

ВИЧ-инфекция, СПИД и другие...

как
сохранить

свое
Здоровье

Эта брошюра поможет тебе
сберечь и поддержать свое здоровье,
находясь в заключении

*На сегодняшний день
полностью излечиться
от ВИЧ-инфекции невозможно.
Но современная терапия дает возможность
людям, живущим с ВИЧ,
поддерживать качество жизни
на достойном уровне
долгие годы.*

Оглавление

Введение	2
ВИЧ и СПИД, термины, определения	3
Как передается ВИЧ	4
Как можно обнаружить ВИЧ	6
Зачем нужно знать свой ВИЧ-статус	7
Риск заражения ВИЧ в следственных изоляторах и местах лишения свободы	7
Профилактика передачи ВИЧ при половых контактах	8
Профилактика передачи ВИЧ при употреблении инъекционных наркотиков	10
Жизнь с ВИЧ	11
Если вам поставили диагноз «ВИЧ-инфекция»	11
С кем поговорить	12
Личная жизнь и ВИЧ	13
ВИЧ и рождение ребенка	14
Жизнь с ВИЧ в местах лишения свободы	14
Лечение ВИЧ	15
Иммунный статус и вирусная нагрузка	16
Приложение	19
Туберкулез	19
Инфекции, передаваемые половым путем	22

Введение

Официально эпидемия ВИЧ-инфекции началась в 1981 году, когда были отмечены первые случаи редких заболеваний у молодых мужчин в Лос-Анджелесе, США. Болезнь быстро распространилась по миру, затронув все континенты. Заболевание, возбудителя которого современная наука не могла победить, прозвали «чумой XX века».

До середины 90-х годов количество ВИЧ-инфицированных (ВИЧ-положительных, или ВИЧ-позитивных) в России было значительно меньше, чем в других странах. Тогда многим россиянам казалось, что эпидемия ВИЧ далеко, и, если она и придет в нашу страну, то их никогда не затронет.

Сегодня в мире почти 40 миллионов людей живет с ВИЧ. Случаи ВИЧ-инфекции отмечены во всех странах планеты. Около 20 миллионов уже умерло от СПИДа.

А Россия, где зарегистрировано уже более 300 тысяч ВИЧ-положительных, вышла на одно из первых мест в мире по темпам распространения эпидемии. Более 30 тысяч человек с ВИЧ-инфекцией в настоящее время находятся в учреждениях уголовно-исполнительной системы.

ВИЧ и СПИД, термины, определения

Некоторые считают, что ВИЧ и СПИД — это одно и то же. Это не так.

ВИЧ — это Вирус Иммунодефицита Человека. Он опасен только для людей и ослабляет иммунную систему, которая защищает нас от различных инфекций.

Попадая в организм, ВИЧ поражает определенные клетки крови: Т-лимфоциты, на поверхности которых находятся молекулы СД-4. Поэтому их еще называют «CD4-клетки». Именно по снижению их количества и судят затем о стадии заболевания.

Вирус использует Т-лимфоциты для собственного воспроизведения и продолжает размножаться, производя каждый день миллиарды новых вирусов. Иммунная система сначала активно борется с инфекцией, удерживая ее под контролем. Человек, в организме которого идет борьба с болезнью, чаще всего даже не подозревает об этом, поскольку долгое время может не ощущать никаких симптомов.

С течением болезни число CD4-клеток снижается. Разрушение иммунной системы ведет к тому, что организм человека перестает сопротивляться различным инфекциям, даже самым безобидным для здоровых людей. Такие инфекции называются «оппортунистическими» — умеющими пользоваться благоприятными обстоятельствами.

Когда у ВИЧ-инфицированного человека диагностируют одно или несколько оппортунистических заболеваний и/или уровень CD4 снижается до определенного уровня, ему ставят диагноз «СПИД».

СПИД – Синдром Приобретенного Иммунного Дефицита.

Приобретенный — потому что возникает вследствие заражения, а не передается по наследству.

Иммунный — потому что поражает иммунную систему организма, которая борется с болезнями.

Дефицит — потому что иммунная система перестает работать должным образом и защищать человека от болезней.

Синдром (комплекс различных симптомов болезни) — потому что у человека на этой стадии возникает множество различных симптомов и оппортунистических заболеваний.

В международной практике врачи предпочитают использовать термины *«поздняя»* или *«продвинутая стадия ВИЧ-инфекции»*.

В настоящее время существуют медикаменты, способные приостановить темп развития ВИЧ-инфекции. Есть также и препараты, которые могут предотвратить или вылечить некоторые оппортунистические заболевания.

Чем раньше человек узнает о своем заболевании, тем больше у него возможностей изменить свою жизнь и начать лечение.

Как передается ВИЧ

Вирус находится во всех жидкостях организма, но *опасны только*:

- кровь;
- сперма;
- выделения из влагалища;
- материнское молоко.

ВИЧ не передается через слюну, пот, слезы, мочу и фекалии и другие жидкости организма, если, конечно, в них нет видимых следов крови. В этих биологических жидкостях не содержится достаточного количества возбудителя.

Существует *несколько путей заражения ВИЧ-инфекцией*:

- через незащищенный (без презерватива) проникающий сексуальный контакт;

- при попадании зараженной крови в кровь здорового человека через поврежденные кожные покровы и слизистые:

- при совместном или повторном использовании нестерильных игл и/или шприцев и другого инъекционного оборудования;
- при использовании нестерильного оборудования для татуировок и/или пирсинга;
- при использовании чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток, на которых есть видимые остатки крови;
- при переливании крови (если нарушены донорские правила);
- от ВИЧ-инфицированной матери ребенку — во время беременности, родов и при кормлении грудью.

ВИЧ не может проникать через неповрежденную кожу и не передается воздушно-капельным путем, как грипп и туберкулез.

ВИЧ не передается при:

- рукопожатиях, объятиях и поцелуях, кашле и чихании;

- принятии пищи, пользовании общей посудой, столовыми приборами, полотенцами и постельным бельем;

- посещении туалета и душевой;

- коллективных занятиях спортом;

- нахождении в одной камере (отряде, комнате и др.) с носителем ВИЧ-инфекции;
- при укусах насекомых и животных.

Помните, что ВИЧ живет только в жидких средах. ВИЧ — вирус очень нестойкий, воздействие воздуха и солнца убивает его при высыхании жидкости, он практически сразу погибает при кипячении, обработке дезсредствами, перекисью водорода, йодом и даже водой с мылом.

Как можно обнаружить ВИЧ

По внешнему виду определить ВИЧ-положительного человека невозможно.

На сегодняшний день самым распространенным способом узнать, инфицирован ли человек ВИЧ, является *тест крови на наличие антител к ВИЧ*. Антитела — это специальные белки, которые вырабатываются в организме в ответ на проникновение вируса.

Тестирование на антитела к ВИЧ имеет ограничения. Антитела обычно появляются в период от 3 до 6 месяцев с момента заражения. Период от момента инфицирования ВИЧ до образования антител к нему в количестве, определяемом современными тестами, называется «серонегативным» или *периодом окна*. В это время человек уже может заражать ВИЧ-инфекцией, даже не подозревая об этом.

В результате отрицательный результат анализа крови, сделанный в период окна, может оказаться ложным.

Зачем нужно знать свой ВИЧ-статус

Чтобы быть еще более внимательным к своему здоровью, предупредить возникновение оппортунистических инфекций и вовремя начать лечение.

Чтобы вовремя начать прием специальных препаратов, которые подавляют размножение вируса и приостанавливают дальнейшее развитие заболевания.

Чтобы не передать ВИЧ-инфекцию близким и любимым людям.

Чтобы иметь возможность предотвратить заражение ребенка от ВИЧ-положительной матери во время беременности, родов и кормления грудью.

Риск заражения ВИЧ в следственных изоляторах и местах лишения свободы

Риск заражения ВИЧ-инфекцией всегда связан с определенным поведением.

Во всем мире в местах лишения свободы распространены четыре типа рискованного поведения:

- сексуальные контакты без предохранения;
- инъекции психоактивных (наркотических) веществ;
- нанесение татуировок;
- конфликтные ситуации (драки), связанные с нанесением повреждений кожным и слизистым покровам;
- низкий уровень соблюдения норм личной и медицинской гигиены.

Чтобы избежать заражения, надо использовать:

- презервативы при сексуальных контактах или практиковать безопасный секс;
- разовые медицинские инструменты для инъекций или обрабатывать шприцы и иглы дезинфицирующими (например, содержащими хлор) растворами;
- продезинфицированное оборудование для татуировок и пирсинга;
- латексные (резиновые) перчатки при контакте с кровью или материалом со следами крови;
- только свои или новые предметы личной гигиены — бритвенные принадлежности и зубные щетки.

Профилактика передачи ВИЧ при половых контактах

Сексуальные отношения между осужденными в колониях, тюрьмах и СИЗО запрещены. Однако в местах лишения свободы сексуальные контакты все же практикуются (во время свиданий и отпуска), вероятны сексуальные контакты между осужденными. В связи с этим для профилактики как ВИЧ, так и других венерических заболеваний и гепатитов (В, С) необходимо соблюдать определенные меры предосторожности:

- Избегать сексуальных контактов во время месячных.
- Избегать групповых сексуальных контактов.
- Избегать любых контактов, при которых возможно повреждение слизистых оболочек и кожи.
- Избегать сексуальных контактов, если у одного из партнеров повреждены десны или есть заболевания половых органов.

- Следить за тем, чтобы ногти были аккуратно подстрижены «под ноль».

Чтобы снизить риск передачи ВИЧ-инфекции через вагинальные, оральные и анальные половые контакты, необходимо пользоваться презервативами. Презерватив является единственным средством эффективной профилактики как ВИЧ-инфекции, так и многих других заболеваний, передающихся половым путем.

- На упаковке должен быть указан срок годности и наименование страны-производителя, а также должен стоять знак РОСТ или ГОСТ и надпись «проверено электроникой».

- Презерватив нельзя нагревать (держат на солнце, долго держать под подушкой, в кармане брюк).

- Избегайте контакта половых органов до того, как презерватив будет надет.

- Будьте осторожны, открывая упаковку презерватива (не пользуйтесь ножницами или зубами, чтобы не повредить презерватив).

- Надевайте презерватив только на возбужденный половой орган.

- Перед надеванием сожмите верхушку презерватива (спермоприемник), чтобы там не осталось воздуха, иначе презерватив может порваться.

- Приложите презерватив к головке члена и аккуратно раскатайте до самого основания.

- Используйте смазки только на водной основе, или, если смазок нет, можно использовать слюну, но только принимающего (пассивного) партнера — вазелин и жирные кремы разрушают латекс, и презерватив может порваться.

- Немедленно после семяизвержения пенис нужно вынуть.

- После извлечения пениса презерватив необходимо снять, завязать узлом и выбросить в мусор.

Профилактика передачи ВИЧ при употреблении инъекционных наркотиков

В местах лишения свободы употребление наркотиков запрещено, но иногда наркотики попадают даже туда.

В отношении инфицирования ВИЧ опасным способом употребления наркотиков являются внутривенные и внутримышечные инъекции.

*Не употребляйте наркотики
или старайтесь избегать инъекционного введения;
в противном случае всегда используйте
стерильные иглы и шприцы или, по крайней мере,
дезинфицируйте использованные!*

Что делать, если вы случайно укололись чьей-то иглой или поранились при возникновении какой-либо конфликтной ситуации? В этом случае есть риск инфицирования ВИЧ и большая опасность получить вирус гепатита В или С.

Если вы случайно укололись, не высасывайте кровь из ранки. Пусть она течет или, если ранка небольшая, нужно выдавить несколько капель.

При этом нужно поместить пораженное место под струю проточной воды, промыть с мылом. Затем нужно обработать ранку 70-процентным спиртовым раствором (или растворами перекиси водорода, йода, перманганата калия — «марганцовкой»). Нельзя использовать для этого хлорсодержащий раствор. Также не поможет и «чистый» 96-процентный спирт, так как он оказывает дубящее, а не дезинфицирующее действие (образуется корочка, под которой вирус может выжить).

В случае попадания крови, биологических жидкостей другого человека:

— в глаза — надо немедленно промыть глаза и закапать сульфацил-натрий (альбуцид);

— в рот — надо прополоскать рот водой.

Итак, пути передачи ВИЧ хорошо изучены:

- незащищенный половой контакт;
- при попадании зараженной крови в кровь здорового человека (инъекции общим инструментарием и др.);
- от матери к ребенку при беременности, родах или кормлении грудным молоком.

Другим образом ВИЧ-инфекция не передается. Ей не так «легко» заразиться; практически во всех ситуациях, представляющих какой-либо риск передачи ВИЧ, человек может защитить себя и близких.

Жизнь с ВИЧ

Если вам поставили диагноз «ВИЧ-инфекция»

Известие, что у вас ВИЧ, может вызвать самую разную реакцию: от недоверия врачам и отказа признать заболевание до шока и депрессии. Возможно, будет подавленное настроение или периодические эмоциональные кризисы.

Однако это не значит, что вы ничего не можете с этим поделать. Психологические проблемы можно решать, и, скорее всего, это будут первые проблемы, с которыми вы научитесь справляться, живя с ВИЧ.

Некоторые думают, что жизнь с ВИЧ — это лишь череда бесконечных проблем. В действительности так кажется только поначалу. Для большинства людей, живущих с ВИЧ, другие вопросы (семья, работа) в конечном итоге стали гораздо актуальнее, чем ВИЧ-инфекция. Более того, и в жизни с ВИЧ есть свои плюсы, как бы неправдоподобно это ни звучало. Многие люди говорят, что благодаря ВИЧ они:

- Изменили свою жизнь к лучшему, начали заботиться о своем здоровье;
- Пересмотрели свое отношение к жизни, нашли новые приоритеты и цели;
- Стали больше ценить и беречь то, что им дорого, в том числе своих близких;
- Научились быть самими собой, а не такими, какими их хотят видеть другие.

Образно говоря, ВИЧ может стать камнем, который утянет на дно, а может стать крыльями, благодаря которым человек может подняться ввысь. Какую роль в конечном итоге будет играть ВИЧ в вашей жизни, зависит только от вас.

С кем поговорить

Если вы переживаете кризис, возможность поговорить с понимающим человеком — главное и самое надежное средство. Скорее всего, вы не окажетесь в одиночестве со своей проблемой — в камере или в колонии вас будут окружать люди, также имеющие ВИЧ-инфекцию и готовые оказать эмоциональную поддержку.

Люди, живущие с ВИЧ, скорее смогут проявить понимание вашей ситуации, ведь они, скорее всего, переживали то же самое. Также люди с ВИЧ могут стать ценным источником полезной информации и опыта, который у них уже есть.

Один из действенных способов взаимной выручки — создание групп взаимопомощи или поддержки.

На Группях взаимопомощи у вас будет великолепный шанс узнать об опыте других людей с ВИЧ, обсудить свои чувства и ситуацию. На встречах групп обычно действуют правила общения, которые гарантируют всем участникам принятие и возможность высказаться.

Группы поддержки ведет специалист, обычно ВИЧ-отрицательный (например, психолог или социальный работник).

На группе взаимопомощи присутствуют только ВИЧ-положительные, ведущим группы является кто-то из давних участников.

Вопреки распространенному мнению, на группах не собираются, чтобы «поплакаться в жилетку». Участники таких групп — это люди, которые твердо решили не сдаваться и искать решение своих проблем. Для этого требуется определенное мужество.

Сейчас во многих регионах России существуют подобные группы, и стоит узнать, есть ли группа в вашем городе или области и могут ли ее участники помочь вам организовать группу взаимопомощи в вашем учреждении. Обычно они действуют на базе СПИД-центров или общественных организаций, которые работают в области СПИДа.

Личная жизнь и ВИЧ

Возможно, вы опасаетесь, что диагноз «ВИЧ» означает, что вы не сможете вести нормальную сексуальную и семейную жизнь. Действительно, возникнут новые вопросы и сложности, однако если вы будете следовать правилам безопасного секса, то сможете вести здоровую и активную сексуальную жизнь независимо от того, является

ли ваш партнер ВИЧ-положительным. Даже если и вы, и ваш партнер инфицированы, рекомендуется пользоваться презервативами. Это связано с тем, что существуют разные виды или штаммы этого вируса, и ВИЧ-позитивный человек может повторно инфицироваться другим, более опасным или устойчивым к определенным АРВ-препаратам его видом.

ВИЧ и рождение ребенка

ВИЧ-позитивные женщины могут родить здоровых детей при адекватной медицинской помощи.

Если раньше риск заражения ребенка от матери достигал 30—40 процентов, то сейчас эту опасность можно снизить до нескольких процентов. Для этого беременная женщина должна соблюдать все рекомендации врача, получать профилактическую противовирусную терапию, которая затем проводится и новорожденному, и отказаться от грудного вскармливания. Более подробную информацию об этом, а также и само лечение можно получить в региональных СПИД-центрах.

Лечение предоставляется бесплатно!

Жизнь с ВИЧ в местах лишения свободы

Человек, зараженный ВИЧ, долгое время может не ощущать никаких изменений в себе и собственном состоянии (если, конечно, не будет постоянно переживать из-за своего статуса). Важно поддерживать в себе не только позитивный настрой, но и более серьезно относиться к своему здоровью, укрепляя иммунную систему всеми доступными способами:

- заниматься физкультурой и, по возможности, спортом;
- умеренно закаляться;

- стараться употреблять в пищу больше витаминов и живой пищи. Понятно, что в заключении это сложно. Но если у ваших родственников или близких есть возможность присылать посылки, просите их не о сладостях и консервах, а о живых продуктах (сухофрукты, мед, орехи и все, что разрешено к передаче);

- оберегать себя от сезонных и других инфекций — особенно для людей с ВИЧ опасен туберкулез.

Лечение ВИЧ

Препаратов, которые могли бы полностью вылечить ВИЧ, пока не существует. Вирус остается в организме человека на протяжении всей жизни. Однако в настоящее время разработаны специальные антиретровирусные (АРВ) препараты, которые препятствуют размножению и снижают количество ВИЧ в вашей крови, защищают иммунную систему от разрушения, чтобы заболевание не перешло в стадию СПИДа или чтобы снять симптомы СПИДа и улучшить самочувствие.

Лечение такими препаратами называется комбинированной терапией, или антиретровирусной терапией (АРВТ). Это подразумевает прием трех или четырех препаратов одновременно. В определенный момент у большинства ВИЧ-инфицированных людей возникает необходимость в лечении. Однако этот момент наступает у разных людей в разное время, что объясняется индивидуальными различиями в темпах прогрессирования ВИЧ-инфекции. Наиболее вероятно, что большинству людей понадобится начать прием АРВ-препаратов примерно через пять — десять лет с момента инфицирования ВИЧ. Начав такую терапию, ВИЧ-позитивный человек должен принимать ее всю жизнь регулярно и без перерыва. В противном случае у человека, пропускающего прием препаратов или вообще прекратившего лечение, вырабатывается резистентность.

Резистентность — это приспособляемость вируса к данному лекарству. Это означает — вирус изменился таким образом, что этот препарат перестает на него действовать. Набор медикаментов, используемых при АРВТ, ограничен, поэтому в следующий раз выбор комбинации лекарств сокращается. Самое страшное, что изменения в вирусе будут передаваться при заражении дальше. Поэтому при принятии решения о начале лечения очень важна так называемая приверженность или готовность к АРВТ.

Законодательно в нашей стране лечение ВИЧ-инфекции обеспечивается бесплатно всем нуждающимся в нем гражданам. В настоящее время АРВТ доступна и в местах лишения свободы.

Иммунный статус и вирусная нагрузка

Существуют два очень важных анализа, которые необходимы всем людям с ВИЧ — иммунный статус и вирусная нагрузка. Именно благодаря им можно определить момент для начала лечения и эффективность препаратов.

Что такое иммунный статус?

Иммунный статус определяет количество различных клеток иммунной системы. Для людей с ВИЧ имеет значение количество клеток CD4 или Т-лимфоцитов — белых клеток крови, которые отвечают за «опознание» различных болезнетворных бактерий, вирусов и грибков, которые должны уничтожаться иммунной системой.

Количество клеток CD4 у взрослого человека обычно составляет от 500 до 1200 клеток/мл.

Число CD4 от 200 до 500 говорит о сниженной работе иммунной системы.

Если количество клеток CD4 — от 200-250 клеток/мл и ниже, рекомендуется начало антиретровирусной терапии (АРВТ), так как при таком иммунном статусе возникает риск возникновения СПИД-ассоциированных заболеваний.

Главное, о чем говорит количество CD4 — о здоровье иммунной системы: ухудшается оно или улучшается.

Изменения в количестве CD4

Количество ваших клеток CD4 может то подниматься, то снова падать в результате инфекций, стресса, курения, физических упражнений, менструального цикла, приема контрацептивных таблеток, времени суток и даже времени года. Более того, различные тест-системы могут давать разные результаты по количеству CD4.

Именно поэтому очень важно регулярно сдавать анализ на иммунный статус и смотреть на изменения в результатах. Нельзя оценить состояние здоровья ВИЧ-положительного человека по одному-единственному анализу. Если у вас есть инфекция, например, простуда или герпес, лучше отложить сдачу анализа до того момента, пока симптомы не пройдут.

Если у вас относительно высокое количество клеток CD4, нет симптомов и вы не принимаете АРВТ, достаточно сдавать анализ на иммунный статус раз в 3-6 месяцев.

Что такое вирусная нагрузка?

Вирусная нагрузка показывает количество вирусных частиц в 1 мл крови.

Вирусная нагрузка до 10 000 копий/мл считается невысокой,

от 10 000 до 50 000 копий/мл — средней,
от 50 000 до 100 000 копий/мл — высокой.

Если сравнить развитие ВИЧ-инфекции с поездом, который идет к стадии СПИДа, то иммунный статус — это расстояние, которое осталось, а вирусная нагрузка — это скорость, с которой движется поезд.

По изменению вирусной нагрузки судят о ее эффективности и правильности подбора препаратов при приеме АРВТ.

После освобождения вам необходимо обязательно прийти в специализированный Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями, чтобы получить медицинскую помощь в случае необходимости.

Приложение

Как и на свободе, в местах лишения свободы и следственных изоляторах вы можете столкнуться и с другими инфекционными заболеваниями.

Некоторые из них излечиваются с трудом или не лечатся вообще и могут привести к смерти. Но практически любого инфекционного заболевания можно избежать. При появлении симптомов необходимо обратиться к врачу.

Туберкулез

Туберкулез — это заболевание, вызываемое микобактерией туберкулеза (палочкой Коха). Чаще всего туберкулез поражает легкие. Значительно реже встречается внелегочный туберкулез, когда поражаются кишечник, костная ткань, глаза, почки и другие органы.

Мокрота, которую отделяет больной при открытой форме туберкулеза легких, содержит огромное количество палочек Коха.

Путь передачи инфекции — воздушно-капельный, то есть при вдыхании воздуха, содержащего частицы этой мокроты. Они могут попасть в воздух, когда больной кашляет, сплевывает, чихает, даже просто разговаривает. Можно заразиться и через посуду, предметы личной гигиены, докуривая чужие сигареты.

Для того чтобы заразиться, достаточно и непродолжительного контакта с больным.

Большинство людей не раз в жизни (на вокзалах, в транспорте и других людных местах) встречаются с бактериями туберкулеза, но не каждый заболевает.

Чаще всего развитие активного туберкулеза связано со стрессом, плохими бытовыми условиями (скученность в помещениях, низкая температура, повышенная влажность, плохая вентиляция и др.), скудным и недостаточным питанием.

Многие из этих факторов сопровождают подследственных и осужденных, делая их уязвимыми к туберкулезу.

Злоупотребление алкоголем, наркомания также способствуют развитию туберкулеза.

Основные симптомы туберкулеза —

- при поражении легких:
 - затяжной кашель, длящийся более двух-трех недель
 - кровохаркание
 - боли в груди
- при поражении любых органов (включая легкие):
 - слабость
 - потеря веса
 - потливость
 - потеря аппетита
 - незначительное повышение температуры тела в вечернее время
 - утомляемость, снижение работоспособности.

Если у вас или у вашего соседа наблюдаются похожие симптомы, то нужно обратиться в медчасть — требуется срочная консультация врача и обследование.

В случае заражения очень важно быстро назначить специфическое лечение противотуберкулезными препаратами. Эти препараты необходимо

принимать длительное время ежедневно и «без пропусков», под контролем медицинских работников.

Туберкулез излечим! Чем раньше начато лечение, тем лучше будет его результат!

Прохождение флюорографического обследования при поступлении в следственный изолятор и дважды в год в исправительном учреждении способствует своевременному и раннему выявлению туберкулеза.

Прерывание лечения, неоконченные курсы химиотерапии, позднее обращение к врачу и поздняя диагностика приводят к развитию лекарственно-устойчивых форм туберкулеза, требующих более долгого и сложного лечения.

Чтобы не заразиться самому и не заразить других:

- чаще проветривайте камеру (помещение отряда и др.), особенно если там много народа;
- регулярно проводите влажную уборку помещений;
- не забывайте о соблюдении личной гигиены и содержите свое тело в чистоте;
- не пейте из чужих кружек и не докуривайте чужих сигарет;
- если в помещениях есть бактерицидные облучатели, регулярно используйте их;
- занимайтесь физкультурой и участвуйте в спортивных мероприятиях;
- старайтесь не переохлаждаться и, по возможности, хорошо питаться — употреблять витамины, фрукты и овощи;
- ищите возможность работать или занимать себя общественной деятельностью.

*Эти правила помогут вам
не только защититься от туберкулеза,
но и сохранить свое здоровье во время заключения!*

- При кашле прикрывайте рот рукой и пользуйтесь носовым платком.

- Не сплевывайте мокроту где попало — пользуйтесь салфеткой или баночкой для сбора мокроты.

А главное — не отчаивайтесь, ведь болезнь в первую очередь наступает тех, кто упал духом и перестал бороться.

Инфекции, передаваемые половым путем

В эту группу входят инфекции, которыми можно заразиться во время сексуальных контактов без презерватива. Самые распространенные ИППП — гонорея, сифилис, герпес и хламидиоз.

Гонорея

Это заболевание вызывается гонококком — бактерией, которая в зависимости от формы полового акта (вагинального, орального, анального), поражает слизистую оболочку гениталий, глотки или прямой кишки. А с грязными руками может попасть и на слизистую глаз.

Обычные симптомы гонореи — гнойные выделения из влагалища, мочеиспускательного канала и боль во время мочеиспускания или зуд в области ануса и гнойные выделения из прямой кишки. У женщин болезнь часто протекает без симптомов.

Лечится гонорея антибиотиками. Невылеченная (и/или хроническая) гонорея может привести к импотенции, бесплодию и слепоте.

Сифилис

Возбудитель сифилиса — бактерия бледная трепонема, содержащаяся в шанкрах (безболезненных

плотных язвopodobных образованиях красного цвета в месте внедрения возбудителя), сперме и вагинальных выделениях больного сифилисом. Такие язвы появляются на гениталиях, в прямой кишке, в глотке и на коже.

Первое время сифилис может протекать без симптомов. Болезнь делится на три стадии: первичный сифилис (появление шанкра), вторичный сифилис (кожная сыпь и появление папул — красноватых пятен на теле), третичный сифилис (развивается через несколько лет после заражения и вызывает существенное поражение опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, а также других органов и тканей организма). Диагноз «сифилис» ставится на основании анализа крови.

Сифилисом заражаются:

- при любом незащищенном сексуальном контакте
- при поцелуях
- при переливании зараженной крови
- внутриутробно — беременная женщина может передать ребенку
- в редких случаях — даже бытовым путем.

Лечение сифилиса проводят антибиотиками. При своевременном обращении к врачу вылечить сифилис на ранних стадиях достаточно просто. Но даже после окончания лечения нужно наблюдаться у врача долгое время до снятия с диспансерного учета, чтобы его последствия не привели к слепоте, параличу, поражению сердца, бесплодию.

Генитальный герпес

Генитальный герпес вызывается вирусом простого герпеса I и II типов (чаще II типа).

Основные проявления — болезненные, зудящие пузырьки на половых органах, реже — на ягодицах и вокруг ануса, которые в дальнейшем вскрываются (лопаются) и подсыхают, образуя корочки.

Обычно эти высыпания через какое-то время исчезают. Однако вирус герпеса остается в организме на протяжении всей жизни. Большую часть времени он находится в нервной ткани и никак себя не проявляет, поэтому больные, часто не подозревая о наличии у них заболевания, могут стать источником инфекции для своих партнеров.

Хламидиоз

Это заболевание вызывает бактерия хламидия трахоматис.

Симптомы хламидиоза: гнойные выделения из мочеиспускательного канала, боль при мочеиспускании. Очень часто хламидиоз протекает без симптомов.

Хламидиоз лечится антибиотиками, причем успех лечения во многом зависит от того, как быстро оно было начато. Заболевание опасно тем, что может привести к бесплодию.

Лобковый педикулез

Вызывается лобковыми вшами — маленькими кровососущими насекомыми, живущими на волосах в паховой области, на ягодицах и в подмышечных впадинах. Заразиться лобковым педикулезом можно при использовании чужого полотенца, ношении чужой одежды, а также во время телесного контакта (например, полового акта).

Основной симптом лобкового педикулеза — зуд в паху, особенно по ночам.

Лечить лобковый педикулез необходимо одновременно у всех, кто имел с заразившимся половые контакты в течение последних двух недель. Волосы на лобке нужно сбрить, после чего обработать кожу лобка и вокруг препаратом «Ниттифор» или другими противопедикулезными препаратами, которые

назначит врач. Препарат следует оставить на коже на 30–40 минут, затем тщательно смыть. Всю одежду и предметы личной гигиены (полотенца, например), соприкасавшиеся с областью лобка, желательно прокипятить в течение 30 минут. В учреждениях с этой целью все вещи и постельные принадлежности обрабатываются в дезинфекционной камере. Если это невозможно, то тщательно выстирать и прогладить горячим утюгом.

Профилактика: использование только собственных полотенец, постельного и нижнего белья, одежды и т. д. Чужую одежду или белье следует выстирать и прогладить перед использованием.

Обычно нельзя сказать с уверенностью, есть ли у вашего полового партнера ИППП или нет, поскольку перед появлением симптомов должно пройти некоторое время.

Рекомендуется проходить медицинское обследование на ИППП примерно каждые три-шесть месяцев, если вы имеете половые контакты.

Помните, наиболее эффективное средство против ИППП — использование презерватива при каждом половом акте!

Одними из самых распространенных заболеваний печени являются вирусные гепатиты.

Gepatit A

Это острое воспаление печени, вызываемое вирусом. Болезнь не опасна для жизни, но может вызвать очень сильное недомогание. Вирус гепатита А попадает в организм вместе с частичками грязи и воды. Заразиться можно при употреблении в пищу немытых овощей и фруктов, сырой воды, а также при несоблюдении правил личной гигиены (таких, как мытье рук перед принятием пищи).

Симптомы гепатита А — пожелтение сначала белков глаз, а затем кожи; кал становится светлым; наблюдаются потеря аппетита, общая слабость, тошнота, рвота, лихорадка, потемнение мочи; с появлением желтухи состояние улучшается. Пока длится острая форма гепатита, больному требуется постельный режим. Обычно гепатит А проходит в течение месяца без последствий.

Профилактика гепатита А:

- тщательное мытье рук перед едой, после туалета, до и после контакта с продуктами питания;
- мытье фруктов и овощей кипяченой водой;
- употребление в пищу только кипяченой воды;
- проведение вакцинации.

Если вы перенесли гепатит, в течение шести месяцев вам необходимо придерживаться следующих правил:

- не есть жареной, жирной, копченой, острой пищи, консервов;
- не употреблять алкоголь — он сильно мешает восстановлению печени;
- ограничивать физические нагрузки (нельзя поднимать больше 3 кг), чаще отдыхать;
- обязательно посещать врача-инфекциониста.

Гепатиты В и С

Гепатиты, вызываемые вирусами В и С, значительно опаснее гепатита А. Острые гепатиты В и С могут переходить в хроническую форму, что часто влечет за собой тяжелые осложнения — цирроз и рак печени. Циррозом называют состояние, когда большое количество клеток печени разрушено, и она уже не справляется со своей работой. На фоне цирроза может развиваться рак печени. От гепатита В существует вакцина, от гепатита С — нет.

Основные пути передачи гепатитов В и С такие же, как и у ВИЧ-инфекции:

- через половые контакты (вагинальные, оральные, анальные) без использования презерватива;
- при использовании грязных или общих игл и/или шприцев, инструментов для тату и пирсинга, а также острых, колющих предметов;
- от инфицированной матери ребенку во время родов.

Кроме того, поскольку вирусы гепатитов В и С в сотни раз заразнее ВИЧ, они могут передаваться еще и при использовании чужих зубных щеток, через окурки, общие кружки (когда они некачественно вымыты).

После инфицирования гепатитом начинается инкубационный период. В это время вирус никак себя не проявляет. Этот период может длиться до шести месяцев. Однако даже в течение этого периода инфицированный человек может передавать вирус другим людям. После инкубационного периода начинается острая форма. Ее симптомы у гепатитов В и С: тошнота, рвота, повышение температуры тела, боли в суставах, потемнение мочи, пожелтение белков глаз и затем кожи всего тела, посветление кала. Однако гепатит В и особенно С могут протекать бессимптомно, когда состояние человека не меняется.

В острой стадии гепатита требуется немедленная госпитализация. Если соблюдаются постельный режим и диета, острая форма гепатитов В или С проходит обычно в течение 1–2 месяцев. После этого больной обязательно должен регулярно посещать врача (по окончании острого периода гепатит В и, особенно, С может перейти в хроническую форму).

Хроническая форма гепатита В или С — когда вирус медленно развивается в печени, постепенно

разрушая ее, — обычно не имеет других симптомов, кроме слабости, повышенной утомляемости и болей в правом подреберье. Общеизвестные лекарства от хронического гепатита — это препараты интерферона в комбинации с рибавирином, которые назначает врач.

Нельзя лечиться самостоятельно! Воспаленная печень плохо реагирует на медикаменты, можно нанести ей непоправимый вред.

В период острого гепатита необходима очень строгая диета. При хроническом гепатите диета зависит от состояния больного: обычно запрещается есть жареную, жирную и острую пищу, консервы. Употребление алкоголя и наркотиков при остром и хроническом гепатитах категорически противопоказано. Если не соблюдать эти правила, риск цирроза или рака печени сильно возрастает.

Профилактика гепатитов В и С — это и профилактика ВИЧ-инфекции:

- пользоваться только своими средствами гигиены — бритвенные принадлежности и зубные щетки;
- перед пирсингом или нанесением татуировки убедиться в том, что мастер использует одноразовый инструментарий и/или соблюдает необходимые меры дезинфекции;
- не употреблять наркотики внутривенно;
- постоянно и правильно использовать презервативы во время сексуальных контактов.

Ваша жизнь зависит в первую очередь от вас и вашего к ней отношения.

*Используйте все возможности,
чтобы заключение стало для вас
ступенью к счастливому возвращению
к родным и близким.*

Сохраните себя для будущего!



Материалы разработаны по заказу
Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
Открытым Институтом Здоровья
в рамках «Приоритетного
национального проекта в сфере
здравоохранения» в 2006 году

