

## План занятия с родителями по профилактике ВИЧ-инфекции

### Цели:

- **освоение знаний** о ВИЧ-инфекции, способах распространения и защиты от ВИЧ-инфекции;
- **развитие** толерантности, поведения, которое поможет избежать заражения ВИЧ-инфекцией, ценностных установок;
- **воспитание** чувства ответственности, ценностного отношения к личности человека, жизни, здоровью, семье;
- **овладение умениями** разумного поведения в отношении ВИЧ-инфицированных, предвидения потенциально опасных ситуаций и избегания их в ситуации повышенного риска, выбора эффективных способов действия.

### Материалы

#### ВИЧ-инфекция и СПИД

Многие думают, что ВИЧ и СПИД – это одно и то же. Это не совсем так. ВИЧ – это вирус, который, попадая в организм, начинает размножаться и, в конечном итоге, вызывает болезнь СПИД. ВИЧ постепенно разрушает иммунную (защитную) систему человека и делает ее неспособной бороться с различными инфекциями. Со временем иммунитет настолько ослабевает, что организм человека не может справиться даже с теми инфекциями, которые здоровым людям не причиняют вреда. Эта стадия и называется СПИДом.

Большинство ВИЧ-инфицированных людей выглядят здоровыми и хорошо себя чувствуют очень долго – до нескольких лет. Все это время многие, не зная, что они заражены, продолжают заниматься незащищенным сексом, и передают вирус другим людям.

Лекарства от ВИЧ-инфекции пока не придумали, и единственное, чем может помочь инфицированным людям современная медицина – это средства, которые сдерживают развитие вируса и борются с болезнями, вызываемыми ВИЧ.

#### Как передается ВИЧ?

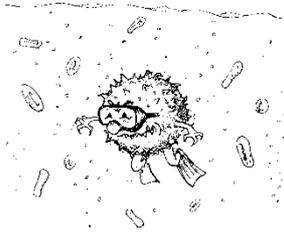
Уже в 1981 году, почти сразу после обнаружения новой болезни, врачи заподозрили, что она передается при сексуальных контактах и через кровь. Первыми, у кого обнаружили синдром приобретенного иммунодефицита, были сексуально активные мужчины-гомосексуалисты и больные гемофилией (при этой болезни требуются частые переливания крови или ее компонентов). Чуть позже выяснилось, что сексуальная ориентация не волнует вирус, он одинаково передается среди гомосексуальных и гетеросексуальных людей. Эпидемиологи установили, что ВИЧ может передаваться только через определенные жидкости организма человека и только в определенных ситуациях.

#### В каких жидкостях организма содержится достаточное для передачи инфекции количество ВИЧ?

Жидкости организма человека, через которые может передаваться ВИЧ:

- кровь;
- сперма;
- вагинальный и цервикальный секреты;
- материнское молоко.

Вирус может находиться и в других жидкостях (моче, слюне, поте), но его концентрация там очень низкая. От концентрации вируса зависит и объем жидкости, который должен попасть в кровь другому человеку,



чтобы произошло заражение. Так, необходимое для заражения количество вируса содержится в капле крови, которая уместается на конце швейной иглы. Объем слюны, в котором содержится такое же количество вируса, составляет 4 литра.

Вирус в высокой концентрации находится в спинномозговой жидкости, но она не вытекает из организма, а потому не представляет опасности.

### **Каким образом может произойти заражение?**

Как было сказано выше, для того чтобы произошло заражение, необходимо, чтобы жидкости организма, в которых концентрация вируса достаточна для заражения, попала в кровоток. Это возможно в следующих ситуациях:

- сексуальный контакт, предполагающий проникновение в тело партнера: в данном случае возможно попадание крови, спермы и вагинального-цервикального секрета в микротравмы, которые всегда образуются на коже и слизистых оболочках при трении;
- переливание цельной крови или ее компонентов;
- применение не стерильного хирургического и инъекционного инструментария, игл для введения каких-либо (включая наркотические) препаратов, прокалывания ушей, нанесения татуировок или акупунктуры, гастро- и колоноскопов, других инструментов и оборудования, при использовании которых могут быть повреждены кожные или слизистые покровы;
- при повреждении плацентарного барьера во время вынашивания ребенка ВИЧ-инфицированной женщиной: плацентарный барьер — надежная защита плода от различных инфекций, которые могут быть в организме матери, но если он поврежден, то вирусы и бактерии беспрепятственно проникают в плод;
- при повреждении кожи или слизистой новорожденного во время прохождения родовых путей: при этом кровь и вагинальный секрет, которые в большом объеме присутствуют в родовых путях, могут попасть в организм новорожденного.

### **Как можно проверить, инфицирован ли человек?**

Существуют тесты, определяющие наличие антител к вирусу. Для того чтобы их обнаружить, необходимо сдать кровь в ГБУЗ «Центр СПИД» или поликлинике по месту жительства. На анализ забирают небольшое количество крови из вены. Анализ обычно бывает готов через несколько дней. Если важна анонимность, следует заранее навести справки по телефону о том, где производят забор анализов, не спрашивая паспортных данных. Но даже в этом случае перед сдачей крови лучше заявить о желании обследоваться анонимно. В нашей стране обследование на ВИЧ проводится бесплатно!



### **Когда следует сдавать анализ? Что такое период «окна»? Всегда ли отрицательный результат обследования говорит об отсутствии вируса?**

Поскольку анализ выявляет не сам вирус, а антитела к нему, то обследование необходимо проводить тогда, когда организм выработает их достаточное количество, то есть столько, чтобы тест-система смогла их обнаружить. Для наработки антител нужно время — около 1-3 месяцев (иногда до 6 месяцев). Это период, когда вирус в организме уже есть, а антитела ещё не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тест-системами, называется период «окна». Обследование в этот период может показать отрицательный результат даже при наличии вируса в организме. Таким образом, для того чтобы быть уверенным в отрицательном результате теста (т.е. убедиться, что инфицирования не произошло) необходимо повторить обследование через 3-6 месяцев после «опасной» ситуации или сексуального контакта, практикуя в этот период только безопасные формы поведения.

В результате занятия родитель должен *знать/понимать*:

1. Современную ситуацию распространения ВИЧ-инфекции.
2. Симптомы ВИЧ-инфицирования, в том числе бессимптомный период.
3. Что такое инкубационный период/«период немого окна».
4. Как и где можно пройти обследование на антитела ВИЧ.
5. Ситуации, в которых необходимо пройти обследование на антитела ВИЧ.
6. Способы защиты от ВИЧ-инфекции.
7. Личную ответственность за собственное поведение, сохранение здоровья своих детей.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Немного теории на заданную тему:**

*«О любви, сексе и социальных болезнях»*

**Причины, по которым взрослые не говорят об ЭТОМ:**

- стесняются говорить на щекотливые темы;
- не обладают достаточной и грамотной информацией;
- считают, что ребенок во всем разберется сам;
- уверены, что не стоит раньше времени провоцировать любопытство;
- не знают, как сделать объяснение более понятным;
- нет доверительных отношений с детьми.

**Почему надо говорить об ЭТОМ:**

- недостаток информации может нанести серьезный вред физическому и психическому здоровью детей;
- результатом незнания может стать болезнь;
- могут получить некорректную или неправильную информацию, создающую мифы;
- большинство детей хотят именно от родителей получить эту информацию;
- поможет создать доверительные отношения с ребенком, укрепить в нем чувство уверенности, что родителям можно доверять.

**ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:**

- названия половых органов - пенис, яички, мошонка, половые губы, влагалище, матка, яичники;
- что зачатие ребенка происходит тогда, когда сперма мужчины соединяется с яйцеклеткой женщины в результате полового акта;
- что ребенок растет/развивается в животе у мамы, в матке, а рождается через влагалище;
- основные, начальные сведения о менструации и ночных поллюциях как здоровых, естественных процессах.

**ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ:**

Ваш ребенок в начальной школе должен знать все, что надо знать дошкольнику, плюс следующие научные названия:

- моча, стул, мочевой пузырь, уретра (канал, через который опустошается мочевой пузырь);
- различие между пищеварительной и репродуктивной системами органов;
- полную информацию о менструациях и ночных поллюциях;
- вводную информацию о физических изменениях, происходящих при половом созревании.

## **ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА:**

дети в этом возрасте должны выработать собственные правила поведения, научиться скромности в половых вопросах. Если детям этого возраста позволяют развивать чувство интимности, то они начинают уважать эту потребность и у других. Детям следует объяснить про:

### **Половое воспитание**

Родители и воспитатели должны рассказать детям об изменениях, происходящих в период полового созревания:

- об увеличении груди (что в пубертате возможно и у мальчиков, которое с увеличением грудной клетки становится незаметным);
- об оволосении различных участков тела;
- об изменении (ломке) голоса, росте яичек и пениса у мальчиков;
- о гигиене в период полового созревания;
- о менструациях у девочек и ночных поллюциях и неожиданных эрекциях у мальчиков.

### **Беременность**

У детей этого возраста не хватает знаний об этом, а информация, получаемая из журналов и газет, не всегда способствует правильным представлениям. Дети часто задают вопросы, можно ли забеременеть от поцелуев, объятий или просто, если спишь с кем-то вместе?

Детям следует объяснить: чтобы женщина забеременела, сперма должна попасть во влагалище. А выражение «потерять ребенка», когда женщина сделала аборт или у нее произошел выкидыш, создает немало путаницы в головах у 9-12-ти летних детей. Нужно объяснить ребенку, что при этом происходит. Также помогите детям разобраться в вопросе рождения близнецов.

## **ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РЕБЕНОК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА:**

Ваш ребенок должен знать все, с чем знакомы предыдущие возрастные группы, плюс:

- полную информацию об изменениях, происходящих в организме при половом созревании;
- основную информацию о венерических болезнях;
- понятие о готовности к половой жизни;
- иметь понятие об индивидуальной «идеальной» внешности и фигуре;
- иметь представление о презервативах и других методах предохранения от беременности, ИППП/ВИЧ;
- названия врачей, координаты учреждений, где можно получить консультацию по репродуктивному здоровью, пройти гинекологический/андрологический осмотр.

## **НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ КАК СДЕЛАТЬ ВАШЕ ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ БОЛЕЕ ПРОДУКТИВНЫМ:**

1. Начинайте разговор о сексе с самого раннего возраста (2-3 года).
2. Отвечайте ребенку, как только он задаст вам вопросы, касающиеся физиологии, рождения детей, сексуальных отношений.
3. Старайтесь ответить на доступном пониманию ребенка языке, как будто вы говорите с ним о чем-то повседневном.
4. Заранее подготовьте литературу, картинки, которые могут помочь вам.
5. Говорите не только о физиологических процессах, но и о чувствах: привязанности, любви, уважении, сопровождающих отношения между мужчиной и женщиной.
6. Помните, что ваше общение с ребенком на эти темы не может ограничиваться только одним «откровенным» разговором.

7. Помните, что в любом возрасте ребенку необходима уверенность, что его выслушают и постараются дать ответы на любые вопросы.

Наша шпаргалка поможет вам начать разговор и ответить на вопросы детей, касающихся «болезней поведения» - ВИЧ/СПИДа, ИППП.

### **ВОПРОС ГЛАВНЫЙ: *В каком возрасте нужно вступать в сексуальные отношения?***

Самый задаваемый вопрос в подростковых группах. Если "верить фильмам, журналам, различным шоу, можно сделать вывод, что секс нужен с ранней молодости, всем и в больших количествах. Молодым людям не дают времени повзрослеть и принять самостоятельное решение - а надо ли мне это? Природа придумала секс, чтобы живые существа нашей планеты продолжали свой род. А чтобы не было желания уклониться от выполнения «планетарного долга», совместила полезное с приятным - сделала секс удовольствием и встроила биологические часы, которые дают сигнал к началу взрослой жизни.

Но так уж вышло, что у человека, кроме инстинктов, еще есть разум. Именно он превратил обычный половой акт в одухотворенное, чувственное, глубоко личностное действие. Часто молодые люди вступают в интимные отношения без особых чувств, не любя, просто из любопытства. Ничего хорошего это не приносит, наоборот, остается чувство опустошенности, использованности. Значит, во-первых, прежде чем начинать интимные отношения, было бы неплохо убедиться, что чувства взаимны, крепки, не исчезнут через два-три месяца. Во-вторых, это должно быть только вашим решением (ни подруги, ни друга, ни кого-то еще, очень продвинутого). Нужно помнить, что самостоятельный взрослый человек сам способен принимать решения, касающиеся его жизни, и может отказаться от того, что ему пока не нужно или к чему он пока не готов. И третье, очень важное - обратная сторона секса - нежелательные беременности и заболевания, передаваемые половым путем, в том числе и ВИЧ. Подумай, готов ли ты самостоятельно решать эти проблемы.

### **МИФЫ О ВИЧ**

**«Многие думают, что ВИЧ мало изучен и никто до конца не знает, как от него защититься».**

### **ФАКТ**

**ВИЧ изучен лучше любого вируса. Способы защиты от него хорошо известны и доступны каждому.**

### **ВОПРОС 1. *Что такое ВИЧ и как он ведет себя в организме человека?***

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) - это представитель микромира, который использует клетки человеческого организма для своей жизнедеятельности и размножения.

Вирус иммунодефицита человека имеет очень простое строение. На его поверхности есть специальные белки, с помощью которых вирус присоединяется к нужной ему клетке нашего организма. Белки вируса и белки клетки подходят друг к другу как ключик к замочку, поэтому вирус легко попадает внутрь клетки. После этого она начинает работать как «фабрика» по производству новых вирусов. В конце концов, истощившись, клетка погибает, а новые вирусы отправляются на поиски других подходящих клеток.

### **ВОПРОС 2. *Почему ВИЧ может жить только в организме человека?***

ВИЧ относится к вирусам, которые живут только в организме человека. Из-за своей структуры он не может приспособиться к жизни в таких организмах, как, например, животные и насекомые. Этот вирус можно сравнить с гаечным ключом «на 18»: за гайки меньшего

размера он не сможет зацепиться, а гайки большего размера вообще не войдут в его паз. Важно знать, что для своего размножения ВИЧ использует определенные клетки иммунной системы человека - только те, которые имеют в своем составе белок CD-4.

ВИЧ не может находиться вне организма человека, вне его клеток. Попадая на воздух, он почти мгновенно разрушается.

### **ВОПРОС 3. *Что такое иммунная система? Для чего она нужна и как работает?***

Иммунная система отвечает за три очень важных процесса в нашем организме:

- замена отработавших, состарившихся клеток различных органов нашего тела;
- защита организма от проникновения разного рода инфекций - вирусов, бактерий, грибов;
- «ремонт» частей нашего тела, испорченных инфекциями и другими негативными воздействиями (радиация, отравления ядами, механические повреждения и прочее).

***Все процессы иммунной системы и вместе с ними всю иммунную систему можно разделить на четыре больших блока:***

#### **1. Дозорный блок**

Клетки этого блока, как пограничники, следят за тем, чтобы через кожу и слизистые оболочки в организм не проникло ничего вредного, чужеродного (например, микроорганизмы). Они знают лишь то, что для организма полезно. Так что если в организм проникает что-либо, не относящееся к категории полезного, они стараются сразу уничтожить это, а если им этого не удастся, то бьют тревогу и подключают к работе блок 2.

#### **2. Блок идентификации и хранения информации**

Клетки этого блока начинают исследование проникшей инфекции, сравнивают ее с теми инфекциями, которые им известны. Если инфекцию не удастся идентифицировать с чем-то уже знакомым, то она исследуется, и информация о ней заносится в память. Собрав все данные о том, что это за инфекция и из чего она состоит, блок 2 передает эту информацию блоку 3.

#### **3. Блок поиска и уничтожения инфекции**

Это - самый главный блок иммунной системы. Его клетки, получив информацию об инфекции, начинают на ее основе производить специальные поисковые белки-маячки - антитела. Для борьбы с каждой инфекцией вырабатываются специальные, отличные от других, антитела. Отыскав вирус, антитело прикрепляется к его поверхности и начинает сигнализировать клеткам блока 4, где находится «чужой». Именно в блоке 3 находятся клетки, содержащие белок CD-4, которые ВИЧ использует для своего размножения.

#### **4. Блок клеток-«киллеров».**

Ориентируясь на сигналы антител, клетки этого блока находят инфекцию и уничтожают ее.

### **ВОПРОС 4. *Что такое иммунодефицит?***

Иммунодефицит - это потеря организмом способности сопротивляться любым инфекциям и восстанавливать нарушения своих органов. Кроме того, при иммунодефиците замедляется или вообще останавливается процесс обновления организма.

В этом состоянии человек становится беззащитным не только перед обычными инфекциями, как грипп или дизентерия, но также перед бактериями и вирусами, которые ранее не могли вызвать заболевания, так как иммунная система не позволяла им размножаться в большом количестве. Такие инфекции называются оппортунистическими (см. словарь).

### **ВОПРОС 5. Почему ВИЧ трудно вывести из организма?**

Вирус может проникать не только в клетки, которые нужны ему для размножения, а также в клетки нервных и мышечных тканей, которые живут несколько месяцев или лет. Фактически вирус использует эти клетки как убежища. Он может долго в них находиться, а потом выйти в кровоток и отправиться на поиски клеток, содержащих белок CD-4, чтобы начать размножаться. Пока вирус находится в нервной клетке и не размножается, он не может быть уничтожен, потому что не виден для клеток-пограничников и недоступен для антител. Именно способность вируса отсиживаться в различных клетках организма делает невозможным полное уничтожение его с помощью стандартного метода борьбы организма с инфекциями, а именно, путем выработки антител к вирусу.

### **ВОПРОС 6. Как передается ВИЧ?**

За 20 лет изучения вируса было установлено, что ВИЧ может передаваться только через определенные жидкости организма человека:

- кровь;
- сперму;
- вагинальный секрет;
- материнское молоко.

Вирус может находиться и в других жидкостях (моче, слюне, поте), но они не опасны для заражения, потому что концентрация ВИЧ в них очень низкая. Так, необходимое для заражения количество вируса содержится в капле крови, которая уместится на конце швейной иглы. Объем слюны, в котором содержится такое же количество вируса, составляет 4 литра.

Вирус в высокой концентрации находится в спинномозговой жидкости, но она не вытекает из организма, а поэтому не представляет опасности.

### **МИФЫ О ВИЧ**

«Говорят, что ВИЧ опасен только для групп риска».

### **ФАКТ**

«ВИЧ ничего не знает о группах риска. Он может заразить любого, кто откроет дорогу в свой организм».

### **ВОПРОС 7. Как жидкости, содержащие ВИЧ, могут попасть в организм другого человека?**

Кровь, содержащая ВИЧ, может попасть в организм человека в следующих случаях:

- при переливании крови;
- при внутривенном употреблении наркотиков с использованием нестерильного инструментария;
- при нанесении татуировок и пирсинга нестерильными инструментами;
- при использовании общей бритвы и зубной щетки.

Сперма и влагалищный секрет могут попасть в организм человека при незащищенных сексуальных контактах (анальный, вагинальный, оральный).

Из влагалищного секрета инфицированной женщины ВИЧ может попасть в организм ее ребенка во время родов.

С молоком инфицированной матери ВИЧ передается ребенку. Поэтому женщинам с ВИЧ не рекомендуется кормить грудью.

### **МИФЫ О ВИЧ**

«Женщина с ВИЧ не может родить здорового ребенка».

### **ФАКТ**

«Решение родить или не родить ребенка женщина с ВИЧ принимает сама».

Медицинские работники могут рассказать ей о плюсах и минусах этого решения (например, о том, что во время беременности ВИЧ-инфекция может перейти в более тяжелую стадию). Существуют лекарства, которые позволяют снизить риск передачи вируса от матери ребенку. Такую профилактику женщина может получить бесплатно по назначению врача в Центре СПИД. В том случае, если беременная женщина не знает, что у нее ВИЧ-инфекция, или знает, но отказывается принимать лекарства, риск передачи ВИЧ ребенку может составить от 20 до 50 процентов. Но если вовремя начать специальное лечение, то в 98 процентах случаев женщина с ВИЧ может родить здорового ребенка.

#### **ВОПРОС 8. *Как не передается ВИЧ?***

- через воду и пищу;
- при чихании, кашле, разговоре;
- при рукопожатиях, объятиях, поцелуях;
- в бассейне, сауне, туалете;
- при пользовании общей посудой, полотенцем, постельным бельем;
- при укусах насекомых.

#### **ВОПРОС 9. *Может ли человек почувствовать, что заражен ВИЧ?***

Нет. Например, человек может сразу определить, что он простудился, но в момент проникновения в его организм ВИЧ он не испытывает никаких необычных или «сигнальных» ощущений.

Если после опасного контакта у тебя что-то распухло, заболело, зачесалось или покрылось пятнами, это может означать что угодно, но ВИЧ-инфекция тут не причем. Единственный надежный признак ВИЧ-инфекции - это положительный анализ крови на антитела к ВИЧ.

#### **ВОПРОС 10. *Где и как можно проверить, есть ли в организме ВИЧ?***

Обследование на ВИЧ может пройти любой человек. Для этого необходимо обратиться в Центр СПИД или другое медицинское учреждение, проводящее такие исследования.

На анализ забирают небольшое количество крови из вены, и результат бывает готов уже через несколько дней.

В нашей стране обследование на ВИЧ проводится ДОБРОВОЛЬНО, БЕСПЛАТНО и, по желанию, АНОНИМНО.

#### **ВОПРОС 11. *Когда следует обследоваться на ВИЧ? Что такое «период окна»? Всегда ли отрицательный результат говорит об отсутствии вируса?***

Анализ на ВИЧ выявляет не сам вирус, а антитела к нему. Для выработки антител нужно время – 1-3 месяца (иногда до 6 месяцев). Это период, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не выработаны в достаточном количестве и не обнаруживаются тест-системами, называется «периодом окна».

Обследование в этот период может показать отрицательный результат даже при наличии вируса в организме. Таким образом, для того чтобы убедиться, что инфицирования не произошло, необходимо пройти обследование через 3 месяца после "опасной" ситуации или сексуального контакта, практикуя в этот период только безопасные формы поведения.

#### **ВОПРОС 12. *Как долго может прожить человек с ВИЧ-инфекцией?***

С момента заражения до момента смерти может пройти от 2-3 до 10-15 лет. Естественно, что это средние показатели. На скорость развития ВИЧ-инфекции влияют многие факторы:

**состояние здоровья:** чем лучше было здоровье человека до заражения, тем дольше организм сможет сопротивляться болезни;

**употребление наркотиков:** наркотики нарушают обмен веществ и разрушают печень, все это ускоряет разрушение организма ВИЧ-инфекцией примерно в 2-3 раза;

**профилактика заболеваний, передающихся через кровь и при сексуальных контактах, и их своевременное лечение:** это позволяет предотвратить дополнительную нагрузку на иммунную систему и снизить риск развития СПИДа;

**соблюдение правил общей гигиены:** оно позволяет проводить эффективную профилактику дополнительных повреждений кожи и слизистых оболочек (естественных барьеров, защищающих организм от заражения другими инфекциями) и сохраняет здоровые зубы и десны, что важно для нормального пищеварения; также рекомендуется избегать общения с животными как источниками различных инфекций;

**соблюдение диеты, снижающей нагрузку на печень и другие органы пищеварения** (в том числе отказ от чрезмерного употребления алкоголя и табака), что позволяет предотвратить нарушение обмена веществ;

**занятия гимнастикой:** физические упражнения, не требующие чрезмерного напряжения, в сочетании с диетой помогают поддерживать правильный обмен веществ и сохранять мышечную массу, что важно для предотвращения физического истощения и развития оппортунистических заболеваний;

**своевременное начало лечения оппортунистических заболеваний и гепатитов** позволяет снизить вред, наносимый этими заболеваниями организму, и риск перехода болезни в стадию СПИДа;

**своевременное начало терапии против ВИЧ:** своевременное и правильное применение существующих сегодня методов терапии может остановить развитие заболевания и значительно - на годы - продлить нормальное самочувствие и сохранить хорошее физическое состояние инфицированного ВИЧ.

### **ВОПРОС 13. Что такое СПИД?**

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита. ВИЧ-инфекция относится к долго текущим заболеваниям. СПИД - ее последняя стадия. Обычно она длится от нескольких месяцев до 2-3 лет.

Что чувствует человек в стадии СПИДа?

- постоянно плохое самочувствие;
- высокая вероятность физического уродства в связи с истощением и повреждениями кожи другими инфекциями;
- высокая вероятность нарушения зрения и деятельности мозга;
- полная или частичная потеря способности к самообеспечению (потребность в уходе).

### **ВОПРОС 14. У моего друга нашли ВИЧ. Что мне делать?**

Не впадать в панику. Не отворачиваться от человека в тот момент, когда ему нужна твоя поддержка. Ты можешь представить, что это произошло с тобой? Подумай, какое отношение окружающих помогло бы тебе преодолеть кризис. Тебе хотелось бы, чтобы тебя жалели? Осуждали? Опекали и следили за каждым твоим шагом? Принимали за тебя решение, как тебе жить дальше?

Чаще всего от тебя требуется просто быть рядом. Знать правду о том, как передается, или не передается вирус и как развивается болезнь. И самое главное - не раскрывать другим людям диагноз твоего друга. Это чужая тайна.

### **ВОПРОС 15. Как предотвратить заражение ВИЧ?**

Заразишься ты ВИЧ или нет, зависит не от того, какой ты - веселый, умный, мечтательный, озорной, влюбленный - а от того, что ты делаешь.

**ВИЧ не попадет в твой организм через кровь, если ты:**

- не употребляешь наркотики;
- татуировки и пирсинг делаешь только в специальном салоне стерильными инструментами.

***ВИЧ не попадет в твой организм через сперму и влагалищный секрет, если ты:***

- вообще не будешь заниматься сексом (если чувствуешь, что еще не готов к этому);
- выбираешь непроникающий секс (поцелуи, объятия, ласки, массаж);
- занимаешься проникающим сексом только тогда, когда у тебя есть презерватив и ты умеешь им правильно пользоваться;
- не употребляешь наркотики и алкоголь (под их воздействием легче вступить в незащищенный сексуальный контакт).

В большинстве случаев ты не знаешь, есть ли ВИЧ у твоего сексуального партнера. Да и он сам вряд ли это знает. Ответственность за свою безопасность возьми на себя.

***ВОПРОС 16. Какими заболеваниями, кроме ВИЧ, человек может заразиться при сексуальных контактах?***

Эти заболевания сокращенно называют ИППП - инфекции, передаваемые половым путем. Всего в группу ИППП входит более 30 болезней. Почти все микроорганизмы, вызывающие ИППП, являются абсолютными паразитами для человека. Это значит, что они не встречаются у здорового человека и их обнаружение всегда говорит о болезни. Как только наука доказывает, что какой-то возбудитель может передаваться половым путем, болезнь, которую он вызывает, включают в список ИППП.

**ГЛАВНОЕ.** В группу ИППП на сегодняшний день входят заболевания, традиционно считавшиеся «кожными болезнями», например, чесотка, а также такие инфекции, как гепатит В и С.

***ВОПРОС 17. Какими симптомами характеризуются большинство ИППП?***

При многих ИППП возникают боли при мочеиспускании, зуд, жжение в области половых органов, выделения из половых путей. Однако существуют половые инфекции, которые внешне никак не проявляются. Человек может быть абсолютно уверен в своем здоровье только в трех случаях:

- если он не живет половой жизнью;
- если у него единственный, здоровый половой партнер;
- если при каждом половом акте он правильно использует презерватив.

**ГЛАВНОЕ.** Если у человека был незащищенный сексуальный контакт, и даже если нет никаких болезненных проявлений, это еще не означает полного здоровья. В такой ситуации следует **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обратиться к врачу!

***ВОПРОС 18. Как можно выявить ИППП?***

Существует несколько способов определения (диагностики) ИППП. Самым простым и часто используемым методом является мазок. Но этот метод может давать достоверные результаты только тогда, когда инфекция «свежая». Если же заболевание «запущено», такой анализ может ничего не показать. В таких случаях используются более современные и достоверные методы: бактериологический посев, обнаружение специфических участков ДНК возбудителя (метод ПЦР), анализ крови. Методы эти направлены на обнаружение самого возбудителя или антител к нему в крови.

**ГЛАВНОЕ.** В большинстве случаев для достоверной диагностики ИППП необходимо несколько разных исследований.

***ВОПРОС 19. Может ли ИППП излечиваться самопроизвольно?***

Не надо думать, что если симптомы исчезли, то болезнь прошла. Она может перейти в хроническую стадию и протекать без внешних проявлений. Такое скрытое течение болезни опасно, так как могут возникнуть серьезные осложнения. Кроме того, не зная о своей болезни, человек ведет привычный образ жизни и может передавать заболевание другим. Не менее опасно и самолечение, когда больной по совету друзей или рекламы начинает принимать разные «чудодейственные» или экзотические средства. В этом случае излечение, как правило, не наступает, и болезнь переходит в хроническую форму и сложно поддается лечению. Если возникают подозрения на ИППП, то помочь может только специалист врач-дерматовенеролог.

Если ИППП не лечить или лечить неправильно, они могут приводить к бесплодию, снижению потенции, раку шейки матки. Некоторые ИППП нарушают деятельность нервной системы и костно-мышечного аппарата. Так, например, сифилис может вызвать заболевания нервной системы; трихомониаз и хламидиоз – суставов; гепатиты В и С - печени и других внутренних органов. Лечение ИППП - трудная и длительная работа. Кроме квалификации врача, она требует добросовестного и ответственного отношения со стороны пациента.

**ГЛАВНОЕ.** Чем раньше начать лечение ИППП, тем легче и быстрее можно вылечиться.

#### **ВОПРОС 20. *Могут ли ИППП передаваться от матери к ребенку?***

У беременной женщины микробы и вирусы, вызывающие ИППП, могут нарушать нормальное течение беременности. Ребенок может заразиться, находясь в утробе матери, во время родов и при кормлении грудью. Инфекция может нанести серьезный вред здоровью младенца.

**ГЛАВНОЕ.** Своевременное выявление и лечение ИППП у беременной женщины снижает риск передачи заболевания ребенку.

#### **ВОПРОС 21. *В нашей стране каждому гражданину Российской Федерации гарантируется право на обследование и лечение ИППП, в том числе анонимное.***

Молодые люди, начиная с 15 лет, имеют право не ставить в известность родителей о состоянии своего здоровья, в частности, о лечении по поводу ИППП.

**ГЛАВНОЕ.** Законом РФ предусматривается ответственность за ситуацию, в которой человек подвергает риску заражения другого человека венерическими болезнями (сифилис, гонорея) и ВИЧ-инфекцией.

#### **ВОПРОС 22. *Как человек может защитить себя от ВИЧ-инфекции и ИППП?***

Человек может защитить себя:

- если он воздерживается от сексуальных контактов;
- если он использует только стерильные инструменты для прокалывания ушей, татуирования и т.д., добивается соблюдения стерильности при любых медицинских и косметических процедурах;
- если он воздерживается от употребления наркотических веществ, в том числе алкоголя, под воздействием которых человек совершает необдуманные поступки;
- если он практикует безопасное сексуальное поведение - правильно использует качественный презерватив при каждом сексуальном контакте. Презерватив - это очень прочная оболочка из тонкого латекса. При правильном использовании презерватив - это единственное средство, обеспечивающее высокую степень защиты от ВИЧ/СПИДа и многих других инфекций, передаваемых половым путем.

**ГЛАВНОЕ.** Затраты на качественные презервативы и индивидуальный медицинский инструментарий гораздо меньше сумм, которые придется тратить на обследование и лечение ИППП и ВИЧ.

#### **ВОПРОС 23. *Как говорить об использовании презерватива со своим партнером?***

Предложение использовать презерватив совсем не означает недоверие к партнеру. Наоборот, это говорит о том, что Вы проявляете заботу друг о друге, и у Вас есть чувство ответственности. В настоящее время в ситуации, когда в молодежной среде широко распространены такие заболевания, как ИППП, ВИЧ, хронические гепатиты, которые часто имеют скрытое течение, партнеры могут быть уверены в здоровье друг друга только в случаях, если они оба прошли обследование на все инфекции

у специалиста и продолжают сохранять взаимную верность; или если для обоих партнеров эти отношения впервые (и они не употребляют внутривенные наркотики). В таком случае презерватив поможет избежать нежелательной беременности. В случае же, когда партнеры меняются, безопасный секс должен стать обязательной частью жизни. И умение убедить партнера в его использовании – это Ваш шанс сохранить здоровье и жизнь. Аргументы, которые Вы можете использовать, во многом зависят от Ваших особенностей и особенностей партнера, от ситуации; часто бывает достаточно, если Вы скажете, что хотите позаботиться о здоровье своем и партнера.

**ГЛАВНОЕ.** Помните, что никто не в праве заставить Вас делать то, что Вы не хотите или считаете для себя неприемлемым.

#### **ВОПРОС 24. Как правильно покупать презерватив?**

Покупай презервативы в специально предназначенных для этого заведениях: аптеках и магазинах типа «Интим» (то есть там, где есть соответствующие сертификаты). Не старайся сэкономить, покупай фирменные изделия с гарантией качества. Непременно посмотри на срок годности на упаковке – устаревшее изделие может порваться в самый ответственный момент, так что лучше не рисковать. С той же целью нужно проверить целостность упаковки. Если при нажатии на нее ощущается пузырек воздуха, значит, все в порядке. Более правильно и удобно использовать презерватив с дополнительной смазкой (лубрикантами) на водной основе.

**ГЛАВНОЕ.** Если ты современный цивилизованный человек, то приобретение презервативов для тебя также естественно, как покупка жевательной резинки или аспирина.

#### **ВОПРОС 25. Как правильно пользоваться презервативом?**

- Осторожно открой упаковку. Не повреди презерватив острыми ногтями или украшениями.
- Надевай презерватив только на эрегированный (в состоянии возбуждения) половой член.
- На конце презерватива должно оставаться место для спермы. Именно поэтому большинство презервативов имеют спермоприемник. Сожми конец презерватива (около 1 см) или спермоприемник, чтобы там не осталось воздуха, и раскатай презерватив по всей длине полового члена.
- Никогда не используй в качестве смазки масло, вазелин, кремы или жиры, т.к. они разрушают латекс, из которого сделаны презервативы. Если хочешь использовать смазку, удостоверься в том, что она на водной основе.
- Сразу после семяизвержения аккуратно сними презерватив, придерживая его у основания. Если не сделать этого сразу, презерватив может соскочить.
- Завяжи узлом использованный презерватив и выброси в мусорное ведро, предварительно завернув его в бумагу. Такие предосторожности позволят тебе не посвящать посторонних в подробности своей интимной жизни.
- Используй каждый презерватив только один раз.
- Не используй два презерватива, надетые один на другой. Между ними возникает сильное трение, и они могут порваться.

**ГЛАВНОЕ.** Правильно используй презерватив при каждом сексуальном контакте.

#### **ВОПРОС 26.**

Иногда в СМИ появляются статьи о том, что презервативы пропускают вирусы, поскольку в латексе есть поры, размер которых значительно превышает размер вируса. Американские ученые в 1992 году провели лабораторные исследования этого вопроса. Для этой цели были изготовлены стеклянные шарики размером с вирус (110 нм, 1 нм = 1:1000000000 м). В эксперименте число используемых стеклянных шариков значительно превышало количество вирусов в сперме инфицированного человека. Шарики вместе с жидкостью помещали в презерватив и продавливали с усилием, большим, чем при половом акте. Эксперимент показал, что латексный презерватив не пропустил ни одного шарика. Это связано с тем, что презервативы состоят из 2-слойного латекса, технология изготовления которого исключает возможность возникновения сквозных пор.

## СЛОВАРЬ

**Анонимный кабинет** - кабинет, где можно получить консультацию врача, не сообщая паспортные данные и/или адрес.

**Антитела** - большие молекулы, которые вырабатываются в крови и других жидкостях организма и обладают способностью бороться с болезнетворными микробами. С каждым видом микробов борется отдельный вид антител.

**Белок CD-4** - белок, находящийся на поверхности некоторых клеток организма человека. Присоединяясь к белку CD-4 (как ключик к замочку), ВИЧ проникает внутрь клетки и использует ее для своего размножения.

**Биологические жидкости** - все жидкости в организме (кровь, слюна, лимфа, моча, слеза, сперма, вагинальная и спинномозговая жидкость, грудное молоко, пот и др.).

**Бисексуальность** - тип сексуального поведения, при котором практикуются половые связи с партнерами как противоположного, так и одинакового пола.

**ВИЧ** - вирус иммунодефицита человека.

**Гетеросексуальность** (от греч. heteros - другой и лат. sexus - пол)- сексуальное влечение к лицам противоположного пола.

**Гомосексуальность** (от греч. homos - равный) - сексуальное влечение к лицам собственного пола.

**Оппортунистические инфекции** - инфекции, которые при здоровой иммунной системе не наносят вреда организму, но на фоне ослабленного иммунитета вызывают серьезные болезни (герпетическая инфекция, туберкулез, различные грибки и др.). В переводе с латинского языка "оппортунистические" означает "использующие случай".

**Симптом** какой-либо отдельный признак (проявление) заболевания. Например, симптом повышения температуры, симптом головной боли и т.д.

**Синдром** - сочетание признаков (симптомов) болезненного состояния, которые характерны для определенного заболевания или стадии заболевания. Например, синдром ангины состоит из симптомов: повышение температуры, покраснение горла, боли при глотании и т.д.

**СПИД** - синдром приобретенного иммунодефицита, последняя стадия ВИЧ-инфекции.

**Тест на антитела к ВИЧ** - анализ крови, определяющий не наличие вируса, а присутствие в крови антител, которые вырабатываются при заражении ВИЧ.

**Получить консультацию по интересующим вопросам, а также пройти обследование можно по адресу:**

**Центр по профилактике и борьбе со СПИД.** г. Южно-Сахалинск, ул. Амурская, 53-А, кабинеты №11,12. Телефоны: (4242) 72-21-09 (регистратура), 72-62-28 (кабинет консультирования) с 8-00 до 15-00 ежедневно, кроме субботы и воскресенья. Сайт: [www.hiv65.ru](http://www.hiv65.ru)

## МУДРЫЕ ИЗРЕЧЕНИЯ ПО ПОВОДУ ВЛЕЧЕНИЯ

- ◆ Презерватив - forever!
- ◆ Даже один раз может быть последним беззаботным!
- ◆ Лучший партнер - регулярный, любимый и единственный.
- ◆ Каждый раз меняют презерватив, а не партнера.
- ◆ СПИД не спит, сифилис не дремлет.
- ◆ Если вы наплевали на безопасность и совершенно не боитесь, помните: возбудителям заболеваний на это совершенно наплевать.
- ◆ Людям свойственно ошибаться - требуй у медиков стерильных инструментов.
- ◆ Меньше знаешь - крепче СПИД.
- ◆ Не имей 100 друзей - лучше одного, но постоянного(ую).
- ◆ Умей сказать «нет», иначе следующего «да» может и не случиться.
- ◆ Алкоголь и секс несовместимы так же, как динамит и пирожные.
- ◆ Заниматься сексом без презерватива - то же самое, что прыгать с самолета без парашюта.
- ◆ Пять подруг хорошо, а одна, но с презервативом - лучше!