

ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ
ԱՌՆՉՎՈՂ
ՀԱՐՑԵՐ



RUSSIA

Գրքույկը հրատարակված է ՍՊԻԴ ինֆոսվյազե տարածաշրջանային հասարակական կազմակերպության կողմից Արևելյան Եվրոպայի և Կենտրոնական Ասիայի երկրներին ինֆեկցիոն հիվանդությունների դեմ պայքարում աջակցության տրամադրման ծրագրի շրջանակներում



Ծրագրի լոգոտիպը

© Տրամադրվում է անվճար

При перепечатке ссылка на «СПИД инфосвязь» обязательна

ՄԻԱՎ վարակ և ՁԻԱՅ	4
Ինչպե՞ս է հնարավոր վարակվել ՄԻԱՎ-ով	6
Ինչպե՞ս կարող է մարդն իմանալ, որ վարակվել է ՄԻԱՎ-ով.....	7
Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ (ՍՃՓՎ)	9
Ի՞նչպես իմանալ վարակված է մարդը ՍՃՓՎ- ով, թե ոչ	10
Ի՞նչով են վտանգավոր ՍՃՓՎ-ները	11
Ի՞նչ է անհրաժեշտ իմանալ ՍՃՓՎ-ների մասին	11
Ինչպե՞ս կանխարգելել ՍՃՓՎ-ները	14
Ի՞նչու օգտագործել պահպանակ	14
Ի՞նչ է անհրաժեշտ իմանալ պահպանակի մասին	15
Տուբերկուլոզ	17
Վիրուսային հեպատիտներ	21
Օտարերկրյա քաղաքացիների բժշկական օգնություն ստանալու իրավունքը	26

Այս գրքույկը նախատեսված է աշխատանքային միգրանտների համար: Հուսով ենք, որ ներկայացված տեղեկատվությունն օգտակար կլինի և կօգնի ձեզ պահպանելու առողջությունը:

ՄԻԱՎ վարակ և ՁԻԱՅ

➔ **ՄԻԱՎ** նշանակում է մարդու իմունային անբավարարության վիրուս: Ներթափանցելով մարդու օրգանիզմ քայքայում է իմունային համակարգը և առաջացնում ՄԻԱՎ վարակ հիվանդությունը:

Մ - մարդու հատուկ է միայն մարդուն

Ի - իմունային համակարգ, որն ապահովում

է օրգանիզմի պաշտպա – նությունը գանազան վարակային և ուռուցքային հիվանդություններից

Ա - անբավարարության իմունային համակարգի բնականոն աշխատանքի խաթարման հետևանքով օրգանիզմի՝ գանազան վարակային և ուռուցքային հիվանդություններից իրեն պաշտպանելու

ունակության նվազում կամ լրիվ բացակայություն

Վ - վիրուս միկրոօրգանիզմ, որը կարող է բազմանալ միայն կենդանի օրգանիզմի բջիջներում

→ **ՁԻԱՅ** նշանակում է ձեռքբերովի իմունային անբավարարության համախտանիշ: ՁԻԱՅ-ը զարգանում է ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդկանց մոտ և համարվում է ՄԻԱՎ վարակի վերջնային փուլը:

Ձ - ձեռքբերովի ոչ բնածին, կյանքի ընթացքում զարգացող

Ի - իմունային համակարգ, որն ապահովում է օրգանիզմի պաշտպանությունը զանազան վարակային և ուռուցքային հիվանդություններից

Ա - անբավարարության օրգանիզմի՝ զանազան վարակային և ուռուցքային հիվանդություններից իրեն պաշտպանելու ունակության նվազում կամ լրիվ բացակայություն

Ք - համախտանիշ ախտանշանների ամբողջություն, որոնք բնորոշ են որոշակի հիվանդության

Ինչպե՞ս է հնարավոր վարակվել ՄԻԱՎ-ով

ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է միայն՝

- ➔ արյան,
- ➔ սերմնահեղուկի,
- ➔ հեշտոցային արտազատուկների,
- ➔ մայրական կաթի միջոցով:

Դա նշանակում է, որ ՄԻԱՎ-ով հնարավոր է վարակվել՝

- ➔ սեռական ճանապարհով առանց պահպանակի սեռական հարաբերությունների ժամանակ,
- ➔ արյան միջոցով թմրամիջոցների ներարկային գործածման ժամանակ ուրիշի ներարկիչներ, ասեղներ, ներարկման չախտազերծված այլ պարագաներ օգտագործելիս, չախտազերծված գործիքներով դաջվածքներ կատարելիս, արյան փոխներարկման, օրգանների, հյուսվածքների փոխպատվաստման ժամանակ,
- ➔ ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից երեխան

կարող է վարակվել հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ, կրծքով կերակրվելիս:

ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում առօրյա կենցաղային շփումների ժամանակ՝

- ➔ գրկախառնվելիս, ձեռքով բարևելիս,
- ➔ ընդհանուր սանհանգույցից օգտվելիս, լողավազան, բաղնիք այցելելիս,
- ➔ ընդհանուր սպասքից օգտվելիս,
- ➔ համբույրի միջոցով,
- ➔ հազի, փռշտոցի միջոցով,
- ➔ մոծակի կամ այլ միջատների կծելու միջոցով:

Ինչպե՞ս կարող է մարդն իմանալ, որ վարակվել է ՄԻԱՎ-ով

ՄԻԱՎ-ի օրգանիզմ ներթափանցելու պահին մարդը չի ունենում ոչ մի արտասովոր զգացողություն: Արտաքին տեսքից ևս հնարավոր չէ կռահել՝ վարակված է նա, թե ոչ: ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդը կարող

Է ունենալ միանգամայն առողջ տեսք: Օրգանիզմում ՄԻԱՎ-ի առկայության մասին կարելի է իմանալ՝ միայն անցնելով ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ արյան հատուկ հետազոտություն:

ՄԻԱՎ վարակի հայտնաբերման հիմնական մեթոդն արյան մեջ վիրուսի նկատմամբ առաջացած հակամարմինների հայտնաբերմանն ուղղված հետազոտությունն է: Այդ հակամարմիններն ի հայտ են գալիս վարակվելուց որոշ ժամանակ անց (սովորաբար 3 ամսվա ընթացքում):

ՄԻԱՎ վարակն ունի երկարատև (միջինը 8-10 տարի) թաքնված՝ անախտանշան շրջան, որի ընթացքում մարդն իրեն զգում է գործնականորեն առողջ, չի ունենում հիվանդության արտաքին դրսևորումներ և կարող է անգամ չկասկածել իր վարակված լինելու մասին, սակայն այդ ընթացքում նա կարող է վարակը փոխանցել այլոց: Այդ պատճառով չափազանց կարևոր է, որ վարակման վտանգի ենթարկված անձինք հետազոտվեն ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ անկախ իրենց մոտ ախտանշանների առկայությունից:

ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտվելու կարիք ունեն այն անձինք, որոնք

- ➔ երբևէ գործածել են թմրամիջոցներ ներարկային ճանապարհով,
- ➔ ունեցել են ռիսկային սեռական կապեր, երբ հայտնի չէ զուգընկերոջ կարգավիճակը և չեն օգտագործել պահպանակ,
- ➔ երբևէ հիվանդացել են որևէ սեռավարակով,
- ➔ ունեն զուգընկեր, որի մոտ հայտնաբերվել է սեռավարակ կամ որը պարբերաբար մեկնում է արտագնա աշխատանքի,
- ➔ ունեն վիրուսային հեպատիտներ B կամ C,
- ➔ կատարել են դաջվածքներ կասկածելի մաքրության գործիքներով:

Սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներ (ՍՃՓՎ)

Ներկայումս հայտնի են ավելի քան 20 հիվանդություններ, որոնք փոխանցվում են սեռական ճանապարհով:

Որոշ ՍՃՓՎ-ներ, սեռական ճանապարհից բացի, կարող են փոխանցվել նաև արյան միջոցով, կենցաղային ճանապարհով,

վարակված մորից երեխային: Երեխան կարող է վարակվել հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ և կրծքով կերակրվելիս:

Ի՞նչպես իմանալ վարակված է մարդը ՍՃՓՎ-ով, թե ոչ

Որոշ ՍՃՓՎ-ներով վարակվելիս հիվանդության առաջին ախտանշաններն հայտ են գալիս սեռական օրգանների շրջանում՝

- ➔ քոր և այրոց,
- ➔ արտասովոր արտադրություն,
- ➔ կարմրություն, խոցեր, բշտիկներ,
- ➔ հաճախակի և ցավոտ միզարտադրություն:

Սակայն այս ախտանշանները կարող են և չլինել, չնայած նրան, որ մարդը վարակված է:

ՍՃՓՎ-ների առկայությունը հնարավոր է հաստատել միայն հատուկ հետազոտությունների օգնությամբ (քսուլքի մանրադիտակային հետազոտություն, մանրէաբանական հետազոտություն, արյան հետազոտություններ):

Ի՞նչով են վտանգավոր ՍՃՓՎ-ները

Ժամանակին չբուժված սեռավարակները կարող են լուրջ բարդությունների պատճառ դառնալ՝ փոքր կոնքի օրգանների բորբոքային հիվանդություններ, արտարգանդային հղիություն, վիժումներ, արգանդի վզիկի քաղցկեղ, կանանց և տղամարդկանց անպտղություն, շագանակագեղձի բորբոքում (պրոստատիտ), շագանակագեղձի քաղցկեղ, էրեկտիլ դիսֆունկցիա (իմպոտենցիա), ներքին օրգանների և սյարդային համակարգի ախտահարումներ և այլն:

Ի՞նչ է անհրաժեշտ իմանալ ՍՃՓՎ-ների մասին

- ➔ Առանց պահպանակի մեկ սեռական հարաբերության ժամանակ հնարավոր է վարակվել միաժամանակ մի քանի ՍՃՓՎ-ով:
- ➔ ՍՃՓՎ-ներն ինքնաբուժման չեն ենթարկվում: Երբեմն հիվանդության ախտանշանները կարող են անհետանալ առանց բուժման, սակայն դա չի

նշանակում, թե հիվանդն ապաքինվել է: Հարուցիչն ամեն դեպքում մնում է օրգանիզմում: Ցանկացած պահի հիվանդությունը կարող է գլուխ բարձրացնել, ունենալ ավելի ծանր ընթացք և առաջացնել բարդություններ:

- ➔ Գործնականում գրեթե բոլոր սեռավարակները բուժելի են, եթե ախտորոշվում են ժամանակին, և բուժումն իրականացնում է մասնագետը:
- ➔ Որքան վաղ սկսվի բուժումը, այնքան ավելի հեշտ և արագ կարելի է բուժվել, և այնքան ավելի ցածր կլինի տարբեր բարդությունների առաջացման հավանականությունը:
- ➔ Ընդհատված սեռական հարաբերությունն ու բեղմնականիսիչ հարերը չեն պաշտպանում ՍՃՓՎ-ներով, ՄԻԱՎ-ով վարակումից: Չվարակվելու համար անհրաժեշտ է օգտագործել պահպանակ:
- ➔ Սեռավարակների ախտանշանների առկայության դեպքում անհրաժեշտ է անհապաղ դիմել մասնագետի և երբեք չզբաղվել ինքնաբուժմամբ, քանի որ

նման դեպքերում հիվանդությունը կարող է ստանալ քրոնիկ ընթացք: Առանց բժշկի նշանակման դեղերի ընդունումը կարող է հանգեցնել ծանր կողմնակի ազդեցությունների զարգացման:

- ➔ Չուզընկերներից որևէ մեկի մոտ սեռավարակ ախտորոշվելիս, մյուսը ևս պետք է հետազոտվի անգամ ախտանշանների բացակայության դեպքում:
- ➔ Սեռավարակների արդյունավետ բուժման կարևոր նախապայմաններից մեկը զուգընկերների միաժամանակյա բուժումն է, ընթացքում պետք է խուսափել սեռական հարաբերություններից:
- ➔ Անհրաժեշտ է, որ երբևէ որևէ սեռավարակով հիվանդացած անձինք հետազոտվեն նաև ՄԻԱՎ վարակի վերաբերյալ, քանի որ այն ևս փոխանցվում է սեռական ճանապարհով:

Ինչպե՞ս կանխարգելել ՍՃՓՎ-ները

Գոյություն ունի ՍՃՓՎ-ներից պաշտպանվելու մի քանի ուղի՝

- ➔ ժուժկալություն,
- ➔ սեռական հարաբերություններ միայն մեկ չվարակված, հավատարիմ զուգընկերոջ հետ և փոխադարձ հավատարմություն,
- ➔ պահպանակի մշտական և ճիշտ օգտագործում:

Ի՞նչու օգտագործել պահպանակ

Գոյություն ունի առնվազն վեց հիմնական փաստարկ հօգուտ պահպանակի օգտագործման: Դրանք են՝

- ➔ պահպանակը միաժամանակ պաշտպանում է ՄԻԱՎ-ից, սեռավարակներից և անցանկալի հղիությունից,
- ➔ պահպանակի օգտագործումը չափազանց հեշտ է և միանգամայն բնական,
- ➔ պահպանակն անվտանգ է, չի առաջացնում կողմնակի երևույթներ (եզակի դեպքերում կարող է առաջանալ ալերգիա լատեքսի նկատմամբ),

- ➔ պահպանակը հասանելի է, այն կարելի է գնել ցանկացած դեղատնից,
- ➔ պահպանակը միանգամայն հուսալի է ճիշտ և կանոնավոր օգտագործելու դեպքում,
- ➔ պահպանակը յուրաքանչյուրին հնարավորություն է տալիս իր վրա վերցնել սեռական հարաբերությունների անվտանգության պատասխանատվությունը և ոչ մեկից կախված չլինել:

Ի՞նչ է անհրաժեշտ իմանալ պահպանակի մասին

- ➔ Պահպանակը կարող է պատռվել, եթե ժամկետանց է, եթե իբրև լուբրիկանտ (քսանյութ) օգտագործվում են ճարպային հիմքով կրեմներ կամ յուղեր, եթե օգտագործվում են երկու պահպանակ միաժամանակ:
- ➔ Պահպանակը հարկավոր է պահել չոր, զով տեղում, արևի լույսից հեռու:
- ➔ Պահպանակը մի՛ գնիր և մի՛ օգտագործիր, եթե փաթեթը վնասված է, պիտանելիության ժամկետն անցել է կամ ընդհանրապես նշված չէ փաթեթի վրա:

- ➔ Պահպանակը բացելիս մի՛ օգտագործիր սուր գործիքներ (մկրատ, դանակ):
- ➔ Նախքան պահպանակը հագցնելը մատներով սեղմիր դրա վերևի պարկանման հատվածը՝ սերմնահեղուկի կուտակիչը, որպեսզի օդը դուրս մղվի, այլապես սերմնահեղուկի համար տարածություն չի լինի և պահպանակը կարող է պատռվել:
- ➔ Բացիր պահպանակն առնանդամի ամբողջ երկարությամբ՝ մինչև հիմքը:
- ➔ Սերմնաժայթքումից անմիջապես հետո հանիր պահպանակը, կապիր, որպեսզի սերմնահեղուկը չթափվի և նետիր աղբարկղը:

Պահպանակները հուսալիորեն պաշտպանում են ՍՃՓՎ-ներից, ՄԻԱՎ-ից , եթե օգտագործվում են մշտապես, սեռական հարաբերության ողջ ընթացքում՝ պահպանելով օգտագործման կանոնները:

Սակայն պետք է իմանալ, որ որոշ ՍՃՓՎ-ներ, ինչպես քոսը, ցայլքի ոջիլը,

հերպեսը, կարող են փոխանցվել սեռական հարաբերության ժամանակ անկախ պահպանակի օգտագործումից:

Տուբերկուլոզ

Տուբերկուլոզը վարակիչ հիվանդություն է, որի ժամանակ ախտահարվում են այն օրգանները, որոնցում զարգանում է հիվանդության հարուցիչը (օրինակ՝ շնչառական օրգանների տուբերկուլոզ, երիկամների, ոսկրերի և կենտրոնական նյարդային համակարգի): Առավել հաճախ հանդիպում է թոքերի տուբերկուլոզը:

Ի՞նչպես են վարակվում տուբերկուլոզով

Վարակի աղբյուրը ակտիվ տուբերկուլոզով այն հիվանդն է, որի խորխում առկա են հիվանդության հարուցիչները: Վարակումը տեղի է ունենում օդակաթիլային ճանապարհով, երբ հիվանդի հազալու, փռշտալու կամ թքելու ժամանակ օդում հայտնված հարուցիչները ներթափանցում են առողջ մարդու շնչառական ուղիներ:

Սովորաբար վարակը փոխանցվում է

փակ տարածքներում: Որքան երկար է առողջ մարդը գտնվում տուբերկուլոզով հիվանդի հետ միևնույն փակ տարածության մեջ, և որքան մեծ է օդում խորիխի վարակիչ կաթիլների պարունակությունը, այնքան ավելի մեծ է տուբերկուլոզով վարակվելու հավանականությունը:

Տուբերկուլոզով վարակման վտանգը բարձրանում է գերլցված տարածքներում, վատ օդափոխության և արևի լույսի բացակայության պայմաններում:

Ի՞նչ ախտանշաններ կարող են լինել տուբերկուլոզի ժամանակ

Հիվանդը կարող է ունենալ հետևյալ ախտանշանների տարբեր համակցությունները՝

- ➔ երկու շաբաթից ավելի շարունակվող հազ,
- ➔ խորխարտադրություն,
- ➔ երկարատև պահպանվող ջերմություն (37-37,5°C),
- ➔ գիշերային առատ քրտնարտադրություն,
- ➔ քաշի անկում,
- ➔ ախորժակի կորուստ,
- ➔ ցավ կրծքավանդակում,

- ➔ արյան առկայությունն խորխում (արյունախիտում),
- ➔ ընդհանուր թուլություն:

Ի՞նչպես կարելի է իմանալ վարակված է մարդը տուբերկուլոզով, թե ոչ

Երբեմն երկար ժամանակ, չնայած հիվանդության ակտիվ զարգացմանը, մարդու մոտ տուբերկուլոզի որևէ ախտանշան կարող է չնկատվել: Պարզելու համար հիվանդ է մարդը տուբերկուլոզով, թե ոչ, կատարում են խորիխի մանրադիտակային հետազոտություն և թոքերի ռենտգենյան քննություն:

Ի՞նչ անել տուբերկուլոզով հիվանդանալու վտանգը նվազեցնելու համար

Չարկավոր է վարել առողջ ապրելակերպ՝ կոփվել, զբաղվել ֆիզիկական վարժություններով, չծխել, չօգտագործել ալկոհոլ, թմրամիջոցներ: Օգտագործել առողջ և բազմատեսակ սնունդ, սննդակարգում ներառելով բավարար քանակությամբ սպիտակուցներ (մսամբերք, ձկնեղեն, կաթնամթերք) և վիտամիններ (մրգեր, բանջարեղեն):

Տուբերկուլոզով չվարակվելու, նաև ուրիշներին չվարակելու համար անհրաժեշտ է պահպանել հիգիենայի հետևյալ տարրական կանոնները՝ օգտագործել անձնական սպասք, սրբիչ, անկողնային պարագաներ, ուտելուց առաջ լվացվել, հազալիս կամ փռշտալիս բերանը և քիթը ծածկել ձեռքով կամ թաշկինակով ու շրջել դեմքը, հաճախակի օդափոխել բնակարանը, ապահովել արևի ճառագայթների ներթափանցումը սենյակ, հնարավորինս շատ լինել մաքուր օդում, խուսափել մարդաշատ, հատկապես անբավարար օդափոխությամբ տարածքներից:

Խուսափել կամ նվազագույնի հասցնել շփումը տուբերկուլոզով հիվանդի հետ: Եթե շրջապատում կան մարդիկ, որոնք ունեն 2 շաբաթից ավելի շարունակվող հազ, հարկավոր է բացատրել նրանց տուբերկուլոզի վերաբերյալ հետազոտությունն անցնելու անհրաժեշտությունը: Հարկավոր է

Հարկավոր է ուշադիր լինել սեփական առողջության նկատմամբ, պարբերաբար անցնել ֆյուրոգրաֆիկ հետազոտություն,

այնպիսի ախտանշանների դեպքում, ինչպիսիք են 2 շաբաթից ավելի շարունակվող հազը, թուլությունը, քրտնարտադրությունը, մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացումը՝ անհապաղ դիմել բժշկի:

Տուբերկուլոզի բուժումը

Տուբերկուլոզը բուժելի հիվանդություն է, եթե ախտորոշվում և բուժվում է ժամանակին: Բուժումը երկարատև է և իրականացվում է հատուկ դեղերով: Բուժման ամբողջ կուրսը պետք է ընթանա բժշկի հսկողությամբ: Հիվանդության սրացումներից և բարդություններից խուսափելու համար հարկավոր է խստորեն հետևել բժշկի ցուցումներին:

Վիրուսային հեպատիտներ

Սրանք վարակիչ հիվանդություններ են, որոնց ժամանակ ախտահարվում է հիմնականում լյարդը: Տարբերում են հեպատիտների երկու խումբ՝

- ➔ **հեպատիտ A**, որը փոխանցվում է ջրի, սննդի, կեղտոտ ձեռքերի միջոցով,

- ➔ **հեպատիտներ B, C, D** և այլն, որոնք փոխանցվում են սեռական ճանապարհով, արյան միջոցով՝ թմրամիջոցների ներարկային գործածման ժամանակ ներարկման չափտազերծված պարագաներ օգտագործելիս, դաջվածքներ կատարելիս կամ բժշկական այլ միջամտությունների ժամանակ չափտազերծված գործիքներ օգտագործելիս, դոնորական արյան փոխներարկման, օրգանների, հյուսվածքների փոխպատվաստման ժամանակ, հիվանդի անձնական հիգիենայի պարագաներ (ատամի խոզանակ, անոթ) օգտագործելիս, մորից երեխային՝ հղիության ընթացքում և ծննդաբերության ժամանակ:

Հեպատիտներ B-ի և C-ի վիրուսով վարակվածների մոտ հաճախ զարգանում են լյարդի ծանր քրոնիկ ախտահարումներ՝ քրոնիկ հեպատիտ, լյարդի ցիրոզ, լյարդի քաղցկեղ:

Ջեպատիտների ախտանշանները

Ջեպատիտների ժամանակ դիտվում են՝

- ➔ մաշկի, տեսանելի լորձաթաղանթների (քիմք, լեզվի սանձիկ, աչքի սպիտակուցային թաղանթ) դեղնություն,
- ➔ մեզի մզացում, կղանքի անգունացում,
- ➔ մարմնի ջերմաստիճանի բարձրացում,
- ➔ ցավեր և ծանրության զգացում որովայնի վերին հատվածում և հատկապես աջ թուլակողում,
- ➔ սրտխառնոց, փսխում, մարսողության խանգարումներ, ախորժակի վատացում,
- ➔ հոդացավեր, մկանային ցավեր,
- ➔ գլխացավ, հոգնածություն:

Օրգանիզմում հեպատիտ B-ի և C-ի վիրուսների առկայությունը կարող է երկար ժամանակ որևէ կերպ չարտահայտվել: Չիմնականում ախտանշաններն ի հայտ են գալիս ցիրոզի ուշ փուլերում: Չիվանդության ախտանշանների բացակայությունը չի բացառում վիրուսի փոխանցման հնարավորությունն այլ անձանց: Առավել հաճախ առանց ախտանշանների ընթանում է վիրուսային հեպատիտ C-ն:

Յեպատիտների կանխարգելումը

Յեպատիտ A-ով չվարակվելու համար

անհրաժեշտ է պահպանել հիգիենայի կանոնները՝ ձեռքերը լվանալ օճառով, ջրամատակարարման հետ կապված խնդիրների դեպքում խմել միայն եռացրած ջուր, լավ լվանալ մրգերն ու բանջարեղենը:

Յեպատիտներ B-ով և C-ով չվարակվելու համար հարկավոր է՝

- ➔ խուսափել թմրամիջոցների ներարկային գործածումից,
- ➔ օգտագործել ներարկման ախտազերծված պարագաներ՝ ցանկալի է միանվագ օգտագործման,
- ➔ խուսափել ուրիշի արյան հետ շփումից,
- ➔ չօգտագործել ուրիշի անձնական հիգիենայի պարագաներ (ատամի խոզանակ, ատելի, մատնահարդարման պարագաներ),
- ➔ սեռական հարաբերությունների ժամանակ մշտապես օգտագործել պահպանակ,
- ➔ դաջվածքներ կատարել միայն մասնագիտացված սրահներում՝

հետևելով որ օգտագործվեն միանվագ օգտագործման կամ ախտազերծված գործիքներ,

➔ պատվաստվել հեպատիտ B-ի դեմ:

Չհեպատիտ B-ի դեմ պատվաստանյութերն անվտանգ են և ունեն բարձր արդյունավետություն: Պատվաստանյութի ազդեցությունը շարունակվում է 10-15 տարի:

Վիրուսային հեպատիտների բուժումը

Վիրուսային հեպատիտների բուժումը երկարատև է և պետք է իրականացվում միայն բժշկի նշանակմամբ ու հսկողությամբ: Մի՛ գրադվեք ինքնաբուժմամբ:

Օտարերկրյա քաղաքացիների բժշկական օգնություն ստանալու իրավունքը

Օտարերկրյա քաղաքացիներին բժշկական օգնության տրամադրման կարգը սահմանված է ,Ռուսաստանի Դաշնության տարածքում օտարերկրյա քաղաքացիներին բժշկական օգնության տրամադրման կանոնների հաստատման մասին»-ի ՌԴ կառավարության 2005թ. սեպտեմբերի 1-ի հ. 546 որոշմամբ:

Ըստ այդ կարգի շտապ բժշկական օգնությունը օտարերկրյա քաղաքացիներին տրամադրվում է անվճար և անհապաղ:
Շտապ բժշկական օգնությունը տրամադրվում է պետական և քաղաքային բժշկական հաստատություններում կյանքի համար անմիջական սպառնալիք ներկայացնող կամ անհապաղ բժշկական միջամտություն պահանջող իրավիճակներում:

Պլանային բժշկական օգնությունը

օտարերկրյա քաղաքացիներին տրամադրվում է վճարովի հիմունքներով: Պլանային բժշկական օգնությունը տրամադրվում է կյանքի համար սպառնալիք չներկայացնող առողջական խնդիրների դեպքում համաձայն վճարովի ծառայությունների մատուցման պայմանագրի:

Հաստատված է բժշկական ծառայությունների նվազագույն ցանկը (ներառյալ բժշկական տրանսպորտային ծառայությունները), որոնք տրամադրվում են բժշկական ապահովագրության համակարգում, Ռուսաստանի Դաշնության տարածքում գտնվող ապահովագրություն ունեցող օտարերկրյա քաղաքացիներին.

- ➔ շտապ օգնության կայանների (բաժանմունքների) կողմից տրամադրվող բժշկական օնություն,
- ➔ ամբուլատոր և ստացիոնար բժշկական հաստատություններում տրամադրվող բժշկական օնություն առողջության

հանկարծակի խաթարման և դժբախտ պատահարների դեպքում՝ կյանքին սպառնացող վտանգը վերացնելու և (կամ) սուր ցավի վերացման համար անհրաժեշտ ծավալով,

- ➔ տեղափոխություն բժշկի ուղեկցությամբ բժշկական կամ այլ տրանսպորտային միջոցով հիվանդացման (պատահարի) վայրից մինչև բժշկական հաստատություն,
- ➔ հետմահու հայրենադարձություն:

средственной угрозы жизни в соответствии с договором на предоставление платных услуг. Либо договором добровольного (или) обязательного медицинского страхования.

Утвержден Минимальный перечень медицинских услуг (включая медико-транспортные услуги), оказываемых в системе медицинского страхования застрахованным иностранным гражданам, находящимся на территории Российской Федерации:

← медицинская помощь, оказываемая стационарными (отделениями) скорой медицинской помощи;

← медицинская помощь в амбулаторных и стационарных медицинских учреждениях при внезапном расстройстве здоровья и несчастных случаях в объеме, необходимом для устранения угрозы жизни пациента и (или) снятия острой боли;

← транспортировка медицинским транспортом или иным транспортным средством, включая медицинское сопровождение с места заболевания (происшествия) в медицинское учреждение; ← посмертная репатриация.

пить только кипяченую воду, тщательно мыть овощи и фрукты.

Профилактика гепатитов В, С и D

От гепатита В существует надежная вакцина. Можно защитить себя, сделав прививку в медицинском учреждении. Так как гепатит D развивается только при наличии гепатита В, прививка защищает еще и от гепатита D.

Чтобы избежать заражения вирусами гепатитов В, С и D следует соблюдать несколько правил: пользуйтесь только своими бритвенными приборами, зубными щетками и другими предметами личной гигиены;

← использовать презерватив при каждом половом контакте;

← использовать одноразовый или стерильный инструментариий при проведении маникюра, нарушающих целостность кожного покрова.

Лечение

Лечение вирусных гепатитов занимает длительный период и должно проводиться под контролем врача. Не занимайтесь самолечением.

- ➔ Гепатит А, который передается через воду, пищу, грязные руки;
- ➔ Гепатиты В, С, D и некоторые другие, которые передаются через контакты с инфицированной кровью, при половых контактах, а также от матери ребенку во время беременности или родов.

Признаки гепатита:

- ➔ покраснение глаз и/или кожи;
- ➔ повышение температуры тела;
- ➔ потемнение мочи и осветление кала;
- ➔ тошнота, рвота и отсутствие аппетита;
- ➔ общая утомляемость и усталость.

Однако нередко бывает, что долгое время нет никаких признаков гепатита, наблюдается только небольшое недомогание, поэтому диагноз может поставить только врач, после проведения специ-ального анализа крови.

Профилактика гепатита А

Чтобы не заразиться вирусом гепатита А нужно соблюдать правила гигиены: мыть руки с мылом,

← Избегать общения или свести к минимуму контакты с больным туберкулезом. При наличии друзей и близких, кашляющих более 2-х недель, их следует убедить в необходимости обследования на туберкулез. Необходимо регулярно проходить флюорографическое обследование. Нужно быть внимательными к своему здоровью и при появлении таких симптомов как кашель в течение более 2-х недель, слабость, потливость, повышение температуры, обращаться к врачу.

Лечение туберкулеза.

Туберкулез излечим! Но лечение всегда длительное и проводится специальными препаратами. Чтобы избежать обострения и осложнения болезни, необходимо строго выполнять все советы лечащего врача.

Вирусные гепатиты

Эти инфекционные заболевания поражают преимущественно печень. Выделяют 2 группы гепатитов:

Как можно узнать заражен ли человек туберкулезом?

Иногда у человека долгое время может и не быть никаких признаков туберкулеза, несмотря на активное развитие заболевания. Определить, болен ли человек туберкулезом можно с помощью специального исследования органов грудной клетки (флюорография) и анализа мокроты, которая откашливается.

Что нужно сделать, чтобы уменьшить риск заболеть туберкулезом?

← **Вести здоровый образ жизни:** заниматься закаливанием, физкультурой, не курить, не употреблять алкоголь, не принимать наркотики. Правильно и разнообразно питаться с включением в рацион достаточного количества белка (мясо, рыба, молочные продукты) и витаминов (овощи, фрукты);

← **Соблюдать гигиену:** пользоваться только своей посудой, полотенцем, постельным бельем, мыть руки с мылом перед едой, пить кипяченую воду и молоко, регулярно проводить влажную уборку и проветривать комнату, в которой живете;

когда больной с активной формой туберкулеза кашляет или сплевывает. Передача инфекции обычно происходит в закрытом помещении. Чем дольше здоровый человек находится в одном помещении с больным туберкулезом, и чем выше концентрация заразных капель мокроты в воздухе, тем больше риск заразиться туберкулезом.

Условно, способствующие высокому риску заражения туберкулезом: переполненные помещения, плохая вентиляция и отсутствие солнечного света, а также поздняя диагностика и недостаточное лечение.

Основные признаки туберкулеза:

- ▶ длительная кашель, общее недомогание и слабость;
- ▶ потливость по ночам;
- ▶ потеря веса;
- ▶ повышение температуры тела до 37,5–38°C;
- ▶ появление крови в мокроте, которая отделяется при кашле.

Лечение

Лечение может назначить только врач. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением. Если у Вас была вероятность заразиться ИППП или ВИЧ, следует обратиться в кожно-венеро-логический диспансер или другое медицинское учреждение. Правильно назначенное лечение способно прекратить заболевание. Чем раньше начато лечение, тем выше шансы быстрого выздоровления.

Что такое туберкулез?

Туберкулез — это инфекционное заболевание, которое разрушает клетки тех органов, в которых развивается его возбудитель (например, туберкулез органов дыхания, почек, костей и центральной нервной системы). Чаще всего встречается туберкулез легких.

Как происходит заражение?

Передача инфекции происходит при вдыхании воздуха, содержащего частицы мокроты больного. Эти частицы могут попасть в воздух

за основу и снять с полового члена до того, как он станет мягким. Иначе сперма может вытечь из презерватива. Использование презерватива не следует выбрасывать в унитаз;

➡ При каждом половом акте необходимо использовать новый презерватив;

➡ Категорически нельзя использовать два презерватива, надеть их один на другой. Во время полового акта между ними возникает трение, от которого они могут порваться.

Таким же важным, как и правильное использование презервативов, является применение смазывающих средств (лубрикантов).

Применение лубрикантов особенно рекомендовано при анальном половом контакте, который является наиболее травматичным и может сопровождаться появлением трещин на стенках прямой кишки, что, увеличивает риск заражения ИППП/ВИЧ.

Нельзя использовать смазывающие средства на масляной основе, так как они разрушают латекс, из которого сделаны презервативы.

- каким сексом вы занимаетесь: вагинальным, оральным или анальным. Необходимо избегать любого контакта между половым членом, влагалищем, ртом и задним проходом до того, как будет надет презерватив;
- Открывайте упаковку осторожно, стараясь не повредить презерватив;
- Половой член должен быть твердым (в состоянии эрекции);
- Презерватив должен быть надет нужной стороной. Необходимо контролировать пальцами, чтобы он раскатывался правильно. Презерватив надевают на головку полового члена, оттянув крайнюю плоть;
- Перед тем как надевать презерватив надо выдвинуть из него воздух, сжимая его большим и указательным пальцами;
- Презерватив должен покрывать половой член на всю его длину;
- Если в течение полового контакта член сморщится, то презерватив может с него соскользнуть;
- Половой акт должен прекратиться сразу же после семязвержения. Надо взять презерватив

Используете качественные презервативы! ← Презерватив должен использоваться в течение всего полового акта, независимо от того,

← Презервативы могут соскальзывать и рваться.
← имчивым к инфицированию ВИЧ;
← Наличие ИППП делает человека более воспри-
→ шает риск развития осложнений;
← Вовремя выявленная и излеченная ИППП умень-
← ИППП не проходят сами по себе без лечения;
← провить себя уже на поздних стадиях;
← птомов, особенно у женщин. Болезнь может
← Некоторые ИППП не имеют выраженных сим-
обследования:
Существуют причины для регулярного

Подводя итоги еще раз напомним, что:
← ИППП можно предотвратить;
← Большинство ИППП излечимы;
← Современная медицина располагает
← эффективными средствами для
лечения всех ИППП.

- ↪ Взаимная верность между неинфицированными и партнерами;
- ↪ Использование презервативов при каждом сексуальном контакте.

У человека всегда есть выбор. В зависимости от конкретной ситуации можно выбрать подходящий способ предотвращения от ИППП.

Презерватив как эффективное средство защиты

Эффективное средство, защищающее от большинства инфекций*, передающихся половым путем — это презерватив. Правильное использование презерватива способствует сохранению здоровья.

* Важно помнить, что определенные заболевания могут передаваться, несмотря на использование презерватива при сексуальном контакте, например чесотка, лобковые вши, герпес, в некоторых случаях сифилис.

- ← необъёмные выделения из половых органов;
- ← покраснения, язвочки, пузырьки в области по-

ловых органов.

Однако этих признаков может и не быть, несмотря на то, что человек заражён. Наличие ИППП можно выяснить только после проведения специ-альных анализов в кожно-венерологическом диспансере, СПИД-центре или другом медицинском учреждении. Для иностранных граждан, не имеющих полиса медицинского страхования, такие услуги предоставляются платно.

Почему это опасно?

Если нет правильного лечения, то многие ИППП протекают долго и нередко приводят к большому количеству осложнений. Наличие ИППП повышает риск заражения ВИЧ-инфекцией, самым опасным заболеванием и этой группы.

Как предотвратить ИППП

Существует несколько способов защитить себя от ИППП. Например:

- ← Воздержание от сексуальных контактов;

Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)

ИППП — это болезни, которые передаются половым путем.

Как может произойти заражение ИППП?

← При любом незащищенном (без презерватива) сексуальном контакте передаются все ИППП;

← Через кровь. Чаще всего это случается при применении нестерильных медицинских инструментов;

← От зараженной матери к ребенку во время беременности, родов или кормления грудью.

Как можно узнать заражен ли человек ИППП?

При заражении некоторыми ИППП первые проявления заболевания нередко возникают в области половых органов.

← частое и болезненное мочеиспускание;

← зуд и жжение в области половых органов;

Как можно узнать заражен ли человек ВИЧ?

- ➔ При поцелуях;
- ➔ При чихании и кашле;
- ➔ При укусе комара и других насекомых;
- ➔ При пользовании общей посудой.

По внешнему виду невозможно определить заражен ли человек ВИЧ. Есть только один способ — сдать анализы. Основным методом выявления ВИЧ-инфекции является тестирование на антитела к вирусу, которые появляются спустя некоторое время после заражения (обычно через 3 месяца). Для этого анализа в медицинском учреждении берется небольшое количество крови из вены. В начале заболевания человек может не чувствовать никаких признаков. Поэтому, если вы имели незащищенный сексуальный контакт, употребляли наркотики, делали инъекции нестерильным инструментарием, вам необходимо пройти тестирование на ВИЧ.

мунной системы человек становится уязвимым для болезней, особенно инфекционных (туберкулез, пневмония и др.). Таким образом, ВИЧ — это вирус, который поражает людей, а СПИД — это болезнь, которая может развиваться только у ВИЧ-инфицированного человека.

Как можно заразиться ВИЧ?

- Заражение возможно в следующих ситуациях:**
- ← При незащищенном (без презерватива) сексуальном контакте;
 - ← Через кровь. Чаще всего это случается при применении нестерильных медицинских инструментов, игл, для введения лекарств, при нанесении татуировок, при переливании крови и ее компонентов;
 - ← От зараженной матери ребенку во время беременности, родов или кормления грудью.

- ВИЧ не передается в обычных бытовых условиях:**
- ← Если Вы обнимаетесь, здороваетесь за руку;
 - ← Если Вы пользуетесь одним туалетом, душем, посещаете бассейн, баню;

Этот буклет написан для трудовых мигрантов. Надеемся, что информация, которая представлена здесь, будет полезной и поможет Вам сохранить свое здоровье.

ВИЧ-инфекция и СПИД

➔ **ВИЧ** — это вирус иммунодефицита человека. При попадании в организм вирус разрушает иммунную систему.

В (вирус) — это микроорганизм, который может размножаться внутри клеток живого организма.

И (иммунодефицит) — это нарушение нормальной работы иммунной (защитной) системы организма, приводящее к тому, что организм теряет способность эффективно бороться с заболеваниями.

Ч (человек) — вирус поражает только человека. приобретённого иммунодефицита»

Со временем ВИЧ-инфекция переходит в последнюю стадию — СПИД. При ослаблении им-

4	ВИЧ-инфекция и СПИД
5	Как можно заразиться ВИЧ?
6	Как можно узнать заражен ли человек ВИЧ?
7	Инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)
7	Как можно узнать заражен ли человек ИППП?
8	Почему это опасно?
8	Как предотвратить ИППП
9	Презерватив как эффективное средство защиты
13	Лечение
13	Что такое туберкулез?
16	Вирусные гепатиты
19	Право иностранных граждан на медицинскую помощь

© РОО «СПИД информсвязь», 2013 г.
При перепечатке ссылка на «СПИД информсвязь» обязательна

Распространяется бесплатно



Брошюра издана РОО «СПИД информсвязь» в рамках
Программы оказания содействия странам Восточной Европы
и Центральной Азии в борьбе с инфекционными заболеваниями

RUSSIA



**ВОПРОСЫ
ЭКОЛОГИИ**