

Министерство здравоохранения Иркутской области  
ГБУЗ "ИОЦ СПИД"

*Девочке,*

*Девушке,*

*Менюшине*



**от 16 лет**

## *Девушке, женщине*

**Ранняя сексуальность, с точки зрения сексологов и психологов, - это зачастую попытка найти тепло в отношениях. Девочка идет на интимную близость в надежде на любовь и понимание. Однако следствием таких опытов, помноженных на невежество, могут стать инфекции, передаваемые половым путем, воспалительные процессы, нежеланная беременность и аборт.**

Если Вы заботитесь о своем здоровье и бережно относитесь к благополучию близких, эта информация вам обязательно пригодится. За последние десятилетия заболеваемость сифилисом выросла во много раз! А ведь кроме сифилиса и гонореи существует еще более 30 видов заболеваний, которые также могут передаваться при половых контактах, и встречаются гораздо чаще: трихомониаз,

хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, мочеполовой кандидоз, бактериальный вагиноз, генитальный герпес, остроконечные кондиломы, цитомегаловирусная инфекция, контагиозный моллюск, и даже чесотка и лобковый педикулез. Такие заболевания распространены во всем мире.

Некоторые венерические заболевания не имеют ярко выраженных признаков. Поэтому их можно долго не обнаруживать или расценивать как “простуду” или “обычное” гинекологическое заболевание. Хронически протекающие или не леченые ИППП приводят к тяжелым последствиям - хроническим воспалительным процессам мужских и женских половых органов, снижению потенции (вплоть до импотенции) у мужчин, у женщин - к выкидышам, невынашиванию беременности, внематочной беременности и даже раку половых органов в отдаленном будущем.

Знаете ли Вы о том, что примерно каждый пятый брак бесплоден, и что в этом в значительной мере повинны ИППП? Печальным и трагическим событием для любой матери является заражение венерическим заболеванием своего ребенка - во время беременности, родов или в результате бытового контакта.

**При подозрении на венерическое заболевание не стоит заниматься самолечением, так как симптомы многих ИППП схожи, но лечатся они по-разному.**

Точный диагноз обязательно диагностируется с помощью лабораторного исследования (выявление возбудителя болезни). Таким же образом подтверждается и отсутствие заболевания. Самолечение вместо пользы часто приносит вред, так как при неправильном лечении ИППП переходят в хроническую форму, развиваются осложнения.

**ИППП никогда не проходят сами по себе, без лечения!**



## Как защитить себя от ИППП и ВИЧ-инфекции?

Безусловно, наилучшим способом предохранения от ИППП и ВИЧ-инфекции является супружеская верность, моральная чистота, отказ от слишком раннего начала половой жизни вне брака.

Мотивом для начала половой жизни юношей и девушек должно стать собственное осознанное решение, а не давление со стороны партнера, страх потерять его или желание угодить ему. Умение достойно ответить “нет”, не разорвав при этом отношения, умение откровенно, четко и ясно вести разговор об интимных сторонах человеческой жизни, - все это может очень пригодиться.

Средством индивидуальной защиты от ИППП является презерватив. Гормональные оральные контрацептивы (противозачаточные таблетки) и внутриматочные средства (спирали) не защищают женщину от инфекций.

Спирали, наоборот, способствуют распространению инфекции в полости матки.

Нужно также знать и о том, что хотя презерватив и является достаточно надежной защитой против большинства ИППП, все же сифилисом можно заразиться, несмотря на его использование, потому что заразные высыпания могут быть и на тех участках тела, которые презерватив не закрывает, например, в полости рта (язвы или эрозии на губах или слизистой оболочке), и тогда заражение возможно даже при поцелуях. Кроме того, презерватив может соскользнуть или порваться. Поэтому даже при малейшем сомнении не пренебрегайте обследованием, тем более, что сейчас существуют возможности сделать это анонимно (без предъявления документов, удостоверяющих личность).

## ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ

Возбудителем заболевания является вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Единственным источником ВИЧ-инфекции является инфицированный человек, который может передавать вирус другим людям уже через несколько дней после заражения.

Восприимчивость людей к ВИЧ всеобщая.

### Что надо знать о ВИЧ?

ВИЧ-инфекция передается только через определенные жидкости организма: **кровь, сперму, вагинальный секрет, грудное молоко**. А вот слюна, моча, пот ВИЧ-инфицированного человека безопасны в отношении заражения ВИЧ-инфекцией для других людей, **так как содержат минимальное количество вируса, недостаточное для заражения.**



Доказано, что ВИЧ не передается при совместном приеме пищи или при прикосновении к инфицированному человеку. Нельзя заразиться ВИЧ в результате рукопожатия, объятий, поцелуев. Животные или кровососущие насекомые этот вирус распространять не могут.



## ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ

**Естественные** - позволяют вирусу выживать как биологическому виду.

- **Половой** - этим путем обеспечивается передача ВИЧ как при гетеросексуальных, так и при гомосексуальных контактах с ВИЧ-инфицированным партнером.
- **Вертикальный** - от инфицированной матери ребенку, заражение возможно как во время беременности, так и во время родов.
- **При кормлении грудью:** от больной матери через грудное молоко ребенку.

**Искусственные** пути передачи.

- **Внутривенное** введение наркотиков.
- **Переливание** инфицированной крови и ее препаратов, пересадка органов и тканей.
- **Парентеральные** манипуляции в медицинских и немедицинских учреждениях (инъекции, татуировка и т.п.), при которых используется "не стерильный" инструментарий.

Основным методом лабораторной диагностики ВИЧ-инфекции является обнаружение в сыворотке крови антител к ВИЧ, которые вырабатываются иммунной системой организма в ответ на внедрение вируса. Они появляются у 90-95% инфицированных в течение 3-х месяцев после заражения. Поэтому первый анализ на ВИЧ врачи советуют делать через 3 - 4 недели после возможного заражения. При отрицательном результате обследоваться повторно через 3 и 6 месяцев.

## ПРОФИЛАКТИКА

- **НИКОГДА** не пробуйте наркотики! Откажитесь от **внутривенного** введения **наркотиков**.
- Исключите беспорядочные половые связи. При каждом половом акте необходимо использовать презерватив. При этом нужно соблюдать правила использования презерватива:

- Презерватив не следует использовать после истечения срока годности или по истечении пяти лет со дня его изготовления.

- Презервативы следует хранить в прохладном сухом месте вдали от прямого солнечного света. Ломкие, липкие или потерявшие цвет презервативы не могут считаться надежным средством защиты.

- Надевать презерватив следует сразу же после возникновения у мужчины эрекции до начала любого сексуального контакта.

- Используйте смазку только на водной основе (смазки на масляной основе - вазелин, косметические крема разрушают резину, губная помада также может повредить презерватив).

*Женщина должна напомнить партнеру о необходимости использования презерватива при всех видах половых контактов.*

- Существуют также рекомендации по профилактике передачи ВИЧ от матери ребёнку. Если беременная женщина ВИЧ-инфицирована, для профилактики инфицирования ребенка она должна встать на учет по беременности и пройти курс лечения, это предупреждает инфицирование ребенка в 99% случаях.

## НАШИ КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ

**Менструация** - это очень важный процесс, происходящий в организме каждой из нас. Незнание зачастую заставляет нас волноваться из-за пустяков или не обращать внимания на серьезные проблемы.

**ПОЛОВОЕ СОЗРЕВАНИЕ.** Процесс полового созревания уникален по своей сути. За каких-то 5-6 лет организм переживает настоящую революцию. Начало менструации является первым шагом на пути полового созревания. Что же происходит в этот момент в организме? Гормоны мозга воздействуют на наиболее чувствительные органы - яичники, в каждом из которых с самого рождения девочки находятся около 100-150 тыс. незрелых яйцеклеток. Гормональный сигнал заставляет одну из этих яйцеклеток созревать.

В это время в матке происходит подготовка слизистой оболочки. Ее толщина увеличивается от 1 до 10 мм, в ней образуется множество новых кровеносных и лимфатических сосудов и желез. Приблизительно на 14 день, после начала созревания яйцеклетки наступает овуляция (выброс созревшей яйцеклетки из яичника в маточную трубу). Там она либо встречается с мужским сперматозоидом и оплодотворяется, либо погибает. В этом случае утолщенная слизистая оболочка отторгается и начинается менструация.



## ВОПРОСЫ-ОТВЕТЫ

### **- Когда начинается менструация?**

Менструация начинается в возрасте 11-15 лет. Но у каждой женщины свой возраст начала полового созревания, который зависит от наследственных признаков. Если же менструация не наступает после 17 лет, то это может являться признаком нарушений в развитии.

### **- Какова продолжительность менструального цикла?**

Менструальный цикл - это время от первого дня одной менструации до первого дня следующей. Только у 30% девушек менструации становятся регулярными очень быстро. Остальным же на это требуется год, а то и больше. 28-дневный (так называемый лунный) цикл считается идеальным. Но нервные перегрузки, стрессы, болезни и даже плохая экология могут стать причиной задержки менструации. Нормальным считается менструальный цикл не меньше 21 дня и не больше 35 дней. В этих пределах допустима разница между циклами не более 10 дней.

### **- Сколько дней длится кровотечение?**

От 3 до 7 дней считается нормой, при этом первые два дня идут более обильные выделения. В среднем женщина теряет 20-50 г крови в день, организм возмещает ее очень быстро. Менструальная кровь имеет специфический запах и, как правило, не свертывается, но не сразу стоит паниковать, если в менструальных выделениях встречаются сгустки крови.

### **- Может ли менструация быть болезненной?**

Многие женщины испытывают неприятные ощущения во время критических дней и за неделю до их начала. Во втором случае принято называть такой период ПМС - предменструальный синдром. Есть признаки синдрома женского недомогания: повышенная раздражительность (плаксивое настроение, ощущение одиночества), утомляемость, набухание молочных желез (увеличение на 0,5 размера), боли внизу живота и в пояснице, тошнота и т.д.



## КОЕ-ЧТО ЕЩЁ

Всем девушкам мы советуем вести календарь критических дней, где отмечаются дни "женского недомогания". Календарь нужен для правильной и точной постановки диагноза, в случае каких-либо нарушений цикла. Календарь критических дней поможет гинекологу рассчитать наиболее благополучные дни для зачатия ребенка. Поэтому календарь "женских дней" не раз пригодится в вашей жизни.

### **- На что следует обратить внимание?**

Посетить гинеколога и пройти обследование по гинекологии нужно где-то в 16-17 лет или сразу после того, как девушка начала половую жизнь. После этого рекомендуется проходить гинеколога дважды в год.

## **К ВРАЧУ-ГИНЕКОЛОГУ НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ В СЛЕДУЮЩИХ СЛУЧАЯХ:**

- Если к 15 годам у тебя не начались менструации
- Если очень обильные менструации, или они длятся более 7-10 дней, или у тебя были вагинальные кровотечения в другое время.
- Если ты планируешь начать или начала половую жизнь.
- Если ты ведешь половую жизнь, и у тебя не было очередной менструации.
- Если тебе больно во время полового сношения.
- Если ты испытываешь жжение, зуд или у тебя необычные выделения, боли внизу живота.
- Если ты испытываешь каждый раз или часто жжение при мочеиспускании.
- Если заметила необычные сосочковые разрастания в области гениталий, шероховатость, раздражение, потертость в области половых губ.

Для того чтобы девушки спокойно и регулярно приходили на прием к гинекологу, Клиники, дружественные к молодежи, обеспечивают психологически комфортное, высокоэффективное оказание медицинской помощи.

**Перечень Клиник, дружественных к молодежи, в Иркутской области**

МО	Наименование муниципального учреждения здравоохранения	Наименование структурного подразделения	Руководитель	Адрес, контакты
Иркутск	МАУЗ «Городская детская поликлиника № 2»	Отделение медико-социальной помощи детям и подросткам «КИНО»	Маерова Наталья Валерьевна	г.Иркутск, м-н Солнечный, д.62, 5 этаж тел. (3952) 35-00-86
Иркутск	МАУЗ «Городская больница №8»	Отделение медико-социальной помощи детям и подросткам «Линия жизни»	Неверова Людмила Геннадьевна	г.Иркутск, ул. Баумана, 191, тел. (3952) 51-80-70
Братск	ОГБУЗ «Детская городская больница» г. Братск	Центр охраны репродуктивного здоровья «Ариадна»	Мельник Александр Николаевич	г. Братск, ул. М. Жукова, 8 тел. (3953) 44-88-71
Саянск	ОГБУЗ «Саянская городская больница»	Молодежная консультация «Бригантина»	Михалева Ирина Алексеевна	г. Саянск, м-н Юбилейный, 26 (395-53) 5-32-32
Зима	ОГБУЗ «Зиминская городская больница»	Отделение медико-социальной помощи детям и подросткам	Захарова Ирина Андреевна	г.Зима, ул. Куйбышева, 98. Тел.(395-54) 366-40
Ангарск	ОГАУЗ « Ангарская городская детская больница №1»	Отделение медико-социальной помощи детям подросткового возраста «Здоровое поколение»	Какшина Инна Александровна	г.Ангарск, 85 квартал, д.35 тел. (3955) 53-02-21

*Будьте здоровы  
и счастливы!*

**Иркутский  
Областной  
Центр  
СПИД**

A red ribbon is tied in a loop, with a blue silhouette of the Irkutsk Oblast region overlaid on it. The ribbon and map are positioned to the right of the center text.

**г. Иркутск, ул. Спартаковская, 11  
[www.aids38.ru](http://www.aids38.ru)**

**Более полную информацию по вопросам ВИЧ-инфекции  
Вы можете получить по телефону «горячей линии»:**

**8-800-350-22-99**

**с 08.00 до 18.00, кроме выходных.**

**Все звонки по Иркутской области бесплатны.**

Изготовлено в 2013 году на средства ведомственной целевой программы  
“Профилактика заболеваний и формирование здорового образа жизни”  
на период 2011-2013 гг.