



ИРКУТСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ
ЦЕНТР СПИД

Министерство здравоохранения Иркутской области
Государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Иркутский областной центр по профилактике и борьбе
со СПИД и инфекционными заболеваниями»

Мальчику, юноше, мужчине



12+



#FeelB**o**tter

Этот буклет для тебя, если ты ведешь активный образ жизни, учишься, хочешь сделать карьеру и ищешь свою вторую половину.

Твоя жизнь – это, безусловно, твое дело, и ты сам вправе выбирать поведение, какое считаешь нужным. Цель этого буклета – дать информацию, которая позволит поддержать твое сексуальное здоровье, а может быть, и сохранить жизнь.

Ты можешь быть активным и абсолютно здоровым!

Большинство инфекций, передающихся половым путем, поддаются лечению. Но нельзя забывать о том, что ВИЧ-инфекция, которая до сих пор является неизлечимым заболеванием, продолжает активно распространяться в молодежной среде. Ежечасно в России около 8 человек узнают о том, что заражены ВИЧ-инфекцией. Вдумайся в эти цифры. При этом многие почему-то считают, что лично их ВИЧ-инфекция не коснется. Или верят, что ВИЧ – «это судьба», от которой невозможно застраховаться!

Некоторые думают, что «это от меня не так уж сильно зависит» или «я стараюсь об этом не думать», «у меня постоянный партнер – меня это не волнует»...

На самом деле ВИЧ-инфекция, как и многие другие инфекции, передающиеся половым путем, – такая же болезнь, как и все остальные. Любой человек может оказаться в зоне риска. Способы заражения ВИЧ прекрасно известны, поэтому каждый может защитить свое здоровье, соблюдая простые правила профилактики.

Что такое ВИЧ-инфекция?

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, вызывающий ВИЧ-инфекцию.

ВИЧ-инфекция – инфекционное заболевание, которое воздействует на иммунную систему человека, подавляя её активность, в результате чего любая инфекция может привести к тяжелому заболеванию и даже летальному исходу. Конечной стадией ВИЧ-инфекции является СПИД.

СПИД – Синдром (совокупность признаков) Приобретенного (возникшего в результате заражения ВИЧ) Иммунодефицита (недостаточность защитных сил организма).

Единственный источник ВИЧ-инфекции – человек, зараженный ВИЧ.

Среди нас живет много людей, зараженных ВИЧ. Некоторые знают о своей болезни, но многие даже не подозревают о ней. Вирус может находиться в организме человека 10 лет и больше, прежде чем появятся первые симптомы болезни. В это время он активно размножается за счет основных клеток иммунной системы – лимфоцитов. Передавать инфекцию другому человеку ВИЧ-инфицированный может уже через несколько дней после заражения.

Что надо знать о передаче ВИЧ?

ВИЧ может находиться практически во всех биологических жидкостях организма, но опасны для заражения только следующие:

- Кровь
- Сперма
- Вагинальный секрет
- Грудное молоко

В других жидкостях организма (например, в моче, слюне, поте) вирус тоже есть, но его концентрация слишком мала для заражения другого человека.

В быту ВИЧ-инфицированный человек не опасен.

Вирус не передается:

- При объятиях и дружеских поцелуях,
- При кашле и чихании,
- При укусах насекомых и животных,
- При пользовании общей посудой,
- Во время принятия пищи,
- При коллективных занятиях спортом,
- Через постельное белье или другие личные вещи,
- При совместной работе, учебе,
- При пользовании общим душем, бассейном, туалетом.

Как происходит заражение ВИЧ?

Заражение ВИЧ-инфекцией связано с определенным поведением. Основной путь распространения ВИЧ-инфекции – половой (заражение возможно даже при единственном половом контакте).

По внешнему виду человека нельзя определить, заражен он или нет.

Большой угрозе заражения подвергаются лица, вступающие в случайные половые связи, а также имеющие много половых партнеров. Вирус проникает в здоровый организм через микротравмы, которые возникают на слизистой оболочке при половом контакте.

Заражение ВИЧ-инфекцией может произойти также через кровь при использовании нестерильных игл и шприцев, при введении наркотиков, при использовании инструментов для прокалывания ушей и нанесения татуировки, при перелива-

нии зараженной крови, при трансплантации органов и тканей от зараженного человека.

Возможно заражение ребенка от ВИЧ-инфицированной матери во время беременности, родов, кормления грудью.

ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ: в твоём возрасте существует много опасностей, связанных с ранними половыми отношениями.

Пробуждение желания – ещё не повод для ранних, а тем более случайных половых связей.

Мужчине

Риск заражения ВИЧ-инфекцией для партнеров возрастает при сопутствующих венерических заболеваниях. У мужчин эти заболевания могут протекать бессимптомно, скрыто. При подозрении на венерическое заболевание не стоит заниматься самолечением, так как симптомы многих заболеваний схожи, но лечатся по-разному. Точный диагноз ставится не только на основании внешнего осмотра, но и обязательно подтверждается с помощью лабораторного исследования (выявление возбудителя болезни).

Избежать опасности заражения ВИЧ вам помогут несколько советов по снижению сексуального риска:

- Сексуальные контакты с неизвестными партнерами – очень рискованное занятие,
- Секс с несколькими партнерами увеличивает риск заражения ВИЧ,
- Даже если у вас один партнер, следуйте правилам безопасного секса: пользуйтесь презервативами,
- Не употребляйте алкоголь и наркотики! Они снижают критическую оценку, что может послужить причиной вашего рискованного поведения.

Если вы точно не знаете, здоров ли ваш партнер, презерватив является обязательным спутником **при каждом половом контакте**. При этом нужно соблюдать правила использования презерватива:

- На презервативе должна быть указана либо дата окончания срока реализации, либо дата изготовления. Презерватив не следует использовать после истечения срока или по истечении пяти лет со дня его изготовления.

- Презервативы следует хранить в прохладном сухом месте вдали от прямого солнечного света.

- Надевать презерватив следует сразу же после возникновения эрекции до начала любого сексуального контакта.

- Зажмите между большим и указательным пальцем кончик презерватива (около 1 см) с целью выпустить оттуда воздух, приложите презерватив к головке полового члена и раскатайте презерватив по всей длине члена до самого основания.

Очень важно оставить на кончике презерватива место для семенной жидкости. Это предотвратит разрыв презерватива в момент семяизвержения.

- Используйте смазку только на водной основе (смазки на масляной основе - вазелин, косметические крема разрушают резину, губная помада также может повредить презерватив).

- Вывести член из тела партнера необходимо сразу после семяизвержения, пока сохраняется эрекция, при этом нужно придержать презерватив у основания.

- Никогда не используйте один и тот же презерватив во время секса более чем с одним партнером или при смене вида секса (анального, вагинального, орального).

Нужно также знать и о том, что хотя презерватив является достаточно надежной защитой против большинства инфек-

ций, передающихся половым путем, все же сифилисом можно заразиться, несмотря на его использование (заразные высыпания могут быть и на тех участках тела, которые презерватив не закрывает, например, в полости рта, и тогда заражение возможно даже при поцелуях).

Кроме того, презерватив может соскользнуть или порваться. Поэтому даже при малейшем сомнении не пренебрегайте обследованием.

ЭТО ВАЖНО!

Основным методом лабораторной диагностики ВИЧ-инфекции является обнаружение в сыворотке крови антител к ВИЧ, которые вырабатываются иммунной системой организма в ответ на внедрение вируса. Они появляются у 90–95% инфицированных в течение 3-х месяцев после заражения. Поэтому первый анализ на ВИЧ врачи советуют делать через 3-4 недели после возможного заражения. При отрицательном результате нужно обследоваться повторно через 3-6 месяцев.

В учреждениях государственной и муниципальной системы здравоохранения медицинское освидетельствование граждан Российской Федерации на ВИЧ-инфекцию проводится бесплатно, в условиях строгой конфиденциальности.

Если у вас появятся какие-либо вопросы о риске заражения ВИЧ либо способах снижения этого риска, если вам понадобятся дополнительные сведения о ВИЧ и СПИДе, вы можете позвонить по телефону горячей линии 8-800-350-22-99.

Анонимное и конфиденциальное обследование на ВИЧ вы всегда можете пройти в кабинете тестирования Иркутского областного центра по профилактике и борьбе со СПИД.

**Сексуальные отношения – это большая ответственность!
Ваша безопасность зависит от вас!**

**Телефон «Горячей линии» по вопросам ВИЧ-инфекции
8-800-350-22-99**
(Все звонки по Иркутской области бесплатны)

Иркутский областной центр по профилактике и борьбе
со СПИД и инфекционными заболеваниями
г. Иркутск, ул.Спартаковская,11
www.aids38.ru

Изготовлено в 2016 году в рамках государственной программы Иркутской области «Развитие здравоохранения» на 2014-2020 годы, подпрограмма «Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни. Развитие первичной медико-санитарной помощи».
Распространяется бесплатно.