ДЕН-СООЛУК боюнча суроолор

RUSSIA

АИВ-инфекция жана ЖИКС 4
АИВны кантип жугузуп алууга болот? 5
Адам АИВны жугузуп алганын кантип билсе болот? 6
Жыныстык жол менен берилүүчү инфекциялар (ЖЖБИ) 7
Адам ЖЖБИни жугузуп алганын кантип билсе болот? 8
Бул эмне үчүн кооптуу? 9
ЖЖБИни кантип болтурбоо керек? 9
Кертме кап коргонуунун натыйжалуу каражаты катарында 10
Дарылоо 14
Кургак учук деген эмне? 14
Вирустук гепатиттер 18
Чет элдик жарандардын медициналык жардам алууга укуктары 20

Бул буклет эмгек мигранттар үчүн жазылды. Бул жерде жазылган маалымат пайдалуу болоруна жана Сиздин саламаттыгыңызды сактап калууга жардам берет деп ишенебиз.

АИВ-инфекция жана ЖИКС

- **АИВ** – бул адамдын иммуну кем вирусу. Вирус организмге барганда иммундук системаны бузат.

В (вирус) – бул тирүү организмдин клеткаларынын ичинде көбөйө турган микроорганизм.

И (иммуну кем) – организмдин оору менен натыйжалуу күрөшүү жөндөмдүүлүгүн жоготууга алып келе турган организмдин иммундук (коргоочу) системанын иштешинин бузулушу.

А (адам) – вирус адамга гана зыян келтирет.

- **ЖИКС** – бул кыскартылган аталыш “жуктурулган иммуну кем синдром”

Убакыт өткөн сайын АИВ-инфекция акыркы баскычка – ЖИКСке айланат. Иммундук системанын начарлашы менен адам оорулар үчүн, айрыкча инфекциялык оорулар (кургак учук, ак кан) үчүн алсыз болуп калат. Ошентип, АИВ-бул адамга зыян келтирүүчү вирус, ал эми ЖИКС – бул АИВ-инфекцияны жугузуп алган адамда гана өөрчүй ала турган оору.

АИВны кантип жугузуп алууга болот?

Төмөндөгү учурларда жугузуп алууга болот:

- Корголбогон (кертме капсыз(презерватив) жыныстык катнашта.
- Кан аркылуу. Бул, дары саюуда, татуировка жасоодо, канды жана анын компоненттерин куюуда көп учурда стерилденбеген медициналык инструменттерди, ийнелерди колдонуу аркасында болот.
- Жугузуп алган энеден балага кош бойлуу убагында, төрөт маалында же эмчек эмизүүдө.

АИВ күнүмдүк тиричилик шарттарында жукпайт:

- Эгерде сиз кучакташсаңыз, кол алышып саламдашсаңыз.
- Эгерде сиз бир дааратканa, душ менен колдонсоңуз, бассейн, мончолорго барсаңыз.
- Өбүшкөндө.
- Жөтөлгөндө жана чүчкүргөндө.
- Чиркей жана башка курт-кумурскалар чакканда.
- Жалпы идиштерди колдонгондо.

Адам АИВны жугузуп алганын кантип билсе болот?

Адамдын сырткы келбетинен АИВны жугузуп алгандыгын аныктоого мүмкүн эмес. Бир гана ыкмасы бар – анализ тапшыруу. АИВ-инфекцияны табуунун негизги усулу болуп жугузуп алгандан бир нече убакыт өткөндөн кийин (3 айдан кийин) пайда боло турган вируска каршы заттарды аныктоочу тест эсептелет. Мындай анализ үчүн медициналык мекемеде тамырдан көп эмес өлчөмдөгү

кан алынат. Оорунун алгачкы учурларында адам оорунун эс кандай белгилерин сезбеши мүмкүн. Ошондуктан, эгерде сиз корголбогон жыныстык катнашта болсоңуз, баңги заттарды колдонсоңуз, стерилденбеген инструмент менен ийне сайсаңыз, анда Сиз АИВ тестин тапшырууңуз зарыл.

Жыныстык жол менен берилүүчү инфекциялар (ЖЖБИ)

ЖЖБИ – бул жыныстык жол менен берилүүчү оорулар.

ЖЖБИ кантип жугушу мүмкүн?

- ЖЖБИлердин бары корголбогон (кертме капсыз(презерватив) калаган жыныстык катнашта жугат.
- Кан аркылуу. Бул көп учурда стерилденбеген медициналык инструменттерди колдонууда болот.
- Жугузуп алган энеден балага кош бойлуу убагында, төрөт маалында же эмчек эмизүүдө.

Адам ЖЖБИни жугузуп алганын кантип билсе болот?

Кээ бир ЖЖБИлерди жугузуп алганда, оорунун алгачкы белгилери жыныстык органдардын тушунда пайда болот.

- заараның бат-бат жана оорутуп чыгышы;
- жыныстык органдардын тушундагы кычышуу жана ачышуу;
- жыныстык органдардан чыккан бөтөнчө бөлүп чыгаруулар;
- жыныстык органдардын тушундагы кызаруулар, кичинекей жаралар, ыйлакчалар.

Бирок, адам жугузуп алгандыгына карабастан, бул белгилер болбой да калышы мүмкүн. ЖЖБИнин болгондугун тери-венерологиялык диспансерге, ЖИКС борборго же башка медициналык мекемелерге барып атайын анализдерди тапшыруудан кийин билүүгө болот. Медициналык камсыздандыруу полиси жок чет элдик жарандар үчүн мындай тейлөөлөр кызматтары акы төлөө менен көрсөтүлөт.

Бул эмне үчүн кооптуу?

Эгерде туура дарылабаса, көптөгө ЖЖБИлер узакка созулуп кетишет жана көп сандагы оордошууларга алып келет. ЖЖБИнин болушу АИВ-инфекциянын жана бул топтун кооптуу ооруларынын жугуу коркунучун жогорулатат.

ЖЖБИни кантип болтурбоо керек?

Өзүңдү ЖЖБИден коргоонун бир нече ыкмалары бар. Мисалы,

- Жыныстык катнаштардан кармануу.
- Инфекцисы жок өнөктөштөрдүн ортосундагы өз ара берилгендиги, ишенимдиги.
- Ар бир жыныстык катнашта кертме капты колдонуу.

Адам ар дайым тандоого ээ.
Боло турган айкын жагдайга жараша ЖЖБИден коргонуунун ылайыктуу ыкмасын тандап алууга болот.

Кертме кап коргонуунун натыйжалуу каражаты катарында

Жыныстык жол менен берилүүчү көптөгөн инфекциялардан* коргой турган натыйжалуу каражат – бул кертме кап.

Кертме капты туура колдонуу ден-соолунту сактап калууга мүмкүндүк берет.

Жыйынтык чыгаруу менен дагы бир ирет эскертип кетели:

- **ЖЖБИни болтурбоого болот.**
- **Көп ЖЖБИлер дарыланат.**
- **Заманбап медицинада ЖЖБИнин бардык түрүн дарылоо үчүн натыйжалуу каражаттар бар.**

---

* Кээ бир оорулар, мисалы, котур, чаттагы бит, учук, кээ бир учурларда - сифилис жыныстык катнашта кертме капты колдонгонго карабастан жугуп калышы мүмкүн экендигин эстен чыгарбоо маанилүү.

Ар дайым текшерилип туруунун себептери бар:

- Кээ бир ЖЖБИлердин, айрыкча аялдарда өтө байкалуучу белгилери болбойт. Оору өтүшүп кеткен баскычта гана билиниши мүмкүн.
- ЖЖБИ дарылоосуз эле, өз алдынча айыкпайт.
- Убагында табылган жана айыктырылган ЖЖБИ оордошууну өөрчүрүү коркунучун азайтат.
- ЖЖБИ адамдын АИВ инфекцияны бат кабыл алуусуна мүмкүнчүлүк берет.
- Кертме каптар сыймаланышы жана айрылышы мүмкүн.

Сапаттуу кертме каптарды колдонуңуз!

- Кертме кап, **Сиз жыныстык катнаштын кандай: кындык, оралдык же аналдык түрү менен алек болгонуңузга карабастан,** жыныстык акт бүткүчө колдонулушу керек. Кертме капты кийе электе чейин жыныстык мүчөнүн, кындын, оoздун жана арткы те-

шиктин ортосундагы каалаган байланыштардан алыс болуу зарыл;

- Кертме капты бузуп албастан таңгакты абайлап ач.
- Жыныстык мүчө катуу (эрекция абалында) болушу керек.
- Кертме кап туура бетинен кийилиши керек. Ал туура жазылышы үчүн манжалар менен контролдоп туруу керек. Кертме кап бүрүк тартылып туруп, жыныстык мүчөнүн башына кийгизилет.
- Кертме капты кийүүнүн алдында аны сөөмөй жана бармак менен кысып, андагы абаны сыртка чыгарат.
- Кертме кап жыныстык мүчөнүн толук узундугун жабышы керек.
- Эгерде жыныстык катнаш учурунда жыныстык мүчө жумшарса, кертме кап андан сыймаланып чыгып кетиши мүмкүн.
- Жыныстык акт урук түшөөрү менен токтотулушу керек. Жыныстык мүчө жумшарып кала электе чейин кертме капты негизинен кармап чыгарып алуу керек. Андай кылба-

са сперма кертме каптан сыртка куюлуп кетиши мүмкүн. Колдонулган кертме капты күлтүккө (унитаз) ыргытпаш керек.

- Ар бир жыныстык актыда жаңы кертме капты колдонуу зарыл.
- Биринин үстүнө бири кийгизилген кертме каптарды эч качан колдонбош керек. Жыныстык акт учурунда алардын ортосунда сүрүлүү пайда болот жана ошонун кесепетинен алар айрылып калышы мүмкүн.

Кертме каптарды туура колдонуудагыдай эле мааниге майлоочу каражаттардын (лубриканттардын) колдонулушу да ээ.

Лубриканттарды айрыкча аналдык жыныстык катнашта колдонуу сунушталат, анткени бул жыныстык катнашта жараттар көп кездешет жана бул ЖЖБИнин/АИВнын жугуу коркунучун жогорулата турган көтөн чучуктун капталдарындагы жаракалардын пайда болушу менен коштолот.

Негизин май түзгөн майлоочу каражаттарды колдонууга болбойт, анткени алар кертме кап жазалган латекстин бузулушуна алып келет.

Дарылоо

Дарылоону бир гана дарыгер дайындашы мүмкүн. Кандай учур болбосун өз алдынча дарылоо менен алектенбеңиз. Эгерде Сизде мурда ЖЖБИни/АИВны жугузуп алуу мүмкүнчүлүгү болгон болсо, тери-венерологиялык диспансерге же медициналык мекемеге кайрылуу керек. Туура дайындалган дарылоо ооруну токтотуп коюуга жөндөмдүү. Дарылоо канчалык эрте башталса, айыгуу мүмкүнчүлүгү ошончолук жогору болот.

Кургак учук деген эмне?

Кургак учук – бул, коргоочулары кайсы органда өөрчүсө, ошол органдын клеткаларын жок кылуучу инфекциялык оору (мисалы, дем алуу, бөйрөк, сөөк органдарынын жана борбордук нерв системасынын кургак учугу). Өпкөнүн кургак учугу көбүрөөк кездешет.

Кантип жугат?

Инфекция, адам какырыгынын бөлүкчөлөрүн камтыган абаны чыгарууда жугат. Бул

бөлүкчөлөр, кургак учуктун активдүү формасы бар оорулуу адам жөтөлгөндө же түкүргөндө абада калкышы мүмкүн. Инфекцияны жугузуп алуу негизинен жабык бөлмөлөрдө болушу мүмкүн. Ден-соолугу чың адам кургак учук менен ооруган адам менен бир бөлмөдө канчалык көпкө болсо жана абада жугуштуу какырык тамчыларынын концентрациясы канчалык жогору болсо, кургак учукту жугузуп алуу коркунучу ошончолук көп болот.

Кургак учукту жугузуп алуунун катуу коркунучуна мүмкүндүк берүүчү шарттар: ичи толтура бөлмөлөр, начар желдетүү жана күн нурунун жоктугу, ошондой эле өтүшкөн дарт аныктоо жана жетишсиз дарылоо.

Кургак учуктун негизги белгилери:

- узакка созулган жөтөл, жалпы талмоорсуу жана алсыздык;
- түн ичинде тердөө;
- салмак жоготуу;
- дене табынын 37,5-38° С чейин жогорулашы;
- жөтөлгөндө чыккан какырыкта кандын пайда болушу.

Адам кургак учукту жугузуп алганын кантип билүүгө болот?

Оорунун активдүү өөрчүшүнө карабастан, адамда узак убакытка чейин кургак учуктун эч кандай белгилери билинбеши мүмкүн. Адамдын кургак учук менен ооруурун көкүрөк клеткаларынын органдарын атайын изилдөөдөн өткөрүүнүн (флюорография) жана жөтөлгөндө чыга турган какырыкты анализдөөнүн жардамы менен аныктоого мүмкүн.

Кургак учуктун жугуу коркунучун азайтуу үчүн эмне кылуу керек?

- Сергек жашоодо жашоо: денени чыңоо, дене машыгуулары менен алектенүү, тамеки чекпөө, алкоголду, баңги затты колдонбоо. Рационго белоктун (эт, балык, сүт азыктары) жана витаминдердин (жашылча, жемиш) жетиштүү санын кошуу менен туура жана ар түрдүү тамактануу.
- Гигиенаны сактоо: өзүңдүн гана идиштериңди, сүлгүңдү, шейшебиңди колдонуу, тамактануу алдында колду самындап жуу, кайнатылган сууну жана сүт ичүү,

жашаган бөлмөнү дайыма нымдуу тазалап туруу жана желдетүү.

- Кургак учук менен ооруган адам менен маектешүүдөн качуу же байланышты минимумга келтирүү. Эки жумадан ашык жөтөлү кетпеген достор же жакын адамдар бар болсо, кургак учукка текшерүүдөн өтүү зарылдыгы бар экендигине ишендирүү керек. Флюорографиялык текшерүүдөн дайыма өтүп туруу зарыл. Ден-соолукка жакшы көңүл буруу жана эки жумадан ашык кетпеген жөтөл, алсыздык, тердөө, дене табынын жогорулашы сыяктуу белгилер пайда болгон учурда дарыгерге кайрылуу керек.

Кургак учукту дарылоо.

Кургак учук айыгат! Бирок дарылоо дайыма узакка созулат жана атайын дары-дармектер менен коштолот. Оорунун күчөшүнөн жана оордошуусунан алыс болуу үчүн дарылоочу дарыгердин кеңештерин так аткаруу зарыл.

Вирустук гепатиттер

Бул инфекциялык оорулар боорго катуу зыян келтирет. Гепатиттин эки тобу каралат:

- Гепатит А, суу, тамак, кир колдор аркылуу жугат.
- В, С, Д гепатиттер жана инфекция жуккан кан аркылуу, жыныстык катнаштарда, ошондой эле энеден балага кош бойлуулук убакта же төрөт маалында бериле турган кээ бир башкалар.

Гепатиттин белгилери:

- көздөрдүн же теринин саргарышы;
- дене табынын жогорулашы;
- заараның жана заңдын өңүнүн өзгөрүшү;
- куску келүү, кусуу жана табиттин жоголушу;
- жалпы дененин алсыздыгы жана чарчоо.

Бирок көп учурда гепатит белгилери өзү туралу көпкө чейин билдирбейт, ден-соолуктун бир аз кыйналгандыгы гана билинет, ошондуктан кандын атайын анализин алгандан кийин диагнозду дарыгер гана коёт.

А гепатиттин алдын алуу

А гепатит вирусун жугузуп албоо үчүн гигиена эрежелерин сактоо керек: колду самын менен жуу, бир гана кайнатылган суу ичүү, жашылча жана жемиштерди таза жуу.

В, С жана Д гепатиттеринин алдын алуу

В гепатиттен туруктуу вакцина бар. Медициналык мекемеден эмдөө жасатуу менен өзүңдү коргоого болот. Д гепатити В гепатити болгондо гана өөрчүгөндүктөн эмдөөнү жасатуу Д гепатитинен да коргойт.

В, С жана Д гепатиттеринин вирусун жугузуп алуудан алыс болуу үчүн бир нече эрежелерди сактоо керек:

- өзүңөрдүн гана устараңар, тиш жууган щеткаңар жана башка жеке гигиена буюмдарыңар менен колдонгула;
- ар бир жыныстык катнашта кертме кап колдонгула;
- тери катмарын буза турган манипуляцияларды жасоодо бир жолу колдонулуучу же стерилденген инструменттерди пайдалангыла.

Дарылоо

Вирустук гепатиттерди дарылоо узак мезгилди ээлейт, бул дарыгердин контролу астында жүргүзүлүшү керек. Өз алдынча дарылануу менен алектенбеңиз.

Чет элдик жарандардын медициналык жардам алууга укуктары

Чет элдик жарандарга медициналык жардам көрсөтүү тартиби Россия Федерациясынын Өкмөтүнүн 01.09.2005-ж. № 546 "Россия Федерациясынын аймагында чет элдик жарандарга медициналык жардам көрсөтүү тартибин бекитүү тууралу" токтому менен белгиленген.

Көрсөтүлгөн тартипке ылайык:

Чет элдик жарандарга медициналык тез жардам акысыз жана кечиктирилбей көрсөтүлөт. Медициналык тез жардам жашоого коркунуч туудурган абал же тез медициналык аралашуу керек болгондо (кырсыктын, жараттын, уулануунун кесепеттери) саламат-

тык сактоонун мамлекеттик жана муниципалдык системанын дарылоочу-алдын алуучу мекемелери тарабынан көрсөтүлөт.

Чет элдик жарандарга пландуу медициналык жардам акы төлөнүүчү негизде көрсөтүлөт. Пландуу медициналык жардам акы төлөнүүчү тейлөө кызматтарын берүү келишимине ылайык жашоого болгон түз коркунучту элестетпеген саламаттыктын начарлаган учурунда көрсөтүлөт. Же өз ыктыяры менен же милдеттүү медициналык камсыздандыруу келишими менен көрсөтүлөт.

Россия Федерациясынын аймагында турган, камсыздандырылган чет элдик жарандарга медициналык камсыздандыруу системасында көрсөтүлө турган медициналык тейлөөлөрдүн минималдуу тизмеси (медициналык-транспорттук тейлөөлөрдү кошуу менен) бекитилген:

- тез медициналык жардам станциялары (бөлүкчөлөрү) тарабынан көрсөтүлүүчү медициналык жардам;
- саламаттыктын күтүлбөгөн начарлоосу жана кырсык болгон учурда бейтаптын

жашоосуна болгон коркунучун жок кылуу жана (же) катуу ооруларды басуу үчүн зарыл болгон көлөмдөгү амбулаториялык жана стационардык медициналык мекемелердин медициналык жардамы;

- медициналык транспорт же башка транспорт каражаты менен ташуу, анын ичинде ооруган жерден (окуя болгон жерден) медициналык мекемеге чейин медициналык коштоп баруу;
- өлгөндөн кийин калыбына келтирүү.

Брошюра Жугуштуу оорулар менен күрөшүүгө Чыгыш Европадагы жана Борбордук Азиядагы өлкөлөргө көмөк көрсөтүү программасынын алкагында “Спид инфосвязь” РОО тарабынан басылып чыкты

RUSSIA

© “Спид инфосвязь” РОО , 2015-ж. Кайрадан басып чыгарууда “Спид инфосвязь” РООго шилтеме жасоо милдеттүү

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

RUSSIA

Распространяется бесплатно

© РОО «СПИД инфосвязь», 2015 г.
При перепечатке ссылка на «СПИД инфосвязь» обязательна

средственной угрозы жизни в соответствии с договором на предоставление платных услуг. Либо договором добровольного и (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 станциями (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.

Право иностранных граждан на медицинскую помощь

Порядок оказания медицинской помощи иностранным гражданам установлен Постановлением Правительства Российской Федерации от 01.09.2005 №546 «Об утверждении Правил оказания медицинской помощи иностранным гражданам на территории Российской Федерации».

В соответствии с указанным порядком:

Скорая медицинская помощь иностранным гражданам оказывается бесплатно и безотлагательно. Скорая медицинская помощь оказывается лечебно-профилактическими учреждениями государственной и муниципальной системы здравоохранения в случае возникновения состояний, представляющих непосредственную угрозу жизни или требующих срочного медицинского вмешательства (последствия несчастных случаев, травм, отравлений).

Плановая медицинская помощь иностранным гражданам оказывается на платной основе. Плановая медицинская помощь оказывается в случае нарушения здоровья не представляющего непо-

пить только кипяченую воду, тщательно мыть овощи и фрукты.

Профилактика гепатитов В, С и Д

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

Чтобы избежать заражения вирусами гепатитов В,С и Д 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 инструментарий 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, Д 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:

- пожелтение 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 специального анализа крови.

Профилактика гепатита А

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

- Избегать общения или свести к минимум 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 заболевания 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:

- длительный кашель, общее недомогание и слабость;
- потливость по ночам;
- потеря веса;
- повышение температуры тела до 37,5–38°С;
- 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-венерологический 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 стянуть с полового члена до того, как он станет мягким. Иначе сперма может вытечь из презерватива. Использованный презерватив не следует выбрасывать в унитаз;

- При каждом половом акте необходимо использовать новый презерватив;
- Категорически нельзя использовать два презерватива, надетых 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 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 выдавить из него воздух, сжимая его большим и указательным пальцами;
- Презерватив должен покрывать половой член на всю его длину;
- Если в течение полового контакта член смягчится, то презерватив может с него соскользнуть;
- Половой акт должен прекратиться сразу же после семяизвержения. Надо взять презерватив

Подводя итоги еще раз напомним, что:

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

Существуют причины для регулярного обследования:

- Некоторые ИППП не имеют выраженных симптомов, особенно у женщин. Болезнь может проявить себя уже на поздних стадиях;
- ИППП не проходят сами по себе без лечения;
- Вовремя выявленная и излеченная ИППП уменьшает риск развития осложнений;
- Наличие ИППП 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 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.

- необычные выделения из половых органов;
- покраснения, язвочки, пузырьки в области половых органов.

Однако этих признаков может и не быть, несмотря на то, что человек заражен. Наличие ИППП можно выяснить только после проведения специальных 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 способа 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 кормлении 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;

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

Как можно узнать заражен ли человек ВИЧ?

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-

ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЯ

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

ВОПРОСЫ ЗДОРОВЬЯ

RUSSIA