

## Moje HPV iskustvo ili kako živjeti s CIN-om - prvi dio

*Godina 2020. svima je bila godina iznimnih promjena. Iako sam svjesna da svakome njegovi izazovi djeluju najvećima, nekima od nas bilo je gore nego većini. Ako vas imalo tješi, uzmite sve turbulencije prošle godine koje smo kao civilizacija doživjeli, pomnožite ih s dva i shvatit ćete kakva je bila meni. Definitivno jedna od dvije najteže u životu*

Početak prošle godine oporavljala sam se od prekida ljubavne veze. Otprilike u isto vrijeme saznala da mi je infekcija HPV-om uzrokovala CIN1 koji je do svibnja evoluirao u CIN3. U međuvremenu mi je, krajem veljače, umro otac. Između toga dogodila se korona, a briga oko održavanja marketinške agencije dodala je težinu cijeloj situaciji. Tu je i bolesna majka, ali to je izazov koji imam već 20 godina. Dakle, ne samo da sam cijelu prošlu godinu bila duhovno slomljena zbog svega navedenog, nego mi je i imunitet zbog HPV-a bio izuzetno nizak.

Čitavo vrijeme trpjela sam velike bolove u donjem dijelu abdomena i naknadno saznala da sam imala i mokraćnu infekciju i gastroenterološke probleme. Zdravlje mi je u tren oka postalo prioritet te sam dvije trećine vremena i novca trošila isključivo na zdravlje jer sam, zbog predugog čekanja u bolnicama, sve preglede obavljala u privatnim praksama i poliklinikama. S liječenjem sam također najprije krenula alternativnim putem, ali nije pomoglo pa sam morala pribjeći svemu što je sugerirala zapadna medicina. No, idemo redom.

### **Kako i kada sam se zarazila**

O HPV-u i CIN-u piše se dosta, ali smatram da ljudi u nedovoljnoj mjeri javno iznose vlastita iskustva. Žene se obično liječe u tišini, dijeleći informacije s nekolicinom najbližih prijateljica (obitelji ponekad ne sazna sve dok stanje ne preraste u rak), a muškarci u većini slučajeva niti ne znaju da su prijenosnici HPV-a jer ih se vrlo malo u životu testira. Ni žene se ciljano ne testiraju, ali mi češće odlazimo na ginekološke preglede na kojima PAPA test može ukazati na postojanje virusa. Također sam saznanja da mnogi muškarci, iako su bili u kontaktu sa zaraženim osobama, imaju negativne rezultate testova, što mi do danas nije posve jasno pa taj dio još istražujem. Iako svakodnevno s ljudima razgovaram o seksualnosti (a to uključuje i njihovo spolno

zdravlje), do danas znam samo jednog muškarca koji je imao pozitivan HPV test i to mi je iznimno čudno, dok žena znam na stotine. Tim čudnije jer studije navode da se gotovo svaka seksualno aktivna osoba u nekom razdoblju života zarazi tom vrstom virusa.

Kod 90% ljudi virus se povuče u roku od 6 mjeseci do 5 godina; organizam ga izbaci iz sustava zahvaljujući dobrom imunitetu. Samo kod oko 10% žena HPV se razvije u CIN (za sve koji ne znaju što je CIN, radi se o predstadiju raka, ovisno o količini i dubini abnormalnih epitelnih stanica na tkivu vrata/grlića maternice). Tipova HPV-a ima oko 150 i meni je nalaz mikrobiološke pretrage krajem studenog 2019. godine ukazao na prisutnost jednog ili više visokorizičnih tipova. Ono što mi ostaje upitno je zašto baš u dvogodišnjem razdoblju u kojem sam imala samo jednog seksualnog partnera, a ne prije kad sam imala vrlo aktivan seksualni život. Gdje je okidač? Dodatno si potvrđujem da je samo jedan partner dovoljan, osim oslabljenog imuniteta. Također mi još uvijek nije jasno uzrokuje li HPV oslabljeni imunitet ili imunitet naprosto pada nakon što se zarazimo. Možda je pomalo od jednog i drugog, ali iz mojih dosadašnjih saznanja ipak je točnije prvo.

Kad mi se nešto zdravstveno dogodi, kopam duboko jer ne želim liječiti samo posljedice, nego tražim uzroke, da se stanje ne bi ponovilo. Nije jednostavno ustanoviti kada sam i od koga dobila HPV jer sam u 20-ima i 30-ima imala buran seksualni život. (Samo za informaciju, nekoliko prijateljica koje su imale vrlo malo seksualnih partnera, danas se također liječe od CIN-a). Od zaraze do prvih simptoma infekciji treba da se razvije samo nekoliko tjedana. No, ako vam je imunitet u redu, tijelo vam neće reagirati na zarazu; s te strane stanje se može usporediti s herpesom. Mnogi od nas ga imaju, ali im se pojavi na usni kod pada imuniteta, kao znak organizma da se nešto događa.

Kod mene jedno je sigurno - mjesec dana prije početka posljednje devetomjesečne ljubavne veze, PAPA test bio mi je negativan, kao i svi do tada u životu. Tri mjeseca nakon nje, prvi put PAPA test bio mi je pozitivan. Smatram se seksualno i zdravstveno vrlo odgovornom osobom te zbog učestale seksualne aktivnosti od svoje 20. godine do danas redovito obavljam ginekološke preglede, ponekad i češće od potrebnog. Nikad nisam imala problema sa spolnim bolestima, osim dva puta s ureaplazmom i 3-4 puta s kandidom. Mislila sam da se HPV i ozbiljnije spolne bolesti događaju drugima, a tijekom osnovnoškolskog i srednjoškolskog obrazovanja o tome se govorilo iznimno malo. Također sam jedna od generacija kod kojih se cijepljenje protiv HPV-a gotovo i nije sprovodilo. Nedavno sam zamolila liječnicu opće prakse da mi provjeri u medicinskom kartonu jesam li cijepljena protiv HPV-a u osnovnoj ili srednjoj školi i potvrdila mi je da nisam, ali da niti njezina kćer koja je 1982. godište nije cijepljena pa razumije da se u mojoj generaciji (1978.) također nismo morali cijepiti. Kad danas o tome razmišljam, ne znam koliko je neobavezno cijepljenje pametno jer tek sad vidim

kolike zdravstvene probleme i mentalne prepreke za seksualni i reproduktivni život ženi mogu donijeti HPV i CIN.

Nakon što je 2008. godine Harald Zur Hausen dobio Nobelovu nagradu za otkrivanje povezanosti HPV-a i CIN-a, mnoge su zemlje u praksu uvele četverovalentno cjepivo protiv HPV-a. U Hrvatskoj posljednjih 5-10 godina cijepljenje za učenike 8. razreda jest besplatno, ali nije obavezno i ovisi o pristanku roditelja. Također uzmimo u obzir da neka djeca i prije tog vremena ulaze u spolne odnose, nakon čega cijepljenje više nema puno smisla.

Naravno da postoji velika mogućnost da sam HPV-om zaražena u posljednjoj vezi. U početku sam u to bila uvjerena i iznimno ljuta na bivšeg partnera koji je tvrdio da zaraza nije od njega (umjesto da je prijateljski i bez ljutnje barem uzeo u obzir da postoji ta mogućnost), ali još više na sebe što se nismo testirali prije ulaska u prvi spolni odnos jer je on to odbijao unatoč mojem prijedlogu. Danas mi se takvo što neće ponoviti te mi ne pada na pamet ikakav seksualni život osim striktno monogamnog s partnerom u ozbiljnoj vezi, pod uvjetom da se prije toga oboje testiramo na SVE spolne bolesti, kako poslije ne bi bilo nepotrebnog predbacivanja.

Osjećala sam se neugodno kad sam bivšeg partnera molila da ode po uputnice i testira se jer uopće na to nije bio spreman. Testirao se i test mu je bio negativan. Do danas mi je iznimno teško razumjeti je li on bio prijenosnik i ako jest, zašto mu to test ne pokazuje. Jer čak i da nije bio prijenosnik prije mene, postao je poslije jer smo imali seks bez zaštite. Ono što sam ga zamolila jest da bude osviješten te da budućim seksualnim partnericama barem napomene da je mogući prijenosnik HPV-a.

### **Od dijagnoze do danas nisam imala seks**

Kao osobi koja se čitav život teorijski ili kroz praksu bavi seksom i seksualnošću, saznanje da imam HPV i CIN palo mi je iznimno teško. Ne samo da je došlo netom nakon prekida, nego i posve neočekivano. Zablokirala sam i tjelesno i mentalno jer sam najviše krivila sebe. Osim bivšeg partnera, željela sam kriviti roditelje koji me o spolnim bolestima nisu ništa naučili, potom škole, a onda i cijeli sustav. No, znala sam da krivnja nema smisla te da takvo polazište nikome ne pomaže. Trebalo mi je nekoliko mjeseci da svu odgovornost preuzmem isključivo na sebe.

Osim konstantne brige za zdravlje (jer lijek protiv HPV-a ne postoji), pristup seksu zauvijek mi se promijenio. Cyber seks kroz masturbaciju postao mi je najsigurnije utočište koje do daljnjega prakticiram, ali o tome nećemo danas. Srećom, dijagnosticiran mi nije jedan od dva najgora tipa (16 i 18), ali svakako visokorizični. Plašila me pomisao što teorijski o tome ne znam gotovo ništa pa sam jednostavno odlučila prestati sa spolnim odnosima dok ne prikupim sve informacije koje mogu. Prikupljam ih do danas i ne planiram prestati.

Jedno je sigurno - znam da mi se ovo putovanje dogodilo s razlogom. Svemir je želio da učim iz osobnog iskustva i da, kao i sa svime do sad, ljudima prenesem informacije o spolnom zdravlju koje ne znaju niti postavljaju pitanja dok se god ne nađu u toj situaciji. Ne sjećam se jesam li ikad na javnoj televiziji vidjela neku reklamu ili obavijest Ministarstva zdravstva o cijepljenju protiv HPV-a ili CIN-u kao stanju koje ženama može prouzročiti rak grlića maternice, dovesti do neplodnosti itd.

I ne zaboravite da seks nije samo penetracija. Seksualni kontakt je i kad nekoga zadovoljite prstima ili oralno. Važno je spomenuti da se HPV prenosi i oralnim putem. Također, kondom često nije dovoljna zaštita jer se virus može nalaziti na mjestima kože koje kondom ne pokriva.

## **Nuspojave zaraze**

Kod mene stanje se od samog početka očituje drastičnim padom energije i velikim umorom. Još uvijek istražujem je li mi drastičan pad imuniteta isključivo od CIN-a ili i neki drugi faktori igraju ulogu.

Nekoliko mjeseci prije nego što mi je dijagnosticiran HPV, ugradila sam prvi zubni implantat u životu i to najkvalitetniji trenutno na tržištu. 95% ljudi nemaju nuspojave od titanskog implantata, ali navodno kod 5% ljudi uzrokuje nuspojave na energetskom nivou, koje nisu vidljive konkretnom upalom. Imajmo u vidu da vas zub ne treba nužno boljeti da bude pokvaren, jednako kao što se i rak u organizmu razvija godinama prije nego što ga se detektira, ponekad čak u posljednjoj fazi kad je za liječenje prekasno.

Ono što kod sebe primjećujem jest da nemam potrebu za unošenjem tekućine kao ranije. Mogu bez tekućine danima (iako to ne radim, naravno). Kod uriniranja, trebam jače stisnuti. Ne osjećam nikakvu bol ni pečenje, nego jednostavno kao da mi je mokraćni kanal sužen i trebam tiskati. Samo za informaciju, posljednji testovi na mikoplazme bili su mi negativni, ali konstantno su prisutne bakterije u urinu, iako sam liječila i mokraćni mjehur i gastroenterološki trakt. Moguće je da je sve ovo samo posljedica starenja i da slične simptome ima većina žena u mojim godinama, ali ja sam do nedavno živjela vrlo zdravo, puno vježbala i zdravo se hranila i doslovno nikad nisam imala problema sa zdravljem, niti koristila ikakve lijekove. Ne isključujem

mogućnost da je problem i u zubnim punjenjima odnosno napunjenim mrtvim kanalima koje imam na 4 zuba. Taj dio endodoncije mislim da je premalo istražen u stomatologiji te da se ne promatra holistički u smislu da stanje naših zubi itekako utječe na ostale organe u tijelu, na direktan ili indirektan način.

Jedna od stvari vezanih za moj životni stil na koju sam posumnjala je i 15-godišnje pijenje kupovne vode iz plastičnih boca, ali kad sam radila usporedbu kakvoće i istraživala o sastavu obje vrste vode, došla sam do zaključka da je zdravije kupovati flaširanu izvorsku jer znamo na koji način voda iz slavine dolazi, kako se obrađuje te što se u nju stavlja za dezinfekciju. Ovdje ostavljam otvorenu mogućnost da nisam u pravu jer mi neki ljudi koje cijenim tvrde drukčije. Mislim da je glede ovog najbolje ići po osobnom unutarnjem osjećaju.

U sljedećoj kolumni pisat ću o mome putu liječenja CIN-a, operativnom zahvatu koji sam imala u rujnu te kako sam danas. Čitamo se, moje dame, s porukom da čuvate spolno zdravlje čitavo vrijeme i na ispravan način. Ni jedan seksualni odnos bez prethodnog testiranja na spolne bolesti nije vrijedan svega što može uslijediti.

***Piše: Marina Krleža; photo: Ivan Brezovec***

***Web stranica: [www.lelo.com](http://www.lelo.com)***

***Instagram: [https://www.instagram.com/lelo\\_official/](https://www.instagram.com/lelo_official/)***

***Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>***