Только факты о жизни и здоровье

Здоровье - это здорово!
Привет!

Ты держишь в руках брошюру, специально изданную для молодых людей. Это не учебник и не инструкция. А значит, никто не собирается навязывать тебе своё мнение, убеждать в чём-либо, уговаривать или читать нотации.

Здесь ты найдёшь только информацию — ФАКТы — и ничего лишнего!

Согласись, довольно глупо было бы нанести непоправимый вред себе и другим людям только потому, что ты чего-то не знал или что-то не понял. Мы хотим, чтобы ты, принимая решения, опирался на достоверные факты. Твое дело — использовать или не использовать полученную информацию.

Главное — твой выбор будет осознанным. И это будет только твой выбор.

О НАРКОТИКАХ
О ВИЧ-инфекции
ОБ ИППП
Наркотики — это вещества, изменяющие психическое состояние человека, употребление которых приводит к зависимости.

Наркотики могут быть растительного или синтетического происхождения. Прием этих веществ приводит к разрушению психического и физического здоровья. Алкоголь и табак, по большому счёту, тоже являются наркотическими веществами и вызывают зависимость. Зависимый от наркотика человек испытывает потребность принимать его снова и снова.

ЗНАЙ: ВСЕ наркотики вызывают зависимость и разрушают здоровье.

Нет ситуации, в которой стоит пробовать наркотики.

Хочешь доказать свою смелость — прыгни с высоты, но с парашютом!
Хочешь доказать свою оригинальность — научись делить в уме шестизначные цифры или займись бодибилдингом!
Хочешь быть самостоятельным — принимай решения сам: где учиться, кем быть, кого любить, с кем дружить. Делай карьеру, помогай людям, зарабатывай деньги!
Хочешь быть модным — сшей новую одежду!
Хочешь отвлечься от неприятностей — поболтай с другом, потанцуй на дискотеке, сыграй в футбол!

ЗНАЙ: современным, успешным, оригинальным и самостоятельным людям не нужны наркотики!
Употребление наркотиков лишает человека свободы.

Никто не знает, когда у человека, начавшего употреблять наркотики, сформируется зависимость. Зависимость может быть психической и физической. Психическая зависимость возникает при употреблении ЛЮБЫХ наркотиков.

Физическую зависимость вызывают не все наркотики.

Достоверно известно, что:
- даже однократное употребление может привести к психологической зависимости;
- человек, психически зависимый от наркотика, «глух» к информации об опасности употребления;
- употребляющий наркотики человек думает, что всегда сможет вовремя остановиться, потому что вначале ему было легко делать большие перерывы между приемами наркотика;
- потребитель наркотиков часто вовлекает в употребление новых людей, делаясь с ними впечатлениями о своем наркотическом опыте;
- регулярное употребление приводит к тому, что человек уже не получает желаемого эффекта от наркотика, а употребление продолжает потому, что организм разучился нормально жить без этого;
- зависимость формируется при ЛЮБОМ способе поступления наркотика в организм: введении в вену, вдыхании через нос, курении и др.;
- психическая зависимость, однажды сформировавшись, в той или иной степени может оставаться на всю жизнь.

ЗНАЙ, что ЛЮБЫЕ наркотики делают человека зависимым, то есть лишают его свободы.
Любые наркотики наносят вред здоровью.

Для организма любой наркотик является токсином — ядом. Под влиянием яда организм не может нормально выполнять свои функции. Поэтому у человека в состоянии опьянения может быть неровная речь, нарушение координации движений; он не может концентрировать внимание, реально оценивать ситуацию, его память ухудшается. Печень и почки, постоянно обезвреживая наркотик, преждевременно изнашиваются.

Сам наркотик и содержащиеся в нем примеси негативно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Большинство наркотиков со временем приводят к угасанию сексуальных функций. Наркотики подавляют иммунитет и делают человека беззащитным перед инфекциями. Некоторые виды наркотиков повреждают структуру гена — носителя наследственной информации — следовательно, у потребителей наркотиков могут рожаться больные дети.

знай, что любые наркотики наносят вред здоровью, а это значит, что человек теряет красоту, силу и ум.

Наркотики влияют не только на человека, который их употребляет.

Если человек начинает употреблять наркотики, то жизнь его близких тоже меняется:

- друзья поначалу пытаются помочь, искренне сочувствуя и жалея. Затем или дружба распадается, или друзья вовлекаются в употребление наркотиков;
- любимый человек страдает от того, что стал ненужным и что все его попытки помочь безрезультатны и приводят к ссорам;
родители испытывают чувство вины, что не уберегли, не сумели вовремя рассказать об опасности, из-за этого они ссорятся и обвиняют друг друга. Напряженная атмосфера в доме никому не добавляет здоровья и хорошего настроения. Материальное благополучие семьи также ставится под угрозу из-за больших затрат на сам наркотик и лечение.

**ЗНАЙ:** употребление наркотиков делает дружбу ненадежной, любовь — ненужной, отношения с родителями — напряженными.

**Употребление наркотиков добавляет проблем.**

Если человек пытается расслабиться или решить проблемы при помощи алкоголя или наркотиков, то на некоторое время у него возникает ощущение «победы над неприятностями». Ему кажется, что проблемы ушли сами собой, исчезли из его жизни волшебным образом. Но действие наркотика заканчивается, и человек с удивлением обнаруживает, что проблемы не только остались, но их стало в несколько раз больше. К прежним присоединились ссоры с родителями, непонимание друзей, потеря любимого человека, конфликт с законом, финансовые трудности, проблемы в учебе, работе, ухудшение здоровья. У человека появляется раздражительность, неуверенность в себе и чувство вины. В итоге первоначальная трудность превращается в огромный «снежный ком» проблем.

**ЗНАЙ:** что наркотик не решает проблем. Он делает их трудноразрешимыми, к старым добавляет новые.
Человек, употребляющий наркотики, ВСЕГДА нарушает закон.

В Уголовном Кодеексе Российской Федерации предусмотрено наказание за незаконное изготовление, приобретение, хранение, перевозку, сбыт наркотических веществ. А также за склонение к употреблению наркотических веществ, незаконное культивирование запрещенных к возделыванию растений, содержащих наркотические вещества, и организацию либо содержание притонов для приготовления наркотических веществ. Кроме того, наркозависимых часто привлекают к ответственности с последующим лишением свободы за преступления, которые напрямую не связаны с наркотиками: кражи, мошенничество, грабежи.

ЗНАЙ, что, начав употреблять наркотики, человек уже нарушает закон, т. к. он приобретает наркотик и какое-то время его хранит.

Попасть в наркотическую зависимость легко, а избавиться от нее крайне трудно.

На сегодняшний день не найдено «волшебной» таблетки, избавляющей от наркотической зависимости быстро, полностью и навсегда.

Справиться с наркотической зависимостью трудно. Процесс освобождения от наркотиков будет успешным в том случае, если человек САМ захочет этого освобождения. Однако одного его желания недостаточно. Нужны еще ДЕЙСТВИЯ — работа над собой. Поддержать...
человека в процессе лечения могут близкие люди. А специалисты помогут разобраться с возникающими проблемами и найти в себе силы, чтобы справиться с тягой к наркотику.

Чем раньше человек решит отказаться от наркотиков, тем легче это сделать. Намного труднее сделать это, когда распалась семья, потерял работу, попал в тюрьму, заболел гепатитом или СПИДом. Поздно может быть, когда произошла передозировка или несчастный случай.

ЗНАЙ: шанс отказаться от наркотиков есть у любого зависимого, но использовать этот шанс успевает не каждый.
СПИД — Синдром Приобретенного Иммунодефициита.
Синдром — это сочетание нескольких признаков (симптомов) болезни. «Приобретенный» означает, что такое состояние было у человека не всегда. Иммунодефицит — состояние, при котором организм не может успешно бороться с инфекциями, вредными воздействиями внешней среды.
ВИЧ-инфекция — это заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). ВИЧ может размножаться только в клетках иммунной системы человека. Вирусы проникают в клетку и заставляют клеточное ядро производить новые вирусы. Новые вирусы разрывают оболочку клетки и выходят в кровеносные сосуды, где поражают новые клетки. Зараженные клетки рано или поздно погибают, и иммунная система слабеет. Это состояние и называют иммунодефицитом.

ЗНАЙ: правильное название заболевания — ВИЧ-инфекция.

Опасными в плане заражения ВИЧ являются: кровь, сперма, влагалищный секрет, грудное молоко.

Поэтому Вирус Иммунодефицита Человека может проникнуть в организм тремя путями:
1. Половой путь — заражение происходит при сексуальных контактах без презерватива;
2. Кровь-Кровь — заражение происходит при попадании в организм инфицированной крови. Например, при применении использованных кем-то игл и других медицинских инструментов, маникюрных ножниц, бритвенных приборов; при переливании крови, её компонентов или пересадке органов.

3. Мать-Дитя — заражение происходит от инфицированной матери к ребенку во время беременности, родов или кормления грудью.

**ЗНАЙ:** инфицирование Вирусом Иммунодефицита Человека возможно только тремя путями — половиной путь, кровь — кровь, мать — дитя.

**ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ПРИ БЫТОВОМ КОНТАКТЕ.**

Вирус Иммунодефицита Человека способен размножаться только внутри клеток организма человека. Вне организма человека ВИЧ очень быстро погибает. В достаточном для инфицирования количестве он обнаруживается только в некоторых жидкостях организма (кровь, сперма, влагалищный секрет, грудное молоко), поэтому нельзя заразиться:

- через слёзы, слюну, пот, мочу, через мокроту при кашле;
- через укусы насекомых, общение с животными и птицами;
- пользуясь общими предметами на работе и в быту;
- в бане, бассейне, сауне;
- в транспорте, при рукопожатии, разговоре.

**ЗНАЙ:** инфицирование ВИЧ в быту НЕВОЗМОЖНО.
Большинство ВИЧ-инфицированных в России на сегодняшний день — это люди, употребляющие наркотики внутривенно.

В начале 1999 года в нашей стране было официально зарегистрировано 10 тысяч человек с диагнозом «ВИЧ-инфекция». К началу 2003 года количество ВИЧ-инфицированных увеличилось в 22,5 раз, из них 70% заразились при внутривенном введении наркотиков. Вирус передается с кровью, которая остается в использованных шприцах, иглах, готовых растворах, а также в посуде для приготовления наркотика.

Однако за последние 2 года увеличилось количество случаев инфицирования ВИЧ половым путем. Так, например, в Новосибирской области таких случаев стало больше в 5 раз.

**ЗНАЙ:** человек может передать инфекцию другим не только при употреблении наркотиков, но и при сексуальной близости без презерватива.

**ВИЧ-инфицированный и больной СПИДом — не одно и то же.**

Пока ВИЧ-инфекция не перешла в стадию СПИДа, человек может чувствовать себя хорошо и выглядеть здоровым. Человек может даже не подозревать о том, что заражен, однако вирус в его крови уже есть.

Диагноз «СПИД» ставится тогда, когда у ВИЧ-инфицированного на фоне ухудшения общего самочувствия, длительной лихорадки, потери веса, длительного неустойчивого стула, увеличения лимфатических узлов появляются оппортунистические инфекции и/или злокачественные опухоли.
Определять наличие вируса в крови можно только с помощью специального теста.

Наиболее распространенные тесты определяют не сам вирус, а антитела к нему, которые начинают вырабатываться иммунной системой в ответ на попадание вируса в организм человека. На наработку антител требуется время от 1 до 6 месяцев (это зависит от состояния иммунной системы человека).

Результат теста может быть:

- **отрицательным** — антитела к ВИЧ не обнаружены. Это означает, что человек не заражен ВИЧ или заражен, но антител недостаточно для их определения тест-системами («период окна»);

- **положительным** — антитела к ВИЧ обнаружены, и вирус находится в крови;

- **сомнительным** — количества антител недостаточно для постановки точного диагноза, либо в связи с другим заболеванием выработались похожие антитела.

**ЗНАЙ,** что инфицированный человек может передавать ВИЧ другим людям уже с момента заражения.
В России действует закон «О предотвращении распространения на территории РФ заболевания, вызываемого ВИЧ».

Согласно этому закону, каждый гражданин РФ имеет право на бесплатное анонимное обследование на ВИЧ, которое он может пройти как в СПИД-центрах, так и в других медицинских учреждениях, проводящих такие обследования. Человек, сдающий анализ, имеет право на получение консультации специалиста.

В рамках этого же закона государство гарантирует обеспечение всех ВИЧ-инфицированных граждан России необходимыми медикаментами и предоставление им бесплатной медицинской помощи. Эта позиция закона на данный момент, зачастую, не выполняется. Причин этому много, но главная — недостаток финансирования в связи с резким ростом количества инфицированных.

**ЗНАЙ:** тестирование на ВИЧ добровольно, анонимно, бесплатно.

**БИЧ-инфицированный человек имеет те же права, что и любой другой человек.**

Как и все граждане Российской Федерации, ВИЧ-инфицированные люди имеют право на обучение, работу, жилье, материальное обеспечение,
медицинскую помощь. Общение с ВИЧ-инфицированным человеком безопасно, поэтому не стоит отказываться от взаимоотношений с человеком только потому, что он инфицирован. ВИЧ-инфицированные люди нуждаются в поддержке не только государства, но и своих близких и друзей.

**ЗНАЙ:** любое ущемление прав ВИЧ-инфицированных незаконно.

Сегодня есть возможность значительно продлить жизнь и хорошее самочувствие ВИЧ-инфицированных людей.

В настоящее время лекарство, способное победить ВИЧ-инфекцию, не найдено. Поэтому лечение ВИЧ-инфицированных направлено на то, чтобы снизить скорость размножения вируса в организме человека и не допустить развития стадии СПИДа.

**ЗНАЙ:** если инфицированный человек получает анти-ВИЧ терапию, наблюдается у врача, ведет здоровый образ жизни, соблюдает диету, соблюдает правила общей гигиены, то он может на долгие годы продлить нормальное самочувствие и сохранить хорошее физическое состояние.
Существуют заболевания, которыми человек может заразиться при сексуальных контактах.

Их сокращенно называют ИППП — Инфекции, Передаваемые Половым Путем. Всего в группу ИППП входит более 20 болезней.

Наиболее известны и распространены сифилис, гонорея, трихомониаз и хламидиоз.

Почти все микроорганизмы, вызывающие ИППП, являются абсолютными паразитами для человека. Это значит, что они не встречаются у здорового человека и их обнаружение всегда говорит о болезни.

Как только наука доказывает, что какой-либо возбудитель может передаваться половым путем, болезнь, которую он вызывает, включают в список ИППП.

ЗНАЙ, что в группу ИППП на сегодняшний день также входят заболевания, традиционно считавшиеся «кожными болезнями», например, чесотка и такие инфекции, как гепатит В и С.

Большинство ИППП имеют схожие признаки (симптомы).

При многих ИППП возникают боли при мочеиспускании, зуд, жжение в области половых органов, выделения из половых путей. Однако существуют половые инфекции, которые внешне никак не проявляются.

Человек может быть абсолютно уверен в своем здоровье только в трех случаях:
- если он не живет половой жизнью;
- если у него единственный, здоровый половой партнер;
- если при каждом половом акте он правильно использует презерватив.
ЗНАЙ: если у человека был незащищенный сексуальный контакт, и даже если нет никаких болезненных проявлений, следует ОБЯЗАТЕЛЬНО обратиться к врачу!

Выявить ИППП можно только с помощью специальных анализов.

Существует несколько способов определения (диагностики) ИППП. Самым простым и часто используемым методом является мазок. Но этот метод может давать достоверные результаты только тогда, когда инфекция «свежая». Если же заболевание «запущено», такой анализ может ничего не показать. В таких случаях используются более современные и достоверные методы: бактериологический посев, обнаружение специфических участков ДНК возбудителя (метод ПЦР), анализ крови. Методы эти направлены на обнаружение самого возбудителя или антител к нему в крови.

ЗНАЙ: в большинстве случаев для достоверной диагностики ИППП необходимо несколько разных исследований.
До сегодняшнего дня не зарегистрирован ни одного случая самопроизвольного излечения от ИППП.

Не надо думать, что если симптомы исчезли, то и болезнь прошла. Она может перейти в хроническую стадию и протекать без внешних проявлений. Такое скрытое течение болезни опасно, так как могут возникнуть серьезные осложнения. Кроме того, не зная о своей болезни, человек ведет привычный образ жизни и может передавать заболевание другим.

Не менее опасно и самолечение, когда больной по совету друзей или рекламы начинает принимать разные «чудодейственные» или экзотические средства. В этом случае изление, как правило, не наступает, и болезнь переходит в хроническую форму и сложно поддаётся лечению.

Если возникают подозрения на ИППП, то помощь может только специалист — врач-дерматовенеролог.

ЗНАЙ: чем раньше начать лечение ИППП, тем легче и быстрее можно вылечиться.

Если ИППП не лечить, то они могут вызывать тяжёлые осложнения.

Если ИППП не лечить или лечить неправильно, они могут приводить к бесплодию, снижению потенции, раку шейки матки. Некоторые ИППП нарушают деятельность нервной системы и костно-мышечного аппарата. Так, например, сифилис может вызвать заболевания нервной системы, трихомониаз и хламидиоз — суставов, гепатиты В и С — печени и других внутренних органов.
Лечение ИППП — трудная и длительная работа. Кроме квалификации врача, она требует добросовестного и ответственного отношения со стороны пациента.

**ЗНАЙ:** только тщательное выполнение всех врачебных рекомендаций может гарантировать полное выздоровление.

Многие ИППП могут передаваться от матери к ребенку.

У беременной женщины микробы и вирусы, вызывающие ИППП, могут нарушить нормальное течение беременности. Ребёнок может заразиться, находясь в утробы матери, во время родов и при кормлении грудью. Инфекция может нанести серьёзный вред здоровью младенца.

**ЗНАЙ:** своевременное выявление и лечение ИППП у беременной женщины снижает риск передачи заболевания ребенку.
В нашей стране каждому гражданину Российской Федерации гарантируется право на обследование и лечение ИППП, в том числе, анонимное.

Молодые люди, начиная с 15 лет, имеют право не ставить в известность родителей о состоянии своего здоровья, в частности, о лечении по поводу ИППП.

ЗНАЙ: законом РФ предусматривается ответственность за ситуацию, в которой человек подвергает риск заражения другого человека венерическими болезнями (сифилис, гонорея) и ВИЧ-инфекцией.

Человек может избежать заражения ВИЧ-инфекцией и ИППП, изменив свое поведение на более безопасное.

Человек может защитить себя:
- если он воздерживается от сексуальных контактов;
- если он использует только стерильные инструменты для прокалывания ушей, татуирования и т. д., добивается соблюдения стерильности при любых медицинских и косметических процедурах;
· если он воздерживается от употребления наркотических веществ, в том числе, алкоголя, под воздействием которых человек может совершать необдуманные поступки;
· если он практикует безопасное сексуальное поведение — правильно использует качественный презерватив при каждом сексуальном контакте.

**ЗНАЙ,**
что затраты на качественные презервативы и индивидуальный медицинский инструментарий гораздо меньше сумм, которые придется тратить на обследование и лечение ИППП и ВИЧ.

**Каждый человек сам принимает решения и отвечает за последствия этих решений.**

На решение, принимаемое человеком, в той или иной степени могут повлиять друзья, любимый человек, родители, жизненный опыт. Но, в конечном итоге, в любой ситуации человек сам решает, как ему поступать. Решение — попробовать или нет наркотик, использовать или нет презерватив — он тоже принимает самостоятельно. Поэтому и ответственность полностью ложится на человека, решившегося на какой-либо рискованный эксперимент со своим здоровьем и жизнью.

**ЗНАЙ:** каждый человек сам несет ответственность за все свои решения.
Для молодежи старше 15 лет.

Выпущено общественной организацией «Гуманитарный проект» (Новосибирск), при поддержке Немецкого Общества Технического Сотрудничества (GTZ), Департамента Международного Развития Посольства Великобритании (DFID) и Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

Благодарим за поддержку мэрию Новосибирска, Администрацию Новосибирской области, МКДЦДиП «Ювентус». Особая благодарность ЗАО «Сибирская Финансовая Группа».

Куда можно обратиться:

Художник Артем Попов.
Издательство «Олден», т. (383-2) 125-636
Тираж 57 000 экз.
Распространяется бесплатно.

ISBN 5-94905-003-7 © «Гуманитарный проект», 2003
Общественная организация «Гуманитарный проект»

! Сохранить «Факты о жизни и здоровье» в памяти?

[Да] [Нет]