

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДОМ!

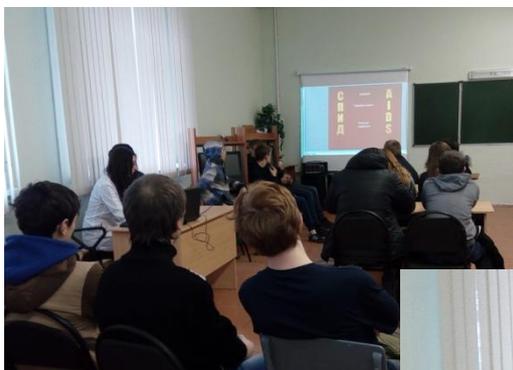
С приходом нового времени увеличились зоны риска и для молодых людей, и для более зрелых. Алкоголь, наркотики, токсические вещества стали настолько допустимыми, что от соблазнов стало очень трудно отказаться.

Все эти соблазны грозят нам не только неприятными последствиями, но и смертельными. Одним из таких является заражение ВИЧ-инфекцией.

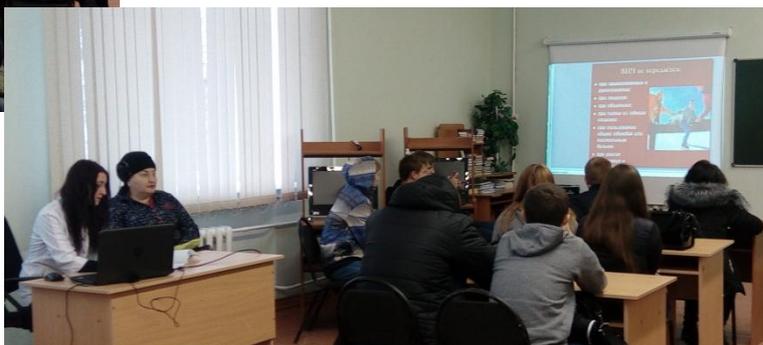
В этот день в техникуме врач, медицинский психолог Богачева Елена Евгеньевна и санитарный инструктор ГБЗ СО «Октябрьское ЦГБ» Осипова Людмила Анатольевна провели лекцию, посвященную Всемирному Дню борьбы со СПИДОМ.



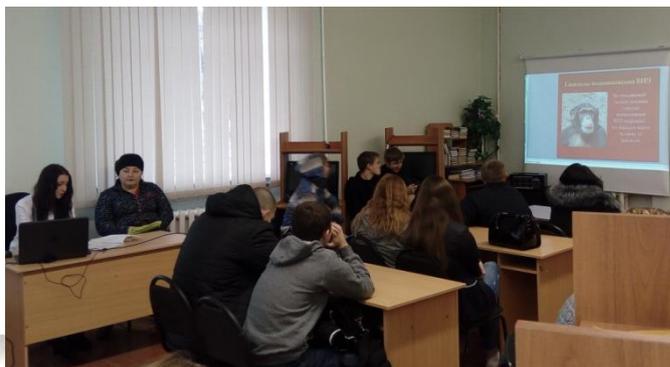
Студенты были проинформированы по вопросам способов передачи



ВИЧ - инфекции, случаев сдачи анализа на ВИЧ, ознакомлены с правилами «Безопасного поведения в отношении ВИЧ - инфекции» и т.д.



Лекция сопровождалась показом презентации на тему: «Профилактика ВИЧ-инфекции». Всем студентам были выданы памятки.



Что нужно делать, чтобы не заразиться:

- сохранять верность своему партнеру
- пользоваться презервативом при сексуальных контактах
- не использовать общие
- пользоваться одноразовыми шприцами и иглами, а также стерильными инструментами для инъекций

Вы можете сдать тест на ВИЧ анонимно и бесплатно

Для этого нужно прийти в Центр СПИД:

г. Самара, ул. Ново-Садовая, 178
 Телефон 374-31-74
 г. Тольятти, бульвар Здоровья, 25
 Телефон 279-00-64
 г. Новоуральск, ул. Чернышевского, 1а
 Телефон 356-55-99

www.samaraspidcenter.ru

ГБУЗ «Самарский областной центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»

ВИЧ ИНФЕКЦИЯ

ВИЧ и СПИД

Ставить между этими понятиями знак равенства нельзя. ВИЧ – вирус иммунодефицита человека. Как и другие вирусы, вне клетки он существовать не может. Но, в отличие от прочих, использует для своей жизнедеятельности клетки нашей иммунной системы. Какое-то время иммунитет сопротивляется атакам ВИЧ. Однако ресурсы нашего организма не беспредельны. И тогда у человека развивается СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита.



Пути передачи ВИЧ

Их всего три:

- незащищенный сексуальный контакт с ВИЧ-положительным партнером
- зараженный (через кровь, шприцы, иглы, режущие инструменты)
- от ВИЧ-инфицированной матери к ребенку во время беременности, родов и грудного вскармливания

То есть, ВИЧ-инфекция передается через четыре вида жидкостей нашего организма: слюну, вагинальный секрет, грудное молоко и кровь. В настоящее время полевой путь передачи вируса на первое место. Средний возраст ВИЧ-положительного человека сегодня – 30-40 лет.

Передача ВИЧ от женщины к ребенку осуществляется в 8 раз чаще, чем от женщины к мужчине. Если ВИЧ выявляется во время беременности, тогда женщины начинают сдавать анализы. Поэтому своевременное тестирование на ВИЧ является очень важной мерой профилактики.



Как обнаружить ВИЧ

ВИЧ можно обнаружить только лабораторным методом. Инфекция может не дать о себе знать несколько лет. Но тест на ВИЧ становится положительным в течение первых недель. У 95% людей анализ становится положительным уже через 3 месяца, у остальных этот процесс занимает до 6 месяцев. Это время, когда вирус в крови уже есть, но еще не успевает спровоцировать реакцию, называется «периодом ослепления». Поэтому, для большей достоверности следует сделать анализ только спустя 3 месяца после возможного контакта.

Как НЕЛЬЗЯ заразиться ВИЧ

ВИЧ не передается:

- при прикосновениях и рукопожатиях
- при поцелуях
- при пользовании общими постельными бельем и одеждой

Теоретически ВИЧ содержится во всех биологических жидкостях. Однако его концентрация слишком мала. Например, передача вируса со слюной затруднена по ряду причин. В слюне содержится очень маленькое количество вируса. Кроме того, в слюне содержится белок, который препятствует заражению клеток ВИЧ. Риск существует только тогда, когда есть повреждение слизистой (например, эрозия, ранки, порезы, стоматит).



Употребляя энергетические напитки, мы обманываем собственный организм!

Энергетики обладают психостимулирующим действием. Однако это искусственная бодрость и корень, а не плодородие, энергии и здоровья, в противном же случае в организме могут развиваться неопознанные нарушения, ряд из которых может быть безвредным. Во многих странах продажа тонизирующих напитков в розничных торговых сетях запрещена.

В состав энергетиков входят только разрешенные вещества, которые не требуют мер государственного контроля.

Но так ли безобидны эти вещества, а тем более — их сочетание?

ПОМНИТЕ!

- ✓ Жизнь, здоровье и благополучие, она превосходит все остальные возможности
- ✓ Не лишайте себя радости жизни, не поддавайтесь искусственно-созданному удовольствию!

Самарский областной центр медицинской профилактики
<http://dvm-samara.ru/>
 8 (846) 337-49-49

Методический разработчик ГБУЗ «ФНПЦ» кардиологии ДЗМ

АМИ
 ФНПЦ для Министерства здравоохранения Российской Федерации

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ НАПИТКИ — история ещё одного обмана

Безалкогольные энергетические напитки

- В состав энергетических напитков входят вода, синтетический кофеин — основное действующее вещество, углеводы для газирования напитка, витамины и микроэлементы, таурин и другие биологически активные добавки, сахар или сахарозаменитель, синтетические красители и ароматизаторы, делающие напиток более привлекательным на вкус и цвет.
- Кофеин**
- Кофеин — основной и обязательный фармакологически активный компонент всех энергетиков.
- Кофеин оказывает стимулирующее действие, однако сам не является источником энергии, поэтому, подобно пиявки лососей, организм, заставляющий максимально активно, порой на пределе своих возможностей, работать жизненно важные органы и системы человека.
- Кофеин малотоксичен, однако в больших дозах и при регулярном употреблении может вызвать психоэмоциональное возбуждение, раздражительность, бессонницу, другие симптомы психоэмоционального и физического истощения, тахикардию, нарушение сердечного ритма, повышение артериального давления, тошноту, рвоту.
- Пейтеры-единожды: детям лучше не пить кофеинсодержащие напитки, так как кофеин может повредить формирующуюся нервную систему. Ребенок становится раздражительным, капризным, быстро утомляется. Нарушается как ночной, так и дневной сон. Отрицательное влияние на организм может иметь и долгосрочное действие кофеина.

Кофеин противопоказан лицам, страдающим эпилепсией, повышенной психической возбудимостью, бессонницей, при артериальной гипертензии, нарушении сердечного ритма и проводимости, при глаукоме, и также в случаях индивидуальной непереносимости.

Почти испытывать повышенную нагрузку, организм теряет воду. Вместе с жидкостью выводится минеральные вещества — в том числе калий, кальций, магний, необходимые для работы сердца, таким образом, регулярное употребление кофеина оказывает негативное влияние на растущую сердечно-сосудистую систему.

Алкогольные энергетические напитки

- Сочетание действия кофеина и этилового спирта является чрезвычайно опасным. Алкогольные энергетические напитки от любых других энергетических напитков отличаются отсутствием нескольких фармакологических активных веществ, оказывающих противоположное влияние на центральную нервную систему, — седативное (успокаивающее) и стимулирующее (кофеин) — является предметом пристального внимания многих исследователей.
- Причиной ускоренной алкоголизации в случае длительного употребления напитков, содержащих в своем составе этанол с кофеином, является сниженный контроль над дозами, незаметный для потребителя неминуемый рост толерантности, являющийся характерным симптомом привыкания организма к как к кофеину, так и к этилового, а также и развития патологической зависимости от данных психоактивных веществ.
- Отрицательное влияние алкогольных энергетических напитков на состояние биохимических процессов головного мозга вызывает многочисленные нарушения основных психофизиологических реакций организма, способствует нарушению на употребление более крепких спиртных напитков с последующим формированием алкогольной зависимости.

Биологически активные вещества в составе энергетических напитков

- Иногда производители энергетических напитков вводят в рецептуру экстракт женьшеня или другие тонизирующие вещества. Считается, что таким образом потенцируется действие кофеина и витаминов.

- Однако при регулярном употреблении энергетических напитков биологические активные вещества могут усиливать и побочные действия энергетиков, такие как: возбудимость, бессонница, нервозность, раздражительность, бессонница, депрессия, тахикардия или сердечной аритмии, психоэмоционального возбуждения.
- Часть в составе энергетических напитков входит фармакологически активное вещество — таурин, который может вызвать тяжелые аллергические реакции.
- Содержание сахара в энергетиках весьма высоко, что значительно повышает нагрузку на эндокринную функцию поджелудочной железы. Вследствие этого повышается риск развития сахарного диабета. Частое употребление энергетиков в повышенных дозах может привести к заболеванию сахарным диабетом, особенно в случаях имеющейся генетической предрасположенности.
- В состав тонизирующих энергетических напитков входят также синтетические вещества, искусственные красители, ароматизаторы, усилители вкуса и консерванты. Они используются для увеличения срока хранения и соответствия, роста продаж. Эти вещества наносят вред нашему здоровью, оказывают токсическое действие на организм человека, и прежде всего, на печень, т. к. именно она выполняет основную функцию обезвреживания чужеродных веществ.

«Борьбу взаимно-неминуемо потребует расплыть в ближайшем или отдаленном будущем. Не позволяйте ставить эксперименты над собственным здоровьем!»

Помните!

- Электронные сигареты сами вызывают и поддерживают никотиновую зависимость, порой большую, чем табачные изделия.
- Курящим, которые не могут или не хотят отказаться от курения и прибегают к потреблению электронных сигарет, с их помощью из зоо. рискуют стать давними курящими. В силу высокой никотиновой зависимости, они не могут бросить курить и продолжают курить обычные сигареты в сочетании с электронными, тем самым нанося непоправимый вред своему здоровью.
- Таким образом, потребление электронных сигарет сводит к нулю все шансы курящего когда-нибудь полностью отказаться от курения.

Желаем вам здоровья!

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Самарский областной центр медицинской профилактики
http://zdav-samara.ru/
8 (846) 337-49-49

АМИ
РОССИЙСКОЕ АГЕНТСТВО МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ИНФОРМАЦИИ

Осторожно, электронные сигареты!

Осторожно, электронные сигареты!

Производители электронных сигарет позиционируют свою продукцию как способ безвредного курения и даже как способ отказа от курения и лечения табачной зависимости. Как к этому относиться?

Чем опасны электронные сигареты?
Основная опасность — это подслащенные табачными кондитерскими мифами, связанными с электронными сигаретами.

«Безопасные и безвредные», эффективные и крутые!»

- Они безопасны, я могу их курить вместо обычных сигарет?
- Безопасны?
- Во-первых, электронные сигареты не безопасны — их состав содержит высокотоксичные никотин и другие химические токсины и канцерогены (например, карбоновые соединения, тяжелые металлы, такие как олово, медь, хром и никель).
- Во-вторых, состав жидкостей для электронных сигарет не регулируется никакими стандартами. Зависимое на упаковке содержание никотина и других химических веществ часто не совпадает с фактическим составом жидко-

Они безвредны для окружающих, я могу курить их там, где курить нельзя.

Во-первых, пары, выделяемые электронными сигаретами, не безвредны для окружающих.

Содержание высокотоксичных химических веществ и никотина в парах электронных сигарет делает их таким образом для окружающих, в том числе для беременных женщин и их будущих детей, если женщины сами потребляют электронные сигареты, либо пассивно подвергаются воздействию их паров.

Во-вторых, курить электронные сигареты в местах, где курение не допускается, вы не можете, так как потребление всего, что имитирует курение, в общественных местах запрещено Федеральным законом №15-ФЗ «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

Кому это выгодно?

В мире опасаются, что если не запретить электронные сигареты, они могут вернуть бумажку моды на курение. Реклама и продвижение электронных сигарет активно поддерживается табачной индустрией, многие табачные компании сами заняты производством электронных сигарет.

Потому что они знают, пока будут разрешены электронные сигареты, и пока новые курящие будут их пробовать, никогда не искушат грады потребителей табачной продукции.

Хорошо, что у нас есть закон, защищающий нас от электронных сигарет наряду с табачными изделиями, включая их рекламу и продвижение.

Берегите детей!

Доказано, что треть подростков, попробовавших электронные сигареты, прежде никогда не курили.

Попробовав электронные сигареты из любопытства, они быстро становятся постоянными потребителями электронных сигарет и традиционных табачных изделий, так называемыми «двойными» курящими.

А это как раз то, к чему стремятся табачные компании.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ГБУЗ «Самарский областной центр профилактики и борьбы со СПИД и инфекционными заболеваниями»

МИФЫ О ВИЧ

ВЫ МОЖЕТЕ СДАТЬ ТЕСТ НА ВИЧ АНОНИМНО И БЕСПЛАТНО. ДЛЯ ЭТОГО НУЖНО ПРИЙТИ В ЦЕНТР СПИД:

Г. САМАРА, УЛ. НОВО-САДОВАЯ, 178
ТЕЛЕФОН (846) 374-31-80

Г. ТОЛЬЯТТИ, БУЛЬВАР ЗДОРОВЬЯ, 25
ТЕЛЕФОН (8482) 79-00-64

Г. НОВОКУЙБИШЕВСК, УЛ. ЧЕРНЫШЕВСКОГО, 1А
ТЕЛЕФОН (84635)

мне бросить курить, и они без терпели!

Нет никаких фактов, доказывающих применение электронных средств лечения табачной зависимости.

ежные международные исследования, что применение электронных сигарет курящим опаснее табака.

ВИЧ-инфекция окружает большое количество стереотипов. Представим наиболее распространенные заблуждения.

Х ВИЧ можно заразиться в баню через ...

- Рукопожатия и объятия**
Неповрежденная кожа является естественным барьером для вируса, поэтому при рукопожатиях и объятиях вирус не передается.
- Предметы гигиены, туалет**
ВИЧ может содержаться только в 4 жидкостях человеческого организма: крови, сперме, влагалищных выделениях и грудном молоке. Через одежду, постельное белье, полотенца ВИЧ не может передаваться. Если бы ВИЧ жил «за пределами» человека многие часы или даже дни, то, несомненно, наблюдались бы случаи бытового пути передачи.

Х Комары переносят ВИЧ, животные также могут быть источником инфекции

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека, он может жить и размножаться только в человеческом организме, поэтому животные не могут передавать ВИЧ. К тому же, вопреки распространенному мифу кровь человека не может попасть в чужую кровоток при укусе комара.

Х В презервативах есть маленькие дырочки, через которые проникает ВИЧ.

Презерватив не защищает на 100% — ведь он может порваться или соскочить, особенно при неумелом использовании. Однако его эффективность против ВИЧ показали многие исследования. Поры в латексе действительно есть, и их диаметр может достигать 5 микрон. Однако латекс — многослойный полимер. И слоев этих не два и даже не десять. Толщина презерватива — от 50 до 120 микрон (в зависимости от модели).

Х ВИЧ-инфекция — это смертельный приговор

Есть заболевания хронические, от которых человеку не избавиться — например, диабет или гипертония. Но это не значит, что они — «смертельный приговор» и их нельзя лечить. ВИЧ — это хроническая инфекция, то есть, нет способа излечить организм от вируса. С 1996 года существует эффективное средство лечения ВИЧ-инфекции — комбинированная противовирусная терапия, которая подавляет размножение ВИЧ в организме.

Цель терапии — остановить развитие ВИЧ-инфекции и не допустить, чтобы у человека развился СПИД. Терапию против ВИЧ нужно принимать постоянно, примерно как инсулин при диабете или таблетки при гипертонии. Прием препаратов позволяет ВИЧ-положительному человеку прожить долгую жизнь и улучшить ее качество.

Однако всегда лучше быть здоровым, чем всю жизнь принимать препараты и посещать медицинские учреждения.