# Hoofdstuk 5 Gezond zijn en blijven

## 5.1 SOA’s

Sommige ziekten kun je overbrengen via seksueel contact, seksueel overdraagbare aandoeningen ofwel SOA’s genoemd. De meeste SOA’s worden veroorzaakt door bacteriën en virussen en worden doorgegeven via sperma of vocht uit de vagina. Ze komen het lichaam binnen via de slijmvliezen van de penis, vagina, mond of anus. Iemand kan een SOA oplopen door onveilige seks: vrijen zonder condoom of orale seks zonder condoom of beflapje of het gezamenlijk gebruik van speeltjes zonder deze schoon te maken tussendoor.

Enkele SOA’s kunnen zowel via onveilige seks als via het bloed worden overgedragen: HIV, hepatitis B en syfilis. Door het gebruik van besmette naalden of een onhygiënische tattoo of piercing kunnen deze ziekten via de naald in het bloed van iemand terecht komen. Ook kunnen deze ziekten door de moeder worden overgedragen op het ongeboren kind tijdens de zwangerschap of geboorte. Schaamluis en genitale wratten kunnen worden overgedragen door besmette kleding.

Je kunt geen SOA krijgen van een wc-bril, uit iemands glas drinken of via een deurknop.

In dit hoofdstuk gaan we de meest voorkomende SOA’s in Nederland bespreken en leer je wat je moet doen als je denkt een SOA te hebben.

## 5.2 HIV en aids

Misschien wel één van de bekendste SOA’s is aids. Aids wordt veroorzaakt door het humaan immunodeficiëntie virus (HIV) die via onveilige seks en bloed kan worden overgedragen. Het is een schadelijk virus dat stap voor stap het immuunsysteem afbreekt, waardoor het lichaam zichzelf niet meer kan weren tegen alledaagse virussen en bacteriën. Een simpel verkoudheidsvirus kan hierdoor levensgevaarlijk worden.

HIV kan niet worden overgedragen tijdens dagelijks contact tussen personen. Er moet echt bloed worden uitgewisseld, vaak meer dan via een klein wondje, of onveilige seks zijn geweest. Anale seks geeft een hoger risico op HIV overdracht. Als iemand in contact is geweest met een HIV besmet persoon kunnen er medicijnen voorgeschreven worden om een HIV te voorkomen. Bijvoorbeeld na een verkrachting of na een ongeluk.

Een HIV besmetting hoeft niet altijd te leiden tot aids. Pas als het immuunsysteem dusdanig is aangetast dat het lichaam zichzelf bijna niet meer kan beschermen noemen we de aandoening aids.

In Nederland is HIV goed te behandelen, waardoor de levensverwachting van mensen met HIV net zo hoog is als van mensen zonder HIV. Iemand met HIV moet dagelijks drie verschillende medicijnen innemen waardoor het virus zich niet kan vermenigvuldigen in het lichaam. Deze behandeling kan zo succesvol zijn dat mensen met HIV bijna geen virussen meer in hun lichaam hebben en ook HIV niet meer kunnen overdragen. Ook niet als zij onveilige seks hebben.

Sommige mensen ervaren bijwerkingen van de medicatie. Gelukkig zijn er meerdere medicijncombinaties. Als iemand veel bijwerkingen heeft kan diegene overstappen op een andere combinatie. Ook als blijkt dat het virus resistent wordt tegen de behandeling kan er gekozen worden voor een andere medicijncombinatie.

## 5.3 Chlamydia

Chlamydia is een SOA die wordt veroorzaakt door een bacterie en is één van de meest voorkomende SOA’s in Nederland. Per jaar krijgen ongeveer 26.000 mensen Chlamydia en dit zijn vooral jonge vrouwen.

Mannen en vrouwen kunnen verschillende klachten ervaren. Mannen kunnen last hebben van een branderig gevoel bij het plassen, witte of waterige afscheiding uit de penis of pijn aan de balzak. Vrouwen hebben niet altijd klachten. Hierdoor kunnen zij lang met een infectie rondlopen en anderen besmetten zonder het door te hebben. Klachten die vrouwen kunnen hebben zijn een branderig gevoel bij het plassen, verandering in de vaginale afscheiding, pijn bij het plassen, bloedverlies tussen menstruaties of bloedverlies tijdens het vrijen. Chlamydia kan bij de vrouw tot onvruchtbaarheid leiden als de aandoening niet wordt behandeld.

Chlamydia is een eenvoudig te behandelen aandoening. De huisarts schrijft antibiotica voor. Als iemand er tijdig bij is en de kuur goed afmaakt is er weinig kans op blijvende schade.

## 5.4 Gonorroe

Gonorroe is net als chlamydia een aandoening die wordt veroorzaakt door een bacterie en geeft dezelfde klachten. Gonorroe kan net als chlamydia sluipend, dus zonder klachten aanwezig zijn.

Mannen en vrouwen kunnen verschillende klachten ervaren. Mannen kunnen last hebben van een branderig gevoel bij het plassen, witte of waterige afscheiding uit de penis of pijn aan de balzak. Klachten die vrouwen kunnen hebben zijn een branderig gevoel bij het plassen, verandering in de vaginale afscheiding, pijn bij het plassen, bloedverlies tussen menstruaties of bloedverlies tijdens het vrijen. Gonorroe kan bij zowel de man als de vrouw tot onvruchtbaarheid leiden als de aandoening niet wordt behandeld.

Gonorroe is een eenvoudig te behandelen aandoening met antibiotica. Als iemand er tijdig bij is en de kuur goed afmaakt is er weinig kans op blijvende schade.

## 

## 5.5 Genitale wratten

Genitale wratten zijn zoals de naam het al zegt wratjes op de vagina, penis of anus en worden veroorzaakt door een soort humaan papiloma virus (HPV). De grootste kans om het virus over te brengen is als iemand wratjes op zijn genitaliën heeft. Ook zonder wratten kan het virus worden overgedragen als iemand drager is. De kans is dan wel kleiner.

De meeste mensen krijgen geen wratten van het virus. Als een persoon het wel krijgt kan het een kleine verdikking zijn tot een groepje echte wratjes die jeuk of pijn kunnen geven. Meestal verdwijnen deze vanzelf weer. Als iemand er wel last van heeft kan de arts een crème voorschrijven of ze weghalen door ze weg te branden, te snijden of aan te stippen. Iemand kan niet genezen van het HPV-virus. De wratjes kunnen later weer terugkomen, bv als de weerstand minder is.

## 5.6 Herpes genitalis

De meeste mensen kennen de koortsblaar op de lip. Dit wordt veroorzaakt door het herpes-virus. Iemand kan ook een koortsblaar krijgen op de penis, vagina of anus. Een koortsblaar aan de mond kan zorgen voor herpes genitalis bij orale, onveilige seks. Herpes genitalis kan niet zorgen voor een koortsblaar op de mond.

Iemand met herpes genitalis hoeft geen klachten te hebben. Als er wel klachten zijn variëren deze van rode vlekjes, kleine verdikkingen tot blaasjes op de geslachtsdelen en/of anus. Ze kunnen ook in de vagina, penis en anus zitten waardoor je ze niet ziet aan de buitenkant. Iemand kan pijn of jeuk hebben aan de geslachtsdelen of anus of pijn bij het plassen. Na 3 weken verdwijnen de plekjes of blaasjes vaak vanzelf. Bij erge klachten kan een arts zalf voorschrijven om de genezing te versnellen.

Het herpes genitalis virus blijft in het lichaam aanwezig en je kunt er niet van genezen. Sommige mensen hebben nooit klachten, anderen krijgen terugkerende klachten. Op het moment dat iemand een verminderde weerstand heeft door een ziekte, stress of menstruatie is de kans op blaasjes groter.

## 5.7 Hepatitis B

Hepatitis is een ontsteking aan de lever in dit geval veroorzaakt door het hepatitis B virus en kan worden overgedragen via bloed, de moeder of onveilige seks. Hepatitis B komt in twee verschillende vormen voor: een acute vorm en een chronische vorm.

Ongeveer 90% van de mensen die hepatitis B oploopt krijgt een acute, kortdurende vorm. Veel mensen hebben geen klachten en genezen vanzelf.

10% van de mensen krijgen een chronische vorm van hepatitis B en blijft langer dan 6 maanden in het lichaam aanwezig. De meeste mensen hebben weinig klachten of zijn wat moe.

Chronische hepatitis B kan vervelende gevolgen hebben als het virus actief is in het lichaam. Het kan zorgen voor een gevaarlijke leverontsteking of voor littekenweefsel in de lever waardoor de lever niet goed zijn werk kan doen.

Het kan ook zijn dat iemand korte periodes heeft waarin het virus actief is. Tussen de actieve perioden heeft de persoon weinig tot geen klachten. In de actieve periode kunnen er wel leverklachten optreden, maar ontstaat er meestal geen leverontsteking.

De behandeling voor hepatitis B is afhankelijk van de vorm. Sommige vormen gaan vanzelf over en hebben geen behandeling nodig. Een andere vorm heeft medicatie nodig om schade aan de lever te voorkomen.

## 5.8 Wat te doen bij de verdenking op een SOA

Als je denkt dat je een SOA hebt of je hebt een nieuwe relatie is het verstandig om (beide) een SOA test te laten doen. Deze kun je laten doen bij de huisarts of bij de GGD. Een SOA test zelf kost vaak geld. Je kunt ook een thuistest doen. Niet alle thuistesten zijn even betrouwbaar. Zoek dit dus goed uit.

Hoe gaat een SOA test?

Als er een kans op een SOA is of je wil het voor de zekerheid laten testen dan kun je een afspraak maken bij de GGD of de huisarts. Zij zullen eerst een aantal persoonlijke vragen over je seksleven stellen. Zo kunnen ze bepalen welke SOA test er gedaan moet worden.

Mannen moeten vaak in een potje plassen. In het lab kan worden onderzocht of er bacteriën of virussen aanwezig zijn en dus een SOA. Vrouwen halen met een wattenstaafje wat vocht uit de vagina. Ook dit kan in het lab worden onderzocht.

Er kan ook gekozen worden voor een uitstrijkje van de keel of anus om te onderzoeken of er een SOA aanwezig is. Een arts kan ook kiezen om een bloedtest te laten doen om te checken op hiv, hepatitis en syfilis.

Na een paar weken krijg je de uitslag. Als deze negatief is hoef je niets te doen. Als de test positief is kom je bij de arts terug op gesprek. Je krijgt dan uitleg en eventueel medicijnen of een doorverwijzing. Je moet dan ook al je onveilige seksuele contacten bellen, zodat zij zich ook kunnen laten testen en eventueel behandelen.

## 5.9 Candida

Bij iedereen zitten in de vagina, en ook in de penis, verschillende onschadelijke schimmels. Candida is één van deze schimmels en geen SOA. Veel vrouwen en sommige mannen krijgen ergens in hun leven last van candida.

Door de pil of een ander medicijn met hormonen, vaginale zeep, hormonen in de puberteit of overgang, een zwangerschap, menstruatie, antibiotica, een lage weerstand of glijmiddel kan de balans in de vagina verschuiven. Hierdoor heeft candida de kans om zich veelvuldig te vermenigvuldigen. De vrouw kan hierdoor klachten krijgen.

Klachten die iemand kan hebben zijn jeuk, een branderig gevoel, meer of witte afscheiding en zwelling en roodheid van de vagina.

Mannen kunnen last hebben van pijn bij het plassen, schilferige huid van de penis, witte aanslag die je kunt wegschrapen, roodheid, jeuk of pijn aan de penis.

De klachten die candida geeft zijn dezelfde klachten die verschillende SOA’s geven. Voordat je gaat behandeling is het verstandig na te denken of het van een SOA kan komen. Als dit zo is kun je het beste eerst een SOA test laten doen.

De klachten van candida gaan vaak vanzelf na een paar dagen over. Er is ook zalf bij de drogist of via de huisarts verkrijgbaar als de klachten heftig zijn of wat langer duren voordat ze over gaan. Houd er rekening mee dat condooms niet betrouwbaar zijn tijdens de behandeling tegen candida.