

МАСЪАЛАҶОИ МАРБУТ БА САЛОМАТИ



RUSSIA

Китобча дар РОО «СПИД инфосвязь» дар доираи Барномаи мусоидат кардан ба кишварҳои Аврупои Шарқӣ ва Омсиёи Марказӣ дар мубориза бо касалиҳои сирояткунанда, нашр шудааст.



Ба таври ройгон паҳн карда мешавад

© РОО «СПИД инфосвязь», соли 2013. Ҳангоми аз нав интишор додан, хатман ба «СПИД инфосвязь» ишора карда шавад

Уфунати бемории ангезандаи норасоии масу- нияи одам (ВИЧ/АНМО) ва бемории норасоии масунияи одам (СПИД/БНМО).....	4
Чӣ тавр мумкин аст ба АНМО сироят шуд?.....	5
Чӣ тавр фаҳмидан мумкин аст, ки одам ба ВИЧ/ АНМО сироят шудааст?.....	6
Уфунатҳое, ки ба воситаи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд (ИППП).....	7
Чӣ тавр фаҳмидан мумкин аст, ки оё одам ба ИППП сироят шудааст ё не?.....	7
Чаро ин хатарнок аст?.....	9
Чӣ тавр бояд аз ИППП пешгирӣ кард?.....	9
Лиҳофаҳо ҳамчун воситаи самараноки муҳофизатӣ.....	10
Табобат.....	13
Бемории сил чист?.....	14
Гепатитҳои вирусӣ.....	17
Ҳуқуқҳои шаҳрвандони хориҷӣ барои кӯмаки тиббӣ.....	19

Ин китобча барои муҳоҷирони меҳнатӣ навишта шудааст. Умедворем, ахборе, ки дар ин ҷо оварда шудааст, муфид буда, барои нигоҳ доштани саломати Шумо кӯмак мерасонад.

Уфунати бемории ангезандаи норасоии масунияти одам (ВИЧ/АНМО) ва бемории норасоии масунияти одам (СПИД/БНМО).

➔ **ВИЧ/АНМО** – ин ангезандаи норасоии масунияти одам мебошад. Ҳангоми ба организм ворид шудан, ангезанда системаи сироятнопазириро хароб месозад.

В-АН (вирус- ангезанда) – ин микроорганизмест, ки дар байни ҳуҷайраи организми зинда метавонад зиёд шавад.

И-С (сироятнопазирӣ) – ин харобшавии кори муътадили системаи сироятнопазирии организм аст, ки дар натиҷа, организм қобилияти бар зидди бемориҳо мубориза бурданро аз даст медиҳад.

Ч – О (одам) – ангезанда танҳо инсонро сироят мекунад.

➔ **СПИД/ БНМО** – ин шакли кӯтоҳшудаи «бемории норасоии масунияти одам» мебошад.

Бо мурури вақт уфунати АНМО/ВИЧ ба марҳилаи охиринаи худ – БНМО/СПИД мерасад. Дар вақти заифшудани системаи сироятнопазирӣ одам нисбат ба бемориҳо, бахусус бемориҳои сирояткунанда (сил, илтиҳоби шуш ва ғ.) осебпазир мешавад. Ҳамин тариқ, АНМО/ВИЧ-ин ангезандае мебошад, ки инсонро сироят карда, БНМО/СПИД бошад, бемориест, ки танҳо дар одами ба ВИЧ/АНМО сироятшуда, афзоиш меёбад.

Чӣ тавр мумкин аст ба АНМО сироят шуд?

Дар ҳолатҳои зерин сироят шудан мумкин аст:

- ➔ Дар вақти алоқаи ҷинсии (бидуни лиҳофа) ғайримуҳофизатӣ.
- ➔ Тавассути хун. Дар бештари мавридҳо ин дар ҳолати истифодаи асбобҳои тиббии ғайритамизшуда ба амал меояд, сӯзанҳо, барои гузаронидани дору, ҷангоми холкӯбӣ кардан, хунгузаронӣ ва таркиботи он.
- ➔ Аз модари сироятшудаи кӯдак дар вақти ҳомиладорӣ, зоймон ва ширдиҳӣ.

АНМО/ВИЧ дар шароити зиндагонӣ гузаранда нест:

- ➔ Агар Шумо ба оғуш гирифта, тавассути даст салом мекунед
- ➔ Агар Шумо аз як ҳоҷатхона, душ истифода бурда, ба ҳавзи шиноварӣ ва ҳаммом меравед
- ➔ Ҳангоми бўса кардан
- ➔ Ҳангоми атса ва сулфа кардан
- ➔ Ҳангоми газидани хомӯшак ва дигар ҳашарот
- ➔ Ҳангоми истифода аз як зарфҳои умумӣ.

Чӣ тавр фаҳмидан мумкин аст, ки одам ба ВИЧ/АНМО сироят шудааст?

Аз намуди зоҳирӣ муайян кардан мумкин аст, ки оё одам ба ВИЧ/АНМО сироят шудааст, ё не. Танҳо як восита вучуд дорад – гузаронидани таҷзия. Усули асосии ошкор намудани ВИЧ/АНМО ин гузаронидани тестҳо ба ҷисмҳои бегонаи уфунатҳое, ки баъди сироят шудан (одатан баъди се моҳ) намоён мешаванд. Барои гузаронидани ин таҷзия дар муассисаи тиббӣ аз шоҳраг як миқдор хун гирифта мешавад. Дар ибтидои беморӣ инсон наметавонад аломатҳои онро дарк намояд. Би-

нобар ин ҳам, агар шумо алоқаи чинсӣ, истифодаи маводи мухаддирро бидуни муҳофизаткорӣ анҷом дода бошед ва ё ин ки тавассути асбобҳои тамизношуда сӯзандору гузаронида бошед, гузаронидани тест барои ВИЧ/АНМО бароятон ногузир аст.

Уфунатҳое, ки ба воситаи алоқаи чинсӣ мегузаранд (ИППП)

ИППП – ин бемориҳое мебошад, ки ба воситаи алоқаи чинсӣ мегузаранд.

Чӣ тавр ба ИППП сироят шудан мумкин аст?

- ➔ Ҳангоми ҳама гуна алоқаҳои чинсие, ки бидуни муҳофизаткорӣ (лиҳофаҳо-презерватива) анҷом дода мешаванд, ИППП мегузаранд.
- ➔ Ба воситаи хун. Дар бештари мавридҳо ин ҳодиса ҳангоми истифодаи асбобҳои тиббии тамизношуда сурат мегиранд.
- ➔ Аз модари сироятшуда ба кӯдак ҳангоми ҳомиладорӣ, давраи зоймон ё ширдиҳӣ аз сини модар.

Чӣ тавр фаҳмидан мумкин аст, ки оё одам ба ИППП сироят шудааст ё не?

Ҳангоми сироятшавӣ ба баъзе ИППП аввалин нишонаҳои беморӣ дар бештари мавридҳо дар қисмати узвҳои таносул ҳис карда мешавад.

- ➔ пешобронии тез-тез ва дарднок;
- ➔ хориш ва сӯзиш дар атрофи узвҳои таносул;
- ➔ тарашшуҳи (моеи хориҷшаванда) ғайриоддӣ аз узвҳои таносул;
- ➔ сурхшавӣ, захмчаҳо, обилаҳо дар атрофи узвҳои таносул.

Вале, бо вучуди сироят шудани инсон, нишонаҳои мазкур метавонанд аслан зоҳир нашаванд. Мавҷуд будани ИППП-ро танҳо ҳангоми дар диспансерҳои пӯсту бемориҳои олоти таносул, маркази СПИД/БНМО ва дигар муассисаҳои тиббӣ гузаронидани таҷзияҳои махсус муайян кардан мумкин аст. Барои хориҷиёне, ки ҳуҷҷати васиқаи бимаи тиббӣ надоранд, чунин хизматрасонӣ тариқи пулӣ анҷом дода мешавад.

Чаро ин хатарнок аст?

Агар таботати дуруст набошад, пас бештари ИППП дуру дароз идома ёфта, дар бештари мавридҳо ба мушкилиҳои зиёде оварда мерасонад. Мавҷуд будани ИППП хатари сироят шудан ба уфунатҳои ВИЧ/АНМО-хавфноктарин бемории ин гуруҳро меафзояд.

Чӣ тавр бояд аз ИППП пешгирӣ кард?

Барои ҳимояи худ аз ИППП роҳҳои гуногуне мавҷуданд. Бешубҳа, беҳтарини онҳо садоқати байни ҳамсарон аст ва ё аз алоқаҳои ҷинсӣ худдорӣ кардан имконияти бо роҳи алоқаи ҷинсӣ сироят шуданро аз байн мебарад. Дар ҳар як алоқаи ҷинсӣ истифода намудани лиҳофаҳо ҳимояи садфоиза аз сироятшавӣ нест, вале ба қадри имкон хатари сироят шудан ба ИППП-ро пешгирӣ мекунад.

Инсон ҳамеша барои амалҳои худ ҳаққи интихобро дорад.

Лиҳофаҳо ҳамчун воситаи самараноки муҳофизатӣ

Воситаи сермаҳсули муҳофизат аз ҳама гуна уфунатҳое, ки ба воситаи алоқаи ҷинсӣ мегузаранд, ин лиҳофаҳо мебошанд.

Истифодаи дурусти лиҳофаҳо барои нигоҳдории саломатӣ мусоидат мекунад.

Дар ёд доштан лозим аст, ки баъзе бемориҳои алоҳида новобаста ба истифода аз лиҳофаҳо, ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ гузаранда ба шумор мераванд, масалан, бемории хоришак, шабушки зери ноф, табхол, дар баъзе мавридҳо – сифилис-оташак.

Ҳангоми хулосабарорӣ, бори дигар ёдовар мешавем, ки:

- ⇒ ИППП-ро пешгирӣ кардан мумкин аст. Ва ин аз ҳама роҳи қабулшаванда маҳсуб мешавад.
- ⇒ Бештари ИППП таботашаванда мебошанд.
- ⇒ Тиби муосир барои таботати ИППП воситаҳои сермаҳсулро дорост.

Барои муоинаи мунтазам омилҳои зиёде мавҷуданд:

- ➔ Робитаҳои ҷинсии номуназзам ва ғайримуҳофизатӣ худ ба худ барои сироятшавӣ хатарзоянд.
- ➔ Баъзе ИППП аломатҳои муайяне надоранд, махсусан дар занҳо. Беморӣ метавонад худро танҳо дар марҳилаҳои баъдӣ ошкор созад.
- ➔ ИППП бидуни табобат, худ ба худ намегузарад.
- ➔ Ошкор намудани саривақтӣ ва табобати ИППП хатари мураккабшавиро кам мегардонад.
- ➔ Мавҷуд будани ИППП инсонро барои сирояти ВИЧ/АНМО нисбатан таъсирпазир месозад.
- ➔ Лиҳофаҳо метавонанд лағжанд ё ин ки пора шаванд.

Сироят метавонад дар вақти алоқаи ҷинсӣ бо шарикӣ сироятшуда ба амал ояд, дар ин ҳол ҳангоми риоя накардани қоидаҳои зерини истифода аз лиҳофаҳо хатари он меафзояд:

- ➔ Бояд лиҳофа дар тӯли тамоми алоқаи ҷинсӣ, новобаста ба намуди алоқа – вагиналӣ, оралӣ ва аналӣ, мавриди истифода қарор гирад. То он даме ки лиҳофа пӯшида нашудааст, бояд аз ҳама гуна робитаҳои байни узви таносул, маҳбал, даҳон ва мақъад худдорӣ кард.

- ➔ Борбандии лиҳофаро эҳтиёткорона кушодан лозим аст, то ин ки худӣ он осеб набаинад.
- ➔ Ҳангоми пӯшидани лиҳофа, бояд узви таносул саҳт бошад (дар ҳолати нууз).
- ➔ Бояд лиҳофа бо тарафи дурусташ пӯшида шавад, дар тамоми тӯли узви таносул.
- ➔ Пеш аз он ки лиҳофа пӯшида мешавад, бояд бо нарангушт ва ангушти ишоратӣ ҳавои дохили он бароварда шавад.
- ➔ Агар дар давоми алоқаи ҷинсӣ узви таносул нарм гардад, лиҳофа метавонад аз он лағжида берун шавад.
- ➔ Бояд баъди нутфапартоӣ ба алоқаи ҷинсӣ фавран хотима дод. Бояд аз нӯги лиҳофа гирифта, то нармшавӣ, онро аз узви таносул берун овард. В-агарна нутфа метавонад аз лиҳофа берун резад. Лиҳофаи истифодашударо набояд ба нишастгоҳи халочо андохт.
- ➔ Дар ҳар як алоқаи ҷинсӣ бояд аз лиҳофаи нав истифода кард.
- ➔ Истифодаи ду лиҳофа – яке бар болои дигаре қатъиян манъ аст. Зеро дар вақти алоқаи ҷинсӣ метавонад дар натиҷаи соиш онҳо пора шаванд.

Чун истифодаи дурусти лиҳофаҳо, аз воситаҳои молидани (любрикантҳо) низ бояд дуруст истифода карда шавад, бахусус ҳангоми алоқаи ҷинсии анализ. Бояд дар назар дошт, ки дар ин тарзи алоқаи ҷинсӣ эҳтимоли ҷароҳат бардоштан ва ба миён омадани тарқишҳо дар девораҳои рӯдаи рост вучуд дорад, бинобар ин ҳам он аз нуқтаи назари эҳтимолияти сироятпазирӣ ба ИППП/ВИЧ хатарнок ва номатлуб мебошад.

Истифодаи воситаҳои молидани, ки бар равшанҳо асос ёфтаанд, мумкин нест, зеро онҳо латекс – шираи набототери, ки аз он лиҳофа сохта шудааст, нобуд мекунад.

Табобат

Табобатро танҳо духтур таъйин мекунад. Ба ҳеҷ вазҳ ба худтабобатӣ даст назанед. Агар шумо эҳтимолияти сироятшавӣ ба ИППП ё ВИЧ-ро доред, бояд ба диспансери пӯсту касалиҳои олооти таносул ё дигар муассисаи тиббӣ муроҷиат кунед. Таъйини табобати дуруст метавонад беморию қатъ наояд. Ҳар қадаре ки табобатро зудтар оғоз намудед, ҳамон қадар имконияти шифоёбии шумо бештар мегардад.

Бемории сил чист?

Сил – ин бемории уфунӣ буда, ҳуҷайраҳои он узвҳои хароб месозад, ки дар онҳо ангебандаҳои сил афзоиш меёбанд (масалан, сили узвҳои нафаскашӣ, гурда, устунҳо ва системаи марказии асаб). Бештар одамон ба сили шуш гирифта мешаванд.

Чӣ тавр сирояти он сар мезанад?

Гузариши уфунат тавассути нафаскашии ҳавое, ки аз зарраҳои балғами беморӣ иборат аст, сурат мегирад. Ин зарраҳо, вақте ки бемор дар шакли фаъоли сил сулфа ё туф мекунад, ба ҳаво меафтад. Гузариши уфунат маъмулан дар маконҳои пӯшида ба амал меоянд. Ҳар қадаре ки одами солим бо бемори сил дар як макон зиёд ҳузур дошта бошад, ҳамон қадар ҷамъагии зарраҳои сирояткунанда дар ҳаво зиёд гашта, хавфи сироят шудан ба касалии сил меафзояд.

Шароитҳои, ки ба хатари сироятшавии бемории сил мусоидат мерасонанд: маконҳои пӯшидаи серодам, ҳавотозакунӣ нокифоя ва набудани нурҳои офтоб, ҳамчунин ташхиси деру табобати нокифоя.

Аломатҳои асосии бемории сил:

- ➔ сулфаи дурудароз, нотобии умумӣ ва заифӣ
- ➔ араққунӣ ҳангоми шаб
- ➔ камқунии вазн
- ➔ баланд шудани ҳарорати бадан то $37,5^{\circ}$ - 38° C
- ➔ дар балғаме, ки ҳангоми сулфа кардан пайдо мешавад, зоҳиршавии хун.

Чӣ тавр фаҳмидан мумкин аст, ки одам ба бемории сил сироят шудааст?

Баъзан ба инкишофи фаъоли беморӣ нигоҳ накарда, метавонад дар одами ба касалии сил гирифташуда, нишонаҳои он ҳувайдо нашавад. Барои муайян кардани гирифтагии одамон ба касалии сил тадқиқоти махсуси узвҳои қафаси сина (флюорография) ва таҷзияи балғаме, ки аз сурфа баромадааст, кӯмак мерасонад.

Барои кам кардани хатари гирифтагӣ ба бемории сил чӣ бояд кард?

- ➔ Тарзи ҳаёти солим гузаронидан: ба обутоби бадан, варзиш машғул шудан, сигор накашидан, машрубот ва маводи муҳаддир истифода набурдан. Дуруст ғизо хӯрдан ва таркиби маводи хӯрокаи тоза

гуногун ва аз миқдори зиёди сафедаҳо (гӯшт, моҳӣ, маҳсулоти ширӣ) ва витаминҳо (сабзавот ва мевачот) ғанӣ гардонидан.

- ➔ Риоя намудан гигиена: танҳо аз косаю табақи худ, саҷоқ ва рахти хобби худ истифода кардан, қабл аз хӯрдани хӯрок дастро бо собун шустан, оби чӯшонидашуда ва шир нӯшидан, мунтазам рӯбучини намнок кардан ва ҳавои хонаеро, ки дар он зиндагӣ мекунад, соф кардан.
- ➔ Аз муошират бо ашхоси гирифтори сил дурӣ ҷустан ё робитаро ба ҳадди ақал расонидан. Дар сурати аз 2 ҳафта зиёд сулфидани дӯст ё шахсони наздикатон, онҳоро дар мавриди зарурати муоина барои бемории сил талқин кардан. Мунтазам муоинаи флюорографиро гузаштан зарур аст. Бояд нисбати саломатии худ бодикқат бошад ва дар сурати пайдо шудани аломатҳое, чун сулфаи зиёда аз 2 ҳафта, хастагӣ, араққунӣ, баланд шудани ҳарорати бадан, бояд ҳатман ба духтур муроҷиат кард.

Муолиҷаи бемории сил

Бемории сил табобатшаванда аст! Вале табобати он дуру дароз ва тавассути доруҳои махсус

гузаронида мешавад. Барои пешгирӣ аз хуруҷ ва мураккабшавии он, бояд тамоми дастуроти духтури муолиҷагарро иҷро кард.

Гепатитҳои вирусӣ

Ин бемориҳои сирояткунанда асосан ҷигарро хароб месозанд. Ду намуди гепатитҳо вучуд доранд:

- ➔ Гепатити А, ки ба воситаи об, ғизо ва дастҳои Чиркин мегузарад.
- ➔ Гепатитҳои В,С,Д ва баъзеи дигари он, ки тавассути робита бо хуни сироятшуда, ҳангоми алоқаҳои ҷинсӣ, ҳамчунин аз модар ба кӯдак дар вақти ҳомиладорӣ ё таваллуд мегузарад.

Нишонаҳои гепатит:

- ➔ зардшавии чашмон / ё пӯсти бадан
- ➔ баландшавии ҳарорати бадан
- ➔ тирашавии пешоб ва сафедшавии ахлот
- ➔ дилбеҳузурӣ, қайкунӣ ва набудани иштиҳо
- ➔ мондагии умумӣ ва хастагӣ

Вале дар бештари мавридҳо ҳеҷ як аз аломатҳои дар боло қайдгардидаро мушоҳида кардан мумкин нест, танҳо баъзе нотобиҳо дида мешавад, бинобар

ин ҳам танҳо духтур баъди гузаронидани таҷзияи махсуси хун, ташхисро мегузорад.

Пешгирӣ аз гепатити А

Барои сироят нашудан ба вируси гепатити А, бояд гигиенаро риоя кард: дастҳоро бо собун шустан, нӯшидани танҳо оби ҷӯшонидашуда, сабзабот ва меваҳоро хуб шустан.

Пешгирӣ аз гепатитҳои В,С ва Д

Барои гепатити В эмкунии боэътимод мавҷуд аст. Мумкин аст, ки дар муассисаи тиббӣ ин эмкуниро гузаронида, худро муҳофизат кард. Азбаски гепатити Д танҳо дар сурати мавҷудияти гепатити В метавонад инкишоф ёбад, бинобар ин ҳам эмкунии мазкур аз гепатити Д низ муҳофизат карда метавонад.

Барои ба вирусҳои гепатитҳои В,С ва Д сироят нашудан, қоидаҳои зеринро риоя кардан зарур аст:

- ➔ танҳо аз дастгоҳи риштарошии худ, мисвоки дандон ва дигар воситаҳои гигиенаи шахсии худ истифода баред;
- ➔ дар ҳар як алоқаи ҷинсӣ аз лиҳофа истифода баред;
- ➔ ҳангоми гузаронидани хар амале, ки ба сатҳи болоии пӯсти бадан тааллуқ дорад, аз асбобҳои

тамизшудаи барои истифодаи якдафъаина истифода баред.

Табобат

Табобати гепатитҳои вирусӣ марҳилаи дуру дарозро дар бар гирифта, он дар таҳти назорати қатъии духрут гузаронида мешавад. Аз худтабобаткунӣ даст кашед.

Ҳуқуқҳои шахрвандони хориҷӣ барои кӯмаки тиббӣ

Қоидаҳои расонидани кӯмакҳои тиббӣ ба шахрвандони хориҷӣ бо Қарори Ҳукумати Федератсияи Русия аз 01.09.2005 таҳти №546 «Оид ба тасдиқи Қоидаҳои расонидани кӯмакҳои тиббӣ ба шахрвандони хориҷӣ дар қаламрави Федератсияи Русия» муқаррар гардидааст.

Мутобиқи қоидаҳои муқарраршуда:

Ёрии таъҷилии тиббӣ ба шахрвандони хориҷӣ ройгон ва бетаъхир гузаронида мешавад. Дар сурати сар задани ҳолатҳои, ки таҳдиди бевосита ба ҳаёт ё тақозои даҳлати таъҷилии тиббӣ ба миён меоянд (оқибатҳои ҳодисаҳои нохуш, аз ҷониби муассисаҳои давлатии табобатӣю профилактикӣ ва мунитсипалии системаи беҳдоштӣ, ёрии таъҷилии тиббӣ расонида мешавад.

Ёри тиббии нақшавӣ ба шаҳрвандони хориҷӣ ба таври пулакӣ расонида мешавад.

Ёри тиббии нақшавӣ дар ҳолатҳои бад шудани вазъи саломатие, ки дорои таҳдид ба ҳаёт нестанд, мутобиқи шартнома оид ба расонидани хизмати пулакӣ анҷом дода мешавад. Ё ин ки мутобиқи шартномаи суғуртаи довталабона ва (ё) ҳатмӣ низ ба роҳ монда мешавад.

Номгӯи ҳадди ақали хизматирасонии тиббӣ (бо ҳамроҳ кардани хизматрасонии тиббӣ-нақлиётӣ), ки ба системаи суғуртавии тиббии шаҳрвандони хориҷии суғурташудаи дар қаламрави Федератсияи Русия қарордошта, тасдиқ шудааст:

- ➔ ёри тиббие, ки аз тарафи истгоҳҳои (зершӯбаҳои) ёри таъҷилӣ расонида мешаванд;
- ➔ ёри тиббие, ки дар амбулаторияҳо ва муассисаҳои тиббии статсионарӣ, ҳангоми якбора бад шудани вазъи саломатӣ ва ҳодисаҳои нохуши ҳаҷман калон гузаронида мешаванд, ёри тиббии зарурӣ барои бартараф кардани хатар ба ҳаёти бемор ё бартараф кардани дарди шадиди он;
- ➔ Ба воситаи нақлиёти тиббӣ ё дигар воситаи нақлиётӣ бо ҳамроҳии тиббӣ аз ҷои бемор (ҳодиса) ба муассисаи тиббӣ кашонидан;
- ➔ баъд аз марг ба ватан баргардонидан.

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 инструментари́й при проведении манипуляций, 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 уведомить 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.

Условия, 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 рекомендуется при анальном половом контакте, который является наиболее травматичным и может сопровождаться появлением трещин на стенках прямой кишки, что, увеличивает риск заражения. 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

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

← Презервативы могут соскальзывать и рваться. имчивым к инфицированию ВИЧ;

← Наличие ИППП делает человека более воспри- шает риск развития осложнений;

← Во время выявления ИППП умень- ИППП не проходят сами по себе без лечения;

← проявить себя уже на поздних стадиях;

← Некоторые ИППП не имеют выраженных сим- **Существуют причины для регулярного обследования:**

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 болезни. 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»

➔ **СПИД** — это сокращённое название «синдром

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**