Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің тапсырысы бойынша
по заказу Министерства Здравоохранения Республики Казахстан

“Салауатты өмір салтын қалыптастыру орталығы” ЖШС
Қазақстан Республикасы, 010000, Астана қ., Тәуелсіздік даңғ., 6/2
тел.: 8 /7172/ 36 50 80, 49 69 20 | www.zozh.kz

ТОО «Центр формирования Здорового образа жизни»
Республика Казахстан, г. Астана, пр. Тәуелсіздік, 6/2.

Тегін таратылады. Таралымы - 1400 дана
Распространяется бесплатно. Тираж – 1400 шт.

АҚТҚ ЖҚТБ
ВИЧ СПИД

Жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың алдын алу

Жер бетінде күн сайын миллиондаған адамға жыныстық қатынас жолымен берілетін инфекцияларды (ЖЖБИ) жұқтыру қаупі төніп тұрады немесе олар осы ауруларды жұқтырады.

Профилактика инфекций передающихся половым путем

Миллионы людей во всем мире ежедневно подвергаются риску заражения или заражаются инфекциями, передающимися половым путем (ИППП).

Кең тараған ЖЖБИ

Соз (триппер)

Бұл ауруды ГОНОКОКК деп аталатын бактерия тудырады. Соз ауруы негізінен мүшекапты қолданбай, жыныстық қатынасқа түсу жолымен жұғады. Жыныстық қатынас түріне қарай (вагиналды, ауыз арқылы, анустық) соз ауруы несеп шығару жолын, тамақты немесе тік ішекті зақымдауы мүмкін. Созды жеке гигиена заттарын ортақ қолдану кезінде жұқтыруға болады (жөке, сүлгі, жеке пайдаланатын заттар). Жұқтырған сәттен алғашқы белгілердің пайда болуына дейінгі мерзім 5-7 күнге дейін созылады.

Соз ауруының белгілері:

ерлерде – жыныс мүшесінен бөлінген кілегей тәріздес іріңді шығындылар, қышу, несеп шығарудың жиілеуі және ауыртуы;
әйелдерде – несеп шығару жолынан және іншектен сарғыш не жасыл түсті шығындылардың бөлінуі, қышу, несеп шығару кезіндегі ауырсыну;
Тік ішек созының кезінде анус тұсында қышу, тік ішектен іріңді шығындылардың бөлінуі байқалады. Жұтқыншақ созының айқын көріністері болмайды.
Мынаны есте сақтаған жөн:
-соз ауруы өздігінен кетпейді, дәрігерге барып, емделу қажет;
-емделмеген (созылмалы) соз ауруы кейіннен бедеулікке алып келуі мүмкін;
-ауру жұқтырған анадан инфекция босану кезінде баласына берілуі мүмкін.
Емі:
-соз ауруы венерологтың бақылауымен қабылданатын антибиотиктермен емделеді.
Соз ауруының алдын алу:
- жыныстық қатынас кезінде мүшекап қолдану.

Несептік-жыныстық жүйе хламидиозы

Бұл ауруды ХЛАМИДИЯ деп аталатын бактерия тудырады. Негізгі берілу жолы – мүшекапсыз жыныстық қатынасқа түсу.
Хламидиоз белгілері (бұл инфекцияның белгілері әдетте әлсіз білінеді):
ерлерде – несеп шығарудың бұзылуы, несеп шығару жолынан бөлінетін шығындылар;
әйелдерде – қарын астында ыңғайсыз сезіну, несеп шығарудың бұзылуы, несеп шығаратын жолдан және іншектен бөлінетін шығындылар.

Мынаны есте сақтаған жөн:
-көбіне инфекция білінбейді;
- емделмеген хламидиоз ерлерде белсіздік пен импотенция, әйелдерде бала тастап қою, жаңа туған нәрестелерде патология тудыруы мүмкін.
Емдеуі:
- хламидиоз венерологтың бақылауымен қабылданатын антибиотиктермен емделеді;
- терапияны бірден бастау қажет;
- емдеу неғұрлым ертерек басталса, осы инфекцияның ауыр салдарын болдырмау соғұрлым сәтті болмақ.

БІЗ неге АҚТБ/ЖҚТБ ТУРАЛЫ БІЛУІМІЗ қажет?

Бүгінгі таңда қоғамда АҚТҚ-инфекциясына қатысты соқыр наным-сенімдер таралып кеткен. Шындыққа сәйкес ақпараттың болмауынан қорқыныш туындап, АҚТҚ-мен өмір сүретіндер дискриминацияға ұшырап жатады. Қорқыныш, немқұрайлылық, тіпті, кейде жеккөрушілігімізбен БІЗ мұндай адамдарды ШЕТТЕТІП ЖАТАМЫЗ.

АҚТҚ деген не?

АҚТҚ – иммунитеттің әлсіреуіне алып келетін адамның қорғаныш тапшылығының қоздырғышы.

ЖҚТБ деген не ?

ЖҚТБ – бұл АҚТҚ жұқтырған адамда дамитын жұқтырылған қорғаныш тапшылығының белгісі.

АҚТҚ мына жолдармен берілмейді:

- қол алысқанда, құшақтасқанда, сүйіскенде;
- жөтелгенде және түшкіргенде;
- түрме асханасында әзірленген асты жегенде;
- ортақ ыдыс, асхана құралдарын пайдаланғанда;
- сүлгі (бет орамал) немесе төсек орынды пайдаланғанда;
- дәретхана және душқа барғанда;
- ұжым болып спортпен айналысқанда;
- АҚТҚ-инфекциясы бар адаммен бір камерада болғанда;
- шыбын-шіркей және жануарлар шаққанда не тістегенде.

АҚТҚ/ЖҚТБ алдын алу шаралары:

- жыныстық қатынас кезінде әрқашан мүшекапты қолданыңыз;
- барлық кезде бір реттік (залалсыздандырылған) шприцті қолданыңыз;
- жеке гигиена ережелерін сақтаңыз.

Серіктестерде жыныс жолымен берілетін инфекциялар (ЖЖБИ) бар болса, жұқтыру қаупі арта түседі.

АҚТҚ жұқтырған адамдар үшін сенім бекеттері мен жылы лебіз кабинеттері ұйымдастырылған, мұнда дәрігерлер, мейірбикелер және арнайы семинар-тренингтерде дайындықтан өткен мамандар жұмыс

ВИЧ не передается через:

- рукопожатия и обьятия;
- укусы насекомых и животных;
- поцелуи;
- кашель и чихание;
- общую посуду;
- полотенце и постельное белье;
- пользование туалетом и душем;
- пребывание в одном помещении.

ВИЧ передается ЧЕРЕЗ:

- незащищенный половой контакт;
- нестерильное инъекционное оборудование;
- переливание крови, инфицированной ВИЧ;
- от матери ребенку во время беременности, родов и кормления грудью.

Меры профилактики от ВИЧ/СПИД:

- всегда используйте презервативы при случайных сексуальных контактах;
- всегда используйте одноразовые (стерильные) шприцы;
- соблюдайте правила личной гигиены;
- используйте методы профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку.

При наличии инфекций, передающихся половым путем (ИППП), опасность передачи ВИЧ при сексуальных контактах увеличивается в 2-5 раз.

Воздержание – это единственное, что гарантирует 100%-ное предотвращение инфицирования ВИЧ половым путем. Если по каким-либо причина это неприемлемо в Вашей ситуации, используйте презерватив при каждом сексуальном контакте. Презерватив обеспечивает высокую степень защиты от ВИЧ и других инфекций, передающихся половым путем. Если Вы хотите быть уверенными в том, что Вы и Ваш партнер не инфицированы, сдайте анализ на ВИЧ.

Остановитесь и подумайте о том, что Вы знаете о ВИЧ/СПИД. Узнайте больше – это даст вам уверенность в том, что Вы сохраните свое здоровье и поможете тем, кто уже инфицирован, жить полноценной жизнью в нашем обществе.

Лечение:
- хламидиоз лечится антибиотиками под наблюдением венеролога;
- терапию необходимо начинать сразу после заражения;
- от того, насколько быстро начато лечение, зависит успех предотвращения тяжелых последствий этой инфекции.

Профилактика хламидиоза: использование презерватива во время сексуальных контактов.

Герпес генитальный

Генитальный герпес – распространенная вирусная инфекция, которую вызывают ВИРУСЫ ПРОСТОГО ГЕРПЕСА (герпес симплекс) 1 и 2 типов (чаще 2-го типа). Основной путь заражения генитальным герпесом – половой контакт без использования презерватива.

Основные проявления генитального герпеса:
- болезненные зудящие пузырьки на половых органах, реже – на ягодицах и вокруг ануса, которые в дальнейшем вскрываются (лопаются) и подсыхают, образуя корочки;

у мужчин высыпания локализуются на головке полового члена, на крайней плоти и в мочеиспускательном канале; **у женщин** – на половых губах, клиторе, во влагалище и на шейке матки. Как правило, появлению высыпаний предшествуют повышение температуры тела, недомогание, головная боль, боли в пояснице.

Важно ПОМНИТЬ:
Вирус герпеса живет в организме в течение всей жизни.
Большую часть времени он находится в нервной системе и никак себя не проявляет, поэтому больные, часто не подозревая о наличии у них заболевания, могут быть источником инфекции для своих партнеров;
- герпес действует разрушающе на иммунную систему, так как многочисленные повторы заболевания приводят к ослаблению иммунитета;

Вирус простого герпеса может явиться причиной развития патологии.
Лечение: противовирусными препаратами под наблюдениями венеролога.
Профилактика:
- использование презерватива во время сексуальных контактов.

Чесотка

Чесотка – это паразитарная болезнь, вызываемая микроскопическим клещом. Она передается во время сексуальных контактов, а также при использовании общего с больным постельного белья или одежды.

Симптомы:

Болезнь проявляется мелкими высыпаниями на теле, особенно в паховой области, которые сопровождаются сильным зудом, усиливающимся к ночи.

Лечение: обработка кожи противопаразитарными растворами, дезинфекция одежды и белья.

Профилактика:
- не носите чужие вещи и белье, не подвергнув их предварительно специальной обработке;
- не используйте чужое постельное белье, не прошедшее специальной обработки.

істейді. Бұл жерде есірткі тұтынушылар қолданған шприцтерін залалсыздандырылған шприцтерге айырбастап (1:1), қажетті ақпараттық материалдар мен мүшекаптар алуға мүмкіндігі бар.
Сіз келесі сұрақтар бойынша толық ақпарат ала аласыз:
-шприцтер, инелерді залалсыздандыру;
-есірткіні тұтынуды анағұрлым қауіпсіз ету;
-қауіптілігі төменірек жыныстық қатынас туралы білу.

Қажет болған жағдайда, әр түрлі мамандықтағы дәрігерлердің кеңестерін тыңдай аласыз.

Жылы лебіз кабинеттерінде ЖЖБИ бар осал топ өкілдеріне медициналық қызметтер көрсетіледі (тексеру, кеңес беру, ем және т.б.).

Хламидиоздың алдын алу:
- жыныстық қатынас кезінде мүшекап қолдану.

Жыныстық мүше герпесі

Жыныстық мүше герпесі – 1 және 2 типті (көбіне 2-тип) ҚАРАПАЙЫМ ГЕРПЕС ВИРУСТАРЫ (герпес симплекс) тудыратын кең тараған вирустық инфекция. Негізгі берілу жолы – мүшекапсыз жыныстық қатынасқа түсу.

Белгілері:

- жыныстық мүшелерде, сирек жағдайларда, бөкседе және анустың айналасындағы ауыртатын, қышытатын күлдіреуіктер пайда болып, кейіннен олар жарылып, кеуіп қалады да, қабыршаққа айналады;

ерлерде - жыныстық мүшенің басына, ұшына, несеп шығару жолына шығады;

әйелдерде – сарпайдың жапсарында, шүртіде, іншекте және жатыр мойнағында болады. Әдетте, бөртпенің алдында дене ыстығы көтеріліп, мазасыздық, бас ауруы, бел ауруы пайда болады.

Мынаны есте сақтаған жөн:

- герпес вирусы ағзада өмір бойы болады, көп уақыт бойы ол жүйке жүйесінде орналасады да, ешқандай көрініс бермейді, сондықтан науқас өзінің ауруы туралы хабарсыз болып, ауруды серіктесіне жұқтырып жатады;
- герпестің иммундық жүйені бұзатын әсері бар; аурудың бірнеше рет қайталануы иммундық тапшылық күйінің пайда болуына әкеп соқтырады;
- қарапайым герпес вирусы жүктілік және босану патологиясының себебі болуы мүмкін: спонтандық түсіктер, нәрестенің жатыр ішінде өлуі.

Емдеуі: Венерологтың бақылауымен қабылданатын вирусқа қарсы дәрілер.

Алдын алу: жыныстық қатынас кезінде мүшекап қолдану.

Қотыр

Қотыр – бұл микроскопиялық кене тудыратын паразитарлық ауру. Ол жыныстық қатынас кезінде және науқастың төсегін немесе киімін пайдаланғанда жұғады.

Белгілері:

Ауру кезінде денеде, қолда, жыныстық мүшелер тұсында қатты қышытатын, қышуы түнге қарай күшейетін ұсақ бөртпелер пайда болады.

Емдеуі:

- теріні паразиттерге қарсы ерітінділермен өңдеу, киімді және төсек жабдықтарын залалсыздандыру.

Алдын алу:

- алдын ала арнайы өңдеуден өткізбей, бөгде біреудің киімін кимеңіз;
- бөгде біреудің арнайы өңдеуден өтпеген төсек жабдықтарын пайдаланбаңыз.

Қасаға биттеуі

Қасаға биттеуі – бұл қасаға биттері тудыратын паразитарлық ауру. Олар түктен түкке жыныстық қатынас кезінде, бөгде біреудің зарарлы сүлгісін, төсек жабдықтарын не іш киімін пайдаланғанда беріледі.

Белгілері:

Қасаға биттері қасаға түктеріне жабысып, шап тұсында, әсіресе, түнгі уақытта қатты қышу тудырады.

Самые распространенные ИППП

Гонорея (триппер)

Это заболевание вызывает бактерия – ГОНОКОКК. Основной путь заражения гонореей – половой контакт без использования презерватива. В зависимости от формы сексуального контакта (вагинального, орального, анального) гонорея может поразить мочеиспускательный канал, горло или прямую кишку. Заразиться гонореей можно и при совместном использовании средств личной гигиены (мочалки, полотенца, туалетных принадлежностей). Время с момента заражения до появления первых симптомов длится 5-7 дней.

Симптомы (проявления) гонореи:

у мужчин - «сливкообразные» гнойные выделения из полового члена, зуд, болезненное и учащенное мочеиспускание;

у женщин – желтоватые или зеленоватые выделения из мочеиспускательного канала и влагалища, зуд, болезненное мочеиспускание.

Гонорея прямой кишки проявляется зудом в области ануса и гнойными выделениями из прямой кишки. Гонорея глотки протекает без заметных проявлений.

Важно помнить:

- гонорея не проходит самостоятельно, необходимо лечиться у врача;
- не долеченная (хроническая) гонорея может привести к бесплодию;
- зараженная мать может передать инфекцию ребенку во время родов.

Лечение: лечится антибиотиками под наблюдением венеролога.

Профилактика гонореи:

- использование презерватива во время сексуальных контактов.

Хламидиоз мочеполовой системы

Это заболевание вызывает бактерия – ХЛАМИДИЯ. Основной путь заражения хламидиозом – половой контакт без использования презерватива.

Симптомы хламидиоза (признаки этой инфекции обычно выражены слабо):

у мужчин - нарушение мочеиспускания, необильные выделения из мочеиспускательного канала;

у женщин - ощущение дискомфорта внизу живота, нарушение мочеиспускания, выделения из мочеиспускательного канала и влагалища.

Важно помнить:

- нередко инфекция протекает в бессимптомной форме;
- невылеченный хламидиоз впоследствии может привести к бесплодию и импотенции у мужчин, нездоровой беременности у женщин и патологии у новорожденных.

Лобковый педикулез

Лобковый педикулез – это паразитарная болезнь, которую вызывают лобковые вши. Они передаются с волоса на волос во время половых контактов и при использовании чужих зараженных полотенец, постельного или нательного белья.

Симптомы: лобковые вши крепятся к волосам на лобке и вызывают сильный зуд в паховой области, усиливающийся к ночи.

Важно помнить:
- лечить лобковый педикулез необходимо одновременно у всех, кто в течение последних двух недель имел половые контакты с заразившимся или пользовался его одеждой или бельем;
- волосы на лобке лучше сбрить;
- всю одежду и предметы личной гигиены, соприкасавшиеся с лобковой областью, нужно подвергнуть специальной обработке (например: прокипятить или тщательно выстирать, прогладить утюгом с обеих сторон).

Лечение: антипаразитарные аэрозоли, растворы или пудры.

Профилактика:
- пользуйтесь только собственным полотенцем, постельным и нижним бельем;
- чужую одежду или белье, перед использованием следует выстирать и прогладить с двух сторон.

ПОМНИТЕ!
- ВИЧ-инфекция и гепатиты В и С – это инфекции, передающиеся как половым путем, так и через кровь. Поэтому для того, чтобы избежать заражения, необходимо не только пользоваться презервативом во время каждого сексуального контакта, но и использовать только стерильное инъекционное оборудование при любых медицинских или немедицинских манипуляциях.

- Если Вы решили обследоваться на одну ИППП, проконсультируйтесь с врачом – быть может, необходимо обследоваться и на другие виды ИППП.
- Если диагноз подтвердился, обязательно предупредите об этом партнера.
- Обычно нельзя с уверенность сказать, есть ли у вашего партнера ИППП. Если человек не знает, насколько безопасны его сексуальные практики, то рекомендуется проходить медицинское обследование примерно 1 раз в 3 месяца.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ИППП
Лечение должен проводить врач-венеролог.
Самолечение опасно по следующим причинам:
Вы не можете самостоятельно определить, какой именно инфекцией заразились, соответственно, правильно подобрать лечение.
Недолеченная инфекция рано или поздно **перейдет в хроническую форму** и повлечет за собой развитие осложнений.
Неправильный прием антибиотиков (недостаточная доза или длительные промежутки времени между приемами) может привести к развитию лекарственной устойчивости у возбудителя заболевания, а избавиться от лекарственно-устойчивой инфекции уже гораздо сложнее.
Повышенная доза антибиотиков может привести к дисбактериозу, глухоте и др. заболеваниям.

Мынаны есте сақтаған жөн:
- қасаға биттеуін соңғы екі апта бойы науқаспен жыныстық қатынаста болған немесе оның төсек жабдықтары мен киімін пайдаланған барлық адамдар емдеуі қажет;
- қасаға түктерін қырып тастаған жөн;
- барлық киімді және қасағаға тиген барлық жеке гигиена заттарын (мысалы, сүлгіні) арнайы өңдеуден өткізу қажет (мысалы, қайнату немесе жақсылап жуып, екі жағынан үтіктеу).

Емдеуі:
- антипаразитарлық аэрозольдар, ерітінділер немесе опалар.

Алдын алу:
- тек қана өзіңіздің жеке сүлгіңіз, төсек жабдығыңыз және іш киіміңізді пайдаланыңыз;
- бөгде біреудің киімін пайдаланар алдында жуып, екі жағынан үтіктеу қажет.

Есіңізде болсын!
- АҚТҚ-инфекциясы мен В және С гепатиттері – бұл жыныстық жолмен де, қан арқылы да берілетін инфекциялар. Сондықтан жұқтыруды болдырмау үшін әрбір жыныстық қатынас кезінде мүшекапты қолданып қана қоймай, кез-келген медициналық немесе медициналық емес шаралар кезінде тек қана зарарсыздандырылған инъекциялық құралдарды қолдану қажет.
- Егер Сіз ЖЖБИ-ға тексерілуді шешсеңіз, дәрігермен кеңескеніңіз жөн – бәлкім, Сізге басқа ЖЖБИ-ға да тексерілу қажет шығар.
- Егер диагноз расталған болса, міндетті түрде серіктесіңізге айтып ескертіңіз.
- Әдетте, Сіздің серіктесіңізде ЖЖБИ бар екенін нақты айту қиын. Егер, адам өзінің жыныстық тәжірибесінің қаншалықты қауіпсіз екенін білмесе, онда 3 айда бір рет медициналық тексеруден өтіп тұрған абзал.

Нейродермит

Нейродермит – бұл созылмалы, оқтын-оқтын өршіп тұратын тері ауруы. Аурудың себебі – жүйке стрестері, аллергия, суық өтіп кету немесе қатты ысып кету. Нейродермиттің негізгі белгісі – терінің қышуы.

Бұл маңызды:
- терінің аллергендер, синтетикаға және жүнге тиюін болдырмау;
- денені жылуда ұстау қажет;
- мүмкіндігінше, дененің қатты мұздауы не қатты ысуын болдырмау.

Емдеуі:
- аллергияға қарсы дәрілермен әрі дәрігердің бақылауымен жүргізіледі.

ЖЖБИ емдеудің негізгі принциптері:

- көптеген инфекцияны, ерте анықталған жағдайда, оңай және тез емдеуге болады, сондықтан қауіптенетін белгілер пайда болса, дәрігерге қаралуды кешіктірмеңіз;
- емделу курсынан толық өтіп, жыныстық қатынастан және ішімдік ішуден уақытша бас тартқан жағдайда, тез арада айығып кету үміті арта түседі;
- жыныстық серіктестер ауру жұқтырған адаммен бірге емделуі қажет, әйтпесе, инфекция қайта жұғуы мүмкін;
- емделгеннен кейін қайта тексерілу, алынған курстың тиімділігіне қосымша кепілдік болып табылады.

Антибиотиктерді тым жиі қолдану дисбактериоз, құлақ мүкістігі және басқа да аурулардың себебі болуы мүмкін.

Что такое ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД?

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, вызывающий поражение иммунной системы, которая отвечает за защиту от инфекций.

ВИЧ-инфекция возникает в результате заражения вирусом иммунодефицита человека и имеет несколько стадий.

СПИД – это синдром приобретенного иммунодефицита, конечная стадия ВИЧ-инфекции.

Промежуток времени между заражением ВИЧ и возникновением СПИДа бывает достаточно большим (до 10 лет и более). Даже если ВИЧ-инфицированные выглядят и чувствуют себя здоровыми, они способны заражать других.