

Профилактика ВИЧ/СПИДа, ранней беременности и нарушений репродуктивного здоровья среди подростков

В - вирус

И - иммунодефицита

Ч - человека

ВИЧ поражает защитную систему организма – человек становится **ВИЧ-инфицированным**. Носители ВИЧ могут даже не подозревать, что инфицированы, и передавать вирус другим людям практически сразу с момента инфицирования. Большинство людей – носители ВИЧ, **выглядят здоровыми и чувствуют себя хорошо** в течение продолжительного времени после заражения (иногда до 10 лет). **СПИД** является следствием воздействия ВИЧ на организм человека. СПИД развивается у людей с ВИЧ, когда иммунная система разрушена. Обнаружить ВИЧ в организме можно примерно **через 3-6 месяцев** после заражения только с помощью специального анализа крови.

С - синдром

П - приобретенного

И - иммунного

Д - дефицита



ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ

ТОЛЬКО ТРЕМЯ ПУТЯМИ:

- 1 Половым – при любом незащищенном (без презерватива) половом контакте;
- 2 Через кровь – при использовании нестерильных игл и шприцов при введении наркотиков, нестерильных инструментов для пирсинга и татуажа, при совместном с ВИЧ-инфицированным использовании бритв и бритвенных лезвий;
- 3 От матери к ребенку – во время беременности, во время родов и при грудном вскармливании.



ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ:

- Через воздух, слезы, слюну, мочу, кашель;
- Через укусы насекомых;
- Через бытовые предметы, посуду, одежду, пищу;
- При пользовании общим туалетом, баней, душем, бассейном;
- В транспорте, при рукопожатии, разговоре.

ПРОФИЛАКТИКА:

- Избегать случайных связей;
- Не использовать нестерильные шприцы при внутривенном введении лекарственных средств;
- Не пользоваться чужими средствами личной гигиены;
- Не делать татуировки и пирсинг в случайных салонах;
- **Помнить о том, что СПИД есть!**



ПРОЙДИТЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ!

- Тест обязательно нужно сдать парам, которые решили начать интимную жизнь без предохранения;
- При планировании беременности;
- При обнаружении ВИЧ вовремя начать лечение.



Знать чтобы жить

Профилактика СПИДа единственный путь борьбы с ним! Основные направления профилактики:

- Обучение населения правильному половому поведению.
- Ограничение половых партнеров.
- Использование презервативов.
- Соблюдение правил личной гигиены.
- Обеспечение правил обращения со шприцами.
- Стерилизация медицинских инструментов и систем переливания крови.
- Использование одноразовых инструментов.



1 ДЕКАБРЯ

Всемирный день борьбы со СПИДом

ГИПОДИНАМИЯ

- ❑ ГИПОДИНАМИЯ У ДЕВОЧЕК ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА способствует застойным явлениям в органах малого таза, что повышает риск развития воспалительных заболеваний женских половых органов.
- ❑ ДЛИТЕЛЬНЫЕ СТАТИЧЕСКИЕ ПОЗЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ, УРОКАМИ приводят к снижению продукции половых гормонов, задерживают рост яичников и половое развитие девочки.

НЕРАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- ❑ НИЗКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРОВ В ПИЩЕ (меньше 0,7 грамма на 1 кг нормальной массы тела) В ТЕЧЕНИЕ 2-3 МЕСЯЦЕВ И БОЛЕЕ приводят к снижению уровня половых гормонов и репродуктивной способности организма в целом, к нарушению менструального цикла.
- ❑ РАЦИОН ПИТАНИЯ С КАЛОРИЙНОСТЬЮ НИЖЕ 1000 ккал В ТЕЧЕНИЕ МЕСЯЦА И БОЛЕЕ может привести к обратному развитию органов репродуктивной сферы вплоть до необратимых последствий.
- ❑ НЕКОНТРОЛИРУЕМОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ ТРАНСГЕННЫМИ ПРОДУКТАМИ И НАПИТКАМИ (сухие завтраки, Snickers, Twix, Milky Way, Nesquik, Coca-cola, Sprite, Pepsi и др.), при производстве которых используются генетически модифицированные компоненты, может иметь самые непредсказуемые последствия в будущем.

АЛКОГОЛЬ

- ❑ ПРОДУКТ МЕТАБОЛИЗМА АЛКОГОЛЯ - АЦЕТАЛЬДЕГИД - СПОСОБЕН ПОВРЕЖДАТЬ ДНК И УВЕЛИЧИВАТЬ ЧАСТОТУ МУТАЦИИ В ПОЛОВЫХ КЛЕТКАХ, что может привести к рождению ребенка с различными физическими дефектами. Даже однократное употребление спиртных напитков или наркотиков оказывает повреждающее действие на половую клетку, готовую к оплодотворению.

АБОРТЫ

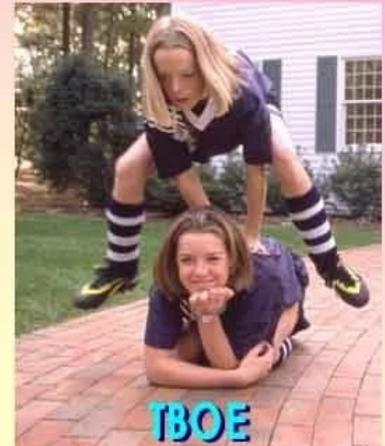
По данным исследований, через год после искусственного аборта нарушения в репродуктивной системе обнаруживаются у 15% женщин, а через 3-5 лет - у каждой второй.

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

- ❑ ПРИВОДЯТ К ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ, затрудняющих возникновение и развитие беременности, течение родов.
- ❑ ВОЗБУДИТЕЛИ НЕКОТОРЫХ ИНФЕКЦИЙ ОКАЗЫВАЮТ ПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ПОЛОВЫЕ КЛЕТКИ, увеличивая риск рождения детей с различными аномалиями.

Продление рода человеческого является важнейшей миссией женщины. Желание познать счастье материнства и высокая степень ответственности за рождение новой жизни должны формировать сознание и поведение будущей мамы.

ПРОБЛЕМА РОЖДЕНИЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ОТ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ КАК МУЖЧИНЫ, ТАК И ЖЕНЩИНЫ



ТВОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

памятка для девочек

ПРЕПЯТСТВУЮЩИЙ ОПЛОДОТВОРЕНИЮ ИНГРЕДИЕНТ МАРИХУАНЫ НАКАПЛИВАЕТСЯ В ЖИРОВОЙ ПРОСЛОЙКЕ ТЕЛА И СОХРАНЯЕТСЯ ТАМ ОЧЕНЬ ДОЛГО, ПОЭТОМУ ВОЗМОЖНОСТЬ ИМЕТЬ ДЕТЕЙ У ПОТРЕБИТЕЛЕЙ МАРИХУАНЫ МОЖЕТ БЫТЬ ПОТЕРЯНА НАВСЕГДА.

АЛКОГОЛЬ

Продукт метаболизма алкоголя - ацетальдегид - способен повреждать ДНК и увеличивать частоту мутаций, что ухудшает качество спермы, повышает долю сперматозоидов с хромосомными отклонениями.

НЕГАТИВНОЕ ДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ ПРОЯВЛЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО ВО ВРЕМЯ ЗАЧАТИЯ, НО ЕЩЕ ЗА ТРИ МЕСЯЦА ДО НЕГО, ТАК КАК СПЕРМАТОЗОИДЫ ФОРМИРУЮТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 82 ДНЕЙ.

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАВАЕМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

На ранних стадиях ИППП зачастую не проявляются никакими симптомами, но могут вызывать самые серьезные последствия для здоровья: воспаление предстательной железы, придатков яичек и семенных пузырьков, приводить к бесплодию.

ДОПИНГ

Регулярное использование допинга вызывает:

- ❑ снижение функции половых желез (вплоть до атрофии) и гипофиза, что приводит к нарушению детородной функции;

- ❑ увеличению молочных желез у мужчин (гинекомастия);
- ❑ прекращению роста трубчатых костей, что особенно опасно для растущего организма.

МНОГИЕ НАРУШЕНИЯ ПРОЯВЛЯЮТСЯ НЕ СРАЗУ ПОСЛЕ ПРИНЯТИЯ ДОПИНГА, А СПУСТЯ 10-20 ЛЕТ ИЛИ В ПОТОМСТВЕ.

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Неконтролируемое увлечение трансгенными продуктами и напитками (сухие завтраки, snickers, Twix, Milky Way, Nesquik, Coca-cola, Sprite, Pepsi и др.), при производстве которых используются генетически модифицированные компоненты, может иметь самые непредсказуемые последствия в будущем.

Чтобы полностью понять риск употребления в пищу таких продуктов, должно пройти несколько десятков лет и смениться несколько поколений, питавшихся ими.

Одной из социальных ролей мужчины является создание семьи и обеспечение мира и безопасности в ней.

КАКОЙ БУДЕТ ТВОЯ СЕМЬЯ? ХОЧЕШЬ ЛИ ТЫ, ЧТОБЫ У ТЕБЯ БЫЛИ ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ? ЭТО ВО МНОГОМ ЗАВИСИТ ОТ ТЕБЯ. ПОДУМАЙ ОБ ЭТОМ СЕЙЧАС. ЗАВТРА МОЖЕТ БЫТЬ УЖЕ ПОЗДНО.

ПРОБЛЕМА РОЖДЕНИЯ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ ЗАВИСИТ ОТ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ КАК МУЖЧИНЫ, ТАК И ЖЕНЩИНЫ



ТВОЕ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

памятка для мальчиков

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Забота о репродуктивном здоровье девочки начинается с рождения.

В подростковый период (10 - 12 лет), необходимо особо беречь девочку от инфекционных и вирусных заболеваний. Важно ликвидировать все очаги инфекции в организме, в первую очередь **кариес и хроническое воспаление миндалин - тонзиллит.**

При появлении симптомов воспаления половых органов, нарушений полового развития и менструальной функции необходимо своевременно обращаться к детскому гинекологу.

Осмотр у гинеколога в 14-15 лет и старше 15 лет необходимо проходить **ежегодно.**



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ

Особая важность сохранения репродуктивного здоровья подростков определяется зависимостью от него здоровья и полноценного развития последующих поколений.

ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

Отсутствие заболеваний не только половой системы, но и других органов

Нормально протекающий процесс полового созревания

Состояние эмоционального и психологического благополучия

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ

- здоровый образ жизни (полноценное питание, режим труда и отдыха, занятия физкультурой и закаливание организма);
- соблюдение правил личной гигиены;
- правильное половое воспитание;
- избегание случайных связей;
- безопасное сексуальное поведение;
- отказ от вредных привычек.

КРАЙНЕ НЕГАТИВНО ВЛИЯЮТ НА СОСТОЯНИЕ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА:

- избыточная масса тела;
- вредные привычки (табакокурение, потребление алкоголя и наркотиков);