

# Азбука Здоровья



Ты здоров(а), счастлив(а), сам(а)  
распоряжаешься своей жизнью  
и это прекрасно.

Но, иногда могут возникать  
обстоятельства, которые нарушают  
планы человека.

Одно из них – ВИЧ-инфекция.

Ознакомься с нашей  
«Азбукой здоровья»  
и постарайся избежать  
данной проблемы.





**AIDS** - Acquired Immune Deficiency Syndrome.

### **ВИЧ-инфекция.**

Вирус иммунодефицита человека был открыт в 1983 году, в России появился в 1987. В Оренбуржье ВИЧ-инфекция регистрировалась с 1996 года в основном среди наркотиков, но с 2003 - 2004 г.г. вышла за пределы групп риска.

В настоящее время любой человек может заразиться ВИЧ, если не контролирует свое поведение.



**Безопасный секс** - это секс, при котором исключено попадание в твой организм спермы, чужой крови или влагалищных выделений, т.е. тех биологических жидкостей другого человека, в которых может быть ВИЧ. Конечно, **самое безопасное - это воздержание**. Кто не имеет половых контактов, тот и не имеет головной боли: опасности беременности, разочарований, инфекций и т.д. Но если решение начать сексуальную жизнь принято, то практикуй защищенный секс (смотри «предохранение»).



**ВИЧ** - вирус иммунодефицита человека, при его попадании в организм развивается инфекционное заболевание ВИЧ-инфекция, т.е. поражается иммунная система.

**У ВИЧ есть три способа попасть в организм человека:**

#### **1. ЧЕРЕЗ КРОВЬ** если ты:

- пользуешься нестерильными шприцами или иглами;
- используешь нестерильные инструменты для пирсинга или татуажа;
- пользуешься мужими бритвами, маникюрными принадлежностями.





## 2. **Половым путем**, если ты:

- практикуешь проникающие половые контакты без средств защиты (смотри «предохранение»);

## 3. **От матери к ребенку**: во время беременности, в родах, при кормлении грудью.

### **ВИЧ не передается:**

- при объятиях, поцелуях, рукопожатиях;
- воздушно-капельным путем (при чихании или кашле);
- через пищу и посуду;
- при посещении бассейна, бани, общественного туалета;
- через укусы кровососущих насекомых.

**Гепатит** - это воспалительные заболевания печени.

Вирусные гепатиты(желтухи)- инфекционные болезни печени, вызванные многочисленными вирусами, наиболее распространёнными среди них являются А, В и С.

**Вирусный гепатит А** (ВГА) - кишечная инфекция, передающаяся через воду и пищу. Её ещё называют «болезнью грязных рук».

**Вирусный гепатит В** (ВГВ) - тяжелое заболевание, может привести к циррозу печени. Но от него можно привиться.

**Вирусный гепатит С** (ВГС) - протекает легко, но велика опасность развития хронического гепатита и цирроза печени, и она выше, чем при вирусном гепатите В.

Прививки от ВГС нет.

ВГВ и ВГС передаются через кровь при употреблении наркотиков, а также при незащищённом сексе.



## Думай прежде, чем сделать.

Молодость и риск неотделимы друг от друга.  
Молодые люди игнорируют опасность и притягивают ее.  
Это и экстрем, и наркотики, и алкоголь,  
сексуальная свобода, вследствие всего болезни.  
Зачастую это могут быть инфекции, которые  
приобретаются из-за необдуманного поведения:  
венерические болезни, вирусные гепатиты В и С,  
ВИЧ-инфекция.

Д

### Ты избежишь заражения ВИЧ, ВГВ и ВГС если:

- Пользуешься всегда средствами защиты (см. «предохранение»).  
Даже один раз может оказаться роковым;
- Не будешь менять партнёров, как перчатки.  
Лучший партнёр - любимый, постоянный и единственный;
- Откажешься от секса в состоянии наркотического  
и алкогольного опьянения, т.к. в это время снижается  
самоконтроль;
- Не употребляешь наркотики;
- Используешь только стерильные медицинские  
инструменты;
- Посещаешь только имеющих лицензию медицинских  
работников, стоматологов, тату-мастеров;
- Имеешь индивидуальные предметы личной гигиены  
(зубную щётку, бритву, ножницы).

Будь личностью, не позволяй никому  
тобой манипулировать!

**Е**

## **Если хочешь быть здоров –**

**выбирай здоровый образ жизни.**

Когда ты молод, то о возможных неприятностях со здоровьем как-то не думается. Однако, в большинстве цивилизованных стран молодежь давно поняла, что здоровье – это тот капитал, который нужно выгодно использовать. Потеря здоровья в современном мире означает потерю денег, потерю времени, которые можно было бы потратить с пользой. Ведь только здоровый человек сможет выдержать темп современной жизни и добиться успеха.



**Жизнь** – это бесценный дар. Твоя жизнь в твоих руках. Как сделать так, чтобы твои мечты стали реальностью, а жизнь долгой? Используй полученную информацию с пользой для себя, выработай свой жизненный стиль поведения – безопасный.

**ж**

**Здоровье** – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни (из устава Всемирной Организации Здравоохранения).

**з**

**Инфекции, передаваемые преимущественно половым путем (ИППП)** – группа заболеваний, которыми люди заражаются в основном при половых контактах. Их насчитывают около 30.

Это – сифилис, гонорея, мягкий шанкр, трихомониаз, хламидиоз, уреаплазмоз, герпетические поражения половых органов и многие другие. Более 70 % всех людей, живущих с ВИЧ, заразились половым путем.

**и**

## **ИПППП совсем не так безобидны, как это может показаться:**

- Их нельзя вылечить самостоятельно;
- Если не лечиться, они переходят в хроническую форму (то утихают, то возобновляются), которую вылечить труднее;
- Часто приводят к бесплодию у мужчин и женщин;
- Некоторые могут передаваться от больной матери к ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании;
- Увеличивают опасность заражения ВИЧ.



Главный признак заражения ИПППП – пахнущие выделения из половых путей, боль, сыпь. При некоторых инфекциях никаких признаков нет. Если у тебя возникли подозрения на ИПППП, то надо идти как можно раньше к врачу. Молодым людям – к урологу, девушки – к гинекологу. Или же сразу обратиться в кожно-венерологический диспансер. Лечиться необходимо обоим партнерам одновременно!

**Контрацепция** – предупреждение беременности механическими, химическими и другими средствами. Различают следующие средства контрацепции:

- механические (презерватив, колпачки);
- использование внутриматочных средств (внутриматочная спираль);
- использование спермицидов (веществ, губительно вливающихся на сперматозоиды) в виде кремов, гелей, свечей;
- комбинированные оральные контрацептивы (гормональные таблетки).



**Только презерватив одновременно защищает и от беременности, и от ИПППП, и от ВИЧ.**

## **Любовь стоит того, чтобы подождать.**

Подождать сексом. Вначале влюблённые смотрят друг на друга сквозь «розовые очки». Но через некоторое время, лучше узнав друг друга, они уже замечают недостатки объекта любви. Оценивают наличие у партнёра таких качеств, как доверие, честность, терпимость. Время свиданий очень драгоценно, его надо использовать, чтобы лучше узнать друг друга.

И хорошо взвесить, готов ли ты отдаваться полностью другому человеку.



Любовь и секс – это не одно и то же. У разумного человека секс должен быть не целью, а средством выражения любви и преданности.

Помни, что ты можешь отказаться от близких отношений, если считаешь, что не готов(а) к ним. Будь хозяином своей жизни.



**Материнство.** Если ты еще не задумываешься в ближайшее время о собственных детях, это не значит, что не нужно знать о том, как иметь здоровое потомство. Залог его здоровья – здоровье будущих родителей! Поэтому, отказ от вредных привычек – первое условие при планировании беременности. Очень важным для сохранения здоровья матери и ребенка является раннее обращение беременной женщины в женскую консультацию (не позже 12-ой недели беременности). Это позволит своевременно выявить заболевания и правильно провести их лечение, а также, в случае необходимости, своевременно начать профилактику заражения ребёнка ВИЧ.





**Наркотики.** Наркотики вместе с алкоголем – главные враги безопасности человека. Они меняют восприятие реальной жизни. Человек не контролирует свои действия, может совершать глупые поступки и поставить под угрозу своё здоровье. Иногда говорят, что лёгкие наркотики безопаснее. Это заблуждение, ведь все сегодняшние зависимые начинали когда-то с них. Каждый наркотик содержит в себе вещества, которые влияют на головной мозг. При употреблении тяжелых наркотиков велик риск занести себе ВИЧ, вирусы гепатитов В и С. **Подумай,** а нужно ли это тебе лично.



**«Окно»** – отрезок времени, когда ВИЧ в организме уже есть, а обследование этого не показывает. Достоверная диагностика ВИЧ-инфекции у человека в это время невозможна потому, что с помощью тестов определяют лишь наличие антител к вирусу, а не наличие самого вируса. Обследование нужно проводить тогда, когда организм выработает достаточное их количество для определения тест-системами, чаще это происходит через 3-6 месяцев с момента заражения.

Таким образом, отрицательный результат тестирования может означать:

- Отсутствие вируса в организме,
- Период «окна».



Чтобы быть уверенным, что инфицирование не произошло, после отрицательного результата необходимо повторить обследование через 3-6 месяцев, практикуя в это время безопасные формы поведения. Знать об этом периоде нужно ещё и потому, что в это время в крови, сперме, влагалищных выделениях и грудном молоке человека, живущего с ВИЧ, вирус уже есть и он может инфицировать других людей.



### Ответственность.

Есть вещи, которые от тебя не зависят. Например, погода. Но вот то, что происходит с твоими зубами, волосами, пищеварением – это лежит в зоне твоей ответственности. Как ты относишься к своему телу, так оно себя и ощущает. Если ты не пользуешься средствами защиты при сексуальном контакте, то можешь получить ВИЧ, ИПППП, нежелательную беременность.

Это твоё здоровье, береги его!



**Предохранение.** Если ты уже живешь половой жизнью, то использование такого средства защиты как презерватив должно стать нормой. Презерватив - это средство барьерной контрацепции. Он имеет 5 совершенно уникальных свойств:

- 1 - высокая двойная эффективность - пользуясь презервативом, человек одновременно защищает себя от инфекций (ВИЧ, ВГ, ИППП), и от нежелательной беременности.
- (Перед применением прочти инструкцию!)
- 2 - при его применении не нужна консультация врача;
- 3 - широкая доступность;
- 4 - мужчина активно участвует в предохранении;
- 5 - не представляет опасности для организма.

Помни, что покупать презервативы надо в аптеке, в аптеке и только в аптеке. Не покупай их в продуктовых магазинах, киосках, торговых комплексах и прочих подобных местах. Важно использовать качественные презервативы, а их стоимость не может быть дешевле бутылки пива.



### **Рискованное поведение.**

Ты сильно рискуешь подцепить ВИЧ, если:

- Употребляешь наркотики;
- Занимаешься незащищенным сексом, т.е. не используешь презерватив;
- Меняешь партнеров, как перчатки;
- Делаешь тоту, пирсинг нестерильными инструментами, пользуясь чужим бритвенным лезвием или маникюрными принадлежностями.



## **СПИД.**

**С** - синдром, совокупность признаков

**П** - приобретенного, т.е. полученного в течение жизни

**И** - иммuno-

**Д** - дефицита - недостатки в работе иммунной системы.

Это продвинутая стадия течения ВИЧ-инфекции, когда человек становится беззащитным перед различными заболеваниями, особенно инфекционными - туберкулёз, пневмония и др.

С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти в среднем 5-10 лет. СПИД развивается в следующих случаях: если поздно поставлен диагноз, если нет доступа к лечению, если лечение оказалось неэффективным.



**Тестирование.** По внешнему виду человека невозможно определить, инфицирован он или нет. Это можно сделать только с помощью лабораторных тестов по анализу крови. У обследуемого выявляют наличие в ней антител к ВИЧ или самого вируса. Многие люди очень переживают, когда сталкиваются с необходимостью сдать анализы на ВИЧ и эти переживания естественны. Тебе будет проще принять решение пройти тестирование, если ты подумаешь о следующем:

- Обследование позволит избежать мук неведения;
- Ранняя диагностика позволит быть ещё более внимательным к своему здоровью;
- Что ты заботишься о предотвращении передачи ВИЧ-инфекции близким и любимым людям;
- Тестирование не требует большого количества времени, проводится бесплатно, а в центрах СПИД и анонимно.



**Умей поддержать друга.** Если у твоего друга или близкого человека ВИЧ-инфекция, это значит, что эпидемия коснулась тебя лично. И тебе придётся решать для себя многие вопросы, над которыми ты раньше не задумывался, научиться оказывать реальную помощь близкому человеку в борьбе с болезнью.



## Чем ты можешь помочь другу:

- Поддерживай контакты (может быть непродолжительные, но частые), общайся и умей слушать, постараися понять.
- Не пытайся выяснить, каким образом произошло заражение и не позволяй больному заниматься самообвинениями.
- Не давай советов, если их не просят; не впадай в низодательный тон; не осуждай и не ищи виноватых.
- Помни, ты не должен лишать его возможности сделать самому то, что в его силах.
- Покажи, что ты всегда рядом.

**Факторы риска.** Не все одинаково подвержены риску заражения ВИЧ, имеются факторы, повышающие риск заражения ВИЧ. Знай их:

- Изначальное состояние здоровья человека. Чем изначально слабее иммунная система, тем меньше сопротивляемость организма. Улучшают защитную систему: рациональное питание, полноценный сон, закаливание, занятия физкультурой.
- Беспорядочные половые связи.
- Наличие воспалительных заболеваний половых органов (чаще это инфекции, передающиеся преимущественно половым путем).
- Сексуальное насилие.
- Употребление психоактивных веществ – наркотиков, алкоголя, табака.



Ц

**Целомудрие.** Что будете засевать весною, то и будете собирать осенью. Поэтому говорится: «Береги одежду снову, а честь смолоду». Молодые люди часто тратят очень много времени лишь на то, чтобы выглядеть сексуально привлекательными. А потому, если вы решите избрать путь целомудрия до брака, то тем самым освободите массу времени и своей энергии, которую сможете направить на развитие своей личности, качеств характера, навыков и умений.

**Самый не рискованный путь – это отсутствие плотских отношений до брака!** « Я не хочу быть вагоном, в который входят и выходят. Мне нужен один пассажир... с которым я доеду до конечной». Чем дольше молодые люди откладывают начало половой жизни, тем меньше шансов, что они будут инфицированы ВИЧ. Следует помнить, что требования в области нравственности мы предъявляем в одинаковой мере для лиц обоего пола, т. е. мужчина до брака должен быть таким же целомудренным, как и девушка.

Я знаю, как защитить себя!

Если ты уверен (а) в этом,  
значит наша азбука помогла тебе  
оставаться здоровым.

Я



«Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»,  
филиал ГБУЗ «ООКИБ»