

Den glädje jag känner varje dag jag åker hem från arbetet och ser att det blir lite ljusare för varje dag, är obeskrivlig. Trots att det kändes vemodigt att plocka undan adventsljusstakarna så överväger det att se det naturliga ljuset att komma åter och höra lite fågelkvitter på morgnarna. Det blir med andra ord, bättre och bättre dag för dag.. ♪♪

Som jag förutsåg så innebar januari en **topp av STI-provningar i länet**. Jag har inga särskilda siar-förmågor utan detta fenomen uppstår nästan varje år i januari. Vad ett uppdämt behov av att vilja testa sig för STI just i januari beror på, vet jag inte men jag misstänker att ledigheter och resande kan ha en bidragande orsak. Trevligt att människor roar sig under ledigheterna och ett och annat kärleksmöte har uppstått men det vore ju mer roligt om alla dess möten **skyddats med kondom**. Då behöver man ju inte oroa sig i efterhand och fundera på om man gett på eller fått någon STI av sin partner.

Kondomanvändningen måste öka och min förhoppning är att alla som möter unga i sin yrkesroll, ges möjlighet att propagera för de positiva effekterna av kondomanvändning. Att använda kondom betyder omtanke, att man bryr sig om sin partner. Numer har Region Dalarna ett utökat sortiment av kondomer så det bör finnas en kondom som passar just för den enskilda. När man ska prata kondomanvändning med unga så gäller det att själv vara lite påläst och veta lite tips och trix för att kunna bemöta argument som "Det är så oskönt" eller "Äta kola med papper på". Glidmedel kan göra underverk för känslan, framför allt om man droppar i en liten klick inuti kondomen. En annan viktigt aspekt är faktiskt storleken för när det gäller kondom så har storleken betydelse. Vi är alla skapta olika och även om de flesta kondomer har ett standardmått s k "mediumstorlek". Dessa passar de flesta men det finns större och mindre just för att det ska kunna sitta bra på användaren. När man pratar om mått så är det framför allt omkretsen på en erigerad penis som avgör vilket storlek som passar. En del unga män har stenkoll på längden på sin penis men uppmana dem istället att mäta omkretsen för att få ett relevant mått. I den produktspecifikation som avser det nya kondomsortimentet så finns en tabell med mått som man med fördel kan visa vid kondomsamtal. [Du hittar produktspecifikationen här](#). För att få lite inspiration och inhämta bra kondomkunskap rekommenderar jag att man läser RFSU:s skrift om "[Kondompraktika](#)" [som du kan ladda ner här](#).

Vill man läsa mer och få fördjupade kunskaper rekommenderas "Kondomhandboken" [som du kan ladda ner här](#).

När det gäller kondomer så finns det smolk i glädjebägaren. Det råder fortfarande **leveransstörningar från Apotekstjänst**. Många har undrat varför man kan beställa så lite i taget från vårt beställningsformulär men det är just pga av leveransproblemen. Det har blivit lite bättre så vissa sorter går det nu att beställa större volymer av.

Aktuellt inom kunskapsnätverket

Inom kunskapsnätverket hiv/STI Mellansverige håller på som bäst att planera inför framtida insatser. Det kommer att bli en del fokus på hiv fast på lite olika sätt. I skrivande stund pågår en **kartläggning av unga personers kunskap om hiv**. Detta kommer att genomföras i form av en enkätstudie i våra fem län. Vi har fått flera indikationer på att de unga idag inte vet mycket om hiv. I enkäten kommer man även att fråga hur unga personer vill få information om hiv. Beroende på vad som framkommer av enkätsvaren så kommer vi inom nätverket att ta fram en kampanj som riktar sig till unga och som kommunicerar adekvat fakta om hiv om när och hur det smittar. Parallellt med detta planerar vi för en utbildningsdag där man kommer att belysa och ta upp begreppet **"smittfri hiv"**. Utbildningen kommer att vända sig till vårdpersonal och syftet är att göra personal mer uppmärksam på den nya kunskapen kring smittsamhet hos personer som lever med hiv och som har välfungerande behandling. Det gäller med andra ord att dels tona ner skrällen för hiv bland vårdpersonal samtidigt som vi måste uppmärksamma de unga på att hiv trots allt finns och hur de ska göra för att skydda sig. Ett bra förhållningssätt kring hiv är som sagts tidigare; **"Det är inte de som lever med hiv och har koll på sin hiv-status som man behöver skydda sig mot, utan de är de som har hiv men ännu inte vet om det"**.

Sverige har redan uppnått **WHO:s 90-90-90-mål** som innebär att 90% av dem som har hiv ska veta om det, 90% av dessa ska stå på behandling och 90% ska ha så låga virusnivåer att det inte kan överföras. Om fler länder når dessa mål så är vi på god väg att utrota hiv. En viktig faktor för att nå målet är frikostig provtagning. Man måste hitta dem som lever med hiv men som inte vet om det. Enligt en grov skattning från Folkhälsomyndigheten så skulle det finnas ett mörkertal på cirka 800 personer i Sverige som har hiv utan att veta om det. Dessa behöver vi hitta så att de så snabbt som möjligt kan sättas in på behandling. Både för den enskilde individens skull men också för att förhindra smittspridning. Så budskapet till vårdpersonal är som tidigare; **ifrågasätt inte en person som vill ta ett hivtest**. Ställ inga konstiga motfrågor eller på annat sätt ifrågasätt hur troligt det är att pat skulle kunna ha hiv. Det räcker med ett enda oskyddat samlag för att bli smittad.

Nya behandlingsrekommendationer

Som jag skrev om i förra nyhetsbrevet så har SSDV nya rekommendationer för behandling av klamydia. Den nya rekommendationen, **doxycyklin 100 mg x 2 i 7 dagar** är den rekommendation som ges internationellt. Dessa rekommendationer finns nu också med i Region Dalarnas uppdaterade terapirekommendationer, vilket kan vara bra att veta om det uppstår frågor på den enhet. Hänvisa gärna till <https://www.regiondalarna.se/plus/vard/lakemedel/lakemedelsbehandling-och-rekommendationer/terapirekommendationer-a-o/sexuellt-overforbara-infektioner--sti/> för att läsa mer.

När det gäller **mycoplasma genitalium** så står vi inför en utmaning. Resistensproblematiken ökar och vi måste göra något för att förhindra detta. Ett steg i rätt riktning är att **försöka minska ner på provtagning för mycoplasma genitalium**. I Dalarna har vi en tradition med en frikostigare MG-provtagning än vad man har i andra regioner. Bland annat är det lockande att "passar på" att även ta ett MG-prov när man ändå tar klamydia/gonorréprov. Har man inga symtom utan bara vill testa sig för säkerhets skull så är det bra att inte ta MG-prov. Vi vet för lite om MG och dess verkningar, det finns för få studier. Det vi dock vet är att i vissa länder har man sett upp mot 30-40% resistens mot makrolider (azitromycin). Därtill finns även MG-fall som också är kinolonresistenta. Vi måste ta detta på allvar och undvika onödig provtagning och istället tänka att MG i ett nästa steg i vidare utredning först när man uteslutit klamydia och/eller gonorré.

Behandling mycoplasma och samtidig behandling med SSRI-preparat

För en tid sedan jag gick ut med en fråga till ungdomsmottagningarna i länet för att höra hur handläggning och rutin ser ut när en pat som ska behandlas med azitromycin, samtidigt står på SSRI-preparat, eftersom bägge läkemedlen kan i vissa fall ge **förlängt QT-intervall**. Jag fick in lite olika svar, vissa visste inte om detta, andra bad pat göra ett uppehåll med SSRI och någon skickade pat till vårdcentral för EKG. Frågan har nu tagits upp i SRHR-gruppen och det visar sig vara svårt att få fram fakta och nationella riktlinjer för detta men man vet att det kan innebära en risk för en viss grupp av pat och för vissa sorters SSRI. Vi fortsätter att försöka ta reda på mer fakta från bla kardiologer och kommer att återkomma med tydligare riktlinjer. **Så tills vidare är rekommendationen att när det blir aktuellt med pat som ska sättas i på azitromycin och som även tar SSRI, så ska pat bedömas av läkare.**

Unga relationer

För fjärde året i rad, genomförs kampanjen "Svartsjuka är inte romantiskt", ett samarbete mellan Jämställdhetsmyndigheten, Länsstyrelserna och Unga relationer.se. Syftet med kampanjen är att få unga att reflektera över hur deras relationer ser ut och se vad som kännetecknar en bra relation. På Unga relationers hemsida <https://ungarelationer.se/material> finns bra material tillgängligt som man kan ladda ner och skriva ut. Bland annat finns affischer för utskrift som man med fördel kan sätta upp på sin enhet. I samband med kampanjen lanseras också ett [stödmaterial](#) för vuxna som på något sätt möter unga, exempelvis lärare, ungdomsledare inom idrottsrörelsen eller i andra delar av civilsamhället. Kampanjen känns viktig och i allra högsta grad aktuell så jag uppmanar alla som möter unga att läsa materialet och använda er arbetsplats för att kommunicera ut detta viktiga budskap.



Nyheter på nationella fronten

I de flesta regioner i Sverige (förutom Dalarna) ser man **en ökning av antalet gonorréfall**. Enligt Folkhälsomyndigheten rapporterades drygt 3 200 fall under 2019. Det är drygt 500 fler fall än från år 2018. De flesta fallen, ungefär hälften, ses hos män som har sex med män men den största procentuella ökningen hittar man bland kvinnor. En förklaring till ökningen tror man beror på att de flesta regioner nu har sk kombotester för både klamydia och gonorré och därmed hittar man fler. Men det är inte enda förklaringen utan troligen handlar det också om en **verklig ökning, eftersom även andra STI ökar**, om än inte lika kraftigt som gonorré. De flesta smittade har dragit på sig sin gonorré i Sverige. Bland dem som smittats utomlands hade i särklass flest varit i Spanien, följt av Tyskland och Danmark. För första gången på mycket länge hamnade Thailand utanför topp-tre när det gällde smittland. Över hälften av gonorréfallen hittades i Stockholms län.

Internationellt

Det är inte bara i Sverige vi ser en ökning av gonorré. WHO varnar för motståndskraftig gonorré. **Varje dag inträffar över en miljon smittillfällen** med en av fyra stora botliga könssjukdomar. Det handlar om fall av klamydia, gonorré, syfilis och trichomonas och då är inte virussjukdomar som herpes, HPV, hepatit och hiv medräknat. Det totala antalet smittor med könssjukdom per år är alltså långt högre. Man tror att dejtingappar är en del av förklaringen, då sex blir mer tillgängligt och därmed sprids även könssjukdomarna mer. WHO som varnar för allt motståndskraftigare "supersjukor". Man ser allt fler fall av så kallad "**supergonorré**" som i princip är omöjlig att behandla. WHO framhåller att de viktigaste insatserna för att begränsa könssjukdomars spridning är stöd till säkert sex, förbättrade system för

upptäckt och behandling, bättre sexualupplysning i skolor och medier samt ett personligt ansvarstagande hos den som har sex.

STI-riktlinjer

De STI-riktlinjer som finns publicerade har några år på nacken och håller på att revideras. En hel del är nytt och det kommer att bli **större förändringar** innehållsmässigt. Framför allt vill vi hålla nere storleken på dokumentet så att det innehåller endast relevant och överskådlig information. Det kommer dock att ta lite tid innan arbetet med revideringen är färdigt så jag ber er om tålamod och överseende med att det ligger en föråldrad version ute än så länge. Förhoppningen är att arbete är klart i maj och kan presenteras och antas av SRHR-gruppens möte den 11/5. Fram till dess så uppmanar jag er att höra av er om ni har några frågor och funderingar kring STI-handläggning.

Smittspårningsutbildning STI

Sist men absolut inte minst har jag glädjen att meddela att det blir ytterligare en omgång av smittspårningsutbildning STI, **den 30/9 -2020**. Gå in på hemsidan www.regiondalarna.se/sti för att läsa mer och anmäla dig. Nya som erfarna smittspårare hälsas välkomna. Jag ser gärna att fler läkare anmäler sig till utbildningen för trots att de är den enda yrkeskategorin som anses vara kvalificerade smittspårare så är det många som känner att de inte har koll och kan regelverket och Smittskyddslagen in- och utantill. Att man i praktiken oftast delegerar smittspårningen till annan person och praktiskt själv inte gör det så kan det nog vara bra att veta att man tex som provtagande **läkare ändå är ansvarig** och ska meddelas när smittspårning påbörjas samt avslutas. Eftersom det uppmärksammas en del **anmälningsärende i media**, där smittspårningen inte gått rätt till så måste man veta vad man håller på med och kunna regelverket för att undvika att det blir fel. Det kan lätt bli slentrian och man blir fartblind när man jobbar med smittspårning men det är aldrig fel att kolla en extra gång eller be en kollega kontrollera så att man tänkt och gjort rätt. Man får inte glömma att det kan bli allvarliga konsekvenser för en relation om man skickar brev till fel person. Smittspårning är samtidigt en av de viktigaste och kanske mest effektiva åtgärden för att förhindra att STI sprids mer än det gör. Så det är viktigt att fortsätta arbetet men också se till att säkra upp rutinerna och **kvalitetssäkra så att det inte brister i handläggningen**.

Man kommer att kunna välja att se utbildningen på streaming om man inte har möjlighet att åka till Falun men man får ut så mycket mer av dagen om man kan vara på plats och träffa andra och utbyta erfarenheter. Eftersom det inte finns någon entydig mall som gäller hela regionen utan varje enhet måste själv upprätta sina egna brev, smittspårningshandlingar etc så finns det ett värde av att nätverka med andra och kanske få tips och idéer på hur andra jobbar. **Så varmt välkommen att anmäla dig till höstens smittspårningsutbildning**. Sprid gärna datumet vidare till kollegor och andra som kan tänkas ha nytta av att gå denna utbildning.

Det var allt för denna gång. Må så gott i det begynnande vårljuset!

