



Этот информационный материал был разработан при поддержке ЮНФПА, Фонда ООН в области народонаселения, и необязательно отражает мнение ЮНФПА, Организации Объединенных Наций или других ее профильных организаций.

This informational material was elaborated with the support of the UNFPA, United Nations Population Fund in the Republic of Moldova, and does not necessarily present the UNFPA opinion, of the United Nations Organization or any other of its affiliated organizations.

Откровенный разговор о предотвращении инфекций, передающихся половым путем, ВИЧ/СПИДЕ, вирусном гепатите В и методах контрацепции

*Эта брошюра предназначена
для молодых людей*

Откровенный разговор

Что такое инфекция, передаваемая половым путем (ИППП)?

Это **инфекция**, передаваемая от одного человека другому при половом контакте. Существует несколько типов таких инфекций, но все они передаются посредством незащищенного полового акта.

Что характерно для ИППП?

В течение жизни все мы все сталкиваемся с инфекционными заболеваниями, в том числе иногда — с инфекциями, передаваемыми половым путем. Степень их тяжести зависит от того, **как скоро** они обнаружены, и **насколько быстро начинается** их лечение. Некоторые из этих инфекций могут иметь серьезные последствия для здоровья, если их не **лечить вовремя**.

Кто может заболеть ИППП?

Любой, кто совершает незащищенный половой контакт, может заболеть ИППП. Чем **больше количество** половых партнеров, тем **больше риска** получить ИППП.

Внимание! Вы можете болеть ИППП, и не чувствовать никаких признаков этого!

Например, девять из десяти женщин, болеющих гонореей, не имеют никаких



симптомов. Это потому, что некоторые ИППП являются латентными, то есть **симптомы могут возникнуть через несколько месяцев** (и более) после заражения или просто не проявляются («здоровый носитель»). Тем не менее, **инфицированный человек может передать инфекцию** или получить осложнения. Так что, если у вас есть основания полагать, что вы заражены (даже если у вас нет симптомов), немедленно пройдите медицинское обследование.

Что делать, если я подозреваю, что у меня был контакт с инфицированным ИППП?

В этом случае необходимо незамедлительно обратиться к врачу. Такую консультацию могут дать:

- врач в Центре здоровья молодежи;
- семейный врач;
- врач в кабинете репродуктивного здоровья;
- дерматовенеролог;
- гинеколог;
- уролог.

Поговорить ли с партнером?

Да. Вам необходимо поговорить с интимным партнером и/или с людьми, с которыми у вас был незащищенный половой акт в предыдущем периоде (до осознания того, что у вас ИППП). Эти люди могут быть инфицированы, поэтому они нуждаются в срочном медицинском обследовании. Было бы хорошо, чтобы интимные партнеры **вместе** пошли к врачу.

Они могут предложить друг другу эмоциональную поддержку и вместе пройти лечение, так что не будет никакого риска заразиться друг от друга. Если вы не находитесь в стабильных отношениях, очень важно убедить вашего текущего партнера обратиться к врачу.

Нелегко рассказать партнеру о том, что у вас ИППП

Вы можете чувствовать себя неловко, испуганно, обиженно, и даже – виноватым. Не существует правильного или неправильного способа объяснить это своему партнеру. Но все-таки, вы должны рассказать об этом! Даже сообщение по электронной почте или СМС лучше, чем ничего.



Как защитить себя от ИППП?

Чем больше вы будете следовать нижеперечисленным «золотым правилам», тем меньше будете подвержены риску оказаться в контакте с ИППП:

• Воздержание предполагает максимальную защиту. Но если вы выбираете сексуальную жизнь, постарайтесь создать **верные отношения с одним партнером**. Если нет, ограничьте количество партнеров. Сексуальные отношения с большим количеством людей означает больший риск встретить кого-нибудь, кто болеет ИППП.

• Используйте презерватив. Это – единственное средство, которое способно защитить от ИППП и нежелательной беременности (если оно используется правильно).

• Подумайте, прежде чем вступать в половую связь, и поговорите с вашим интимным партнером, если вы знаете, что у вас есть ИППП. Лучше воздержаться, если у одного из вас есть воспаление, рана или необычные выделения, до получения «зеленого света» от врача.

• Позаботьтесь о личной гигиене, особенно гигиене половых органов, до и после полового акта.

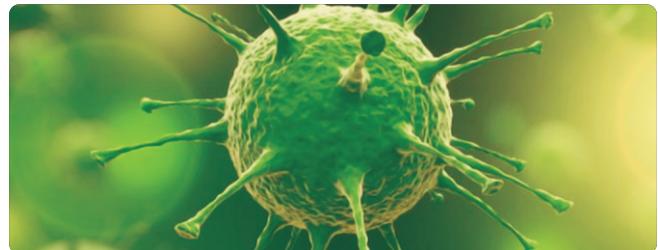
Сифилис

Симптомы: Первичный сифилис: через три-четыре недели после инфицирования появляется шанкр, эрозия круглой или овальной формы, диаметром 1-2 см, хорошо очерченная, покрытая прозрачными, блестящими выделениями. Шанкр на ощупь не болезненный, грубый, исчезает в течение двух-трех недель.

Шанкр заживает без лечения, в течении 30-45 дней, и переходит во вторичный сифилис, при котором появляются небольшие розовые пятна, которые могут исчезнуть в течении двух-девяносто недель без лечения. После бессимптомного периода в течение двух-трех лет следует третичный сифилис, который длится 10-15 лет и имеет необратимые последствия.

Пути передачи: Передается половым путем, со слюной, спермой, кровью, влагалищными выделениями, от матери к ребенку.

Предотвращение: Соблюдайте вышеуказанные «золотые правила».



Гонорея

Симптомы: Инфицированные женщины часто асимптоматичны, но иногда симптомы могут появиться на 2-21 день: желтоватые или зеленоватые влагалищные выделения, зуд, болезненное мочеиспускание. У мужчин появляются выделения желтоватого цвета, с неприятным запахом, частое и болезненное мочеиспускание.

Пути передачи: Передается во время незащищенного полового акта, от матери к ребенку во время родов, при общем использовании туалетных принадлежностей, постельного белья.

Предотвращение: Соблюдайте вышеуказанные «золотые правила».

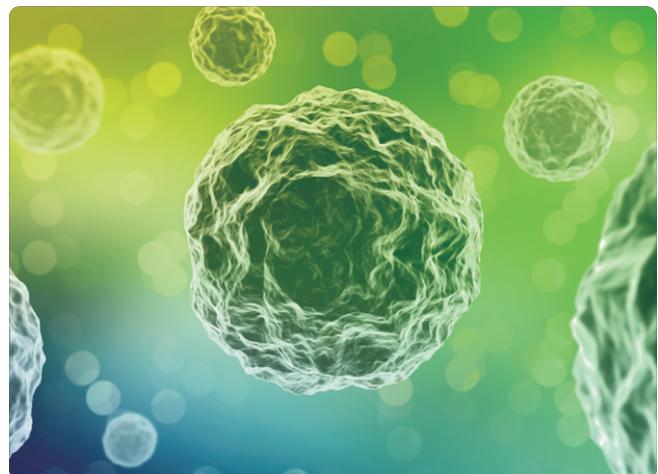
Herpes genital

Неизлечим. *Симптомы:* У большинства людей генитальный герпес протекает бессимптомно или появляются незначительные симптомы и признаки в период от двух до десяти дней после заражения. Появление герпетических поражений имеет следующую последовательность: воспаляется кожа вокруг полового органа или на нем; кожа болит, возможно появление зуда; появляются пузырьки вокруг гениталий и на них, затем они лопаются, образуется корочка, после чего ранки заживают. Симптомы и признаки, которые могут появиться при первом инфицировании: опухшие ганглии; лихорадка; головная боль; расстройство мочеиспускания (жжение при мочеиспускании); мышечные боли.

Пути передачи: Обычно через половой контакт с инфицированным человеком, у которого есть язвенные поражения, но также может передаваться через оральный или анальный половой контакт. Может также

передаваться, если поражения не видны. Генитальный герпес может передаваться новорожденному при рождении, при прохождении через тазовый канал.

Предотвращение: Соблюдайте вышеуказанные «золотые правила».



Хламидиоз

Симптомы: Может проходить бессимптомно у женщин, но могут появиться бесцветные выделения и частое мочеиспускание. У мужчин могут появиться слизистые или слизистогнойные выделения.

Пути передачи: От матери к ребенку, во время незащищенных половых актов.

Предотвращение: Соблюдайте вышеуказанные «золотые правила».

Вирусный гепатит В (HVB)

Симптомы: Усталость, потеря аппетита, боли в животе и суставах, лихорадка, рвота, диарея, пожелтение кожи.

Пути передачи: Незащищенный половой акт, общее пользование шприцами, медицинские процедуры, нанесение татуировки, маникюр / педикюр, пирсинг с использованием нестерильного оборудования, небезопасное переливание крови, от матери к ребенку, вследствие контакта с инфицированной кровью.

HVB не передается: Через кашель и чихание, во время поцелуя и рукопожатия, через пищу и воду, укусы насекомых, использование туалетов, бассейнов, саун, публичных бань, обмена столовыми приборами, постельным бельем, одеждой.

Предотвращение: Сделайте прививку, если вы не привиты, соблюдайте вышеуказанные «золотые правила». Если вы употребляете наркотики, не используйте для инъекций инструменты (шприцы, иглы) совместно с кем-либо. Не соглашайтесь ни на какие медицинские процедуры, нанесение татуировки, пирсинг нестерильными инструментами.

ВИЧ/СПИД

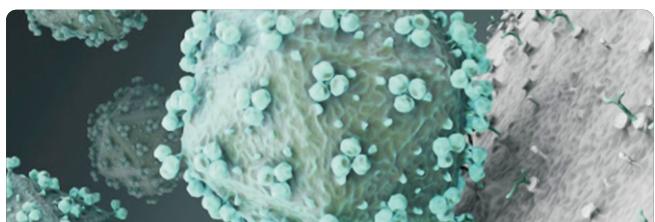
Симптомы: ВИЧ расшифровывается как «вирус иммунодефицита человека», он поражает иммунную систему, снижая

устойчивость к болезням и инфекции. СПИД расшифровывается как «синдром приобретенного иммунодефицита», это болезнь, вызванная ВИЧ-инфекцией, когда организм больше не в состоянии бороться с инфекциями.

Пути передачи: Во время незащищенного полового акта; контакта с кровью; от матери к ребенку во время беременности, родов и грудного вскармливания, использования нестерильных шприцев.

ВИЧ не передается: Через поцелуй, рукопожатие, укусы насекомых, использование туалетов, бассейнов, саун, бань, кашель, чихание, столовые приборы, постельное белье, одежду.

Предотвращение: Соблюдайте вышеуказанные «золотые правила»; делайте тестирование на ВИЧ совместно с интимным партнером в начале отношений, а также тестирование на ВИЧ до беременности или во время ее первого триместра; воздерживайтесь от употребления наркотиков; используйте только одноразовые иглы и одноразовые шприцы; не делайте татуировки или маникюр/педикюр, если безопасность не гарантирована.



Какие признаки должны заставить задуматься?

- Необычные выделения из влагалища или уретры (из пениса). У женщин существуют физиологические выделения (норма). Стоит задуматься, если секреция меняет цвет; запах (становится неприятным), консистенцию, вызывает раздражение/ зуд, или становится обильнее;
- Пузырьки или ранки около влагалища, полового члена или ануса;
- Зуд и раздражение в области половых органов;
- Более частое мочеиспускание, чем обычно;
- Боль или жжение при мочеиспускании;
- Болезненный половой акт.

Если вы заметили один из признаков, описанных выше, обратитесь: в Центр здоровья молодежи, к семейному врачу, в кабинет репродуктивного здоровья, в кабинет гинекологии, кожно-венерологический диспансер, в поликлинику, где лечат кожно-венерологические заболевания. Чем быстрее вы обратите внимание на симптомы и попадете на прием к врачу, тем легче будет проходить лечение.



Методы контрацепции

Почему так важно планирование своей семьи?

Планируйте свою семью и решайте сами, когда вы готовы и желаете иметь детей!

Наиболее важной областью в планировании семьи является репродуктивная функция или способность каждого из нас иметь детей, быть здоровым во всех аспектах, связанных с репродуктивной системой.

Из чего состоит репродуктивная система?

Мужская репродуктивная система:



1. Пенис: мужской копулятивный орган цилиндрической формы, который изменяет свою форму, размер и консистенцию. Имеет функцию выделения мочи и эякуляции спермы.



2. Мышонка: представляет собой мешочек из кожи, в котором находятся яички и который их защищает.

Что такое беременность?

Беременность наступает после незащищенного полового акта, если происходит слияние женских половых клеток с мужскими (яйцеклетка со сперматозоидом).

Первые признаки беременности:

- отсутствие менструации;
- изменение запахов, повышенный аппетит к определенным продуктам;
- эмоциональная чувствительность, нервозность, немотивированный плач или безразличие;
- тошнота, спонтанная рвота по утрам;
- частое мочеиспускание;
- сонливость.

Что представляют собой инфекции, передающиеся половым путем (ИППП)?

Это **инфекция**, которая передается от одного человека к другому при незащищенном половом акте. Существует несколько видов инфекций, и все они передаются через незащищенный половой акт.



Какие признаки должны заставить задуматься?

- Необычные **выделения** из влагалища или уретры. Для женщин характерна нормальная физиологическая секреция. Необходимо задуматься в случае, если у выделений меняется цвет, запах (становится неприятнее), консистенция, если появляется раздражение / зуд, или выделения становятся обильнее;
- **Пузырьки или ранки** около влагалища, полового члена или ануса;
- **Зуд и раздражение** в области половых органов;
- **Боль или жжение** при мочеиспускании;
- **Более частое мочеиспускание;**
- **Болезненный** половой акт.

При появлении одного из вышеописанных признаков, обратитесь в клинику дерматовенерологии, в кабинет акушерства и гинекологии, в кабинет планирования семьи, в дерматологическую клинику или к семейному врачу. Чем быстрее вы обратите внимание на эти симптомы и попадете на прием к врачу, тем легче вы вылечитесь.



Как предотвратить нежелательную беременность и/или ИППП?

Современные методы контрацепции:



Воздержание: решение человека не вести половую жизнь. Является эффективным на 100% и защищает как от нежелательной беременности, так и от инфекций, передаваемых половым путем.



Презерватив: латексная трубка, которая образует барьер между половым членом и влагалищем. В случае если презерватив используется правильно, он защищает от нежелательной беременности и инфекций, передаваемых половым путем, включая ВИЧ/СПИД и гепатит В.

Важные правила использования презерватива:

- приобретать только в аптеках;
- проверить срок годности и целостность упаковки;
- хранить вдали от света и тепла, включая и вне тепла тела;
- упаковка тщательно открывается без использования острых предметов, ногтей или зубов;
- удалить воздух, нажав пальцами на резервуар;
- надевается на пенис в состоянии эрекции;
- раскатать до основания пениса;
- немедленно после эякуляции пенис удаляется из влагалища, при этом надо придерживать кольцо презерватива у основания пениса;
- не касаясь презерватива, при помощи салфетки, нужно убедиться в том, что он был правильно использован;
- выкинуть в мусор, а не в другие места;
- **запомните: презерватив используется однократно.**



Экстренная контрацепция: является «контрацепцией после полового акта» или «таблеткой второго дня». Используется в виде таблеток, которые можно приобрести в аптеках без рецепта. Важно принять их незамедлительно после незащищенного полового акта, не позднее 72 часов. Этот метод защищает только от нежелательной беременности, но не от ИППП, включая инфекции ВИЧ и вирусный гепатит В. Экстренная контрацепция может использоваться только в **чрезвычайных ситуациях**, а не каждый день, так как содержит **повышенное количество гормонов** и создает гормональный дисбаланс в организме женщины.

Данная контрацепция используется в случаях, когда:

- произошло изнасилование;
- порвался презерватив;
- произошел незапланированный или случайный половой акт.

Не рекомендуется использовать данный вид контрацепции более двух раз в год.



Вагинальные барьерные методы: могут быть использованы парами, в которых партнеры верны друг другу, такие методы защищают только от нежелательной беременности, а не от ИППП, включая инфекцию ВИЧ и вирусный гепатит В, сначала рекомендуется консультация врача.



Внутриматочные средства (внутриматочная спираль ВМС): могут использоваться женщинами, которые имеют детей и только одного сексуального партнера, визит к врачу является обязательным, защищает только от нежелательной беременности, а не от ИППП, включая инфекцию ВИЧ и вирусный гепатит В.

Комбинированные оральные контрацептивы: таблетки, содержащие прогестин и эстроген.



Естественные методы: к ним относятся календарный метод и метод прерванного полового акта, которые имеют очень слабый эффект, защищают только от нежелательной беременности, а не от ИППП, включая инфекцию ВИЧ и вирусный гепатит В. Данные методы совсем не подходят молодым, и в большинстве случаев происходит сбой. Только пять из ста пар эффективно используют данный метод.

Любой метод контрацепции требует предварительной консультации у специалиста! (СРТ)



Женская репродуктивная система:



1. Вульва: внешние половые органы женщины, которые включают: лобок, большие и малые половые губы, клитор и железы.



2. Девственная плея: мембрана, покрывающая вход во влагалище девственницы. Она имеет отверстие, которое бывает разной формы и может находиться в разных местах плевы. По этой причине девственная плея может быть кольцевой, серповидной, зубчатой или трубчатой. Мембрана девственной плевы иногда имеет два или более небольших отверстия, редко бывает перфорирована. После первого полового акта мембрана девственной плевы разрывается, происходит дефлорация. Разрыв может сопровождаться кровотечением в зависимости от васкуляризации.



3. Вagina: является копулятивным женским органом цилиндрической формы, который обеспечивает проход к матке.



4. Матка: орган, который вырабатывает менструацию, обеспечивает имплантацию оплодотворенной яйцеклетки, и в ней происходит рост будущего малыша.



5. Маточные трубы: два канала, которые соединяют яичники и матку. В них происходит оплодотворение — встреча мужских и женских половых клеток.



6. Яичники: женские половые железы. В яичниках происходит созревание яйцеклетки, а также выработка женских половых гормонов.

