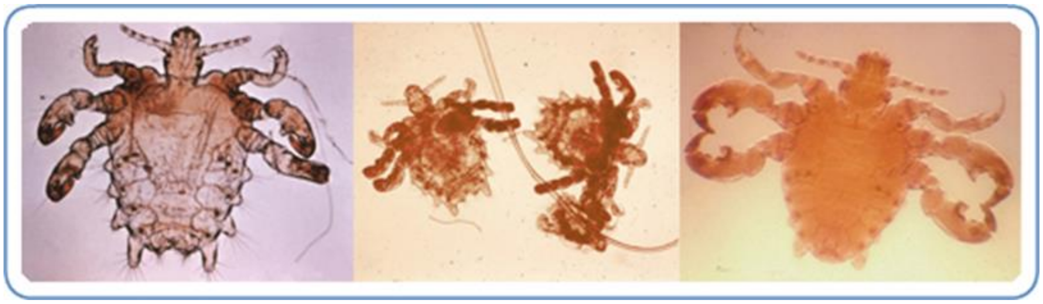
Kuto at Kuto sa Bulbol o Pubic Hair (Crabs)

Ano ang itsura ng kuto at kuto sa bulbol?

Ang kuto sa bulbol (crabs) ay mga pesteng naninirahan sa bulbol at mabalahibong parte ng katawan maliban lamang sa buhok ng tao.

Maaaring makita sila sa tatlong klase;

- Itlog, mahirap makita ang mga ito at maaaring mukhang maputi na nakakabit sa bulbol. Pagkalipas ng anim hanggang sampung araw ay magiging isa itong…
- Nimpa; batang kuto na sinisipsip ang dugo bilang pagkain nito. Magiging isa na itong kuto pagkalipas ng 2 hanggang 3 semana.
- Kuto; makikita ito ng mga mata. Mukha silang maliliit na alimango (tingnan ang litrato sa baba). Nabubuhay sila sa pamamagitan ng pagsipsip ng dugo at maaaring mabuhay sila ng hanggang dalawang araw kahit hindi nasa katawan ng tao.



Fonte: Center for Diseases Control and Prevention - Ectoparasitic Infections

Papaano kumakalat ang Kuto sa Bulbol?

Kumakalat ang kuto sa bulbol sa tuwing nakikipagtalik. Ang kuto ay hindi mabubuhay kung malayo sa katawan ng tao ngunit maaaring magpalipatlipat sa iba't ibang parte ng katawan ng tao.

Mga simtomas ng pagkakaroon ng Kuto sa Bulbol (Crabs)

Kung may Kuto sa Bulbol, maaaring makaranas ng pangangati sa bulbol at iba pang mabalahibong parte ng katawan ng tao.

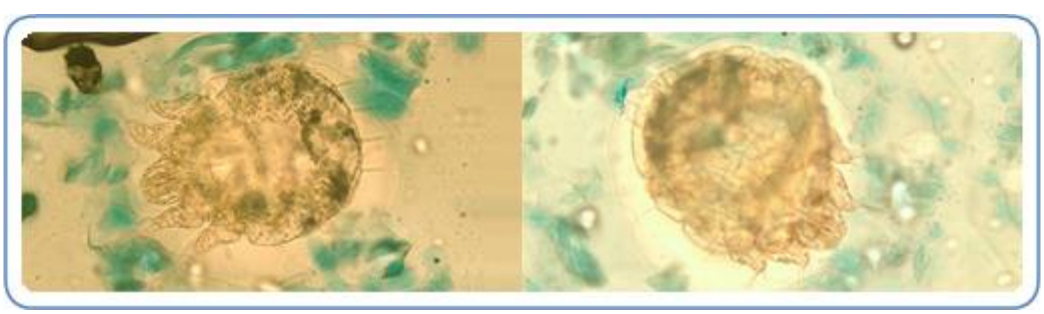
Pagtanggal ng mga Kuto sa Bulbol (Crabs)

Magtanong sa doktor upang makumpirma kung ikaw ba talaga ay may Kuto sa Bulbol. Magtanong kung ano ang pwedeng ipahid sa parteng may kuto upang ito ay gumaling. Sundin ng mabuti ang mga direksyon na nakalagay sa proyektong gagamitin. Sabihan ang iyong mga naging katalik sa nakaraan na semana at nang sila rin ay malunasan sa sakit na ito.

Scabies

Ano ang itsura ng Scabies o Galis Aso?

Ang peste na nagdudulot ng galis aso o scabies ay microscopic o napakaliit na di madaling makita ng mga mata. Ang itsura nito ay parang ang nasa litrato sa baba, Nagtatago ito sa pinaka-ibabaw na parte ng balat kung saan doon ito nabubuhay at nagpaparami.



Fonte: Center for Diseases Control and Prevention - Ectoparasitic Infections

Papaano kumakalat ang Galis Aso o Scabies?

Kumakalat ang scabies o galis aso sa pamamagitan ng matagalang paghawak o contact sa balat ng taong may sakit na ganito. Nangyayari ito habang nakikipagtalik. Maaaring makuha din ito sa mga lugar kung saan madalas at pangmatagalan ang pakikisalamuha sa mga taong may ganito.

Mga simtomas ng Scabies o Galis Aso

Nagdudulot ng matinding pangangati at iritasyon sa balat ng pasyente lalo na kung natutulog ang sakit na scabies o galis aso. Ang pangangati ay maaaring sa buong katawan o sa mga lugar kagaya ng kamay, parte sa may pulso, siko, sa pagitan ng mga daliri at daliri sa paa, nipples o di kaya ay ari.

Pagtanggal ng Galis Aso o Scabies

Kailangang magpakonsulta sa doktor upang mabigyan ng karampatang lunas laban dito kagaya ng insecticide o oral treatment. Huwag gamutin ang sarili ng nag-iisa dahil kailangan mong masigurado kung ito ba talaga ay galis aso o ibang klase lang na inpeksyon o iritasyon sa balat. Ang anumang gamit na maaaring nahawaan o nalagyan ng galis aso ay kailangang labahan gamit ang mainit na tubig. Maaaring mabuhay ang scabies mites ng 72 oras kahit hindi nasa katawan ng tao kaya naman ay marapat lamang na umiwas sa mga taong may ganito sa loob ng nakasaad na oras.

Kung ikaw ay may ganito, sabihan ang iyong mga naging katalik sa nakalipas na ilang buwan at nang sila rin ay magpakonsulta at malunasan.

Iba pang mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik

Bacterial Vaginosis

Ano ang Bacterial Vaginosis?

Ang bacterial vaginosis ay ang pinakakaraniwang uri ng sakit sa ari na nakukuha ng mga babaeng nag-eedad 15 hanggang 44 taong-gulang. Isa itong inpeksyon na dulot ng bacteria na nakakaapekto sa normal na microbial equilibrium sa loob ng ari ng babae. Hindi ito isang uri ng STD.

Hindi ito kaparehas ng genital fungal infection na kadalasang dulot ng Candida Albicans na kadalasang nakikita sa maga babae. HIndi ito nakukuha sa pakikipagtalik. Ang mga fungal infections na normal at kadalasang nakikita sa balat o gut microbiota ng pasyente ay mas mabilis na kumakalat dahil sa maraming mga rason. Ang lumalaking kaso ng vaginal candidiasis ay dahil sa maraming rason kagaya ng madalas na paggamit ng antibiotics, contraceptive pills, pagreregla, diabetes mellitus, sobrang masikip na brip at panty, at iba pang dahilan.

Papaano kumakalat ang Bacterial Vaginosis?

Hindi pa nalalaman ang talagang sanhi ng Bacterial Vaginosis. Ito ay ang hindi normal na balanse ng mga "good" bacteria at mga "bad" bacteria sa loob ng ari ng babae. Ito ay maaaring sanhi ng pagkakaroon ng maraming katalik o paggamit ng samu't saring vaginal washes. Maaaring makuha ito sa pakikipagtalik ng parehang babae. Ang lalaking may Bacterial Vaginonis ay maaaring hindi na gamutin o bigyan ng lunas laban dito.

Pag-iwas sa Bacterial Vaginosis

Dahil hindi pa nalalaman ang talagang sanhi ng Bacterial Vaginosis ganun din ang kaso ng lunas nito. Nirerekomendang bawasan ang bilang ng mga katalik at huwag gumamit ng iba't ibang vaginal washes. Mabuting magpakonsulta nang regular sa isang gynecologist upang maiwasan ang sakit na ito.

Mga simtomas ng Bacterial Vaginosis

Maraming kababaehan ang hindi kinakakitaan ng mga simtomas kahit sila ay may Bacterial Vaginosis. May mga nakakaranas ng hindi pangkaraniwang paglalabas ng likido sa ari, mabahong amoy sa ari ng babae, sakit, pangangati o mainit na sensasyon sa ari ng babae.

Paglubo ng Rectum at Colon

Kung nakakaranas ng paglubo ng anus o labasan ng dumi, rectum o colon, marapat na makita ito ng doktor at nang mabigyan ng tamang eksaminasyon. Maaaring ang sanhi nito ay mga sakit na nakukuha sa pakikipagtalik o sexually transmitted diseases (STM).

Ang paglubo ng rectum (proctitis) ay maaaring magdulot ng sakit sa anus at sa loob ng rectum, at hirap sa pagdumi. Ang mga simtomas na ito ay hindi dapat balewalain at kailangan magpakonsulta sa doktor upang mabigyan ng karampatang eksaminasyon. Sa panahon ng pagkonsulta sa doktor, dapat mong ipaalam sa kanya kung nakipagtalik ka gamit ang puwet na walang gamit na anumang proteksyon.

Ang paglubo ng lamang-loob o intestine (Enteritis) ay maaaring dahil sa maraming sanhi na may halong diarrhea, sakit sa tiyan o kalamnan. Isa itong uri ng inpeksyon na makukuha sa pamamagitan ng pagkain o pagkakaroon ng bacteria o parasites na makukuha sa dumi. Ito ay maaaring galing o matatagpuan sa parte ng ari o puwet ng tao. Ang mga simtomas na ito ay maaaring dulot ng STDs. Maaaring balewalain lang ito ng mga pasyenteng may HIV. Kailangang magpakonsulta sa doktor para sa wastong eksaminasyon at diagnosis. Sa panahon ng pagkonsulta sa doktor, dapat mong ipaalam sa kanya kung nakipagtalik ka gamit ang puwet na walang gamit na anumang proteksyon.

Sakit dahil sa Paglubo ng Pelvic

Ang pelvic inflammatory disease ay isang uri ng sakit sa ari ng kababaihan na kadalasang nakukuha sa pakikipagtalik.

Maaaring wala itong mga simtomas at maaari din namang makaranas ng sakit sa ibabang parte ng tiyan, lagnat, mabahong likido mula sa ari ng babae, masakit na pakiramdam sa pakikipagtalik, sakit sap ag-ihi, at sobrang pagdurugo kung may regla.

Ang mga simtomas na ito ay makikita sa iba pang mga STDs kaya naman ay hindi dapat ito balewalain. Kailangang magpaeksamin upang malaman ang tama at wastong resulta ng eksaminasyon.

Ang Pelvic Inflammatory Disease ay **maaaring maiwasan sa pamamagitan ng paggamit ng condom sa pakikipagtalik.**

Mga Sakit na Makukuha sa Pakikipagtalik at Pagbubuntis

Parehong maaaring makakuha ng STDs ang mga babaeng buntis at hindi buntis. Ang pagbubuntis ay hindi nagbibigay ng proteksyon sa bata o sa nanay laban sa STDs. Dahil ang karamihan ng uri ng STDs ay walang mga simtomas, kailangang magpaeksamin ang babae tungkol sa mga STDs kasali na ang HIV. Ang kanilang mga katalik ay kailangang magpaeksamin din at nang malaman kung sila ay positibo ba o hindi sa sakit na ito.

Maaaring maging sanhi ang STDs ng iba't ibang komplikasyon sa kalusugan ng nanay at bata. Ang bata ay maaaring magkaroon ng problema pagkaluwal o sa pagtanda nito. Maaaring malunasan ang mga problemang ito sa pamamagitan ng tamang medikasyon at pag-aaruga habang nagbubuntis ang ina.

Maaaring maiwasan ang mga panganib na dulot ng sakit na ito sa pamamagitan ng paggamit ng condom sa pakikipagtalik.

Ang Prophylactic, ang pinakaligtas na kontrasipsyon

Ang prophylactic o condom ang pinakaligtas na uri ng kontrasipsyon. Kailangang gumamit ng condom sa simula pa lamang ng pakikipagtalik at dapat nakalagay ito nang mabuti sa ari ng lalaki bago gamitin.

Kailangang gamitin din ito kung nakikipagtalik gamit ang bibig o oral sex dahil napapababa nito ang kadelikaduhan na magkaroon ng STDs.

Ang mga condom ay kontrasipsyong-sekswal na kailangan ilagay sa malinis, hindi basa at sa lugar kung saan hindi direktang nasisinagan ng araw. Hindi tamang paglagyan ang wallet ng condom gayun din naman ang dashboard ng iyong sasakyan. Ang maliit na pinaglalagyan ng condom ang pinakamaiging paglagyan nito.

Siguraduhing nasa magandang kondisyon ang condom. Kahit maiigi mo itong ininspekyon, maaaring mapunit pa rin ito. Malalaman mo lamang na napunit ito katapos katapos makipagtalik.

Ano ang dapat mong gawin sa sitwasyon na ito? Huwag mangamba at mataranta. Pumunta sa iyong doktor at ipaliwanag ang nagyari, tingnan ang probabilidad kung mabubuntis o makakabuntis at sumangguni sa mga importanteng eksaminasyon. Kung natatakot ka sa inpeksyon, huwag matakot na magsalita tungkol dito.

Nararapat itong gawin ng parehong lalaki at babae!