



# 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.