




Женское

ЗДОРОВЬЕ

18+





Вы держите в руках необычную книжечку. Это маленькая энциклопедия женского здоровья. Вы можете прочитать ее сейчас или отложить чтение, пока не найдется более подходящее время и место. Главное, что здесь Вы найдете ответы на вопросы, которые Вас волнуют и связаны с Вашим здоровьем, милые женщины.

Содержание

●		
Введение		4
ВИЧ-инфекция и СПИД		7
Сифилис		11
Гонорея		12
ВПЧ и Остроконечные кондиломы		14
Трихомониаз. Урогенитальный трихомониаз		16
Вирус простого герпеса		17
Хламидиоз		19
Методы контрацепции		20
Буква Закона		24
Адреса и телефоны		27

ВВЕДЕНИЕ

Когда мы были еще совсем юными и капризными девочками-подростками, мы злились на маму, которая заставляла нас надевать шапку и кутаться в шарф. Наверное, большинство из нас, убежав из поля зрения мамы, срывали с себя эти колючие аксессуары. Нам казалось, что шапки и шарфы уродуют, нас удивляло, почему взрослые на всех праздниках желают друг другу, прежде всего, здоровья. Мы не придавали здоровью совершенно никакого значения до тех пор, пока не подросли и не поняли одну очень важную вещь. Сохранить здоровье для женщины – величайшая ответственность.

Здоровая женщина – это здоровая мать. Сегодня, к счастью, в развитых обществах активно продвигается культура здоровья. «Здоровье – это модно» – гласят все гляцевые журналы. Да, немного топорно и поверхностно, но, тем не менее, этот нехитрый девиз действительно призывает нас следить за своим самочувствием. Мы стали чаще и дисциплинированной посещать врачей и проходить различные обследования, следить за питанием, вести здоровый образ жизни. Мы следим за интимным здоровьем, за весом, за состоянием кожи.

Мы все взрослеем и влюбляемся, первая любовь, первые интимные отношения...

Любовь – великолепное, красивое и прекрасное чувство. Оно нуждается в защите и бережном отношении. Но, как и многое другое, любовь имеет и свою обратную сторону. Одним из примеров является риск заражения заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), в том числе и вирусом, вызывающим СПИД.

Термин «ЗППП» или «ИППП» (инфекции передающиеся половым путем) означает, что возбудители этих заболеваний передаются от человека к человеку, главным образом, во время интимной половой близости.

Современной медицине известно около двадцати различных болезней и синдромов, попадающих под категорию ЗППП. Говоря о ЗППП, нужно, прежде всего, помнить о трех факторах. Во-первых, заболевания, передающиеся половым путем, на ранних стадиях зачастую не проявляются в виде каких-либо симптомов. Во-вторых, ранняя диагностика этих инфекций играет решающую роль в предотвращении таких последствий, как бесплодие, рак и внематочная беременность. В-третьих, большинство ЗППП передается не только во время собственно полового акта, но и в результате любых других форм сексуальных контактов.

Многие из ЗППП имеют сходные симптомы, например, выделения из мочеиспускательного канала, зуд в области гениталий, изменение кожных покровов, появление язвочек, волдырей и высыпаний в области наружных половых органов, боли при сексуальных контактах или мочеиспускании. Иногда симптомы могут быть незначительными или вовсе отсутствовать. Это означает, что инфекция есть в организме, и Вы можете быть источником заражения, не зная об этом.

Если Вы предполагаете, что заражены ЗППП, необходимо обратиться к врачу, чтобы выяснить, какой болезнью Вы страдаете. Обследование чаще всего включает в себя взятие анализов, поскольку это единственная возможность выяснить, какой микроорганизм вызывает заболевание. После уточнения диагноза врач назначает соответствующее лечение.

При подозрении на любые ЗППП необходимо:

- Обратиться к врачу, т.к. самолечение (советы знакомых и неправильное лечение) может привести к хронизации процесса и необратимым последствиям.
- При подтверждении диагноза ЗППП проводить лечение совместно с половым партнером (для предупреждения повторного заражения).
- Воздержитесь от сексуальных контактов до окончания лечения, либо используйте в период лечения барьерные методы контрацепции (презервативы).

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

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

Каждая женщина, живущая половой жизнью, должна проходить плановый гинекологический осмотр раз в 6-12 месяцев с взятием мазков для цитологического обследования.

Каким будет завтрашний день — ВЫБИРАЙТЕ!

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И СПИД

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

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

Людей, имеющих вирус иммунодефицита, называют ВИЧ-инфицированными или ВИЧ-положительными.

СПИД:

Синдром Приобретенного Иммунодефицита.

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

Приобретенный потому, что состояние, возникающее вследствие заражения, а не передающееся по наследству генетическим путем.

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

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

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

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

ВИЧ содержится во всех жидкостях организма инфицированного человека.

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

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

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

Биологические жидкости с низким содержанием ВИЧ:

- слезы
- слюна
- пот
- моча
- рвотные массы

если в них нет видимых примесей крови.

Обратите внимание: если к этим жидкостям примешивается кровь, то опасность заражения появляется. Это необходимо всегда помнить!

Существуют три пути передачи ВИЧ-инфекции:

1) через кровь: при использовании общих шприцев и игл, нестерильного медицинского инструментария, переливании инфицированной крови и ее компонентов, при косметических процедурах: татуировка, пирсинг, маникюр, педикюр с использованием необработанного оборудования (без стерилизации);

2) от матери к ребенку: во время беременности, родов и грудного вскармливания;

3) половой путь - незащищенные половые контакты (т.е. без

презерватива). Любые половые контакты сопровождаются макро- и микроповреждениями слизистых оболочек. Более высока вероятность передачи вируса от мужчины к женщине.

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

ВИЧ не передается:

- воздушно-капельным путем;
- при прикосновениях, объятиях, рукопожатиях и других прикосновениях;
- при пользовании бытовыми предметами: через посуду, одежду, телефон, сидение унитаза, другие бытовые приборы (кроме предметов личной гигиены — зубные щетки, бритвенные станки);
- в бане или бассейне;
- при контакте с потом и слезами;
- через укусы комаров.

Что происходит в организме человека после заражения ВИЧ?

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

В течение первых нескольких недель после проникновения в организм ВИЧ стремительно размножается. Но определить, инфицирован человек или нет, можно только с помощью определенного анализа крови (ИФА на ВИЧ). Специальные тесты как раз определяют наличие этих антител к ВИЧ (а не наличие самого вируса) в организме человека.

Обычно к концу третьего месяца у человека начинают вырабатываться антитела к ВИЧ. Этот период называется «период окна». Поэтому в первые три месяца после предполагаемого инфицирования анализ на ВИЧ может быть отрицательным. Для окончательного исключения наличия вируса в организме необходимо сдать кровь на анализ три раза с интервалом три месяца.

СПИД развивается не сразу. Это конечная стадия длительного процесса.

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

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

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

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

Позаботьтесь о себе:

- Исключайте попадание в организм крови, спермы.
- Если Вы употребляете наркотики внутривенно, то всегда используйте индивидуальный шприц и свою посуду для приготовления наркотиков. Наркомания – это самый верный путь заражения ВИЧ и вирусными гепатитами В и С.
- При каждом сексуальном контакте используйте качественный презерватив.
- При оказании медицинской помощи любому человеку необходимо использовать латексные перчатки. Если под рукой нет перчаток, в качестве барьера можно использовать полиэтиленовый мешок.

- Сохраняйте верность своему постоянному половому партнеру.

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

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

СИФИЛИС

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

Пути передачи:

- половой, в том числе и через оральные контакты с открытым очагом инфекции (твердым шанкром);
- переливание зараженной крови, через мелкие ссадины, царапины;
- бытовым путем (например, при использовании общей посуды);
- от матери к ребенку во время беременности (врожденный сифилис).

Симптомы: инкубационный период составляет около 3-4 недель. Первым признаком болезни является образование на месте контакта твердого шанкра (безболезненной плотной округлой язвы диаметром 0,5-2 см), увеличение лимфатических узлов пораженной области, этот период называется первичным сифилисом.

Иногда первичных очагов может вообще не быть, или они находятся на внутренних половых органах (стенки влагалища у женщин). Примерно через 2-3 месяца с момента заражения на коже и слизистых появляется генерализованная сыпь. К этому времени первичные очаги (шанкр) исчезают, оставляя после себя рубцовые изменения. Этот период называется вторичным сифилисом. Примерно у 30% больных заболевание переходит в третичный период, который характеризуется поражением внутренних органов и систем, образуются гуммы (представляющие собой безболезненные плотные бугорки) на коже или в любом органе. Чаще всего в процесс вовлекается костно-хрящевая ткань и нервная система, образуются отверстия в хрящах носа, гортани. Инфицирование нервной системы (нейросифилис) приводит к развитию парезов и параличей, а также нарушению психики.

Диагностика: Существует множество анализов крови, позволяющих выявить сифилис. Для массового обследования применяют реакцию Вассермана (RW).

Что можете сделать Вы? При обнаружении первых признаков заболевания следует немедленно обратиться к врачу-венерологу. Для установления точного диагноза нужно сдать анализ крови на сифилис (тест крови становится положительным в среднем через 3 недели после появления первых признаков болезни). На ранних стадиях сифилис хорошо поддается лечению. Лечение проводится антибиотиками. Самостоятельное лечение часто не приводит к выздоровлению и может сопровождаться опасными побочными эффектами.

ГОНОРЕЯ

Гонорея – инфекционное заболевание, которое вызывается бактериями гонококками рода Нейсерия.

Путь передачи: Гонококк вызывает поражение слизистых мочеполового тракта. Источником инфекции

может быть больной человек или носитель. Если больной не имеет **явных** симптомов, он является потенциальным источником инфекции. В основном заражение гонореей происходит половым путем. Бытовой путь крайне редок, поскольку гонококки быстро гибнут во внешней среде. Заражение плода может произойти в родах, когда ребенок инфицируется при прохождении через родовые пути.

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

Симптомы: инкубационный период у женщин составляет от 3 до 15 дней, в среднем 5-7 суток. У мужчин признаки гонореи появляются раньше - на 2-5 день. В 70% случаев при гонорее у женщин нет симптомов, поэтому они не обращаются к врачу. У мужчин из-за анатомических особенностей мочеполовой системы, после инкубационного периода появляется яркая клиника гонококковой инфекции. У женщин первые признаки гонореи появляются после менструации в виде обильных желтоватых выделений, зуда, редко болей в промежности. Мочеиспускание учащается, болезненное. При вовлечении в процесс заболевания матки появляется лихорадка, боли внизу живота. Без лечения гонорея принимает хроническую форму, с обострением после каждой менструации.

Осложнения: воспаление матки, маточных труб, яичников, перитонит, формирование спаечного процесса и, как следствие, бесплодие.

Диагностика:

- микроскопическое исследование влагалищных выделений с окраской мазка по Грамму;
- бактериологическое исследование: посев на питательные среды отделяемого из влагалища;
- ПЦР диагностика отделяемого из влагалища.

Гонорея хорошо поддается лечению, особенно на ранних стадиях.

ВПЧ И ОСТРОКОНЕЧНЫЕ КОНДИЛОМЫ

Вирус папилломы человека (ВПЧ) – это общее название, для более чем 70 различных вирусов, которые способны вызывать заболевания различных органов человека: некоторые из вирусов группы ВПЧ вызывают заболевания кожи, другие являются причиной появления остроконечных кондилом (генитальные бородавки) и других заболеваний половых органов. Каждый из вирусов группы ВПЧ имеет свой порядковый номер и отличается от других вирусов уникальным составом ДНК.

В настоящее время доказана роль некоторых типов вирусов папилломы человека в развитии злокачественных опухолей различных органов: например, рака шейки матки, рака пениса, рака глотки и т.д. Различные типы вирусов папилломы человека делятся на группы, в зависимости от их способности вызывать злокачественные новообразования. Так, принято различать вирусы с высокой, средней и низкой онкогенностью (онкогенность - способность вируса вызывать рак). К вирусам с высокой онкогенностью относят ВПЧ 16 и 18, т.к. они более часто обнаруживаются при раке шейки матки.

Пути передачи:

- непосредственный контакт с инфицированным участком кожи или слизистых;
- половой (генитальные типы папилломавирусов передаются только половым путем);
- ребенку в родах и при нарушении правил личной гигиены и ухода за детьми.

Симптомы: у женщин папилломавирусная инфекция может вызывать появление остроконечных кондилом (генитальных бородавок), эрозии шейки матки, дисплазии (предрака шейки матки) и рака шейки матки. Коварность ВПЧ инфекции у женщин заключается в том, что она может протекать бессимптомно и выявляется только при лабораторном исследовании.

Диагностика: в отличие от многих других инфекций, при диагностике вируса папилломы человека (ВПЧ) часто бывает достаточно осмотра пациента. Это утверждение верно только к тем случаям, когда проявления папилломавирусной инфекции имеют вид типичных остроконечных кондилом, которые специалист не может спутать ни с какими другими новообразованиями. Диагностирование ВПЧ по клиническим проявлениям является основным типом диагностики, так как при отсутствии кондилом лечения папиллом не назначают. Для выявления ВПЧ и определения его типа обычно используют метод ПЦР — классическую ДНК-диагностику вируса папилломы. Кроме ПЦР-метода используются и другие методы диагностики ВПЧ, в частности кольпоскопическое исследование и биопсия.

Профилактика заражения ВПЧ имеет огромное значение в плане снижения заболеваемости раком шейки матки.

Факторы риска:

- Раннее начало половой жизни;
- Частая смена половых партнеров;
- Незащищенные половые контакты;
- Сексуальные отношения с партнером, носителем ВПЧ;
- Сопутствующие инфекции, передающиеся половым путем;
- Наркотики и алкоголизм.

Для профилактики инфицирования ВПЧ и развития осложнений необходимо:

- регулярный гинекологический осмотр 1-2 раза в год, скрининговое обследование на ВПЧ. Своевременное лечение фоновых заболеваний шейки матки дает хороший прогноз для жизни, здоровья и репродуктивной функции.

ТРИХОМОНИАЗ.

УРОГЕНИТАЛЬНЫЙ ТРИХОМОНИАЗ

Инфекционное заболевание, вызываемое *Trichomonas vaginalis*. Трихомонады относятся к классу простейших. Трихомониаз занимает первое место среди заболеваний, передающихся половым путем. Основное место обитания трихомонады в женском организме – влагалище. Также при попадании в организм трихомонады часто вызывают поражение мочеиспускательного канала (уретрит). Инкубационный период составляет 1-4 недели. Трихомонады не только вызывают трихомониаз, но и могут прятать в своем тельце микроорганизмы, вызывающие ЗППП. Самые частые их «сожители» — гонококки (гонорея) и трепонемы (сифилис). Находясь внутри трихомонад, эти бактерии становятся недосягаемыми для лекарственных препаратов, так что, пока человек не избавился от трихомонад, гонорею и сифилис вылечить невозможно.

Пути передачи:

- половой (чаще всего);
- бытовой (крайне редко, например, если долго тереть половые органы той же мочалкой, которой только что пользовался больной, или вытираться его влажным полотенцем).

Симптомы: появление пенистых жидких выделений из влагалища с запахом тухлой рыбы, отек, зуд и покраснение наружных половых органов, боли при половом акте. Если трихомонада поселилась в мочеиспускательном канале, может появиться боль при мочеиспускании. У мужчин в большинстве случаев заболевание протекает бессимптомно.

Возможные осложнения:

- бесплодие.

ВИРУС ПРОСТОГО ГЕРПЕСА

Инфекция вызывается вирусами простого герпеса ВПГ-1 и ВПГ-2. Инкубационный период (период от момента заражения до проявления первых признаков заболевания) от 2 до 21 дня, проявление заболевания зависит от возраста и иммунного статуса человека. Источником заражения является больной человек, у которого герпес присутствует на слизистых оболочках. При контакте с партнером (заражение вирусом простого герпеса 2 типа обычно происходит при половом контакте, герпесом 1 типа при орально-генитальном и половом контактах) вирус проникает через эпителий слизистой оболочки партнера и через поврежденную кожу, затем ВПГ проникает в скопление крупных нервных клеток (ганглии), где инфекция приобретает скрытое течение.

Пути передачи:

- половой;
- воздушно-капельный путь;
- предметы общего пользования (общие полотенца, носовые платки и т.д.);
- от матери к плоду, как внутриутробное, так и во время родов.

Симптомы: в остром периоде, в месте проникновения вируса, сначала появляются волдыри, потом пузырьки, после разрыва которых формируются язвочки; язвочки покрываются корками; кожные высыпания часто сопровождаются болью или зудом. Может возникать лихорадка, недомогание. Рецидив инфекции протекает легче, высыпания более скудные. Нужно помнить, что при появлении высыпаний герпеса человек становится острозаразным, причем могут пострадать не только окружающие, но и сам больной, так как с очага на губах руками вирус может быть занесен в глаза или на половые органы.

Поэтому важно соблюдать правила:

- не трогать губы, пораженные высыпаниями, если вы к ним прикоснулись, тщательно мойте руки;
- если поражены губы, не выдавливать пузырьки, не отрывать корочки;
- пользоваться личным полотенцем и посудой;

- воздержаться от поцелуев и орально-генитальных контактов;
- противовирусный крем наносить косметической палочкой;
- при пользовании контактными линзами не смачивать их слюной для увлажнения.

Диагностика: в большинстве случаев диагноз ставится клинически, лабораторные методы диагностики ВПГ применяются при высыпании неизвестного происхождения и при подозрении на генитальный герпес. Наиболее информативным является метод выявления антител к ВПГ, к конкретному типу вируса. В качестве биологического материала берутся содержимое герпесных пузырьков, кровь и другие биологические среды.

Профилактика герпеса заключается, прежде всего, в укреплении иммунитета, желателно соблюдать режим сна и отдыха, не забывать про закаливание. В период эпидемий ОРВИ и гриппа важно избегать пребывания в людных местах. Тем, у кого часто бывает обострение герпеса, рекомендуется проверить состояние иммунитета и пройти обследование, в том числе на наличие других скрытых инфекций.

При попадании вируса герпеса в организм человека он остается там в течение всей жизни.

ХЛАМИДИОЗ

Хламидиоз – инфекционное заболевание, передающееся половым путем, вызываемое хламидиями (мелкими болезнетворными бактериями, паразитирующими внутри клеток). Существует несколько их видов. На сегодня известны хламидии нескольких видов, которые способны вызвать у человека самые различные заболевания: от конъюнктивита и артрита до пневмонии. Однако наиболее частым заболеванием, вызываемым хламидиями, является уrogenитальный хламидиоз. Хламидиоз может стать причиной развития патологии беременности. Около половины детей, рожденных от матерей, больных хламидиозом, также заражены. Выявить время инфицирования у большинства людей не представляется возможным, поскольку заболевание часто протекает малосимптомно.

Инкубационный период: от нескольких дней до нескольких лет.

Пути передачи:

- половой;
- от матери к плоду во время прохождения через родовые пути;
- контактно-бытовой путь, с загрязненных рук на глаза.

Симптомы: у женщин: выделения из влагалища слизистые или слизисто-гнойные с желтоватым оттенком и неприятным запахом, может быть зуд и жжение в области наружных половых органов при мочеиспускании; также у женщин может наблюдаться общая слабость и небольшое повышение температуры. Хламидиоз очень часто протекает бессимптомно либо с минимальными проявлениями.

Диагностика:

- иммуноферментный анализ (ИФА);
- полимеразная цепная реакция (ПЦР), основанная на определении антигена (ДНК) возбудителя;
- реакция иммунофлюоресценции (РИФ).

Профилактика хламидиоза ничем не отличается от профилактики других заболеваний, передающихся половым путем.

Лечение всех вышеперечисленных заболеваний проводится квалифицированным медицинским персоналом. В случае самолечения инфекция приобретает латентный (скрытый) характер, ее трудно диагностировать и лечить. Лучший способ обезопасить себя от заражения - это изменение сексуального поведения. Это значит, что необходимо чрезвычайно разборчиво относиться к выбору половых партнеров, не допускать случайных связей и пользоваться презервативом, если есть хотя бы малейшая неуверенность в здоровье партнера.

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

МЕТОДЫ КОНТРАЦЕПЦИИ

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

Существуют следующие методы контрацепции:

Барьерные (презервативы мужские и женские, цервикальные колпачки, влагалищные диафрагмы).

- Наиболее эффективным методом барьерной контрацепции, в том числе единственным защищающим от ЗППП, является презерватив. Один презерватив используется только один раз и рассчитан на один половой акт.

Достоинства

- Простота и эффективность метода;
- Защищает от ВИЧ и ЗППП.

Недостатки:

- При неправильном использовании возможен разрыв презерватива;
- Использование презерватива зависит от желания мужчины.

При использовании презерватива важно помнить следующие правила

- Приобретая презерватив, всегда проверяйте срок годности;
- При вскрытии упаковки ножницы, ногти, кольца могут повредить презерватив;
- Презерватив должен быть в смазке (лубрикант);
- Зачастую ароматизированные презервативы не имеют смазки и поэтому предназначены только для орального секса;
- Для смазки презерватива можно использовать только смазки на водной основе, продаваемые в аптеках;
- Хранить презервативы нужно в сухом прохладном месте, т.к. латекс разрушается от действия влаги, тепла и света;
- Надевайте презерватив на пенис только тогда, когда он достигнет полной эрекции;
- Сожмите спермоприемник или конец презерватива, чтобы в нем не осталось воздуха и презерватив не порвался во время эякуляции;
- Раскатайте презерватив по всей длине пениса;
- После выделения спермы член теряет упругость, в это время презерватив может легко соскользнуть с него, поэтому, вынимая член, необходимо придерживать презерватив, чтобы сперма осталась в нем.

Внутриматочные средства (ВМС)

Суть метода в введении в полость матки специального приспособления разнообразной формы (петля, кольцо и т.д.). Существуют спирали с содержанием меди или небольшого количества гормонов (Мирена). ВМС вводится в полость матки на 3-5 лет. Механизм действия:

под влиянием инородного тела, частиц меди меняется тонус матки, возникает небольшое воспаление и в результате оплодотворенная яйцеклетка не прикрепляется к слизистой оболочке эндометрия. Введение и удаление осуществляет врач.

Достоинства:

- Длительная, но обратимая контрацепция;
- Возможность применения в период кормления грудью.

Недостатки:

- Не защищает от ВИЧ и ЗППП;
- Увеличение количества ежемесячно теряемой во время менструации крови;
- Дискомфорт при введении ВМС;
- Местное воспаление может спровоцировать воспаление матки и придатков.

Химические (кремы, свечи, тампоны).

Эти препараты представляют собой антисептик одинаково убивающий и сперматозоиды, и практически все бактериальные и вирусные возбудители. Они удобны и просты в применении, но, к сожалению, обладают недостаточно надежным контрацептивным эффектом. При регулярной половой жизни необходимо сочетать использование химических средств контрацепции с презервативами. К средствам химической контрацепции относятся:

- фарматекс (свечи, крем, тампоны);
- патентекс-овал (вагинальные свечи);
- ноноксинол или концептрон (вагинальные свечи);
- стерилин (вагинальные свечи).

Достоинства:

- можно применять в период лактации;
- удобство применения.

Недостатки:

- при частом использовании происходит изменение естественной микрофлоры влагалища, развивается

дисбактериоз или другие нарушения, поэтому данный способ не подходит для регулярной контрацепции;

- не защищает от ВИЧ и ЗППП.

Гормональная контрацепция – применение препаратов, содержащих гормоны.

Механизм действия: гормоны подавляют овуляцию, повышают вязкость цервикальной слизи, вызывают атрофию эндометрия, что препятствует прикреплению плодного яйца.

Существуют следующие пути введения препаратов:

- Оральный – прием таблеток, содержащих комбинированные оральные контрацептивы (КОК).
- Трансдермальный – наклеивание на кожу пластыря, содержащего гормоны.
- Влагалищный – введение во влагалище кольца, содержащего гормоны.
- Инъекционный – введение гормональных препаратов пролонгированного действия внутримышечно, подкожно.

Учитывая множество противопоказаний для приема гормональных контрацептивов, выбор конкретного препарата необходимо обсудить с лечащим врачом.

Экстренная контрацепция

Применение таблетированных гормональных препаратов, для предупреждения нежелательной беременности в случае аварии с презервативом, при незащищенном половом акте и т.д.

В настоящее время применяется 2 препарата: Постинор, Эскапель.

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

СТАТЬЯ 121 УК РФ

Заражение венерической болезнью

1. Заражение другого лица венерической болезнью лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, - наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо обязательными работами на срок до четырехсот восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до двух лет, либо арестом на срок до шести месяцев.

2. То же деяние, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении несовершеннолетнего, - наказывается штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо принудительными работами на срок до пяти лет, либо лишением свободы на срок до двух лет.

Статья 122 УК РФ

Заражение ВИЧ-инфекцией

1. Заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией - наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо принудительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.

2. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, - наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.

3. Деяние, предусмотренное частью второй настоящей статьи, совершенное в отношении двух или более лиц либо в отношении несовершеннолетнего, - наказывается лишением свободы на срок до восьми лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до десяти лет либо без такового.

4. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей -наказывается принудительными работами на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового либо лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

Примечание. Лицо, совершившее деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, освобождается от уголов-

ной ответственности в случае, если другое лицо, поставленное в опасность заражения либо зараженное ВИЧ-инфекцией, было своевременно предупреждено о наличии у первого этой болезни и добровольно согласилось совершить действия, создавшие опасность заражения.

Статья 132 УК РФ

Насильственные действия сексуального характера

1. Мужеложство, лесбиянство или иные действия сексуального характера с применением насилия или с угрозой его применения к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам либо с использованием беспомощного состояния потерпевшего (потерпевшей) - наказываются лишением свободы на срок от трех до шести лет.

2. Те же деяния:

а) совершенные группой лиц, группой лиц по предварительному сговору или организованной группой;

б) соединенные с угрозой убийством или причинением тяжкого вреда здоровью, а также совершенные с особой жестокостью по отношению к потерпевшему (потерпевшей) или к другим лицам;

в) повлекшие заражение потерпевшего (потерпевшей) венерическим заболеванием, -

наказываются лишением свободы на срок от четырех до десяти лет с ограничением свободы на срок до двух лет либо без такового.

3. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они:

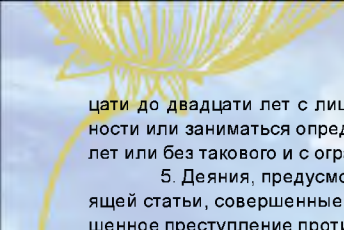
а) совершены в отношении несовершеннолетнего (несовершеннолетней);

б) повлекли по неосторожности причинение тяжкого вреда здоровью потерпевшего (потерпевшей), заражение его (ее) ВИЧ-инфекцией или иные тяжкие последствия, - наказываются лишением свободы на срок от восьми до пятнадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет.

4. Деяния, предусмотренные частями первой или второй настоящей статьи, если они:

а) повлекли по неосторожности смерть потерпевшего (потерпевшей);

б) совершены в отношении лица, не достигшего четырнадцатилетнего возраста, - наказываются лишением свободы на срок от двенадцати



цати до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет или без такового и с ограничением свободы на срок до двух лет.

5. Деяния, предусмотренные пунктом «б» части четвертой настоящей статьи, совершенные лицом, имеющим судимость за ранее совершенное преступление против половой неприкосновенности несовершеннолетнего, - наказываются лишением свободы на срок от пятнадцати до двадцати лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до двадцати лет либо пожизненным лишением свободы.

Примечание. Лицо, совершившее деяния, предусмотренные статьями первой или второй настоящей статьи, освобождается от уголовной ответственности в случае, если другое лицо, поставленное в опасность заражения, либо зараженное ВИЧ-инфекцией, было своевременно предупреждено о наличии у первого этой болезни и добровольно согласилось совершить действия, создавшие опасность заражения (примечание введено Федеральным законом от 08.12.2003 № 162-ФЗ).

P.S. Нельзя забывать, что регулярное посещение женской консультации или консультации гинеколога является непременным условием ранней диагностики различных заболеваний, включая онкологические, помните об этом! Мы рекомендуем посещать женскую консультацию или консультацию гинеколога как минимум 2 раза в год. Это связано с переходами сезонов и, как следствие, обострением заболеваний. В данном случае, женская консультация или консультация гинеколога позволяет быстро провести диагностику и нивелировать развитие заболевания на самых ранних этапах. Помните, что женская консультация должна быть у вас первой в графике посещения врачей, особенно у женщин молодых, не рожавших или перенесших аборт. Не переохлаждайтесь, соблюдайте нормы гигиены и проводите профилактические осмотры в женской консультации. Эти немногие правила сохранят ваше здоровье на долгие годы.

**Адреса и телефоны
ГАУЗ «РЦБ СПИД и ИЗ МЗ РТ»**

**г. Казань, ул. Николая Ершова, 65
Телефон доверия – (843) 272-70-90
Телефон регистратуры (843) 272-79-19,
272-45-95, 272-79-07.**

**г. Набережные Челны, пр.Вахитова, д. 12
тел. (8552) 38-88-39.**

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

www.infospid.ru

