



ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ ДЛЯ МУЖЧИН

Одна из самых неприятных аварийных ситуаций на любовном фронте – ИППП.

ИППП – это инфекции, передаваемые половым путем. Многие из этих инфекций ничем не обнаруживают себя в течении многих месяцев и даже лет! Хочешь быть уверен в том, что здоров? Сдавай анализы каждые полгода!

КОГДА СДАВАТЬ АНАЛИЗЫ? Гонорею и трихомониаз можно обнаружить уже через 5-7 дней после заражения. Сифилис – через 3-4 недели. Ну а самый опасный вирус – ВИЧ – маскируется, как минимум, 3 месяца.

ЕСЛИ У ТЕБЯ ПОЯВИЛИСЬ СЛЕДУЮЩИЕ СИМПТОМЫ, ОТПРАВЛЯЙСЯ К ВРАЧУ НЕМЕДЛЕННО:

- зуд, жжение в области половых органов;
- необычные выделения из полового члена и заднего прохода;
- частое и болезненное мочеиспускание;
- новообразования в области половых органов (уплотнения, бородавки, наросты);
- язвочки в области половых органов.

ЧТО ЭТО МОЖЕТ БЫТЬ? Вот лишь некоторые из известных медицине ИППП:

- Сифилис. Передается половым путем. Через 3-4 недели после заражения на теле может появиться сыпь. Если болезнь запустить, инфекция может добраться до твоего мозга и центральной нервной системы.
- Гонорея. Передается половым путем и, крайне редко бытовым путями. Типичные признаки – желтоватые или зеленоватые выделения, жжение и зуд при мочеиспускании. Последствия гонореи: бесплодие, менингит, болезни сердца и др.
- Трихомониаз. Заражение происходит половым и бытовым путями. Признаки типичны для многих ИППП: выделения из полового члена и боль при мочеиспускании. Иногда симптомов нет вообще.



- Хламидиоз. Способ заражения – тот же, что и у трихомониаза и гонореи. Как правило хламидиоз протекает бессимптомно.
- Генитальные бородавки. Вирусное, очень заразное заболевание – иногда достаточно просто дотронуться до пораженной кожи. Некоторые виды папиллом (бородавок) безобидны, другие могут приводить к раковым заболеваниям. Удалить бородавки достаточно легко, а вот сам вирус вывести из организма невозможно.
- Генитальный герпес. Передается половым путем, от него не защищает даже презерватив. В области половых органов появляются болезненные язвочки, которые через 2-4 недели заживают. От вируса герпеса невозможно избавиться.

ПРЕЗЕРВАТИВЫ – ЛУЧШИЕ ДРУЗЬЯ ПАРНЕЙ! ... А ДРУЗЕЙ НАДО ЗНАТЬ В ЛИЦО!

Сделаны почти все современные презервативы из латекса – млечного сока дерева Гевея.

Времена, когда кондомы были только одного сорта, давно прошли. Сегодня есть все условия для того, чтобы разнообразить свою интимную жизнь.

Классические: ничего, кроме прозрачного латекса и смазки.

Текстурированные (с пупырышками, ребристые и т.д.): для тех, чьим девушкам нравится дополнительная стимуляция.

XXL (увеличенные): для обладателей нестандартных размеров.

Ароматизированные: как можно их применить – фантазируй сам!

Контурные (имеют анатомическую форму): увеличивают чувствительность полового члена.

Сверхтонкие (имеют меньшую толщину латекса): – также созданы для того, чтобы усилить удовольствие.

Long love – “долгая любовь” (с добавлением анестетиков): – продлевают половой акт.

С НИМ ИЛИ БЕЗ НЕГО?

Конечно с ним! Вакцины от ВИЧ-инфекции люди пока не придумали. Так что, без презерватива не обойтись... К тому же качественный латексный помощник, если его правильно использовать при каждом половом контакте, предотвратит нежелательную беременность, а еще не даст заразиться большинством инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), таких как сифилис, гонорея, трихомониаз и т.д.

КСТАТИ, О КАЧЕСТВЕ!

А ты уверен, что умеешь правильно выбирать презервативы? Чтобы выбрать качественные, нужно знать простые правила:

НЕТ – дешевым презервативам! Подозрительно низкая цена может говорить о том, что качество товара соответственно.

НЕТ – просроченным товарам! Кондомы, которым “пора на покой”, могут просто порваться в самый ответственный момент.

ДА – проверке на месте! Перед тем, как открыть индивидуальную упаковку, пощупай ее и почувствуй перекатывающийся воздушный пузырек. Если его нет, значит упаковка повреждена, и презерватив использовать нельзя.

ДА – инструкциям внутри упаковки! Если производитель не потрудился вложить такую важную информацию, то сам собой возникает вопрос о надежности презерватива.

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ГРАМОТНЫХ ПАРНЕЙ

БУДЬ ГОТОВ – ВСЕГДА ГОТОВ! Даже одного случайного контакта достаточно для того, чтобы заразиться. Только правильное использование качественного презерватива при каждом контакте гарантирует тебе высокую защиту.

РАКЕТЫ К БОЮ! Надевай презерватив только тогда, когда твой половой член полностью “готов к выполнению задания”. Если эрекция неполная, презерватив может соскочить.

НЕ УПАЛ – СЖАЛ – РАСКАТАЛ! Оставляй на конце презерватива пространство для спермы (удлиненный кончик на конце презерватива – спермоприемник – сделан не для красоты, а для того, чтобы не дать латексному защитнику порваться в момент семяизвержения).

Делай “раз” – сожми пальцами спермоприемник; делай “два” – раскатай презерватив по всей длине полового члена.

СМАЗКА РЕШАЕТ ВСЕ! Недостаток смазки часто приводит к разрыву презерватива. Если нужна дополнительная смазка, используй только гели на водной основе! Их можно купить в аптеке. Масло, вазелин и жирные кремы разрушают структуру латекса. Презервативы от такой смазки рвутся...

КОНЧИЛ ДЕЛО – ГУЛЯЙ! Извлекай половой член сразу после эякуляции, при этом придерживай презерватив у основания. Если ждать слишком долго, презерватив может соскочить.

БЕРЕЧЬ, КАК ЗЕНИЦУ ОКА... Никогда не храни презервативы в теплых местах. Например, возле батареи. От этого они портятся. Холода латекс тоже боится, поэтому не оставляй презервативы в машине, когда на улице минусовая температура.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ! Если презерватив порвался, главное – не терять спокойствие! Для подобных случаев существуют средства экстренной защиты (антисептики). Поэтому нужно как можно скорее после “аварии” добраться до ближайшей аптеки, купить эти самые антисептики и промыть интимные места. И сразу обратиться к врачу, он назначит необходимые анализы.

БЕЗОПАСНОЙ ЛЮБВИ ТЕБЕ!

ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ ДЛЯ ЖЕНЩИН

ВИЧ-инфекция может поразить любого: мужчину, женщину, ребенка – и, причем в любом возрасте. В последнее время в России число ВИЧ-инфицированных женщин растет быстрее, чем число ВИЧ-инфицированных мужчин. При этом ВИЧ-инфекция выявляется не только у женщин, часто меняющих половых партнеров и употребляющих внутривенные наркотики. Все чаще ВИЧ обнаруживается при случайных обследованиях женщин, не относящихся к группе риска. Этот факт отражает относительную уязвимость женщин перед инфекцией.

Более 90% женщин заразились ВИЧ в результате полового контакта. Исследования показали, что вероятность заражения женщины в 2,5 раза выше, чем для ее сверстника мужского пола:

- По сравнению с мужчинами, у женщин площадь слизистой, соприкасающейся с половым секретом партнера, гораздо больше.
- Сперма содержит вирус в большей концентрации, чем половой секрет у женщины. Это делает передачу инфекции от мужчины женщине более активной.
- У молодых женщин малое количество вагинального секрета создает слабый барьер для вируса.
- Разрывы, кровотечения во время полового акта в результате “грубого секса”, изнасилования увеличивают риск инфицирования.
- Наличие инфекций передаваемых половым путем, увеличивают опасность передачи ВИЧ в 10 раз, а по статистике до 80% случаев эти заболевания у женщин проходят незамеченными.

Вирус Иммунодефицита Человека – один из самых опасных для человека вирусов. Он поражает иммунную систему, лишая ее способности защищать организм от различных инфекций. Болезни, которые в обычных условиях протекают почти незаметно, у ВИЧ-инфицированных приобретают тяжелые формы.

Конечной стадией развития **ВИЧ-инфекции** является синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), при котором полностью истощенная иммунная система не способна защитить организм человека от чередующихся или наслаивающихся друг на друга тяжелых болезней.



КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ

- Инфицирование ВИЧ может произойти **через кровь**: при использовании общих шприцев для внутривенного введения наркотиков, переливании инфицированной крови, применении нестерильных медицинских инструментов.
- Заразиться ВИЧ можно **при интимных отношениях**: вирус передается через влагалищные выделения и сперму. Риск заражения очень высокий при незащищенных оральных, вагинальных, анальных половых контактах. Ваш половой партнер может не знать или скрывать свой ВИЧ-статус. Единственный надежный способ защиты – постоянное и правильное использование презерватива.
- Ребенок может быть заражен ВИЧ-инфицированной матерью: **во время беременности, родов, или при грудном вскармливании**.

КАК УЗНАТЬ ЕСТЬ ЛИ У ВАС ВИЧ

Определить наличие ВИЧ-инфекции в крови человека можно только с помощью специальных тестов, анализов крови, которые делают в СПИД центрах или больницах. С помощью этих тестов определяют наличие антител к ВИЧ, а не наличие самого вируса.

На ранних стадиях заболевания, до появления антител, результаты тестирования инфицированных людей могут быть отрицательными. Результаты тестов становятся положительными обычно через месяц после инфицирования; однако у некоторых людей этот период затягивается до 3 месяцев и более. Поэтому для получения достоверного результата тест на антитела к ВИЧ делается дважды, через 3 и 6 месяцев.

Все женщины могут пройти тестирование на ВИЧ. В соответствии с законодательством тестирование должно быть добровольным и конфиденциальным; оно также может быть анонимным.

Чем раньше человек узнает о том, что он ВИЧ-инфицирован, тем больше у него шансов сохранить и поддержать свое здоровье.

ЕСЛИ ЖЕНЩИНА ИНФИЦИРОВАНА ВИЧ

После заражения вирус иммунодефицита человека может годами ничем не проявлять себя, и, как правило, люди, зараженные ВИЧ, чувствуют себя здоровыми и даже не подозревают, что они инфицированы.

Поэтому, планируя беременность или узнав о своей беременности, женщине необходимо посетить врача, для того, чтобы получить точную и полную информацию о состоянии своего здоровья, в том числе определить наличие ВИЧ-инфекции. Это важно для проведения мероприятий по сохранению здоровья матери и защите от ВИЧ будущего ребенка.

КАКОВА ВЕРОЯТНОСТЬ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ ОТ МАТЕРИ РЕБЕНКУ

Передача ВИЧ от матери ребенку может произойти во время беременности, родов, или при грудном вскармливании. В среднем, каждый четвертый ребенок, рожденный ВИЧ-инфицированной женщиной, получает ВИЧ от своей мамы.

Заражение может произойти:

- во время беременности – 25-35% случаев;
- в процессе родов – 40-65% случаев;
- при грудном вскармливании – 12-29% случаев.

Профилактическое лечение, начатое на ранних этапах беременности, значительно повышает шансы ребенка родиться без ВИЧ.

Прием наркотиков, алкоголя и курение сигарет повышают риск передачи ВИЧ ребенку.

ПОВЛИЯЕТ ЛИ БЕРЕМЕННОСТЬ НА ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ

Безусловно, беременность и роды отражаются на собственном самочувствии женщины и развитии ВИЧ-инфекции. Во время беременности у всех женщин происходит физиологическое подавление иммунитета, и эти естественные изменения приводят к тому, что развитие ВИЧ-инфекции может ускориться. Это значит, что прежде чем принять решение о рождении ребенка, ВИЧ-инфицированной женщине необходимо проконсультироваться с врачом-инфекционистом для определения состояния иммунной системы, стадии ВИЧ-инфекции и прогноза для здоровья.

ВОЗМОЖНОСТЬ ПРЕРЫВАНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Если диагноз ВИЧ-инфекция был поставлен во время беременности, вам необходимы различные обследования и анализы, ведь предстоит принять массу очень важных решений, связанных с вашим будущим и будущим вашего ребенка.

Женщина должна понимать, что для прерывания беременности у нее есть строго определенное время, и осознавать, с чем это связано.

Никто не вправе принудить женщину сохранить или прервать беременность. Решение об этом принимает только она сама.

КАК СНИЗИТЬ ОПАСНОСТЬ ИНФИЦИРОВАНИЯ РЕБЕНКА

За последние годы разработаны методы, которые позволяют снизить риск заражения новорожденного до 1-4%. Для этого будущей маме необходимо:

- как можно раньше встать на учет по поводу беременности и соблюдать все рекомендации врача. В этом случае шансов родить здорового ребенка будет больше.
- для предотвращения передачи вируса во время беременности и родов принимать специальный профилактический курс одного или трех антиретровирусных препаратов. Во время беременности их назначают примерно с 14 недели. Также препарат назначают женщине во время родов, а после родов дают определенное время ребенку. Эти препараты безопасны для применения во время беременности и для новорожденного, они никак не повредят ребенку.
- ВИЧ-позитивной маме рекомендуется отказаться от грудного вскармливания, вместо этого она может использовать любые адаптированные смеси, предназначенные для искусственного вскармливания новорожденных.

К сожалению, полностью исключить вероятность передачи вируса ребенку невозможно, поэтому женщины с ВИЧ принимают решение родить ребенка, с учетом этого, пусть и маленького, риска.

КОГДА МОЖНО УЗНАТЬ, ИНФИЦИРОВАН РЕБЕНОК ИЛИ НЕТ

Все дети рождаются с антителами матери, так что если у матери ВИЧ, результат анализа ребенка будет положительным, даже если у него нет вируса. Если у ребенка нет ВИЧ, антитела через какое-то время исчезнут. Обычно это происходит в период от 12 до 18 месяцев. По достижении ребенком возраста 1,5 лет ставится окончательный диагноз и принимается решение о снятии с учета. Если после 18 месяцев реакция на наличие антител продолжает оставаться положительной, то ребенок инфицирован.

Для того, чтобы проследить изменения результатов анализа у Вашего ребенка, необходимо 1 раз в 3 месяца посещать врача-педиатра центра СПИД.

Раннее выявление ВИЧ-инфекции позволяет своевременно начать лечение и значительно улучшить прогноз жизни ребенка.

ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ИНФИЦИРОВАН

Если у вашего друга или близкого человека ВИЧ-инфекция, это значит, что эпидемия коснулась вас лично, и вам придется решать для себя многие вопросы, над которыми вы раньше не задумывались. Научитесь оказывать реальную помощь близкому человеку в борьбе с болезнью и не забывайте, что вам тоже нужна помощь и поддержка.

Чтобы внутренне справиться со своим диагнозом, человеку требуется время. Возможно, вначале он не расскажет о диагнозе никому, а со временем найдет того, кому довериться. Иногда ВИЧ-инфицированный с самого начала открывается самому близкому человеку (очень часто это мать или отец, либо оба родителя). **Неважно**, как заразился человек, который доверит вам свою тайну, главное то, что именно Вы сможете помочь ему пережить тяжелый момент в его жизни и поддержать на трудном пути борьбы за жизнь и здоровье. Преодолеть одиночество легче, если есть, кому довериться, с кем можно разделить переживания. Поддержка человека, живущего с ВИЧ, продлит его жизнь и улучшит ее качество. Ваш близкий должен понять и почувствовать, что он не один и вместе с Вами будет вести более полноценную жизнь. Ему требуется поддержка, то есть ваша готовность с искренним вниманием выслушать и постараться понять, показать, что вы рядом и всегда готовы помочь, не осуждать, не искать виноватых, не давать советов, если их у вас не просят, не жалеть, не опекать, не лишать контроля над своей жизнью.

Особенно необходима ваша поддержка в таких ситуациях, как появление первых симптомов; начало приема антиретровирусной терапии и необходимость постоянно принимать лекарства; присоединение и развитие других заболеваний; потеря друзей. Не избегайте физических контактов, простое пожатие руки или объятие лучшее доказательство того, что вы заботитесь о близком Вам человеке.

Чтобы иметь возможность помочь близкому человеку, узнайте как можно больше о ВИЧ-инфекции и СПИДе из специальной литературы. Если у вас еще остался бессознательный страх заразиться при бытовом контакте, поговорите со специалистами по поводу непредвиденных ситуаций (например, как вести себя при получении травмы человеком с ВИЧ, при контакте с кровью), следует проконсультироваться по вопросам оказания первой медицинской помощи, а также иметь аптечку. В этом вам помогут специалисты СПИД-центров, кабинетов инфекционных заболеваний.



Очень часто людей интересует, как заразился их близкий. Стоит дать время, чтобы ВИЧ-инфицированный адаптировался к своему диагнозу. Возможно, позже он сам захочет поделиться, убедившись в Вашей искренности и понимании. Не пытайтесь выяснять, каким образом произошло заражение. Избегайте расспросов и высказываний, которые могут вызвать у человека чувство вины и необходимость оправдываться. К тому же выяснение причин ничего не изменит. Будет лучше принять ситуацию такой, какая она есть. Не осуждайте его/ее образ жизни, даже если он кажется вам неправильным. Эти попытки, скорее всего, приведут к взаимному отчуждению именно в тот момент, когда душевный контакт и понимание нужны человеку больше всего и могут сыграть решающую роль в его/ее самочувствии.

Не забывайте о том, что человек сам и только сам должен принять главные для себя решения о том, какой образ жизни вести, как поддерживать свое здоровье, как питаться и отдыхать, кому, когда и как сказать (или не сказать) о своем ВИЧ-статусе.

Вполне естественно ваше желание помочь близкому сохранить здоровье. Однако родные и друзья часто допускают ошибки, которые могут нанести серьезный, даже непоправимый вред. Вот наиболее распространенные из этих ошибок:

- чрезмерная опека и постоянные напоминания человеку о том, что у него/нее опасная болезнь. Подумайте, не продиктовано ли такое поведение вашим собственным страхом или чувством вины. Разберитесь в своих психологических проблемах и постарайтесь не переносить их на близкого человека. Существует большая разница между разумной заботой, которая выражается в создании здоровой атмосферы в доме, своевременном напоминании принять лекарство, необходимом уходе в случае болезни, – и навязчивой опекой, порождающей депрессию, отчуждение и чувство беспомощности. Чтобы не совершить ошибку, обращайтесь внимание на то, как близкий человек реагирует на вашу заботу.
- советы обратиться к альтернативным методам лечения. Во всем мире и у нас в стране существует много целителей, которые обещают радикальное излечение от ВИЧ-инфекции и СПИДа. Пока нет ни одного официально зарегистрированного случая такого излечения, зато известно немало случаев, когда обращение к целителям приводило пациента к летальному исходу.
- советы прекратить прием лекарства, вызывающего побочные эффекты. Это особенно опасно, если пациенту назначена комбинированная противовирусная терапия: отмена или пропуск приема препарата приведут к развитию в организме штаммов вируса, устойчивых к лекарствам, и это лишит пациента возможности лечения в будущем.

Страдания близкого человека вызывают очень сильные как отрицательные, так и положительные эмоции в душе того, кто помогает, и это естественно. Нужно принимать это спокойно и не винить себя. Главная задача не в том, чтобы суетиться вокруг человека с ВИЧ, а в том, чтобы дать ему понять, что вы переживаете вместе с ним и понимаете его. Особенно важно вовремя прекратить помогать, поняв, что человек может справиться сам, чтобы восстановить чувство его независимости. Люди с ВИЧ часто переживают по поводу предстоящей утраты своей независимости, поэтому следует давать возможность чувствовать себя полезными и в быту, и в работе. Наиболее важный вид помощи заключается в том, чтобы «просто быть с человеком», хотя это не так уж легко.

Не забудьте, что поддержка нужна не только вашему близкому, живущему с ВИЧ/СПИДом, но и вам. Старайтесь держаться вместе и заботиться друг о друге. СПИД-сервисные организации всегда готовы помочь также близким и друзьям своих клиентов, поэтому без колебаний обращайтесь к ним, когда вам нужно что-то узнать или поделиться своими чувствами и проблемами.

КОМУ И КАК СКАЗАТЬ

Положительный диагноз на ВИЧ – сильнейший стресс. Вам необходимо поделиться, выговориться, облегчить душу. Но прежде чем кому-либо говорить, хорошо подумайте кому, когда, что и как сказать о своем диагнозе.

ГОВОРИТЬ ИЛИ НЕ ГОВОРИТЬ

Возможно, первый вопрос, с которым сталкиваются все люди с ВИЧ, – рассказывать ли о своем ВИЧ-статусе, и если да, то кому, когда и как. Некоторые люди сохраняют ВИЧ-статус в тайне от всех, другие решают, что «им нечего скрывать», и говорят об этом всем окружающим. Большинство людей решаются сказать о ВИЧ только некоторым близким людям.

Помните, что вы не «обязаны» сообщать о ВИЧ. Это ваш личный выбор, который вы делаете сознательно, не потому, что кто-то этого требует, а потому, что это вы так решили. Раскрытие своего ВИЧ-статуса может иметь как положительные, так и отрицательные стороны.

Плюсы:

- Не надо больше скрываться и хранить свою тайну.
- Можно откровенно обсуждать волнующие вопросы и получать поддержку.
- Отношения с близкими могут стать более теплыми и искренними, чем раньше.

Минусы:

- ВИЧ-статус может стать известен другим людям, от которых его хотелось бы скрыть.
- Существует риск дискриминации.
- Отношения могут прекратиться, испортиться либо стать более натянутыми.



Первый и главный совет: не торопитесь! Не принимайте это решение под влиянием эмоций или под чьим-то давлением.

Вот некоторые вопросы, которые стоит обдумать перед тем, как рассказать кому-то о своем диагнозе:

ЗАЧЕМ? Для чего я хочу раскрыть свой ВИЧ-статус; что мне это даст? Например, просто хочется выговориться, или нужна поддержка. Вам может казаться, что вы не имеете права скрыть свой диагноз о близкого человека. Или вам, действительно удобнее, чтобы окружающие знали.

КОМУ? В зависимости от того, как вы ответили на первый вопрос, имеет смысл решить, кому говорить. Здесь следует учесть, что разные люди могут по-разному реагировать на такое известие. Подумайте, насколько человек готов к вашей откровенности? Какой может быть его реакция. Насколько вы сами готовы к той или иной реакции человека? Этим человеком может быть друг или близкий, но чаще всего легче открыться специалисту, знакомому с проблемой ВИЧ.

КОГДА? Прежде чем говорить кому-либо, подумайте, готовы ли вы сами, оправились ли вы от потрясения. Если нет, то отложите откровенный разговор с близкими до лучших времен.

ЧТО? Готовясь к разговору, постарайтесь запастись литературой по теме ВИЧ-инфекции и СПИДа – она должна быть написана понятным языком. В зависимости от того, какое представление о ВИЧ/СПИД имеют ваши близкие. Сообщите, что:

- Бытовым путем ВИЧ-инфекция не передается,
- Можно жить с ВИЧ-инфекцией многие годы, оставаясь активным,
- Вам потребуется спокойная обстановка, полноценное питание и отдых,
- Вам не нужны жалость, чрезмерная опека, стрессы.

После этого дайте им время постепенно привыкнуть, преодолеть неприятие и страх. Не пытайтесь сразу изменить их отношение.

КАК? Говорить нужно прямо и откровенно. Ваша искренность, спокойствие и уверенность пойдут только на пользу разговору.

Лучше выбрать подходящий момент, а не ошарашивать этим известием человека на бегу.

Не пытайтесь долго «готовить» человека, он и так с первых слов почувствует, что вы обеспокоены.

Будьте готовы принять любую реакцию собеседника. Вы не можете контролировать страхи и чувства другого человека. Главное – помните, что это реакция на ситуацию, а не на вас.

Будьте готовы сначала поддержать родных и только потом ожидать от них понимания и поддержки.