ГАЗЕТА КИРОВСКОГО ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
И БОРЬБЕ СО СПИД И ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

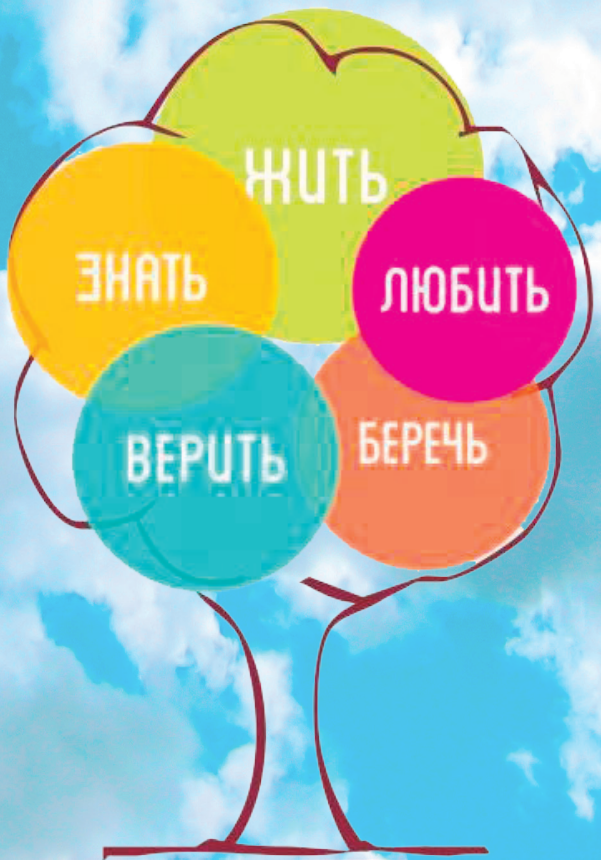
ЛЮБИТЕ ЖИЗНЬ

16+

Выпуск № 6,
Март 2014

Коротко о главном в номере:

стр.1-2 Калейдоскоп событий
стр.4 ВИЧ - это не приговор!
стр.7 Кто такие «СПИДофобы
стр.8 Тест: «Твоя степень риска»



БЕРЕГИТЕ ЖИЗНЬ

КАЛЕЙДОСКОП НОВОСТЕЙ

Реконструкция СПИД-центра в Тольятти

За 37 миллионов до 1 декабря текущего года будут произведены общестроительные работы в здании СПИД-центра и диагностической лаборатории в Тольятти. Работы включат в себя реконструкцию кирпичных стен и монолитных железобетонных перекрытий. Кроме того, будут реконструированы системы вентиляции, теплоснабжения, отопления, водоснабжения, канализации, а также электросеть и локальная вычислительная сеть.

Заражение ВИЧ наказуемо

43-летняя жительница Кемерово обвиняет в преднамеренном заражении ВИЧ-инфекцией своего бойфренда. О болезни она узнала после планового медицинского профессионального осмотра.

Со слов потерпевшей, мужчина скрыл от нее свой ВИЧ-положительный статус. Однако обвиняемый заявляет, что в первый же день знакомства рассказал женщине и о своей судимости, и о статусе. Потерпевшую в тот момент это не испугало.

В случае доказательства вины, мужчине грозит лишение свободы на срок до пяти лет.

Эпидемия ВИЧ В Ростове

Число заболевших перевалило за 7,5 тысяч. Если в 2012 году было вновь выявлено 661 человек, то в минувшем 2013 году - уже 716.

- За последние 9 лет рост заболеваемости при половых контактах вырос до 72%. Причём, раньше на одного заболевшего мужчину приходилось три женщины. А сейчас это почти одинаковое соотношение.

По словам главврача Ростовского СПИД-центра, наступивший год далеко не радужный: в области ВИЧ-инфекция зарегистрирована уже у 7533 жителей.

Храм для ВИЧ-инфицированных

В московской инфекционной больнице № 2 освятили храм во имя святого великомученика и целителя Пантелеймона. Это единственная больница в столице, где ставят окончательный диагноз ВИЧ-инфекция.

Сестры милосердия и добровольцы православной службы помощи «Милосердие» ухаживают за тяжелыми пациентами в трех отделениях больницы.

Сюда приходят ВИЧ-инфицированные, которым здесь сообщают эту очень страшную весть. Видя их состояние, особенно юных, настоятели храма пришли к выводу, что врачебной и психологической помощи не достаточно. Нужна еще помощь духовная - тогда и родилась идея построить храм.

Уважаемые коллеги! Милые женщины!
Примите поздравления с Международным женским днем!

Все то прекрасное, что олицетворяет собой женщина – красота, доброта, нежность, гармония, любовь, - расцветает к празднику весны, согретому улыбками, цветами и красивыми подарками. Женщина всегда будет воплощением доброты, заботы и трудолюбия.

Примите наши поздравленья
В международный женский день!
Пусть будет ваше настроение
Всегда цветущим, как сирень,
Пусть будет жизнь прекрасна ваша,
И дети счастливы всегда,
Пусть дом ваш будет полной чашей!
Удачи, счастья и добра!

По поручению коллектива, главный врач
КОГБУЗ «Кировский областной СПИД-центр» Н.Л. Широнина

Правый уголок

Лечение - бесплатно?

ВИЧ-инфекция - одно из заболеваний, при котором пациент получает обеспечение бесплатными медикаментами для лечения. Откуда появилась эта норма и почему действует до сих пор?

Еще в 1990 году Министерство здравоохранения СССР определило порядок бесплатного отпуска лекарств для лечения лиц, инфицированных вирусом иммунодефицита человека или больных СПИДом. Сегодня борьба с ВИЧ-инфекцией является одним из приоритетных направлений национального проекта «Здоровье», так как заболевание относится к социально значимым. Это свидетельствует о том, что государство уделяет особое внимание профилактике и лечению ВИЧ-инфекции, чтобы сохранить здоровье людей уже столкнувшихся с данной проблемой и защитить от заражения тех, кто даже не задумывается о риске инфицирования.

Лечение ВИЧ-инфекции позволяет снизить количество вируса в крови больного человека, поэтому и риск передать его другому лицу снижается. При правильном приеме препаратов, организму не надо бросать все силы на борьбу с одним вирусом, а значит, можно защищать человека от других болезней. ВИЧ-инфекция – молодое заболевание, вирус был открыт около 30 лет назад, поэтому изобретение и создание лекарств пока остается очень дорогим процессом. Кроме того, без лечения человек с ВИЧ-инфекцией может прожить 10-15 лет, а на фоне лечения – всю жизнь. Обеспечение доступа к лечению дорогостоящими препаратами – одна из задач государства, которая позволяет на практике реализовать государственные гарантии бесплатной медицинской помощи населению.

Поэтому, в соответствии со статьей 4 Федерального закона «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», лечение для людей, живущих с ВИЧ, проводится бесплатно.

Средства на выявление и лечение заболевания предусмотрены приоритетным национальным проектом «Здоровье». Благодаря проекту, тысячи больных по всей России имеют возможность получать жизненно необходимые препараты.

Современные методы профилактики ВИЧ среди молодежи

Профилактика

Постоянный рост числа новых случаев заражения ВИЧ-инфекцией заставляет специалистов искать новые подходы и модели профилактики, позволяющие не только информировать, но и обучать навыкам безопасного поведения в различных ситуациях.

В копилке специалистов отдела профилактики Кировского СПИД-центра есть отельные занятия и обучающие циклы, как для подростков, так и для работающего населения не зависимо от профессиональной подготовки. Мы предлагаем групповые и индивидуальные формы работы с использованием игровых и тренинговых технологий, видеоматериалов, анкет оценки собственного риска, оценки уровня знаний. Занятия направлены на профилактику рискованных форм поведения. Стратегия работы, темы и план занятий разрабатываются индивидуально для каждого учебного учреждения.

Технологии профилактической работы с молодежью

Социальный театр

Технология профилактической работы с подростками – «социальный театр», реализуемая в рамках проекта «Энергия театра» предполагает проведение цикла занятий с группой ребят, итогом которых станет спектакль, представленный зрителям - учащимся школы - с его дальнейшим обсуждением.

Основные темы, которые предлагаются к рассмотрению при работе с подростками по данной технологии: репродуктивное здоровье, профилактика ВИЧ-инфекции и инфекций, передающихся половым путем, профилактика вредных привычек.

«Социальный театр» совмещает в себе популярные и эффективные принципы работы с молодежью:

* обучение через развлечение;
* обучение по принципу «равный-равному».

Важным компонентом технологии является управляемая дискуссия, которая проходит после просмотра спектакля: актеры вступают в диалог со зрителями от имени своего персонажа.

Театральная технология позволяет:

* помочь участникам социального театра пережить сложные моменты во взаимоотношениях, конфликтные ситуации, найти из них выход;
* пересмотреть взгляды, сделать переоценку ценностей, найти необходимое и часто ускользающее в реальной жизни решение через созданный образ;
* прожить разные роли, эмоции и получить опыт преодоления личностных и социальных проблем, сформировать отношение, позицию к проигрываемому событию, стать автором и актером собственной линии поведения в сложной социальной ситуации.

Вебинар или on-line лекции

Плюсы on-line лекци:

* возможность организации профилактических бесед с учащимися школ из удаленных районов области;
* возможность трансляции презентаций, обмена файлами с полезной информацией;
* общение в режиме реального времени, благодаря двусторонней трансляции;
* проведение опросов с быстрым построением графиков и многое другое.

В первом вебинаре приняли участие учащиеся 8 - 11 классов и классные руководители школы села Всехсвятское Белохолуницкого рйона.

Отличие вебинара от видеоконференции заключается в возможности довольно большого количества зрителей превращаться в реальных собеседников, при наличии установленного микрофона и еще лучше - вебкамеры.

On-line- игра

Первый опыт он-лайн игры состоялся в на базе Ласопромышленного колледжа. Знатоками выступили команда принимающей стороны и ребята ГАУ СПО «Международный Колледж Сервиса» (г. Казань).

По условиям игры, каждая команда состоит из 5 игроков, один из которых является капитаном.

Цель on-line-игры: актуализировать знания проблемы ВИЧ-инфекции, пропаганда здорового образа жизни.

Для данного способа профилактической работы необходимо предусмотреть следующие моменты:

Технические условия:

* устойчивое соединение с Интернет, со скоростью не менее 700 kbps;
* наличие вебкамеры, микрофона и колонок.

Сама игра состоит из пяти этапов:

1. Представление команд общая продолжительность этапа 8 минут.
2. Опрос на знание участниками команд терминологии – общая продолжительность этапа 15 минут
3. Домашнее задание 15 минут
4. Конкурс капитанов «История эпидемии» 5 минут
5. Ситуационные задания «Равный равному» 15 минут

Каждый этап оценивается независимым жюри. Задача команд – продемонстрировать свои знания по теме ВИЧ-инфекция, умения вести беседу в роли «равного консультанта».

КАЛЕЙДОСКОП НОВОСТЕЙ

Закон для осужденных ВИЧ-инфицированных

В Госдуму внесен законопроект, который уравняет ВИЧ+ осужденных с остальными.

Принятие закона снимет запрет на передвижение без конвоя или сопровождения за пределами исправительного учреждения и на выезд за пределы исправительных учреждений ВИЧ-инфицированных осуждённых в установленных случаях.

Фальшивая вакцина от ВИЧ

Ради гранта в 19 млн. профессор Университета штата Айова Донг-Пай Хан сфальсифицировал данные лабораторных исследований, посвященных разработке вакцины против СПИДа.

Сфабрикованные результаты исследования Хана и его команды были опубликованы еще в 2010-2012 годах и привлекли большое внимание научного сообщества.

Однако обман вскрылся, Хан признался в нем и подал в отставку.

Соцподдержка для вологодских семей

Депутаты ОЗС Вологды внесли изменения в Закон «О мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан в целях реализации права на образование». Теперь вологодские семьи, воспитывающие ВИЧ-инфицированных детей, получат соцподдержку, при условии, что обучение детей осуществляется самостоятельно родителями на дому. Им компенсируют затраты в размерах нормативов подушевого финансирования, установленного законом области об областном бюджете.

Родители теперь имеют право на получение ежемесячных денежных выплат на оплату услуг по предоставлению доступа к сети Интернет, если обучение на дому осуществляется с использованием дистанционных образовательных технологий.

«Ноль» случаев дискриминации

Роспотребнадзор назвал недопустимой дискриминацию ВИЧ-инфицированных работников и призвал Российский союз промышленников и предпринимателей включить в отраслевые соглашения и коллективные договоры пункт о недискриминации ВИЧ-инфицированных работников.

Согласно предложению, работодатели должны обеспечить «недопущение дискриминации в отношении коллег, живущих с ВИЧ-инфекцией». Ведомство призвало повысить мотивирование работников предприятий на прохождение тестирования на ВИЧ.

ВИЧ-инфекция - уже не приговор!

Продолжительность жизни с ВИЧ теперь может достигать 70 лет

Еще 20 лет назад от диагноза ВИЧ-инфекция до СПИДа и смерти обычно проходило всего несколько лет. Но с появлением комбинированной антиретровирусной терапии (АРВТ) ситуация полностью изменилась. Лечение с помощью АРВТ позволяет не допустить возникновения стадии СПИДа и ВИЧ-инфицированные могут прожить столько же, сколько и люди без вируса.

Что такое АРВТ?

Современная терапия называется ВААРТ - высокоактивная антиретровирусная терапия, или тритерапия - это прием препаратов, которые разными способами мешают вирусу размножаться:

- препятствуют проникновению вируса в Т-лимфоцит;
- не позволяют вирусу изменить генетический код клетки-хозяина, чтобы сделать свою копию;
- препятствуют сборке новых копий вируса внутри Т-лимфоцита.

Терапия позволяет снизить концентрацию вируса в крови до минимального уровня, тем самым уменьшая риск развития оппортунистических заболеваний и позволяя иммунитету восстановиться в достаточной степени, чтобы организм самостоятельно боролся с большинством заболеваний.

Оппортунистические, или вторичные заболевания - это заболевания, которые возникают на последних стадиях развития ВИЧ-инфекции в результате ослабления иммунной системы. Они являются основной причиной смертности среди ВИЧ-положительных. ВИЧ не дает возможности ослабленной иммунной системе человека противостоять заболеваниям, с которыми обычно справляется здоровый иммунитет.

Сочетание из нескольких лекарств позволяет сохранять вирусную нагрузку невысокой, не давая болезни перейти в СПИД. Крайне важно соблюдать четкий график и порядок приема препаратов, назначенный врачом. В противном случае терапия может перестать действовать - возникнет резистентность (устойчивость вируса к принимаемым препаратам).

70 лет и это не предел!

Как установили американские исследователи, сегодняшний 20-летний молодой человек получивший диагноз ВИЧ-инфекция, при своевременно начатом лечении может рассчитывать прожить до 70 лет и старше. Это не сильно отличается от ожидаемой продолжительности жизни человека без ВИЧ, зато превосходит аналогичный показатель у жертв диабета, **сообщает MedikForum**. Исследователи из США утверждают, что шансы дожить до старости с диагнозом «вирус иммунодефицита человека» для белых мужчин и женщин являются более высокими, чем для представителей других этнических групп. Продолжительность жизни ВИЧ-инфицированных наркоманов также по оценкам экспертов будет ниже.

Комментарии специалиста

Врач иммунолог Кировского областного СПИД-центра Е.А. КОЛУПАЕВА:

- Без лечения средняя продолжительность жизни ВИЧ-инфицированного в России составляет около 12-15 лет. При профилактическом лечении жизнь может продолжаться гораздо дольше.

Без личного и весьма большого вклада в это лечение самого ВИЧ-инфицированного хорошего результата не получить. Речь идет не о финансовом вложении (затраты на анализы и терапию берёт на себя государство), а о тщательном соблюдении указаний врача:

- отказ от курения;
- отказ от употребления алкоголя и наркотиков;
- отказ от беспорядочных половых связей;
- соблюдение здорового образа жизни;
- использование презерватива при любом половом контакте;
- правильное питание;
- периодическое обследование в СПИД-центре.

Правила здорового образа жизни

История антиретровирусного

Прогресс в разработке и создании антиретровирусных (АРВ) препаратов позволил говорить сегодня о ВИЧ-инфекции как о хроническом управляемом заболевании, с которым можно жить неопределенно долгий период времени.

1987-'90 годы - заря антиретровирусной терапии. Этот период связан с большими надеждами и первыми скромными успехами антиретровирусной монотерапии. Первым широко применяемым АРВ препаратом стал зидовудин: в 1985 году он прошел клинические испытания, а с марта 1987 года его начали назначать людям с ВИЧ.

С 1989 по 1994 годы резко выросло как количество новых случаев ВИЧ-инфекции, так и смертность от СПИДа.

Сентябрь, 1995 год - внимание медицинской общественности привлекли результаты европейско-австралийского исследования Delta и американского исследования ACTG 175. Оба исследования показали, что, судя по всему, крайне важно сразу назначать два препарата, а не использовать их по очереди. Несомненно, в АРВТ произошел прорыв.

Декабрь, 1995 год - март, 1996 год - для лечения ВИЧ-инфекции были одобрены три препарата: первым - саквинавир, затем - ритонавир, и - индинавир.

Февраль ,1996 год - дополнение терапии раствором ритонавира для приема внутрь привело к сокращению смертности среди пациентов на

«Легализованный наркотик»

Людей, которые «принимают на грудь», в стране гораздо больше, чем наркоманов. Риск заражения ВИЧ у любителей спиртного нельзя исключать!

Прием алкоголя на время притупляет чувства беспокойства и волнения, ведет к исчезновению моральных запретов. Излишний прием напитков подавляет контроль над собой и нередко спиртное становится причиной усиления сексуальное желания. Результатом становится изменение сексуального поведения на рискованное, связанное с возможностью инфицирования заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП). Это подтверждается эпидемиологическими показателями распространенности гепатитов В и С, ВИЧ-инфекции и других ЗППП среди лиц, злоупотребляющих алкоголем.

Незащищенный секс - основной путь передачи ВИЧ-инфекции, и серьезная проблема в глобальной борьбе со СПИДом. Потребление алкоголя, особенно пьянство, и ВИЧ-инфицированность ассоциировались друг с другом давно. Но у эпидемиологов были сомнения относительно причинно-следственной связи между этими явлениями. Не было убедительных данных о том, что алкоголь является причиной заражения ВИЧ вследствие незащищенного секса, и в качестве альтернативного объяснения выдвигалась идея о

том, что ВИЧ-инфицированные потребители алкоголя по своему психологическому складу вообще склонны к рискованному поведению. Тем не менее, нельзя было исключить фактор необдуманного принятия решений в следствие приема алкоголя.

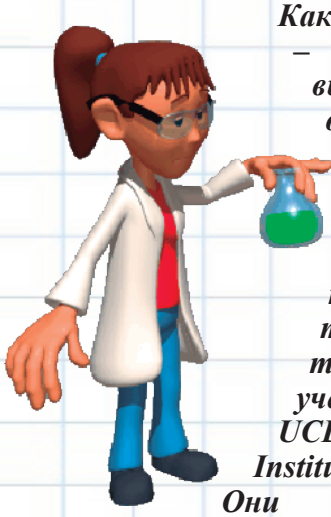
Доктор Юрген Рем (Jurgen Rehm) из канадского Центра исследования зависимостей и психического здоровья в Торонто с соавторами, применив методы математической статистики, доказал, что алкоголь влияет на принятие решений, и это влияние возрастает с увеличением дозы алкоголя. Чем больше количество алкоголя, потребленного испытуемыми, тем сильнее их стремление к незащищенному сексу! В экспериментах, которые проводила группа Рема, участники случайным образом были разделены на две группы, которые отличались тем, что в одной потребляли алкоголь, а в другой - нет. При повышении уровня алкоголя в крови на 0,1мг/мл обнаруживалось усиление тяги к незащищенному сексу на 5 процентов.

«Потребление алкоголя - это причина, по которой люди предпочитают незащищенный секс, и ее нужно учитывать при профилактике ВИЧ-инфекции в качестве основного фактора», - подчеркивает доктор Ремм. «Наши результаты объясняют, почему люди в рискованной ситуации ведут себя таким образом, пренебрегая знаниями: алкоголь влияет на процесс принятия решений», - добавляет он.

Результаты канадских исследователей могут стать основой разрабатываемых в настоящее время программ по предупреждению ВИЧ/СПИДа. Включая в них борьбу с алкоголизмом, эпидемиологи предупредят новые случаи ВИЧ-инфицирования вследствие незащищенного секса. А пока каждый может позаботиться о своем здоровье сам и, снизив употребление алкоголя, свести риск заражения ВИЧ-инфекцией и другими заболеваниями, передающимися половым путем к нулю.

Эксперимент

Секс + алкоголь = ВИЧ-инфекция



Какая связь? – спросите вы. Оказывается, весьма определенная! По крайней мере, так считают ученые из UCLA Dental Institute (USA). Они провели специальное лабораторное исследование.

Целью экспериментальной работы было изучить влияние алкоголя на восприимчивость культуры клеток, выстилающих слизистую оболочку полости рта, к вирусу иммунодефицита человека (ВИЧ). Для этого полученные из слизистой полости рта не инфицированных ВИЧ пациентов клетки выдерживали в течение 10 минут в 4% этаноле (аналогично содержанию алкоголя в самом популярном среди американцев алкогольном напитке – пиве), а затем подвергали воздействию ВИЧ. Оказалось, что обработанные алкоголем эпителиальные клетки слизистой оболочки полости рта были в 3-6 раз более восприимчивы к ВИЧ, чем аналогичные клетки, не подвергшиеся воздействию алкоголя.

Именно эти результаты позволили руководителю исследования, доктору Jun-ying Zheng сделать вывод, что потребление алкоголя даже в традиционной для американцев и ранее считавшейся «безобидной» концентрации, существенно повышает риск инфицирования ВИЧ при оральном сексе.

Оригинальность этого исследования состоит в том, что ученые попытались выяснить конкретный механизм инфицирования ВИЧ в современном обществе, в котором оральным сексом «подогреваемым» потреблением алкоголя уже давно никого не удивишь.

лечения ВИЧ-инфекции

стадии СПИД с 38% до 22%. Таких сенсационных результатов АРВ терапия еще не знала!

1996 год - «ударь мощно, ударь рано» - от двойной комбинации к тройной терапии. Появляется методика, позволяющая измерять вирусную нагрузку - тест, дающий возможность прогнозировать прогрессирование заболевания.

1997 год - в начале года было отмечено, что впервые с момента начала эпидемии в США, количество смертей, обусловленных этим заболеванием, резко сократилось. Одобрен первый комбинированный препарат, который позволил упростить комбинированную терапию и уменьшить проблему приверженности.

1998 год - в Таиланде была подтверждена эффективность и безопасность зидовудина в профилактике передачи ВИЧ от матери плоду. Одобрено несколько новых препаратов, включая абакавир и ифавиренц.

2007 год - одобрены 2 АРВ препарата, которые предназначены в основном для применения у пациентов с устойчивостью вируса, к другим препаратам (резистентностью).

С 2006 года в РФ осуществляется практическая реализация приоритетного Национального проекта в сфере здравоохранения, составной частью которого является иммунопрофилактика инфекционных болезней, профилактика и лечение ВИЧ/СПИДа, вирусных гепатитов В и С.

Сегодня более здравой представляется мысль не об уничтожении ВИЧ, а о возможности длительного, пожизненного лечения ВИЧ-инфекции.

РАЗВЕВАЯ МИФЫ

Сегодня мы расскажем о самых опасных заблуждениях, касающихся заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП или ЗППП):

При прерванном половом акте заразиться ИППП нельзя

Прерванный половой акт у людей, ведущих половую жизнь, часто занимает одно из центральных мест среди способов предохранения как от беременности, так и от ИППП. Очень опасное заблуждение. Передача ЗППП происходит не только через сперму или вагинальный секрет. Если партнер болен, то болезнетворные микроорганизмы найдут способ попасть в Ваш организм. При половом акте - вне зависимости от того, прерванный он или нет - вероятность заражения очень высока.

Можно избежать ЗППП при оральном сексе

При наличии любого сексуального контакта (орального, анального, вагинального) могут передаться ЗППП. Вирусы и бактерии, которые их вызывают, иногда попадают в организм и из полости рта. Некоторые ЗППП, такие как герпес и остроконечные кондиломы, могут распространяться через тесный контакт с зараженной областью или раной.

Оральный секс ни в коем случае не является средством защиты от передачи ЗППП. В практике встречается даже сифилис миндалин и гонорейный фарингит. В отношении ВИЧ исследователи приводят следующие данные: оральный секс более опасен для «принимающего» партнера.

Таким образом, хорошим средством профилактики ИППП, даже при оральных контактах, служит презерватив. Доказательством является хотя бы то, что в медицинской практике и в экспериментах не выявлено не одного случая передачи ВИЧ через презерватив.

Спринцевание после полового акта существенно снижает риск заражения венерическими болезнями.

Спринцевание не снижает риск заражения ЗППП. Более того, если партнер или женщина инфицированы, оно способствует продвижению возбудителей ИППП в верхние отделы половых органов (в мочеиспускательный канал, к шейке матки, матке и маточным трубам). Это провоцирует развитие серьезнейших осложнений у женщин, таких как воспаление матки и ее придатков.

Также, спринцевание - один из факторов развития заболеваний гарднереллезом и дисбактериозом влагалища.

Откровенный разговор

Сексуальные отношения

Постоянного полового партнера нет. Во время интимной близости всегда использую презерватив. Совершенно недавно при половом контакте с малознакомым партнером у нас порвался презерватив, узнали об этом после окончания акта. Что делать? Беременность исключаю, так как принимаю противозачаточные таблетки. Какие анализы сдать и в какие сроки, чтобы вовремя защититься от половых инфекций!?

В такой ситуации следует не позднее двух-трех часов после контакта промыть половые органы антисептиками, предназначенными как раз для экстренной профилактики половых инфекций. Постоянно использовать данные средства нельзя, так как антисептики нарушают микрофлору и убивают как болезнетворные, так и полезные бактерии, которые защищают организм от проникновения инфекций. А это значит, что после таких промываний организм становится «легкой добычей» для инфекционных заболеваний половой системы. И такие средства не защищают от ВИЧ и снижают риск заражения ИППП.

После незащищенного полового контакта необходимо через 5-7 дней сдать анализ на гонорею, трихомоноз, хламидиоз. На сифилис стоит провериться через 3-4 недели, а через 3 месяца рекомендуем сдать тест на ВИЧ и гепатиты. Их стоит повторить и по истечению 6 месяцев после ситуации, связанной с риском заражения ИППП.

Полгода встречаюсь с молодым человеком, и хочу перейти на более «интимный уровень» отношений. При разговоре он однажды обмолвился, что не любит секс с презервативом. А я не хотела бы чем-либо заразиться: у него до меня было много девушек. Помогите советом, как уговорить его защищаться во время полового акта?

Партнеру следует изначально дать понять, что даже пары, которые вместе уже довольно долго, должны пользоваться презервативом. Это объясняется тем, что многие инфекции не проявляются сразу, а становятся активными лишь через некоторое время. Поэтому можно около года жить с партнером, не зная, что у него гепатит, сифилис или ВИЧ.

Какие оправдания чаще всего идут в ход у мужчин, чтобы не предохраняться?

- презервативы снижают чувствительность;
- он уверен в том, что абсолютно здоров;
- он уверен в том, что прерванный половой акт надежно защитит от незапланированной беременности.

В таком случае попробуйте поговорить с партнером, объяснив следующее:

- использование презерватива важно для вас, так как поможет расслабиться;
- если партнер не обследовался ранее, то может не подозревать о своих заболеваниях;
- беременность может наступить даже при отсутствии у мужчины эякуляции.

Самое важное в отношениях - уважение друг к другу и обоюдная забота о здоровье. Поэтому, если партнер категорически не желает использовать контрацептив во время секса, сделайте выбор в пользу своего здоровья и будущей жизни.

Существуют ли в Кирове службы помощи подросткам по проблемам ИППП?

В Кировской областном клиническом кожно-венерологическом диспансере работает подростковый специализированный центр профилактики и лечения инфекций, передающихся половым путем «Доверие». В Центр можно позвонить по телефону доверия: (8332) 35-33-31.

Сюда абсолютно бесплатно может обратиться любой подросток в возрасте до 18 лет, чтобы получить консультацию врача-венеролога и пройти обследование на заболевания и инфекции, передающиеся половым путем.

В Центр «Доверие» молодые люди могут прийти как самостоятельно, так и с родителями. Обследование и лечение проводится конфиденциально, при себе необходимо иметь паспорт и медицинский полис.

Можно ли заниматься любовью во время менструации? Чем это опасно?

Минусом секса во время месячных является опасность инфицирования половых органов и женщины, и мужчины. Бактерии, для которых кровь является питательной средой, активно в ней развиваются. У женщин они легко могут проникнуть через приоткрытую в это время шейку матки внутрь и вызвать воспаление. Что касается мужчин, то у них есть вероятность, что эти вредные микроорганизмы попадут в мочеиспускательный канал. Презерватив в данном случае поможет лишь мужчине. У женщины риск развития инфекционных заболеваний остаётся.

Ещё одна опасность секса во время месячного цикла - беременность. Никакую стопроцентную гарантию того, что близость в «эти дни» не приведёт к зачатию ребёнка, дать нельзя. Забеременеть в этот период тоже можно. Почему? Потому что мы не можем точно знать, во время овуляции вышла одна или же две яйцеклетки. Если две, то беременность очень даже вероятна.

Бояться не нужно – нужно знать!

ВИЧ-инфекция сейчас вызывает страх у многих людей во всем мире. Для некоторых боязнь быть инфицированным переросла в фобию: даже после получения отрицательного результата теста на ВИЧ люди считают, что заражены.

Причины СПИДофобии

СПИДофобия является одной из форм ипохондрии, при этом она сопровождает болезнь буквального с самого начала ее возникновения.

* У людей, страдающих от СПИДофобии, существует масса ничем не подтвержденных предрассудков и иррациональных страхов. В обществе уже давно устоялось представление о ВИЧ-инфекции, как о неизлечимой, страшной болезни. Также очень часто преувеличивается степень вероятности передачи ВИЧ.

* При желании, какие-либо симптомы ВИЧ найти у себя может практически каждый: хроническая усталость, увеличенные лимфоузлы, сыпь или даже обычная простуда могут быть приняты за один из симптомов ВИЧ.

* Чувство вины и раскаяния в своих поступках, которое может возникнуть в результате измены, употребления наркотиков, либо другого поступка, сопряженного с возможностью приобретения ВИЧ. Так, достаточно часто СПИДофобия может развиваться у женатых мужчин, имевших сексуальный контакт на стороне.

Признаки СПИДофобии:

* Человек уверен, что любой возникающий у него симптом, – это первичное проявление ВИЧ/СПИД.

* Чаще чем раз в полгода сдает анализы на ВИЧ, несмотря на то, что все результаты оказываются отрицательными.

* Не верит в правдивость результатов анализа на ВИЧ, объясняет их неточностью тест-систем или некомпетентностью врачей.

* Боится того, что у него редкая разновидность ВИЧ, не определяемая обычными тест-системами.

* Сдает все существующие анализы на ВИЧ: на вирусную нагрузку, антигены, ПЦР, иммунный статус.

* Неоднократно звонит на телефон доверия по СПИДу, задает одни и те же вопросы.

* Активно посещает сайты о ВИЧ/СПИДе, ищет подтверждения своих подозрений.

Разрушительное воздействие СПИДофобии

Ипохондрия - состояние человека, проявляющееся в постоянном беспокойстве по поводу возможности заболеть одной или несколькими болезнями.

Наиболее подвержены этому психологическому расстройству люди от 20 до 30 лет. Характерный признак СПИДофобии – постоянный страх, отравляющий жизнь человеку.

СПИДофобия приносит реальный ущерб:

* Человек с этим расстройством не жалеет денег на проведение десятков совершенно ненужных анализов на ВИЧ; в большом количестве принимают бесполезные лекарства.

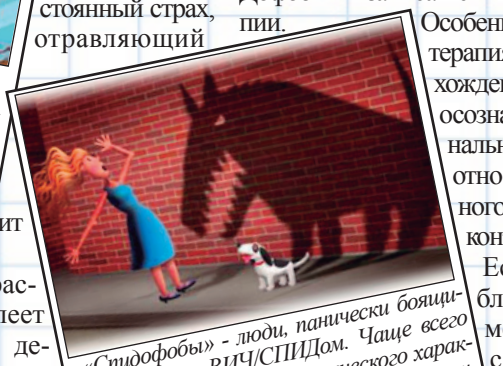
* Повышенная чувствительность к любым процессам, протекающим в организме: ощущения, на которые люди, не страдающие от ипохондрии, даже не обратят внимания (например, покалывание в боку или слабая головная боль), «спидофобами» воспринимаются как очень плохое самочувствие или сильная боль.

* Хронический стресс может сопровождаться такими симптомами, как усиленное сердцебиение, головная боль, бессонница, кожные высыпания, потери веса. Естественно, человек воспринимает все это, как верные признаки ВИЧ, что, в свою очередь, лишь усугубляет стресс.

Избавление есть!

Для «спидофобов» есть обнадеживающая новость – от этого психологического расстройства можно избавиться! Хорошо, если заболевание проходит само по себе, когда человек после очередного отрицательного результата анализа на ВИЧ, успокаивается и возвращается к нормальной жизни. Однако в некоторых случаях различные формы ипохондрии лечатся только с использованием методов современной медицины.

Действенный способ избавиться от СПИДофобии - записаться на курсы психотерапии. Особенно эффективна терапия, в результате прохождения которой человек осознает всю иррациональность своих мыслей относительно собственного здоровья и учится контролировать их.



«Спидофобы» - люди, панически боящиеся заболеть ВИЧ/СПИДом. Чаще всего имеют проблемы психологического характера, которые выражаются в повышенной тревожности, сильном чувстве вины, развитии депрессий.

Если вы или ваши близкие никак не можете избавиться от навязчивой боязни, следует немедленно обратиться за помощью к квалифицированному специалисту психотерапевту. При правильном подборе методики лечения он поможет решить вашу психологическую проблему и навсегда забыть о страхе перед ВИЧ-инфекцией, который мешает вам жить полной жизнью.

(Начало на стр.6)

РАЗВЕВАЯ МИФЫ

ИППП передаются только при вагинальных половых контактах.

Миф имеет много неприятных последствий в виде гонококковой ангины (у тех, кто предпочитает оральный секс), шигеллеза и амебиаза, «подхваченных» при анальных контактах и т.д. Стоит запомнить, что пути передачи ЗППП - это все виды незащищенных половых контактов - вагинальный, оральный и анальный. Возбудители ИППП, помимо поражения мочеполовой системы, могут вызывать проктиты, фарингиты, конъюнктивиты.

Если заразился, то через 2-3 дня обязательно появятся какие-нибудь симптомы.

Симптомы могут не появиться вовсе или возникнут через несколько недель после заражения ИППП, когда вы перестанете связывать их со случайным половым контактом. Поэтому, если вам дорого здоровье, а симптомы себя так и не проявили в ближайшие несколько дней - обязательно посетите венеролога и сделайте назначенное им «профилактическое» обследование. Лучше быть уверенным, что все в порядке, чем надеяться «на авось».

Незащищенный секс с женатым мужчиной/с замужней женщиной безопасен.

Это представление абсолютно неверно. Половые контакты с женатым мужчиной или замужней женщиной нисколько не исключают риска заражения. Очень часто заболевания, передающиеся половым путем, протекают в скрытой форме - абсолютно бессимптомно.

Самое опасное, что даже сам носитель заболевания, при всем уважении к себе и своим партнерам, может не подозревать о нем.

ГАЗЕТА КИРОВСКОГО ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ
И БОРЬБЕ СО СПИД И ИНФЕКЦИОННЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

ТЕСТ: ТВОЯ СТЕПЕНЬ РИСКА ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ

Ответьте на утверждения «Да» либо «Нет» и подсчитайте количество утвердительных ответов - это и будет Ваш результат «Степени риска»:

У меня было 2 и более половых партнеров.

Я занимался сексом в алкогольном опьянении.

Я никогда не сдавал тест на ВИЧ.

У моего партнера до меня были половые партнеры.

Я не пользуюсь презервативом.

Я пробовал наркотики.

У меня был секс с малознакомым партнером (партнершей).

Я мало знаю о ЗППП и ВИЧ-инфекции.

У меня были заболевания, передающиеся половым путем.

8-10 ответов – крайне высокий риск. Вам следует подумать о том, чтобы изменить свое поведение, пройти тест на антитела к ВИЧ и обследование на инфекции, передающиеся половым путем.
Стоит знать, что многие венерические заболевания длительное время протекают бессимптомно, и человек, не зная о том, что болен, может подвергать риску заражения своих половых партнеров.

0-3 ответа – низкая степень риска, но риск, все же, присутствует.

4-7 ответов – высокая степень риска. Вы должны всерьез задуматься о том, чтобы чаще пользоваться презервативом и пройти тест на антитела к ВИЧ. Это верный способ профилактики данного заболевания. Вовремя поставленный диагноз ВИЧ-инфекция позволяет своевременно начать лечение, продлив тем самым жизнь, а также уберечь своего партнера от заражения.

г. КИРОВ, ул. МАКЛИНА, д.3
ТЕЛЕФОН ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ: (8332) 64-79-01;
HTTP://AIDS43.RU; HTTP://VK.COM/AIDS_KIROV

Редактор/верстка:
Анастасия Кашина;
Тираж – 500 экз.
типография КОГБУЗ «МИАЦ», ул. Энгельса, 82.