

ДОКТОР Витамин

16+

№46 ноябрь 2024 г.
ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

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.



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 антител в крови. Он позволяет определить наличие ВИЧ-инфекции.

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

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-



надлежасти, 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.

Изображение от Pixabay



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

контакт обращать внимание на наличие каких-либо признаков ИППП у партнера (язвочки, сыпь, покраснение, выделения) и не вступать в половую связь, если будет замечено что-то, вызывающее подозрение.

7. Соблюдать нормы личной гигиены, так как при их грубом нарушении некоторыми ИППП можно заразиться и в быту. Возбудители болезней, передаваемых половым путем, проникают через микроскопические повреждения кожи и слизистых оболочек половых органов, ротовой полости, прямой кишки.

8. Обязательно пользоваться презервативами при любом сексуальном контакте (вагинальном, анальном, оральном).

9. Не употреблять никаких наркотиков.

10. Не злоупотреблять алкоголем, так как его действие снижает самоконтроль.

11. Не вступать в половую связь со своим партнером, больным ИППП до полного окончания им курса лечения.

Одним из действенных профилактических средств предупреждения инфекций, кото-



рые передаются половым путем, выступает презерватив. Кроме того, это еще и средство, которое помогает регулировать рождаемость, что так же немаловажно. При применении презерватива нужно помнить о важных правилах, к примеру, о сроках и правилах хранения, чтобы сама резина не теряла своих свойств и не порвалась в решающий момент. Нужно снимать и надевать его правильно, использовать его при всех вариантах секса, включая даже оральный, так как он, не менее опасен, чем вагинальный или анальный.

Если сексуальный контакт все же произошел (к примеру, порвался презерватив) есть методы личной профилактики, при которых половые органы нужно промыть растворами

антисептиков - хлоргексидина или мирамистина. Это необходимо сделать в первые несколько часов после контакта самостоятельно. Но медикаментозная профилактика - крайний метод для профилактики венерических болезней. По некоторым причинам ее нельзя проводить часто (регулярно - тем более) и ни в коем случае она не может служить альтернативой презервативу.

В том случае, если с момента контакта уже прошло больше нескольких дней, проводить медикаментозную профилактику уже не имеет смысла. Нужно обследоваться у венеролога. Однако для того, чтобы провести обследование на ИППП, нужно будет подождать 3-4 недели. Сразу же после полового контакта не имеет смысла обследоваться - все равно результат лабораторных анализов не будет достоверным из-за того, что многие венерические заболевания имеют инкубационный период. Нужно отметить, что с последним обстоятельством связывается и отсутствие наглядных симптомов заболевания в первые несколько дней после инфицирования.

Болезни от любви

Заводя новые романы, кидаясь со всей силой чувств в объятья любимого или любимой, люди подчас забывают об опасности, которая может их подстеречь, и совершенно напрасно. Врачи - дерматоло-

ги-венерологи ежедневно сталкиваются с заболеваниями, которые произошли при половых контактах из-за безответственности и неосторожности людей. Список довольно внушительный: сифилис,



гонорея, хламидийная инфекция, микопlasма гениталиум, трихомониаз. И вирусные инфекции: герпес, папилломавирусная 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 гениталиум 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 Freepress

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 Freepress

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, сократить 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