



**ШПАРГАЛКА**

ДЛЯ

*Мужчины*



Это маленькая энциклопедия Вашей сексуальной безопасности. Реальность заставляет придерживаться «золотого» правила: думать о безопасности до, а не после полового контакта. Безусловно, это в некоторой степени омрачает романтичность сексуальных отношений, но гарантирует определенную уверенность. К сожалению, психология людей такова: всегда кажется, что меня беда обойдет стороной. Во многом это связано с дефицитом информации. Попробуем помочь пополнить багаж ваших знаний. Эта брошюра будет очень полезна, как для женщин, так и для мужчин.



## СОДЕРЖАНИЕ

1. Любовь без риска .....	2
2. Урогенитальный кандидоз (молочница) .....	4
3. Бактериальный вагиноз .....	4
4. Генитальный герпес .....	5
5. Гонорея (триппер) .....	6
6. Остроконечные кондиломы (остроконечные бородавки). Кандиломатоз .....	7
7. Трихомониаз. Урогенитальный трихомониаз .....	8
8. Сифилис .....	9
9. Хламидиоз .....	10
10. Вирусные гепатиты .....	11
11. Вирусный гепатит Б .....	11
12. Вирусный гепатит С .....	12
13. Вирусоносительство .....	12
14. ВИЧ-инфекция и СПИД .....	13
15. Методы контрацепции .....	17
16. Полезные адреса и телефоны .....	24

## ЛЮБОВЬ БЕЗ РИСКА

**Сексуальные отношения** – это неотъемлемая часть нашей жизни, это один из путей к сопереживанию, взаимной нежности, волнению и наслаждению. Для многих – это длительные прочные отношения, тогда как некоторые имеют случайные сексуальные контакты. Какими бы не были ваши взаимоотношения с партнером, мы хотим обезопасить вашу сексуальную жизнь. Нередко секс становится причиной не только взаимного удовольствия, но и разочарования, связанного, например, с риском заражения инфекцией, передающейся половым путем (ИППП), в худшем случае – вирусом, вызывающим СПИД.

Термин «ИППП» означает, что вызывающие их микроорганизмы передаются от человека к человеку главным образом во время интимной половой близости. Современной медицине известно более сорока различных болезней и симптомов, попадающих под категорию ИППП. Говоря об ИППП, нужно прежде всего помнить о трех факторах. Во-первых, заболевания, передающиеся половым путем на ранних стадиях зачастую не проявляются в виде каких-либо симптомов. Во-вторых, ранняя диагностика этих инфекций играет решающую роль в предотвращении таких последствий, как бесплодие, рак и внематочная беременность. В-третьих, большинство ИППП передается не только во время собственно полового акта, но и в результате любых других форм сексуальных контактов.

### **Половой путь передачи ИППП – это любые виды секса:**

- классический, вагинальный;
- анальный секс;
- оральный секс.

**Нет никакой разницы, какой был контакт:** генитальный, анальный или оральный. Для передачи инфекции достаточно того, что микроорганизм попал на слизистую оболочку (влагалища, рта или прямой кишки). Использование сексуальных «игрушек», таких как вибраторы, так же повышает риск инфицирования.

Вероятность передачи инфекции при разных видах сексуальной активности несколько отличается, но это не имеет большого значения, поскольку при любом варианте риск заражения достаточно высок.

При **оральном сексе** высока вероятность заражения ВИЧ-инфекцией, сифилисом, гонореей, вирусными гепатитами. Дело в том, что подавляющее большинство возбудителей ИППП развиваются не только в органах малого таза, но и на миндалинах и слизистой

оболочке полости рта. Оттуда они с легкостью перебираются в кровь и разносятся по всему организму.

**Риск заражения ИППП во время орального секса возрастает, если:**

- У вас или у вашего партнера болит горло, во рту или на губах есть язвочки, ранки, воспаления, порезы или бородавки на гениталиях или анусе.
- У вашего партнера менструация.
- Вам в рот попали инфицированные жидкости.

При **анальном сексе** риск заражения ИППП возрастает, так как прямая кишка просто не приспособлена для проведения полового акта. Из-за отсутствия смазки на слизистой образуются микротрещины, что позволяет вирусу гораздо быстрее проникнуть в кровь.

Для вируса ВИЧ стенка прямой кишки в 10 раз более проницаема, чем слизистая влагалища. С этим нужно считаться. При анальном половом акте обязательно нужно использовать презерватив и лубрикант.

ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты, уретрит, вульвовагинит, аногенитальные бородавки, вот далеко не полный перечень заболеваний передающихся при анальном сексе.

Венерические заболевания передаются при любых видах секса – при оральных, анальных и генитальных контактах. Поэтому следует иметь в виду, что **БЕЗОПАСНЫХ ВИДОВ СЕКСА НЕТ**. Только защищенный секс можно назвать безопасным.

**При подозрении на любые ИППП необходимо:**

- обратиться к врачу, так как самолечение (советы знакомых и неправильное лечение) может привести к хронизации процесса и необратимым последствиям. Лечение обязательно должно проходить под контролем врача!
- сообщить своим сексуальным партнерам о своих проблемах (для предупреждения повторного заражения и совместного лечения).
- воздержаться от сексуальных контактов до окончания лечения.

**Помните, что предупредить всегда легче и дешевле, чем лечить!**

Ниже рассказывается о том, что Вы должны сделать, чтобы избежать заражения ИППП. Вы узнаете о наиболее часто встречающихся у женщин и мужчин болезнях ИППП, их симптомах и что может стать их причиной.

**КАКИМ БУДЕТ ЗАВТРАШНИЙ ДЕНЬ – ВЫБИРАЙТЕ!**

## УРОГЕНИТАЛЬНЫЙ КАНДИДОЗ (МОЛОЧНИЦА)

Заболевание органов мочеполовой системы, обусловленное дрожжеподобными грибами рода *Candida*. Оно не относится к ИППП, но может передаваться половым путем.

Грибковая инфекция может «жить» на коже и слизистой здорового человека, но проявиться только при определенных условиях: длительном применении антибиотиков, гормонов, хронических инфекциях, стрессах и снижении иммунитета, вследствие различных причин.

### **Симптомы:**

- Покраснение, зуд, чувство жжения или раздражения в области половых органов.
- Повышается чувствительность слизистой мочеполовых органов к воде и моче.
- Белые с молочными бляшками выделения, творожистые наслоения в области половых губ (у женщин).

Симптомы могут усиливаться после занятий сексом.

При обнаружении симптомов нужно обратиться к врачу. При подтверждении диагноза у мужчин назначается курс в виде наружной и системной противогрибковой терапии.

Для установления диагноза у женщин исследуется мазок, взятый из половых путей. При подтверждении диагноза назначается курс противогрибковой терапии местно, в виде применения свечей внутривлагалищно в сочетании с лекарственной терапией. В профилактических целях полезно есть йогурт с живой бактериальной культурой (без консервантов), носить белье из хлопка.

Возможные последствия:

- воспаление уретры и мочевого пузыря;
- поражение шейки матки, больших участков кожи и слизистой оболочки;
- передача инфекции от матери к ребенку;
- повышение вероятности заражения другими ИППП и ВИЧ-инфекцией.

## БАКТЕРИАЛЬНЫЙ ВАГИНОЗ

Одно из наиболее распространенных инфекционных заболеваний. Чаще всего развивается у женщин детородного возраста.

**Путь передачи:** половой

**Симптомы:** серовато-белые выделения из влагалища с неприятным запахом, зуд, жжение, ощущение дискомфорта в области наружных половых органов.

**Возможные осложнения:**

- преждевременные роды;
- воспалительные заболевания органов малого таза;
- осложнения течения беременности.

## ГЕНИТАЛЬНЫЙ ГЕРПЕС

Возбудителем генитального герпеса является вирус простого герпеса. Одинаково болеют как мужчины, так и женщины. Инкубационный период (период от момента заражения до проявления первых признаков заболевания) от 2 до 10-20 дней.

**Пути передачи:**

- половой;
- предметы общего пользования;
- инфицирование плода во время родов.

Факторами, вызывающими обострение генитального герпеса являются стресс, переохлаждение (перегревание) организма, сопутствующие заболевания, аборт, введение внутриматочных спиралей и др.

**Симптомы:** первоначально отмечается покалывание, жжение, зуд в области половых органов. В области половых органов появляются высыпания в виде пузырьков диаметром от 1,5 до 3 мм. Затем пузырьки становятся кровяными. При их повреждении образуются болезненные эрозии. Через несколько дней содержимое пузырьков ссыхается, и образуются корочки сероватожелтого или буро-красного цвета.

Нередко на месте эрозий формируются гнойные язвы. В некоторых случаях проявлением герпеса может быть только зуд.

***Попав в организм человека, вирус герпеса остается в нем в течение всей жизни.***

При подозрении на герпес следует обратиться к врачу-специалисту, так как проведение терапии при появлении начальных симптомов наиболее эффективно. Лечение заключается в назначении противовирусных препаратов, а также средств, укрепляющих иммунную систему.

**Возможные последствия:**

- поражение центральной нервной системы, глаз;

- влияние на течение беременности: самопроизвольный выкидыш, гибель плода, инфекция новорожденного;
- повышение вероятности заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП.

## ГОНОРЕЯ (ТРИППЕР)

Возбудители гонореи – гонококки. Инкубационный период длится от 1 дня до 2-3 недель и больше. Источником заражения являются люди, в организме которых находятся гонококки. Нередко они не замечают у себя признаков заболевания, оставаясь опасными с точки зрения заражения.

### Пути передачи:

- половой;
- бытовой (через предметы личной гигиены, постельное белье);
- ребенку при родах и при нарушении правил личной гигиены и ухода за детьми.

**Помните!** Инфекция может также располагаться в ротовой полости и на миндалинах (при заражении в результате орального секса без презерватива), в заднем проходе (в результате инфицирования во время незащищенного анального секса).

**Симптомы:** различают не осложненную и осложненную гонорею. В первом случае поражаются слизистые оболочки мочеполовых путей. Больные жалуются на болезненное учащенное мочеиспускание, гнойные выделения из уретры и влагалища, рези при мочеиспускании. При осложненной гонорее воспаляются и другие органы малого таза, что сопровождается болями в животе, зудом, жжением, болями при половых актах. При подозрении на гонорею нужно обратиться к врачу.

**Диагностика** строится на обнаружении гонококка в материале из урогенитального тракта у мужчин, а у женщин - мазок из влагалища и заднего прохода.

Гонорея хорошо поддается лечению, особенно на ранних стадиях. По истечении семи дней после завершения курса лечения необходимо сделать контрольный анализ для того, чтобы определить, действительно ли устранена инфекция.

### Возможные последствия:

- хроническое воспаление органов таза (хронический цистит, простатит);
- нарушение репродуктивной функции;



- передача инфекции ребенку, вследствие чего может возникнуть воспаление глаз, которое приводит к слепоте;
- бесплодие;
- повышение вероятности заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП.

## ОСТРОКОНЕЧНЫЕ КОНДИЛОМЫ (ОСТРОКОНЕЧНЫЕ БОРОДАВКИ). КАНДИЛОМАТОЗ

Возбудителями кандиломатоза являются вирусы папилломы человека (ВПЧ). Инкубационный период длится от нескольких недель до нескольких месяцев.

### Пути передачи:

- половой;
- бытовой;
- заражение при медицинских манипуляциях и процедурах.

**Симптомы:** остроконечные кондиломы представляют собой маленькие бородавчатые образования серого, телесного, бледно-розового цвета. Они растут в виде сосочков, сливаются между собой, образуя опухолевидные разрастания, напоминающие цветную капусту, петушиный гребень или малину. Возможен зуд, выделения. У женщин кандиломатоз чаще поражает большие и малые половые губы, клитор, кожу у наружного отверстия мочеиспускательного канала, паховых складок.

В случае обнаружения симптомов болезни обязательно обратитесь к врачу для подтверждения диагноза и лечения. В настоящее время не существует препаратов и вакцин, способных полностью излечить от ВПЧ-инфекции. Поэтому цель терапии заключается в удалении кондилом. Удаление бородавок возможно при помощи лазера, специальных химических растворов.

**Диагностика.** Диагноз аногенитальных бородавок ставится на основании внешнего осмотра. С целью определения типа вируса, его онкогенности и динамики исчезновения применяется ПЦР – диагностика (полимеразно-цепная реакция).

Для женщин важно помнить, что исследование шейки матки на наличие вируса папилломы человека лучше проводить не реже одного раза в год, независимо от того, есть у Вас симптомы или нет.

**Возможные последствия:**

- кондиломы могут препятствовать мочеиспусканию;
- гигантские кондиломы могут разрушать близлежащие ткани;
- кондиломы могут перерождаться в злокачественную опухоль;
- повышение вероятности заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП.

В качестве специфической профилактики используется вакцина против вируса папилломы человека. Иммунизацию желательнее проводить до начала половой жизни.

## ТРИХОМОНИАЗ. УРОГЕНИТАЛЬНЫЙ ТРИХОМОНИАЗ

Инфекционное заболевание вызываемое *Trichomonas vaginalis*, относящийся к простейшим. Инкубационный период составляет 6-10 дней, но может увеличиваться до 30 дней.

**Пути передачи:**

- половой;
- бытовой (через инфицированное белье, полотенца, так как трихомонада может жить в комочках слизи или гноя несколько часов).

**Симптомы:** Больные жалуются на появление желтоватых выделений из уретры, наличие зуда, жжения в области наружных половых органов. Возникают боли в животе и поясничной области. Учащенно и болезненно мочеиспускание. У женщин наличие трихомониаза сопровождается появлением болезненного опухолевидного образования у входа во влагалище. Клиническими проявлениями являются уретриты у мужчин. Но нередко заболевание протекает малосимптомно.

Для успешного лечения применяют противотрихомонадные средства. Чтобы убедиться, что Вы полностью вылечились, нужно сдать повторные анализы на 7-8-й день после лечения.

**Возможные осложнения:**

- нарушение репродуктивной функции;
- нарушение течения беременности, бесплодие;
- у женщин – цистит, у мужчин – простатит;
- повышение вероятности заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП.

## СИФИЛИС

Хроническое инфекционное заболевание, при котором поражаются все системы и органы человека. Выделяют врожденный и приобретенный сифилис. Возбудителем сифилиса является бледная трепонема.

### Пути передачи:

- половой, в том числе и оральный секс;
- парентеральный (через кровь): через шприц, при переливании зараженной крови, через мелкие ссадины и царапины;
- при тесном бытовом контакте;
- от матери к ребенку во время беременности, при родах и грудном вскармливании.

**Симптомы:** Инкубационный период начинается с момента заражения до появления твердого шанкра и составляет в среднем 3-4 недели. Первичный период характеризуется появлением язвочек (у женщин возможно покраснение и отек наружных половых органов) в месте внедрения инфекции (половой член, влагалище, ротовая полость, задний проход и др.). Эти безболезненные язвочки исчезают сами по себе через 2-3 недели. Но возбудитель болезни остается в организме и болезнь прогрессирует!

Позже, если не проводится лечение сифилиса, на коже и слизистых могут появиться пятнышки или узелки. Течение сифилиса волнообразное, поэтому сыпь на коже и слизистых может исчезать, а затем снова появляться. Возможно также образование сифилитических кондилом, выпадение волос, ухудшение зрения, изменение голоса, размягчение костной ткани, поражение нервной системы, различных внутренних органов. Спустя годы заражения сифилисом возможно поражение головного и спинного мозга.

**Следует немедленно обратиться к врачу-венерологу!** Для установления точного диагноза нужно сдать анализ крови на сифилис (тест крови становится положительным в среднем через 3 недели после появления первых признаков болезни). На ранних стадиях сифилис хорошо поддается лечению. Лечение состоит из инъекций определенных антибиотиков. Самостоятельное лечение часто не приводит к выздоровлению и может сопровождаться опасными побочными эффектами.

**Возможные последствия:**

- заражение ребенка;
- риск выкидыша у беременной женщины
- тяжелые поражения сердца, печени, костей, спинного и головного мозга иногда со смертельным исходом;
- повышение вероятности заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП.

## ХЛАМИДИОЗ

Инфекционное заболевание, вызываемое *Chlamydia trachomatis*. Современная классификация урогенитального хламидиоза подразумевает деление на хламидийную инфекцию нижних отделов (не осложненную) и инфекцию верхних отделов мочеполового тракта (осложненную). Хламидиоз является самым частым заболеванием, передаваемым половым путем. Инкубационный период - от нескольких дней до нескольких лет.

**Пути передачи:**

- половой;
- от матери к ребенку.

**Симптомы:** у женщин расстройство мочеиспускания, кровотечение в межменструальный период, слизисто-гнойные выделения из канала шейки матки, зуд, жжение, эрозия шейки матки. У мужчин могут быть незначительные слизисто-гнойные выделения, зуд, жжение.

Более чем в 75% случаев, инфекция протекает бессимптомно.

При появлении любых признаков хламидиоза у Вас или Вашего партнера обращайтесь к врачу.

Для лечения хламидиоза назначается курс лечения от 7 до 14 дней. Узнать о полном выздоровлении можно, сдав повторные анализы не раньше, чем через 14 дней после проведенного лечения.

**Возможные осложнения:**

- воспаление органов малого таза, например, простатит;
- нарушение эрекции, эякуляции;
- бесплодие;
- повышение вероятности заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП.

**Сказав «НЕТ» незащищенным половым контактам, Вы говорите «ДА» шансам получить счастье полноценной любви, привлекательность здорового человека!**

## ВИРУСНЫЕ ГЕПАТИТЫ

Вирусные гепатиты – группа инфекций, вызываемых вирусами и сопровождающихся острым и хроническим воспалением печени. Более трети населения мира уже инфицировано вирусами гепатитов В и С. Вирусные гепатиты могут протекать в острой и хронической формах. Хронические гепатиты В, С и D могут привести к циррозу и раку печени.

**При любой форме гепатита необходимы:**

- покой (постельный режим);
- диета, исключая жирную, жареную и острую пищу;
- употребление большого количества жидкости: соки, минеральная вода без газа (исключить крепкий чай, кофе, газированные напитки, алкоголь);
- прием лекарственных препаратов, предписанных врачом.

## ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ В

Вирусный гепатит В – инфекционное вирусное заболевание, характеризующееся поражением клеток печени. Вирус гепатита В очень устойчив к воздействию многих физических и химических факторов. Инкубационный период – от 10 дней до 1 года.

**Пути заражения:**

- половой: через сперму и вагинальные выделения;
- парентеральный (через кровь): при внутривенных инъекциях, порезах, при переливании крови и пересадке органов;
- от матери к ребенку во время беременности, родов и кормления грудью;
- бытовой: общие зубные щетки, маникюрные и бритвенные принадлежности, мочалки и др.

**Симптомы:** первыми проявлениями являются потеря аппетита, бессонница, рвота, слабость, зуд, боль в правом подреберье. Иногда появляются высыпания на теле. Также может быть потемнение мочи и осветление кала, суставные и мышечные боли, желтушность кожи, белков глаз и слизистых оболочек. Имеет место поражение желчевыводящих путей. Печень увеличивается на 100%.

От 5 до 10% инфицированных становятся хроническими носителями вируса. Против гепатита существует надежная защита - вакцина! Сделать прививку против гепатита В можно в кабинете инфекционных заболеваний в поликлинике по месту жительства.

**Важно знать,** что гепатит В протекает от бессимптомных форм до злокачественных вариантов вплоть до смертельного исхода.

## ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ С

**Гепатит С** – самый серьезный из гепатитов. Его называют «ласковым убийцей» из-за способности маскировать истинную причину под видом множества других заболеваний. Вирус, его вызывающий, еще полностью не изучен. Это заболевание в половине случаев вызывает хронизацию и приводит к развитию рака печени. Инкубационный период – от 10 дней до 6 месяцев.

### Пути заражения:

- половой: через сперму и вагинальные выделения;
- парентеральный (через кровь): при внутривенных инъекциях, порезах, при переливании крови и пересадке органов;
- от матери к ребенку во время беременности, родов и кормления грудью;
- бытовой: общие зубные щетки, маникюрные и бритвенные принадлежности, мочалки и др.

Гепатит С очень распространен среди потребителей наркотиков.

**Симптомы:** симптомы такие же, как у гепатита В. Гепатит С разрушает печень незаметно.

При подозрении на возможность инфицирования вирусом гепатита необходимо проведение анализа в поликлинике по месту жительства. Самостоятельное употребление лекарственных препаратов может только ухудшить течение болезни.

Лечение гепатита С - комплексное и во многом схоже с терапией при гепатите В. Опасность гепатита С еще и в том, что эффективной вакцины, способной защитить от инфицирования гепатитом С, не существует. В последние годы выявление вируса гепатита С по анализу крови не представляет трудностей.

## ВИРУСНОСИТЕЛЬСТВО

Нередко заражение вирусом гепатитов приводит к вирусоносительству, то есть у человека не наблюдается клинических признаков заболевания, он даже не знает, что заражен, но может заражать других. Через несколько лет после инфицирования у больных хронической формой гепатита возможно развитие тяжелых проявлений, а некоторые из них умирают в результате нарушения жизненно важных функций печени.

### Рекомендации:

1. При выявлении вируса немедленно обратитесь к врачу по месту жительства.

2. Своевременно пройдите все назначенные лабораторные и инструментальные исследования.

3. При выявлении таких симптомов, как недомогание, слабость, повышение температуры, суставные и мышечные боли в области желудка, желтушность кожных покровов или слизистых, повторно обратитесь к врачу.

***Запомните! Большой период заболевания протекает без проявления желтухи!***

4. В дальнейшем, не реже двух раз в год, посещайте врача по месту жительства и пройдите все назначенные исследования. Только регулярные осмотры и своевременно начатое лечение предотвратят такие серьезные последствия, как цирроз и рак печени.

5. Чтобы предотвратить заражение родственников или половых партнеров, соблюдайте правила личной гигиены, пользуйтесь только индивидуальными предметами личной гигиены и не позволяйте другим использовать их. Своевременно предложите привиться каждому своему близкому против гепатита В.

6. Во время полового контакта используйте презервативы.

Если у Вас много сексуальных партнеров, и Вы занимаетесь небезопасным сексом, Вам необходимо регулярно осматривать свои половые органы. **Помните, что предупредить всегда легче, чем лечить.**

## ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И СПИД

**ВИЧ** – это вирус иммунодефицита человека, внедряется в клетку человеческого организма и ослабляет иммунную (защитную) систему и делает ее уязвимой перед различными инфекциями.

ВИЧ-инфекция – до наступления стадии СПИДа – контролируемое заболевание, при котором здоровье поддерживается соответствующей терапией. ВИЧ относится к вирусам, которые живут только в организме человека.

Людей, живущих с ВИЧ называют ВИЧ-инфицированными или ВИЧ-положительными.

**СПИД** – Синдром Приобретенного Иммунодефицита.

**Синдром** потому, что у больных возникает множество различных симптомов (признаков нарушения здоровья) и оппортунистических заболеваний. Сочетание симптомов, характерных для определенного заболевания, и есть синдром.

**Приобретенный** потому, что состояние, возникает вследствие заражения, а не передается по наследству генетическим путем.

**Иммунный** потому, что поражает иммунную (защитную) систему организма, которая борется с болезнями и восстанавливает нарушения органов.

**Дефицит** потому, что иммунная система теряет способность противостоять возбудителям заболеваний (возбудителям туберкулеза, пневмонии и т.д.).

**Итак, ВИЧ – это вирус, который заражает людей, а СПИД – это следствие действия вируса на иммунную систему организма.**

В настоящее время не существует вакцины от ВИЧ-инфекции. Способы предотвращения инфицирования ВИЧ основаны на знании путей передачи вируса и повышения уровня информированности всего населения в целом. Необходимо научиться жить в обществе, где существует ВИЧ-инфекция, и знать, как избежать заражения ВИЧ.

**ВИЧ содержится во всех жидкостях инфицированного человека.**

**Биологические жидкости с высоким содержанием ВИЧ, которые могут вызвать заражение:**

- кровь;
- сперма;
- вагинальный секрет;
- грудное молоко.

Наиболее опасной средой, переносящей вирус, является кровь. Даже в одной капле крови вируса достаточно для заражения, если кровь инфицированного человека попадет внутрь организма здорового человека. Неповрежденная кожа является надежным защитным барьером.

**Биологические жидкости с низким содержанием ВИЧ:**

- слезы;
- слюна;
- пот;
- моча;
- рвотные массы.

Если в них нет видимых примесей крови. Обратите внимание: если к этим жидкостям примешивается кровь, то опасность заражения появляется. Это необходимо всегда помнить!

**Следовательно, существуют три пути передачи ВИЧ-инфекции:**

**1) через кровь:** при пользовании загрязненным шприцем или иглой, при использовании нестерильного медицинского инструментария, переливание инфицированной крови и ее компонентов, при косметических процедурах: татуировка, пирсинг, маникюр, педикюр с использованием необработанного оборудования (без стерилизации);



**2) от матери к ребенку:** во время беременности, родах и грудном вскармливании;

**3) половой путь** - незащищенный сексуальный контакт (то есть без презерватива). Любые половые контакты сопровождаются макро- и микроповреждениями слизистых оболочек. Более высока вероятность передачи вируса от мужчины к женщине.

В последние годы более половины всех зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции приходится на этот путь передачи, как при гомо-, так и при гетеросексуальных отношениях, так и при анальном, вагинальном видах секса. Заражение возможно и при орально-генитальном контакте – особенно при наличии в полости рта открытых ран или при кровоточивости десен.

#### **ВИЧ не передается:**

- при поцелуях, объятиях, рукопожатиях и других прикосновениях;
- при пользовании бытовыми предметами: через посуду, одежду, телефон, сидение унитаза, другие бытовые приборы;
- при проживании в одной квартире с ВИЧ-инфицированным;
- при кашле и чихании;
- в бане или бассейне;
- при контакте с потом и слезами;
- при пользовании рабочими предметами и орудиями труда, которыми пользовался ВИЧ-инфицированный;
- через укусы комаров и других насекомых и животных.

#### **Что происходит в организме человека после заражения ВИЧ?**

При попадании в организм человека ВИЧ поражает белые клетки крови, которые выполняют защитную функцию. Организм теряет способность к самозащите и не может бороться с инфекциями и нарушениями, с которыми вполне справляется здоровая иммунная система.

В течение первых нескольких недель после проникновения в организм, ВИЧ стремительно размножается. Но определить, инфицирован человек или нет, можно только с помощью специального анализа крови. Обычно к концу третьего месяца у человека начинают вырабатываться антитела к ВИЧ. Этот период называется «период окна». Специальные тесты как раз определяют наличие этих антител к ВИЧ (а не наличие самого вируса) в организме человека.

#### **Результат теста может быть:**

- положительным, что говорит о наличии антител (следовательно, о том, что человек ВИЧ-инфицирован);
- отрицательным, что означает, что антитела не обнаружены.

### **Отрицательный результат возможен, если:**

- а) человек не заражен ВИЧ;
- б) человек заражен ВИЧ, но организм еще не выработал антитела к вирусу.

СПИД развивается не сразу. Это конечная стадия длительного процесса.

Может пройти от 5 до 12 и более лет, прежде чем появятся серьезные нарушения здоровья. На протяжении этого времени человек может выглядеть совершенно здоровым, но передавать вирус другим.

Со временем ВИЧ разрушает иммунную систему, что влечет за собой развитие многих серьезных заболеваний, которые называются оппортунистическими. Это и есть СПИД.

Несмотря на то, что на сегодняшний день не изобретено лекарства, излечивающего от ВИЧ/СПИДа полностью, существует множество препаратов, позволяющих повысить продолжительность и качество жизни ВИЧ-инфицированных.

**Помните, что по внешнему виду человека невозможно определить, ВИЧ-инфицирован он или нет!**

### **Позаботьтесь о себе:**

- Исключайте попадание в организм крови, спермы.
- Если Вы употребляете наркотики внутривенно, то всегда используйте новый шприц и свою посуду для приготовления наркотиков. Наркомания - это самый верный путь заражения ВИЧ и вирусными гепатитами В и С.

При каждом сексуальном контакте используйте качественный презерватив.

- Сохраняйте верность своему постоянному половому партнеру.
- При оказании медицинской помощи любому человеку необходимо использовать латексные перчатки. Если под рукой нет перчаток, в качестве барьера можно использовать полиэтиленовый мешок.

**Чтобы избежать заражения заболеваниями, передающимися половым путем и ВИЧ/СПИДом, предохраняйтесь:**

- Не занимайтесь сексом под воздействием алкоголя и наркотиков.
- Не занимайтесь незащищенным сексом с теми, кто употребляет или употреблял в прошлом наркотики.
- Не вступайте в незащищенный сексуальный контакт только из-за того, что боитесь обидеть своего партнера. Свое здоровье дороже чужих обид.
- Используйте презерватив при каждом сексуальном контакте.

## МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

Под контрацепцией подразумевается только предохранение от беременности. Большинство контрацептивных средств не защищает от бактерий и вирусов.

**Существуют следующие виды гормональной контрацепции:**

**Оральная контрацепция** – прием таблеток внутрь. Гормоны, содержащиеся в таблетках, подавляют развитие яйцеклетки, и беременность становится невозможной. Таблетки продаются в аптеках без рецепта, но подобрать их обязательно должен врач с учетом особенностей вашего организма. Принимать оральные контрацептивы нужно строго по схеме, которая обычно прилагается к каждой упаковке таблеток.

**«Аварийная» оральная контрацепция** – прием таблеток, содержащих большие дозы гормонов, в первые сутки после полового контакта, «подозрительного» на возможность беременности.

**Механизм действия:** высокая доза гормонов препятствует оплодотворению яйцеклетки, нарушает прикрепление ее к матке.

**Достоинство:** эффективна в критической ситуации.

**ИСПОЛЬЗУЕТСЯ В КРАЙНИХ СЛУЧАЯХ!**

**Недостатки:**

- большая вероятность побочных реакций: слабость, тошнота, рвота;
- не защищает от ВИЧ-инфекции и других ИППП;
- может нарушить Ваш гормональный фон.

**Гормональная внутриматочная спираль** - внутриматочная спираль, содержащая небольшое количество гормона, выделяет его ровными пропорциями в течение продолжительного времени до 5-7 лет.

Спираль устанавливается врачом на 4-6 день менструального цикла или сразу после очередной менструации.

**Механизм действия:** в сочетании с действием ВМС на стенку матки, под влиянием гормона, слизистая матки не подготавливается к прикреплению оплодотворенной яйцеклетки, кроме того, в области шейки матки происходит сгущение слизи, что создает дополнительную преграду для проникновения сперматозоидов в матку.

### **Достоинства:**

- высокая контрацептивная эффективность;
- малые дозы гормона не нарушают обмен веществ и побочные реакции наблюдаются в редких случаях.

### **Недостатки:**

- более сложная техника введения спирали и ее контроля;
- в первые месяцы возможно появление прыщей, напряжение молочных желез;
- не защищает от ВИЧ-инфекции и других ИППП.

**Рекомендации:** можно рекомендовать молодым и нерожавшим женщинам, желающим иметь в дальнейшем детей.

**Внутриматочная контрацепция** – это распространенный метод предохранения от беременности, основанный на введении в полость матки специального приспособления в виде петли, называемого внутриматочной спиралью (ВМС).

Спираль подбирается и устанавливается в полость матки только врачом гинекологом на 4-6 день менструального цикла или сразу после очередной менструации, самостоятельная ее установка невозможна и опасна, так как при неумелом вмешательстве можно повредить стенку матки и вызвать кровотечение. Спираль может оставаться в матке в течение длительного времени до 3-5 лет.

**Механизм действия:** под влиянием инородного тела (ВМС) и частиц меди меняется тонус матки, возникает небольшое воспаление, в результате оплодотворенная яйцеклетка не прикрепляется к слизистой оболочке.

**Достоинство:** достаточно эффективный метод контрацепции, рассчитанный на длительный срок.

### **Недостатки:**

- иногда могут возникать боли внизу живота;
- местное воспаление может спровоцировать воспаление придатков матки и вызвать стойкой бесплодие;
- возможность самопроизвольного выпадения спирали из матки;
- вероятность внутриматочной беременности;
- не защищает от ВИЧ-инфекции и других ИППП.

### **Рекомендации:**

■ увеличивается вероятность переноса инфекции из половых органов в матку и ее придатки, поэтому перед тем как поставить ВМС, необходимо сдать анализы на ИППП и удостовериться, что у Вас нет инфекции;

■ регулярно, 1 раз в 6 месяцев проходить контроль у врача-гинеколога;

■ не рекомендуется женщинам, имеющим более одного партнера;

■ в некоторых случаях применение ВМС может повлечь бесплодие, в связи с чем рекомендуется женщинам, имеющим детей и завершившим планирование семьи.

**Механическая контрацепция** - это создание искусственного механического препятствия для предотвращения проникновения сперматозоидов в полость матки. К этому виду контрацепции относятся: влагалищные диафрагмы, шейечные колпачки и презервативы. **Диафрагма** - это плотное кольцо, покрытое мягкой резиной. Ее вводят во влагалище, сидя на корточках или лежа на спине. Двумя пальцами правой руки следует ее продвигать по задней стенке влагалища до соприкосновения с нижним краем лобковой кости так, чтобы она плотно покрывала шейку матки.

Диафрагму вводят до полового сношения и оставляют там в течение 8 часов.

### **Достоинства:**

■ простота и безвредность;

■ диафрагма применяется только по необходимости.

### **Недостатки:**

■ низкая эффективность метода;

■ трудности при использовании;

■ может возникать ощущение инородного тела;

■ не защищает от ВИЧ-инфекции и других ИППП.

### **Рекомендации:**

■ подбор диафрагмы и обучение технике ее использования лучше пройти под руководством врача женской консультации;

■ применение диафрагмы в сочетании со спермицидной пастой «Ноноксинол-9», или другими спермицидами может улучшить эффект контрацепции, для этого смазывается внутренняя поверхность и края диафрагмы.



**Презерватив** – это единственный метод контрацепции, который предохраняет не только от беременности, но и защищает от венерических болезней, СПИДа и гепатита В.

**Главная функция презерватива**  
– это забота о здоровье,  
– Вашем и Вашего партнера.

**Важно помнить следующие правила:**

- Приобретая презерватив, всегда проверяйте срок годности.
- При вскрытии упаковки: ножницы, ногти, кольца могут повредить презерватив.
- Презерватив должен быть в смазке (лубрикант).
- Зачастую ароматизированные презервативы не имеют смазки и поэтому предназначены только для орального секса.

Для смазки презерватива можно использовать только смазки на водной основе продаваемые в аптеках или секс-шопах.

Хранить презервативы нужно в сухом прохладном месте, так как латекс разрушается от действия влаги, тепла и света.

**Как правильно использовать презерватив:**

1. Проверьте целостность упаковки с презервативом и срок хранения.
2. Осторожно вскройте упаковку, стараясь не повредить презерватив ногтями.
3. Поместите презерватив на головку эрегированного полового члена закатанной стороной наружу. Сожмите кончик презерватива (около 1 см), чтобы там не осталось воздуха.

4. Раскатайте презерватив по всей длине эрегированного полового члена. Презерватив должен раскататься свободно, приложение силы при раскатывании может снизить прочность презерватива и привести к его разрыву во время полового акта. Если раскатывание происходит с трудом, это может указывать на то, что он надет наизнанку, поврежден или истек срок годности. Если сначала приложить презерватив к головке неправильной стороной, на «лицевой» поверхности останутся следы смазки, которая выделяется во время возбуждения. Смазка может содержать сперматозоиды, а также различные бактерии и вирусы.

5. Презерватив нужно надевать перед началом полового акта и не снимать его до окончания. Если же надеть презерватив только перед семяизвержением, толку от него будет мало. Такая «техника» не защитит ни от беременности, ни от болезней.

6. Сразу после эякуляции захватите ободок презерватива пальцами и извлеките половой член из влагалища до того, как начнет спадать эрекция. Снимите презерватив, стараясь не пролить его содержимое. Свяжите использованный презерватив узлом и выбросьте.

#### **Достоинства:**

- простота и эффективность метода;
- защищает от ВИЧ-инфекции, гепатита В и ИППП.

#### **Недостатки:**

- при неправильном использовании возможен разрыв презерватива;
- использование презерватива зависит от желания мужчины.

**Женский презерватив** – мягкий и тонкий, при применении покрывает всю поверхность влагалища изнутри. Каждый презерватив используется только ОДИН раз.

**Применение:** вставляется во влагалище перед половым актом, наподобие диафрагмы. После полового акта осторожно вынимается из влагалища.

**Механизм действия:** сперма остается внутри женского презерватива и не может оплодотворить яйцеклетку.

#### **Достоинства:**

- женщина сама может предохранить себя от нежелательной беременности, а так же от ВИЧ-инфекции и других ИППП;
- надевается непосредственно перед половым актом.

**Недостатки:** в редких случаях женщина может чувствовать ощущение дискомфорта.

**Рекомендации:**

- ознакомьтесь с инструкцией по использованию презерватива, за советом обратитесь к работникам аптеки или вашему лечащему врачу;

- женский и мужской презервативы нельзя использовать вместе.

**Ритмический метод** основан на физиологических изменениях в организме женщины, связанных с менструальным циклом. Он предполагает воздержание от половых контактов в тот момент цикла, когда вероятность зачатия наиболее высока. Этот метод самый надежный из существующих только для предохранения от нежелательной беременности и не защищает от ВИЧ-инфекции и других ИППП.

**Прерванный половой акт** – не является методом контрацепции. Основан на извлечении полового члена из влагалища до оргазма и начала семяизвержения. Дело в том, что сперматозоиды могут выделяться еще до начала оргазма, так как они могут находиться в секрете выделяемым половым членом во время возбуждения.

**Недостатки:**

- не контролируется женщиной;
- мужчина может не успеть или не захотеть прервать сношение вовремя;

- прерванное сношение может негативно повлиять на здоровье мужчины и спровоцировать импотенцию;

- не защищает от ВИЧ-инфекции и других ИППП.

**Химические средства контрацепции.** Эти вещества способны разрушать сперматозоиды. Выпускаются в виде аэрозолей, мазей, кремов, таблеток, свечей и т.д.

**Применение:** Спермициды вводятся глубоко во влагалище в положении лежа за 10-20 минут до полового акта. За это время вещество под воздействием теплоты тела равномерно обволакивает стенки влагалища.

**Механизм действия:** химические контрацептивы содержат особые вещества - спермициды, обладающие спермоубивающим действием или обездвиживающим сперматозоиды, делая их неспособными к оплодотворению.



### **Достоинства:**

- метод прост в применении;
- определенные спермициды активны в отношении некоторых возбудителей ИППП.

### **Недостатки:**

- иногда может возникать чувство жжения во влагалище или на половом члене;
- при частом использовании может вызвать аллергию и раздражение слизистой влагалища;
- не защищает от ВИЧ-инфекции и других ИППП.

### **Рекомендации:**

- вводя спермицид во влагалище, не следует сразу после этого вставать или ходить;
- лучше сочетать спермициды с использованием презерватива;
- некоторые химические контрацептивы могут разрушать латекс презерватива, поэтому приобретая спермицид, изучите инструкцию и убедитесь в обратном.

**Необходимо помнить:  
не в каждой ситуации риска  
происходит заражение,  
но даже единственная оплошность  
может привести  
к ВИЧ-инфицированию!**

**ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИИ  
МОЖНО ПО АДРЕСАМ  
И ТЕЛЕФОНАМ:**

г. Казань, ул.Николая Ершова, 65,  
Телефон доверия: (843) 272-70-90

Телефоны регистратуры:  
(843) 272-41-55, (843) 272-79-19, (843) 272-79-07  
Платные услуги: (843) 272-45-95

г. Наб.Челны, пр.Вахитова, д.12  
Тел.: (8552) 38-88-39

г. Альметьевск (п.г.т Нижняя Мактама),  
ул.Промышленная, д.1а  
Тел.: (8553) 36-20-18

**#яточнознаю**

**[www.infospid.ru](http://www.infospid.ru)**





Дополнительная информация  
на сайте: [WWW.INFOSPID.RU](http://WWW.INFOSPID.RU)