

16+

№46 ноябрь 2024 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.

Распространяется бесплатно.

# ДОКТОР Витамин

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Всемирный  
день борьбы  
со СПИД

<< СТР. 1



Половая гигиена

<< СТР. 3



Любимая  
газета-  
в онлайн-  
формате.  
Переходите  
в группу  
по QR - коду.

Неделя борьбы со СПИД

## Всемирный день борьбы со СПИД

Ежегодно 1 декабря отмечается Всемирный день борьбы со СПИДом, с целью привлечения внимания к проблемам людей, живущих с ВИЧ, повышения осведомленности населения о болезни, способах ее распространения, методах предотвращения и возможностях лечения.

*О проблеме рассказывает главный внештатный специалист по ВИЧ-инфекции Департамента здравоохранения Курганской области, главный врач ГБУ «Курганский областной центр профилактики и борьбы со СПИД» Сагайдак Оксана Александровна*

К этой дате проводится информационно – профилактическая кампания, включающая образовательные мероприятия, Акции, экспресс – тестирования и всевозможные активности, привлекающие внимание населения.

Благодаря реализации Государственной стратегии противодействия ВИЧ-инфекции в Российской Федерации, заболеваемость ВИЧ-инфекцией в Курганской области с 2017 года снизилась на 35%.

ВИЧ – это вирус, повреждающий иммунную систему человека за счет уничтожения CD4-клеток.

Через несколько лет после заражения нарастающий иммунодефицит приводит к появлению у больного вторичных (оппортунистических) инфекционных или онкологических заболеваний. По мере прогрессирования иммунодефицита эти заболевания становятся все более тяжелыми.



В конечном итоге болезнь достигает максимально выраженной стадии, формируется синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД), который приводит к смерти больного.

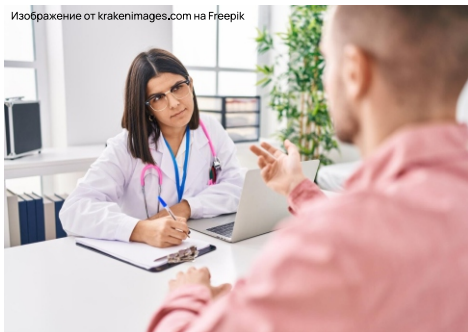
Много лет назад, когда только появились первые зарегистрированные случаи заболевания, заражение ВИЧ считали смертельным приговором. Сегодня высокоэффективная антиретровирусная терапия (далее – ВАРТ) позволяет ВИЧ-инфицированным людям со-

хранить полноценную жизнь и иметь здоровых детей.

**Главное - как можно раньше выявить заболевание и начать лечение!**

Профилактика инфицирования ВИЧ – важная задача. Каждый должен знать, как передается инфекция и как защитить себя и близких от ВИЧ.

Изображение от krakenimages.com на Freepik



Часто люди, живущие с ВИЧ, даже не подозревают, что в их организме находится вирус. Симптомы ВИЧ-инфекции очень неспецифичны, долгое время заболевание может протекать бессимптомно, поэтому важно знать свой ВИЧ-статус.

**Единственная возможность узнать свой ВИЧ – статус – ПРОЙТИ ОБСЛЕДОВАНИЕ!**

Наиболее простой и доступный тест - определение антигенов в крови. Он позволяет определить наличие ВИЧ-инфекции.

Анализ на определение антигена к вирусу иммунодефицита человека можно пройти бесплатно в любом государственном медицинском учреждении Курганской области или в ГБУ «Курганский областной центр профилакти-

тики и борьбы со СПИД» (г. Курган, п. Механический, д.2).

В отношении ВИЧ-инфекции существует множество заблуждений. ВИЧ поражает преимущественно представителей уязвимых групп (потребители инъекционных наркотиков, мужчины, имеющие секс с мужчинами, коммерческие секс-работники, лица, отбывающие наказание). Однако это не так, сейчас наши пациенты – это социально благополучные люди, которые учатся, работают, создают новые отношения или длительное время живут в браке, но не прошедшие обследование на ВИЧ-инфекцию.

**Следующее заблуждение – ВИЧ-инфекция не поддается лечению.**

В настоящее время, благодаря ВАРТ, вирус можно контролировать и предотвращать его передачу. Главное – как можно раньше начать лечение и быть приверженным терапии, так как лекарство необходимо принимать ежедневно в одно и то же время на протяжении всей жизни!

**Вирус иммунодефицита человека передается только тремя путями:**

1) через сексуальный контакт; 2) через кровь – переливание инфицированной крови; вирус может быть на нестерильных предметах, контактировавших с кровью (иглы, шприцы, инструменты для татуировок и пирсинга, бритвенные при-



надлежащие, зубные щетки); 3) от ВИЧ – инфицированной матери – ребенку (во время беременности, родов и кормления грудью).

**Предупредить заражение может только сам человек:**

- 1) воздерживаться от половых контактов до заключения брака, от связей с человеком, в верности которого не уверены и не знаете о его состоянии здоровья;
- 2) использовать стерильный инструментарий при инвазивных и любых других процедурах, связанных с кровью;
- 3) обязательно будущим родителям проходить обследование на ВИЧ – инфекцию.

Другими путями ВИЧ не передается: ВИЧ не передается воздушно-капельным и контактно – бытовым путями, через укусы насекомых, а также при контакте материалов, содержащих ВИЧ, с неповрежденной кожей человека. ВИЧ не передается через дружбу! Берегите себя и будьте здоровы!

# Половая гигиена

Инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), которые называют также заболеваниями или болезнями, передаваемыми половым путем (ЗППП или БППП). Это заболевания, которые передаются от одного человека к другому преимущественно во время сексуальных контактов.

*Как защититься от ИППП рассказывает врач-дерматовенеролог ГБУ «Курганский областной кожно-венерологический диспансер» Котова Оксана Андреевна*



Кто может заразиться ИППП?

Заразиться ИППП может любой человек, живущий половой жизнью, то есть вступающий в половые контакты. Если человек имеет половой контакт с больным партнером, он может заразиться.



Чем чаще человек меняет партнеров и не предохраняется, тем больше он рискует заразиться сам и заразить других. Но необходимо помнить, что даже в том случае, когда отношения с партнером носят длительный характер, возможно, что один из них не замечает признаков болезни. Это мо-

жет произойти потому, что некоторые инфекции не вызывают никаких проявлений (симптомов) очень долгое время. Возможно, человек заразился от своего бывшего партнера и не подозревает об этом. И в этом случае он может заразить своего партнера, и тот первым заметит у себя проявления болезни. Так что пока ситуация не прояснилась, не стоит обвинять друг друга в неверности.

**Признаки инфекций, передающихся половым путем:**

- Зуд и жжение в области половых органов
- Очень частое, болезненное мочеиспускание
- Необычные выделения и запахи из половых органов
- Покраснение в области половых органов и заднего прохода
- Появление сыпи на теле
- Язвочки, пузырьки, прыщики на половых органах, вокруг анального отверстия, во рту, на губах
- Увеличение лимфатических узлов, особенно паховой области

- Боль внизу живота, боль во влагалище во время полового акта, кровянистые выделения из влагалища между менструациями у женщин

**Профилактика ИППП.**

**Как избежать заражения ИППП?**

1. Не вступать в сексуальные контакты - это лучший способ избежать ИППП.
2. Стремиться к моногамии, то есть иметь сексуальные отношения с одним единственным партнером и не изменять друг другу.
3. Избегать случайных половых связей. Чем меньше сексуальных партнеров, тем меньше риск заболевания.
4. Не торопиться! Развивать свои отношения постепенно и помнить, что партнер на одну ночь очень опасен.
5. Не стесняться узнать побольше о своем возможном партнере, поговорить о его прошлых сексуальных контактах и об использовании им наркотиков внутривенно. И не вступать в половую связь с тем, кто не внушает доверия.
6. До вступления в половую

кт обращать внимание  
личие каких-либо при-  
в ИППП у партнера (яз-  
м, сыпь, покраснение, вы-  
ния) и не вступать в поло-  
связь, если будет замече-  
то-то, вызывающее подо-  
ние.

блюдать нормы личной ги-  
ны, так как при их грубом на-  
ении некоторыми ИППП  
но заразиться и в быту.  
будители болезней, пере-  
аемых половым путем, про-  
ают через микроскопичес-  
повреждения кожи и сли-  
тых оболочек половых  
анов, ротовой полости,  
мой кишки.

язательно пользоваться  
вервативами при любом  
суальном контакте (ваги-  
ном, анальном, ораль-

рые передаются таким пу-  
тем, выступая в качестве  
Кроме того, возбудители  
дство, которое может вы-  
лизовать для передачи  
также не имеет специфиче-  
менении при половом кон-  
помнить о возможности  
примеру, о необходимости  
хранения, что может вы-  
не терять свои свойства  
порвалась в перчатках

ан-  
на-  
ход-  
ско-  
са-  
ме-  
кр-  
ти-  
По-  
ль-  
ля-  
сл-  
ал-  
В-  
ко-  
не-  
ме-  
ти-  
но-  
ло-  
пр-  
ИП-  
ст подождать  
разу же после по-

жае  
11. Не

ий ко- все  
л (к при-ру, по  
зерватив) есть  
й профилакти-  
е ор-  
ромыть р- ра-

гонорея, хламидийная инфекция, микопlasма гениталиум, трихомониаз. И вирусные инфекции: герпес, папиллома-вирусная инфекция, вызывающая аногенитальные бородавки, контагиозный моллюск. При половых контактах могут также передаваться паразиты: лобковые вши, чесотка.

## Чем проявляются заболевания

Симптомы и течение инфекций, передающихся половым путем, у женщин и у мужчин разные.

Например, гонококковая инфекция, как, впрочем, и хламидийная, а также микопlasма гениталиум у женщин в большинстве случаев не имеют симптомов. У мужчин при заражении гонореей, как правило, через день или в течение недели появляются учащенное мочеиспускание и гнойные выделения из уретры. В случае хламидийной инфекции или микопlasмы гениталиум симптомы появляются через 10–14 дней: это дискомфорт в мочеиспускательном канале и, возможно, слизисто-гнойные выделения, особенно по утрам.

При заражении трихомонадной инфекцией, наоборот, в большинстве случаев у мужчин нет никаких симптомов, они чувствуют себя здоровыми, в то время как у женщины через 3–7 дней, иногда через 2 недели после незащищенного полового контакта появляются



ся обильные, порой пенистые выделения с неприятным запахом, зуд и жжение в области половых органов.

Половой герпес после инфицирования проявляется через 7–10 дней, имеет схожую картину с проявлениями на губах или лице: это пузырьки, заполненные жидкостью, переходящие в эрозии и корочки, но в первый раз их бывает много. А если иммунитет сильный, заражение будет бессимптомным. В любом случае вирус останется в организме навсегда.

У папилломавирусной инфекции инкубационный период очень длинный: от нескольких недель до нескольких месяцев и даже лет. В большинстве случаев вирус может самостоятельно уйти из организма. Если же развивается заболевание, то на половых органах возникают образования, похожие на петушиный гребень, или бородавки.

## От бесплодия до рака

Доказано, что хламидийная и гонококковая инфекции, микопlasма генитальная приводят к бесплодию, причем как к

мужскому, так и женскому. В последние годы появились новые данные, свидетельствующие о роли определенных типов вируса папилломы человека и герпеса в нарушении репродуктивной функции. Сифилис сам по себе бесплодия не вызывает, но при беременности передается плоду, в результате может родиться больной ребенок. То же касается и ВИЧ-инфекции, поэтому важно, чтобы будущая мама принимала антиретровирусную терапию.



Длительно протекающая половая инфекция может вызывать воспалительные заболевания, в первую очередь, у мужчин, что может приводить к ускоренному семяизвержению или стертому характеру оргазма. У женщин хроническое воспаление может вызвать нарушение менструального цикла, появление межменструальных кровянистых выделений вплоть до кровотечений, боль во время половых контактов.

Известно, что 16-й и 18-й типы папилломавирусов могут вызывать рак шейки матки у женщин. А если папилломавирус-

ная инфекция сочетается с герпесом, трихомониазом или бактериальными инфекциями, то риск развития онкопатологии значительно выше.

### Как уберечься от инфекции

В идеале надо стремиться к моногамным отношениям. Если в жизни человека единственный половой партнер, вероятность заразиться венерическими болезнями чрезвычайно низка. Существует, правда, возможность контактно-бытового пути заражения сифилисом, редко – гонококковой инфекцией.

Для многих половых инфекций характерно бессимптомное протекание. При этом носитель инфекции чувствует себя хорошо, и ничто его не беспокоит. Однако отсутствие у полового партнера явных признаков воспаления на половых органах еще не значит, что он здоров. Поэтому если у человека несколько половых партнеров или нет уверенности в том, что партнер не болен, надо пользоваться презервативом. Правильно используемый презерватив имеет достаточно надежные защитные свойства. Желательно, чтобы пара перед вступлением в интимные отношения проверилась на инфекции, передающиеся половым путем, причем у опытного доктора, который правильно возьмет материал на анализ. От качества лаборатории тоже многое зависит.

Если же незащищенный половой контакт с новым партнером произошел, желательно как можно быстрее помочиться, вымыть половые органы проточной водой с мылом, можно использовать раствор хлоргексидина биглюконата (0,05%).



Изображение от Freepik

### Надо пройти обследование

Применение презерватива и раствора хлоргексидина не дает 100%-й гарантии от заражения, поэтому после незащищенного контакта с новым партнером крайне желательно через 10–14 дней обратиться в учреждение дерматовенерологического профиля и пройти обследование на половые инфекции.

Наличие хламидийной и гонококковой инфекции, микоп-



Изображение от senipetro на Freepik

лазмы генитальной подтверждается при помощи молекулярно-генетического анализа. Для исключения сифилиса, ВИЧ и гепатитов сдается кровь. Важно понимать, что при самостоятельной сдаче анализов в лаборатории есть вероятность получить ложноотрицательные результаты: так, могут быть не учтены инкубационный период инфекции, подготовка к взятию материала, метод и спектр исследования, в результате инфекция получит более широкое распространение.

### Не затягивайте с лечением

Вне зависимости от того, есть у человека жалобы или нет, инфекции, передаваемые половым путем, обязательно надо лечить. Бактериальные инфекции успешно лечатся антибиотиками, трихомонадная инфекция – противопротозойными препаратами, герпес – химическими аналогами нуклеозидов непременно системного действия. Необходимость местного лечения в каждом конкретном случае определяет врач. При заболеваниях, вызванных вирусом папилломы человека, проводится деструкция новообразований различными методами, вопрос о применении противовирусных препаратов также остается прерогативой доктора. Трансмиссивные заболевания, такие как гепатиты В и С, ВИЧ/СПИД, лечат комплексно.

И все же действенность терапии и прогнозы выздоровления во многом зависят от того, когда начато лечение, каков характер протекания инфекционного заболевания – острый или хронический.

Лечение может занимать от нескольких дней до нескольких недель, иногда – даже ме-



сяцев. По его завершении обязательно контрольный анализ. Повторное исследование на инфекции, определяемые молекулярно-генетическим методом, назначается, как правило, через 3–4 недели после окончания терапии.

По материалам Департамента здравоохранения города Москвы

## Будем физически активны!

Здоровье – это личное богатство и собственность человека. Постоянно беречь его и заботиться о нем должен каждый самостоятельно, используя свои адаптационные возможности, факторы природы и социальные условия, в которых ему приходится жить.

Ни для кого не секрет, что спорт и физическая культура непосредственно связаны со здоровьем. Современный ритм жизни значительно упрощает многие её аспекты. Общественный транспорт позволяет быть мобильными и быстрее добираться до пункта назначения; доставка продуктов питания, предметов обихода домой и в офис экономит наше время; социальные сети все чаще заменяют живое общение, являются формой досуга и развлечения в свободное время; дистанционная форма работы и учебы уже прочно вошли в нашу жизнь. Несомненно, эти нововведения удобны и доступны,

ведь человечество всегда находилось в стремлении усовершенствовать что-либо, сокращать различные процессы.

Тем самым, упростив себе множество аспектов повседневной жизни, большинство из нас сдвинули физическую активность на второй план.

**Недостаток мышечной активности (моторики) человека в условиях современной цивилизации получил название гиподинамии (гипокинезии).**

Гиподинамия отражается на здоровье и физическом состоянии большинства людей: снижаются функциональные, адаптационные способности человека, сила и выносливость мышц, повышается риск развития патологии сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, ухудшается кровоснабжение тканей, нервная и гормональная регуляция. Организм человека работает по принципу энергос-



берегающей системы – невостребованные функции постепенно угасают.

Забота о здоровье населения и низкий уровень физической активности – проблема в том числе и общественного здравоохранения.

По данным ВОЗ, образ жизни более чем каждого четвертого взрослого и более 80% подростков не соответствует рекомендуемым уровням физической активности.

Риск преждевременной смерти снижается на 20–30% у лиц, уровень физической актив-

ности которых соответствует рекомендациям. Примерно 7–8% всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии, деменции и около 5% случаев диабета второго типа можно было бы предотвратить, если бы люди вели более активный образ жизни.

**Физическая активность определяется как любое движение тела, производимое скелетными мышцами, которое приводит к расходу энергии сверхуровня покоя.**

Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе жизнедеятельности.

Не нужно быть профессиональным спортсменом для того, чтобы считаться физически активным. Какое-то количество движений неизбежно совершает каждый человек, но это количество часто недостаточно, чтобы обеспечить необходимую динамическую нагрузку.

Основной физической активностью является обычная ежедневная деятельность, ходьба, подъем и спуск с лестницы, работа на дачном участке, домашние хлопоты, уборка, плавание, езда на велосипеде, танцы.

**Физическая активность может стать частью повседневной жизни:**

- Пройдитесь пешком вместо



того, чтобы пользоваться автомобилем;

- Делайте активные перерывы в работе, короткие зарядки или гуляйте вокруг здания офиса;

- Выполняйте часть работы стоя, особенно важно для тех сотрудников, чей труд связан с компьютером;

- Поднимайтесь по лестнице, отказавшись от лифта (начните с нескольких лестничных пролетов, постепенно добавляя этажи);

- Активно играйте с детьми, проводите шуточные соревнования между собой, вовлекайте всю семью в активные игры по выходным;

- Слушайте любимую музыку и танцуйте под нее дома;

- Во время разговора по телефону, не торопитесь уютно устроиться в кресле, пройдитесь по дому или улице;

- Выбирайте активный отпуск любознательного туриста вместо пассивного отдыха на пляже.

Добавьте аэробные нагрузки – ритмичные физические упражнения, приводящие в движение мышцы в течение определенного периода времени. Это может быть бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, игра в баскетбол, танцы и плавание.

Особенно важно формировать мотивацию вести здоровый образ жизни в детском и подростковом периоде. Потенциал здоровья человека закладывается в семье. Жизнь семьи протекает по сценарию, в котором поведение ребенка аналогично поведению родителей. Через воспитание гигиенического поведения на собственном примере родителей, познавательную активность относительно здоровья, создание благоприятных условий для формирования полезных привычек возникает ценностное отношение к здоровью детей.

По материалам Роспотребнадзора