

# САЛОМАТЛИК МАСАЛАЛАРИ



**RUSSIA**

Брошюра «ОИТС инфоалоқа» МЖТ томонидан Шарқий Европа  
ва Марказий Осиё давлатларига юфумли касалликларна қарши  
қурашда ёрдам кўрсатиш Дастури доирасида



© «ОИТС инфоалоқа» МЖТ, 2013 йил. Қайта чоп этишда  
«ОИТС инфоалоқа» га ҳавола қилиш шарт

ОИТВ-юқумли касаллиги ва ОИТС .....	4
ОИТВ қандай юқиши мумкин? .....	5
Инсонга ОИТВ юққан-юқмаганлигини қандай билиш мумкин?.....	6
Жинсий йўл билан юқадиган касалликлар (ЖЙЮК) .....	7
Инсонга ЖЙЮК юққан-юқмаганлигини қандай билиш мумкин?.....	7
Бу нима учун хавfli бўлади? .....	8
Қандай қилиб ЖЙЮК нинг олдини олиш мумкин.....	8
Презерватив самарали ҳимоя воситаси сифатида .....	9
Даволаш.....	13
Сил ўзи нима? .....	13
Вирусли гепатитлар .....	16
Чет эл фуқароларининг тиббий ёрдам олишга бўлган ҳуқуқлари.....	19

*Ушбу буклет меҳнат мигрантлари учун ёзилган.  
Бу ерда берилган маълумот Сизга фойдали бўлади  
ва Сизга ўз соғлигингизни сақлашга ёрдам беради,  
деб умид қиламиз.*

## ОИТВ-юқумли касаллиги ва ОИТС

➔ **ОИТВ** – бу одам иммун танқислиги вирусидир. Организмга кириб келганда вирус унинг иммун тизимини шикастлаб йўқ қилади.

**О** (одам) – вирус фақат одамларни шикастлайди.

**ИТ** (иммун танқислиги) – бу организмнинг иммун (ҳимоялаш) тизимининг нормал ишлашининг бузилиши бўлиб, организмнинг касалликлар билан самарали курашиш қобилияти йўқолишига олиб келади.

**В** (вирус) – бу тирик организм ҳужайралари ичида кўпая оладиган микроорганизмдир.

➔ **ОИТС** – бу «орттирилган иммун танқислиги синдроми» нинг қисқартирилган номи.

Вақт ўтиб, ОИТВ-юқумли касаллиги ўзининг энг охириги босқичига – ОИТС га ўтади. Иммун тизими заифлаш-

ганда одам касалликлардан, айниқса юқумли касалликлардан (сил, пневмония ва ҳоказо) ҳимоясиз бўлиб қолади. Шундай қилиб, ОИТВ – одамларга юқадиган вирус, ОИТС эса – фақат ОИТВ – юққан инсонда ривожланиши мумкин бўлган касалликдир.

## ОИТВ қандай юқиши мумкин?

### Қуйидаги ҳолатларда юқиши мумкин:

- ➔ Ҳимояланмаган (презервативсиз) жинсий алоқада
- ➔ Қон орқали. Бу кўпинча дори киритиш учун стерил бўлмаган тиббий асбоблардан, ниналардан фойдаланганда, танага расмлар солишда, қонни ва унинг компонентларини қуйишда юз беради.
- ➔ ОИТВ юққан онадан ҳомиладорлик, туғруқ ёки сут эмизиш пайтида ўз боласига юқиш.

### ОИТВ одатдаги маиший шароитларда юқмайди:

- ➔ Агар Сиз қучоқласангиз, қўл бериб саломлашсангиз
- ➔ Агар Сиз битта ҳожатхонадан, душдан фойдалансангиз, сув ҳовузларига, ҳаммомларга борсангиз
- ➔ Ўпиш пайтида
- ➔ Аксириш ва йўтал пайтида

- ➔ Чивинлар ва бошқа ҳашаротлар чаққанда
- ➔ Умумий идиш-товоқдан фойдаланганда.

## **Инсонга ОИТВ юққан-юқмаганлигини қандай билиш мумкин?**

Ташқи кўринишидан инсонга ОИТВ юққан-юқмаганлигини аниқлаш мумкин эмас. Бунинг фақат бир усули бор – таҳлил учун қон топшириш.

ОИТВ-юқумли касаллигини аниқлашнинг асосий усули юқишдан кейин маълум вақт ўтганда (одатда 3 ойдан кейин) пайдо бўладиган вирус аксилтаначалари юзасидан текширишдир. Бу қон таҳлили учун тиббий ташкилотда вена томиридан озгина қон олинади. Касаллик бошланишида инсон касалликнинг ҳеч қандай аломатларини сезмаслиги мумкин. Шунинг учун, агар Сиз ҳимояланмаган жинсий алоқа қилган бўлсангиз, гиёҳвандлик воситаларини истеъмол қилган бўлсангиз, стерил бўлмаган асбоблар билан инъекциялар қилган бўлсангиз, Сиз ОИТВ юзасидан текширишдан ўтишингиз керак.

## Жинсий йўл билан юқадиган касалликлар (ЖЙЮК)

**ЖЙЮК** – бу жинсий йўл билан юқадиган касалликлардир.

### ЖЙЮК қандай юқиши мумкин?

- ➔ ПХар қандай ҳимояланмаган (презервативсиз) жинсий алоқада барча ЖЙЮК лар ўтади
- ➔ Қон орқали. Бу кўпинча стерил бўлмаган тиббий асбоблардан фойдаланганда юз беради.
- ➔ ОИТВ юққан онадан ҳомиладорлик, туғруқ ёки сут эмизиш пайтида ўз боласига юқиш.

## Инсонга ЖЙЮК юққан-юқмаганлигини қандай билиш мумкин?

Баъзи ЖЙЮК лар юққанда касалликнинг биринчи аломатлари кўпинча жинсий аъзолар соҳасида намоён бўлади.

- ➔ тез-тез ва оғриқли сийиш
- ➔ жинсий аъзолар соҳасида қичишиш ва ачишиш
- ➔ жинсий аъзолардан одатдан ташқари ажралмалар

➔ жинсий аъзолар соҳасида қизаришлар, ярачалар, пуфакчалар.

Лекин, инсонга касаллик юққан бўлса ҳам, ушбу аломатлар бўлмаслиги мумкин. ЖЙЮК борлигини фақат тери-венерологик касаликлар диспансерида, ОИТС марказида ёки бошқа тиббий ташкилотда махсус таҳлиллар ўтказилганидан кейингина аниқлаш мумкин. Тиббий суғурталаш полисига эга бўлмаган чет эл фуқаролари учун бундай хизматлар пул эвазига бажарилади.

## Бу нима учун хавфли бўлади?

Агар тўғри даволаш бўлмаса, кўпчилик ЖЙЮК лар узоқ кечади ва кўп ҳолларда жуда кўп ва оғир асоратларга олиб келади. ЖЙЮК мавжудлиги бу гуруҳдаги энг хавфли касаллик бўлган ОИТВ-юқумли касаллиги юқишининг хавфини оширади.

## Қандай қилиб ЖЙЮК нинг олдини олиш мумкин

**Ўзини ЖЙЮК дан ҳимоя қилишнинг бир неча усуллари бор.** Масалан,

➔ Жинсий алоқалардан сақланиш.



- ➔ Касаллик юқмаган шерикларнинг ўртасида ўзаро вафодорлик.
- ➔ Ҳар бир жинсий алоқада презервативлардан фойдаланиш.

**Инсон доимо танлаш имконига эга.  
Муайян вазиятга қараб, ЖЙЮК дан  
сақланишнинг мос келадиган усулини  
танлаш мумкин.**

## Презерватив самарали ҳимоя воситаси сифатида

Жинсий йўл билан юқадиган касалликларнинг\* кўпчилигидан ҳимоя қиладиган самарали восита – бу презервативдир.

Презервативдан тўғри фойдаланиш соғлиқ сақланишига ёрдам беради.

---

\* Маълум касалликлар, масалан, қичима, чот битлари, герпес, баъзи ҳолатларда – сифилис (захм) жинсий алоқада презервативдан фойдаланишга қарамай, юқиши мумкинлигини унутмаслик муҳим бўлади..

**Хулоса қилиб, яна бир марта эслатамиз:**

- ⇒ ЖЙЮК ларнинг олдини олиш мумкин.
- ⇒ ЖЙЮК ларнинг кўпчилигини даволаш мумкин.
- ⇒ Замонавий тиббиётда барча ЖЙЮК ларни даволаш учун самарали воситалар бор.

**Мунтазам текшириб туриш учун жиддий сабаблар бор:**

- ➔ Баъзи ЖЙЮК ларнинг, айниқса аёлларда, кучли ифодаланган аломатлари бўлмайди. Касаллик фақат кечки босқичларда намоён бўлиши мумкин.
- ➔ ЖЙЮК даволанмаган ҳолда ўз-ўзидан ўтиб кетмайди.
- ➔ Ўз вақтида аниқланган ва даволанган ЖЙЮК асоратлар ривожланишининг хавфини камайтиради.
- ➔ ЖЙЮК нинг мавжудлиги инсонни ОИТВ юқишига кўпроқ мойил қилади.
- ➔ Презервативлар сирғалиб тушиши ва йиртилиши мумкин.

**Сифатли презервативлардан фойдаланинг!**

- ➔ Презерватив Сиз қайси жинсий алоқанинг турибилан шуғулланишингиздан қатъи назар – одатдаги, оғиз

орқали ёки орқа тешик орқали – бутун жинсийалоқа давомида ишлатилиши лозим. Презерватив кийилишидан аввал жинсий аъзо, жинсий қин, оғиз ва орқа тешик ўртасидаги ҳар қандай алоқага йўл қўймаслик керак.

- ➔ Ўрамни эҳтиёт бўлиб очинг, презервативни шикастла-масликка ҳаракат қилиш керак.
- ➔ жинсий аъзо қаттиқ (эрекция ҳолатида) бўлиши керак.
- ➔ Презерватив керакли томони билан кийилиши лозим. Унинг тўғри очилиб боришини бармоқлар билан текшириб туриш керак. Презервативни жинсий аъзонинг бошчасига, четидаги бурмаларни тортиб туриб кийдириш керак.
- ➔ Презервативни кийдиришдан аввал уни бош бармоқ ва кўрсаткич бармоқ билан сиқиб туриб, ундан ҳавони чиқариш керак.
- ➔ Презерватив жинсий аъзони бутун узунасига қоплаб туриши шарт.
- ➔ Агар жинсий алоқа давомида жинсий аъзо юмшаб қолса, презерватив ундан сирғалиб тушиши мумкин.
- ➔ Жинсий алоқа уруғлик чиқишидан кейин дарҳол тўхтатилиши керак. Жинсий аъзо юмшоқ бўлиб қолишидан аввал презервативнинг тагидан ушлаб,

жинсий аъзодан ечиб олиш лозим. Акс ҳолда презервативдан сперма оқиб чиқиши мумкин. Ишлатилган презервативни унитазга ташлаш керак эмас.

- ➔ Ҳар бир жинсий алоқада янги презервативдан фойдаланиш керак.
- ➔ Бир-бирининг устига кийилган иккита презервативдан фойдаланиш мутлақо мумкин эмас.

Жинсий алоқа пайтида уларнинг орасида ишқаланиш юзага келади, бундан улар йиртилиши мумкин.

Презервативлардан тўғри фойдаланиш каби, мойловчи воситалардан (любрикантлардан) фойдаланиш ҳам жуда муҳим бўлади.

Любрикантлардан фойдаланиш айниқса орқа тешик орқали жинсий алоқада тавсия этилади, жинсий алоқанинг ушбу тури энг кўп жароҳат берувчи бўлиб, тўғри ичакнинг деворларида ёрилишлар пайдо бўлиши билан ўтиши мумкин, бу ЖЙЮК/ОИТВ юқишнинг хавфини оширади.

Мой асосидаги мойловчи воситаларидан фойдаланиш мумкин эмас, чунки улар презервативлар ясалган латексни парчалайди ва уларни тешиши мумкин.

## Даволаш

Даволашни фақат шифокор тайинлаши мумкин.

Ҳеч қайси ҳолатда ўз-ўзингизни даволаш билан шуғулланманг.

Агар Сизга ЖЙЮК ёки ОИТВ юққанлиги эҳтимоли бўлса, тери-венерологик диспансерга ёки бошқа тиббий ташкилотга мурожаат қилиш керак. Тўғри тайинланган даволаш касалликни тўхтатиши мумкин. Даволаш қанчалик илгари бошланса, тез тузалишнинг эҳтимоли шунча кўп бўлади.

## Сил ўзи нима?

Сил – юқумли касаллик бўлиб, унинг қўзғатувчиси ривожланадиган аъзоларнинг ҳужайраларини емириб ташлайди (масалан, нафас олиш аъзолари, буйрак, суяк ва марказий асаб тизимининг сили).

Ўпка сили энг кўп учрайди.

### **Юқиш қандай содир бўлади?**

Юқумли касаллик бемор балғамининг зарралари бўлган ҳаводан нафас олганда юқади. Бу зарралар сил-

нинг фаол шакли бўлган бемор йўталганда ёки туфлаганда ҳавога чиқиши мумкин. Юқумли касаллик юқиши одатда ёпиқ хонада бўлади.

Соғлом инсон силга учраган бемор билан бир хонада қанчалик узоқ бўлса, ва ҳаводаги юқумли балғам зарраларининг концентрацияси қанчалик юқори бўлса, сил юқишининг хавфи шунчалик кўп бўлади.

Сил юқишининг юқори хавфини юзага келтирадиган шароитлар: одамлар кўп бўлган хоналар, уларни ёмон шамоллатиш ва қуёшнинг нури тушиб турмаслиги, шунингдек кеч ташҳис қўйиш ва керакли даволашнинг йўқлиги.

### **Силнинг асосий аломатлари:**

- ➔ узоқ йўтал, умумий ҳолсизлик ва ўзини ёмон сезиш
- ➔ кечаси кўп терлаш
- ➔ тана вазнининг камайиши
- ➔ тана ҳароратининг 37,5–38°C гача кўтарилиши
- ➔ йўтал пайтида ажраладиган балғамда қон пайдо бўлиши.

### **Инсонга сил юққан-юқмаганлигини қандай билиш мумкин?**

Баъзан, касалликнинг фаол ривожланишига қарамай, инсонда узоқ вақт силнинг ҳеч қандай аломатлари бўлмаслиги мумкин. Инсонда сил бор-йўқлигини кўкрак қафасининг аъзоларини махсус текшириш (флюорография) ва йўталда ажраладиган балғамнинг таҳлили ёрдамида аниқлаш мумкин.

### **Сил билан касалланиш хавфини камайтириш учун нима қилиш керак?**

➔ Соғлом турмуш тарзини юритиш: баданни чиниқтириш, жисмоний тарбия билан шуғулланиш, чекмаслик, алкогольли ичимликларни, гиёҳвандлик воситаларини истеъмол қилмаслик керак.

Тўғри ва турли-туман овқатланиш, овқатда оқсилларнинг (гўшт, балиқ, сўт маҳсулотлари) ва витаминларнинг (сабзавотлар, мевалар) етарли миқдори бўлиши лозим.

➔ Гигиенага риоя қилиш: фақат ўзининг идишларидан, сочиғидан, кўрпа-тўшаклардан фойдаланиш, овқатдан аввал қўлини совунлаб ювиш, қайнаган сув ва сутни ичиш, ўзи яшаган хонани мунтазам равишда нам тозалаш ва шамоллатиш.

- ➔ Силга учраган бемор билан мулоқот қилмаслик ёки алоқаларни имкони борича камайтириш. Дўстлари ва яқинлари 2 ҳафтадан узоқроқ йўталаётган бўлса, уларни сил юзасидан текшириш кераклигига ишонтириш лозим. Флюорография текширувидан мунтазам ўтиб туриш керак. Ўз соғлиғига эътиборли бўлиш ва 2 ҳафтадан узоқроқ йўталиш, ҳолсизлик, кўп терлаш, иситма кўтарилиш каби аломатлар пайдо бўлганда шифокорга мурожаат қилиш лозим.

### **Силни даволаш.**

Силни даволаш мумкин! Лекин даволаш доимо узоқ вақт олади ва махсус препаратлар ёрдамида амалга оширилади. Касалликнинг ўткирлашиши ва асоратларига йўл қўймаслик учун, даволовчи шифокорнинг барча маслаҳатларига қатъий риоя қилиш лозим.

## **Вирусли гепатитлар**

Бу юқумли касалликлар асосан жигарни шикастлайди. Гепатитларнинг 2 та гуруҳи ажратилади:

- ➔ А гепатити, у сув, овқат, ифлос қўл орқали юқади.



- ➔ В, С, Д гепатитлари ва баъзи бошқа гепатитлар, улар касаллик юққан қон билан алоқа орқали, жинсий алоқаларда, шунингдек онадан болага ҳомиладорлик ёки туғруқ пайтида юқади.

### **Гепатитнинг аломатлари:**

- ➔ кўз ва/ёки терининг сарғайиши
- ➔ тана ҳароратининг кўтарилиши
- ➔ сийдикнинг қорайиши ва нажаснинг оқариши
- ➔ кўнгил айниши, қусиш ва иштаҳанинг йўқолиши
- ➔ умумий ҳорғинлик ва тез чарчаш

Лекин кўп ҳолларда узоқ вақт давомида гепатитнинг ҳеч қандай аломатлари бўлмаслиги, фақат озгина ўзини ёмон сезиш кузатилиши ҳам бўлади, шунинг учун бу ташҳисни фақат шифокор қоннинг махсус таҳлилидан кейин қўйиши мумкин.

### **А гепатитининг профилактикаси**

А гепатитининг вирусини юқтирмаслик учун, гигиена қоидаларига риоя қилиш керак: қўлини совунлаб ювиш, фақат қайнаган сувни ичиш, мева ва сабзавотларни яхшилаб ювиш керак.

**В, С ва Д гепатитларининг профилактикаси**

В гепатитига қарши ишончли вакцина бор.

Тиббий ташкилотда эмлашни қилдириб, ўзини ҳимоялаш мумкин. Д гепатити фақат В гепатити мавжуд бўлганда ривожланиши сабабли, бу эмлаш яна Д гепатитдан ҳам ҳимоя қилади.

В, С ва Д гепатитлари вирусларининг юқишига йўл қўймаслик учун, бир нечта қоидаларга риоя қилиш керак:

- ➔ фақат ўз соқол олиш асбобларингиздан, тиш чўткангиздан ва бошқа шахсий гигиена буюмларидан фойдаланинг
- ➔ ҳар бир жинсий алоқада презервативдан фойдаланинг
- ➔ тери қопламанинг бутунлигини бузадиган муолажалар бажарилганда бир марталик ёки стерил асбоблардан фойдаланинг.

**Даволаш**

Вирусли гепатитларни даволаш узоқ вақт олади ва шифокорнинг назорат остида ўтказилиши лозим. Ўз-ўзингизни даволаш билан шуғулланманг.

## Чет эл фуқароларининг тиббий ёрдам олишга бўлган ҳуқуқлари

Чет эл фуқароларига тиббий ёрдам кўрсатиш тартиби Россия Федерацияси Ҳукуматининг 01.09.2005 йилдаги 546-сонли «Россия Федерацияси ҳудудида чет эл фуқароларига тиббий ёрдам кўрсатиш Қоидаларини тасдиқлаш тўғрисида» Қарори билан белгиланган.

### **Ушбу тартибга кўра:**

Чет эл фуқароларига тез тиббий ёрдам бепул ва шошилич тарзда кўрсатилади. Тез тиббий ёрдам давлат ва муниципал соғлиқни сақлаш тизимининг даволаш-профилактика муассасалари томонидан ҳаётига бевосита хавф туғдирувчи ёки шошилич тиббий аралашувни талаб қилувчи ҳолатлар юзага келганда (бахтсиз ҳодисаларнинг оқибатлари, жароҳатлар, заҳарланишлар оқибати) кўрсатилади.

Чет эл фуқароларига режали тиббий ёрдам пуллик асосда кўрсатилади. Режали тиббий ёрдам ҳаётига бевосита хавф туғдирмайдиган соғлиқнинг бузилиши ҳолатларига пуллик хизматлар кўрсатиш шартномасига мувофиқ, ёки ихтиёрий ва (ёки) мажбурий тиббий суғурталаш шартномасига биноан кўрсатилади.

Россия Федерацияси ҳудудида бўлган суғурталанган чет эл фуқароларига тиббий суғурталаш тизимида кўрсатиладиган тиббий хизматларнинг Минимал рўйхати (шу жумладан тиббий-транспорт хизматлари) тасдиқланган:

- ➔ тез тиббий ёрдам станциялари (бўлимлари) томонидан кўрсатиладиган тиббий ёрдам
- ➔ амбулатор ва стационар тиббий ташкилотларида тиббий ёрдам соғлиқнинг тўсатдан бузилишларида ва бахтсиз ҳодисаларда беморнинг ҳаётига хавфни йўқ қилиш ва (ёки) ўткир оғриқни йўқ қилиш учун зарур бўлган ҳажмида кўрсатилади
- ➔ тиббий транспорт ёки бошқа транспорт воситаси билан, шу жумладан тиббий кузатув билан касаллик (воқеа) жойидан тиббий муассасага ташиш
- ➔ ўлимидан кейинги ватанига қайтариб юбориш.

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 инструментари 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 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

**Подводя итоги еще раз напомним, что:**

- ИПП можно предотвратить;
- Большинство ИПП излечимы;
- Современная медицина располагает эффективными средствами для лечения всех ИПП.

### Существуют причины для регулярного обследования:

- ← Некоторые ИПП не имеют выраженных симптомов, особенно у женщин. Болезнь может проявить себя уже на поздних стадиях;
- ← ИПП не проходят сами по себе без лечения;
- ← Вовремя выявленная и излеченная ИПП уменьшает риск развития осложнений;
- ← Наличие ИПП делает человека более восприимчивым к инфицированию ВИЧ;
- ← Презервативы могут соскальзывать и рваться.

### Используйте качественные презервативы!

- ← Презерватив должен использоваться в течение всего полового акта, независимо от того,

- ↪ 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**  
**предохранения 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.

➔ **СПИД** — это сокращенное название «синдром приобретенного 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



**RUSSIA**



**ВОПРОСЫ  
ЭКОЛОГИИ**