

Bulgarisch

СПИН и ХИВ

Актуални знания, защита и терапия



Ръководство | издадено на 10 езика



РЕДАКЦИИ

СПИН и ХИВ – Актуални знания, защита и терапия

Издател:

Ethno-Medizinisches Zentrum e.V. (Етно-медицински център)
Königstraße 6, 30175 Hannover | Германия
info@ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de или www.ethnomed.com

Оформяне: eindruck.net & Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Превод: Dolmetscherdienst Ethno-Medizinisches Zentrum e.V.

Професионална качествена редакция: Matthias Wentzlaff-Eggebert, Matthias Wienold,
Ramazan Salman, Ahmet Kimil, David Brinkmann, Michael Kopel.

Произход на снимките: Титулна снимка © Andreypopov/Dreamstime.com,
стр. 6 © stokkete/fotolia.com, стр. 9 © angellodeco/fotolia.com, стр. 12 © 9dreamstudio/
Dreamstime.com, стр. 17 © ag visuell/fotolia.com, стр. 20 © Dolgachov/Dreamstime.com,
стр. 24 © digitalskillet1/fotolia.com, стр. 26 © Rostislav Sedlacek/fotolia.com

Актуалност: Март 2018 (Първо издание)

Това ръководство е издадено на следните езици:

английски, арабски, испански, кюрдски, немски, румънски, руски, турски, фарси, френски

PDF за сваляне от интернет: www.ethnomed.com | www.mimi-bestellportal.de

Поръчка на отпечатан екземпляр:

Онлайн: www.mimi-bestellportal.de

E-Mail: bestellportal@ethnomed.com | info@ethnomed.com

Писмено: Ethno-Medizinisches Zentrum e.V., Königstraße 6, 30175 Hannover

Това ръководство бе съставено въз основа на ръководството на AIDS & Mobility Europe (2011). Ръководството е предназначено за широк кръг читатели. Всички права по него са запазени с цел да се гарантира правилното му съдържание. Всяко ползване извън съществуващите рамки трябва да става с предварителното писмено съгласие на издателя.



Ние благодарим на фирмата MSD SHARP & DOHME GMBH за приятелската поддръжка при издаването на тази брошура.

през многото години на работата ми с мигранти установих, че информацията, написана на роден език, помагат да се живее по-здоровословно и животът да бъде по-сигурен. Ето защо, ние разработихме това ръководство „СПИН и ХИВ – Актуални знания, защита и терапия“ на няколко езика.

Според UNAIDS, Съвместна програма на Обединените нации за ХИВ/СПИН, през 2016 година в световен мащаб е имало около 36,7 милиона души, заболели от ХИВ. От последствията на придобитата имунна недостатъчност в света умират около един милион души годишно.

Затова е особено важно постоянно да се информираме относно ХИВ, СПИН, хепатит, туберкулоза (ТБ), инфекции, предавани по полов път или за бременност и предпазване от забременяване. Всички ние трябва да знаем как можем да защитим себе си и обществото около нас, както и какви възможности за консултации и лечение имаме на разположение.

Настоящото ръководство бе разработено и съставено с мигранти за мигранти и има за цел разбираемо да разяснява съществените особености на ХИВ/СПИН и да обогатява знанията на читателя по въпросите за опазване на здравето.

При създаване на ръководството „СПИН и ХИВ“ имахме добрата възможност да ползваме и градим върху изключително полезните резултати на AIDS and Mobility Europe Projekt (2009 – 2013). Съвместната ни работа с партньорите от AIDS and Mobility Europe и тяхната подкрепа остават незабравими.

Ние благодарим на Международната организация за миграция (IOM), на European AIDS Treatment Group (EATG), на AIDS-Fondet Copenhagen, на YENIDEN Health and Education Society (Истанбул), на Nationalen Italienischen Institut NIHMP (Рим), на AIDS-i Tugikeskus (Талин), на NAZ Projekt (Лондон) и на TAMPEP International Foundation.



Ramazan Salman

Управляващ директор
Етно-медицински център



Съдържание

1	Съдържание	5
2	Вашите права	6
3	Човешкото тяло	7
4	СПИН и ХИВ.	8
5	Защитен секс (Safer Sex)	11
6	Предпазни мерки при дроги (Safer Use)	14
7	Вирусен хепатит	16
8	Туберкулоза (ТБ)	18
9	Инфекции по полов път	19
10	Предпазване и бременност	23
11	Грижете се за себе си!	24
12	По-нататъшни информации	25

Предпазването от ХИВ е важно за всеки. Даже тогава, когато нямате намерение да правите секс или да вземате дроги: „Знанието е сила“ и един ден можете да споделите вашите знания с други хора. Това ръководство съдържа информация за СПИН/ХИВ, за свързаните с тях предпазни мерки и тестове, а и за лечение, грижи и подкрепа. Освен това, има информация и за вирусния хепатит, туберкулозата (ТБ) и предаваните по полов път инфекции.

Всички тези болести се причиняват чрез инфекции. При дадена инфекция един съвсем малък организъм, най-често вирус или бактерия, прониква в човешкото тяло и предизвиква промени, които разболяват инфектирания човек.

Разните инфекциозни организми нападат различни области в тялото. Това може да бъде даден орган, при хепатит например черният дроб, или пък определена система, както е с имунната система в случая на ХИВ.

ХИВ, хепатит и други инфекции се предават от човек на човек по полов път. Някои човешки навици, като секс и консумиране на дроги, улесняват проникването на тези вируси и бактерии в тялото на човека.

ТАКА ЩЕ ОПАЗИТЕ ЗДРАВЕТО СИ:

- Ако ще правите секс, практикувайте защитен секс
- Ако ще вземате дроги, вземайте предпазни мерки
- Ваксинирайте се против хепатит А и В

Изследвайте се или се тествайте, ако смятате, че е възможно да сте изложени на риск от заразяване.

За допълнителна информация и съдействие, свържете се с изброените на гърба на това ръководство организации.

2 Вашите права

Правото на здраве е основно човешко право, което се полага на всички хора, независимо от тяхното положение, националност или гражданство. Въз основа на своя миграционен или недостатъчен опит, поради липса на необходимата информация, а също и на здравеопазване, някои хора имат определени здравни потребности.

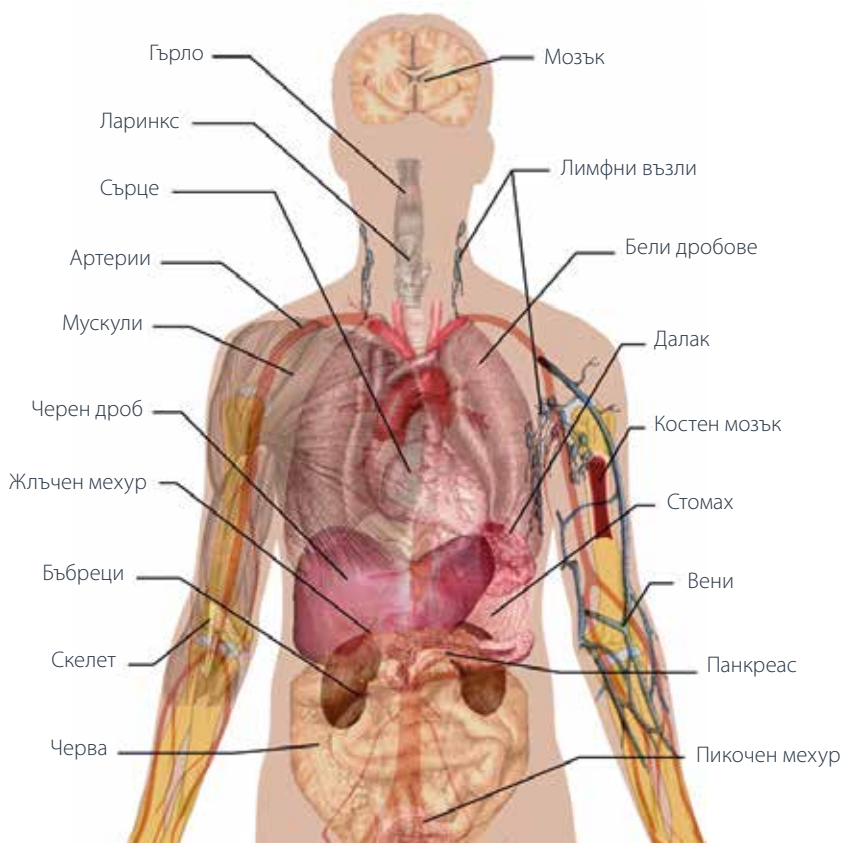
Съществуващите правила и решения на Европейския Съюз имат за цел да установяват със сигурност дали хора с миграционен опит, членове на движеща се народностна маса или дадено етническо малцинство получават пълноценен достъп до здравни грижи. Дори, когато пребивавате в дадена страна без законно разрешение, вие имате право на опазване на вашето здраве и право на достъп до медицински грижи.

За да научите повече за достъпа ви до здравни услуги в мястото ви на пребиваване, свържете се с най-близкия консултативен център за мигранти. Адресите, отпечатани на гърба на това ръководство, могат също да ви бъдат полезни.



Инфекциозните заболявания, описани в тази брошура, нападат различни области в човешкото тяло. Илюстрацията показва някои от най-важните градивни елементи и органи и къде се намират те.

АНАТОМИЯ НА ЧОВЕКА



- ХИВ (на английски: Human Immunodeficiency Virus, на български: Вирус на човешка имунна недостатъчност) е вирусът, който предизвиква болестта СПИН (Синдром на придобита имунна недостатъчност, на английски: AIDS), когато не се вземат мерки за предпазване и лечение.
- В ранните стадии на ХИВ-инфекцията е възможно съответните симптоми да не се появят веднага. Човек може години наред да е заразен с ХИВ и да е без симптоми, но въпреки това да пренесе вируса на други хора.
- Съвременните лечения на ХИВ-инфекцията са много успешни. В най-добрия случай човек може да опази здравето си през целия си живот. Една успешна терапия предотвратява и по-нататъшното предаване на инфекцията.
- Не се ли провежда лечение, вирусът напада имунната система на човека, вследствие на което, защитата на организма и способността му за възстановяване от инфекции и всякакви други заболявания отслабва значително.
- СПИН може да бъде избегнат чрез лечение. Но без провеждане на терапия ХИВ-инфекцията води до много критично отслабване на имунната система, човешкият организъм става податлив за доста болести и тежки инфекции, което може да доведе до смърт.
- Засега не съществува ваксина за предпазване от ХИВ.

ХИВ И ТЕЧНОСТИТЕ В ЧОВЕШКОТО ТЯЛО

Вирусът се съдържа във всички телесни течности на заразен човек, но достатъчно високи концентрации за предаването му се намират само в: Кръвта, спермата, вагиналната течност и майчиното мляко.

За да се предизвика инфекция в човешкото тяло, трябва в него да попадне необходимото количество вируси: чрез кръвообращението или лигавиците (влажните, тънките и нежните видове кожа в устата, влагалището, ануса, препуциума и пикочния канал на пениса).

КАК ХИВ НЕ МОЖЕ ДА СЕ ПРЕНЕСЕ:

Ако познавате някого, който има ХИВ, е безопасно:

- Да се ползват едни и същи общи чаши, чинии, същото легло или тоалетната.
- Да се стигне до контакт чрез пот или сълзи.
- Да се прави ръкостискане.
- Да има докосвания или целувки.
- Правене на секс без пенетрация (проникване на пениса).
- Да се прави защитен орален, вагинален или анален секс чрез презервативи (кондоми) и лубриканти (хлъзгави кремове).



ХИВ МОЖЕ ДА СЕ ПРЕНЕСЕ:

- При вагинален или анален секс без презерватив
- Ако се употребяват общи спринцовки и други прибори при консумиране на дроги
- При нехигиенично татуиране или пиярсинг на тялото
- При орален секс само, ако сперма или менструационна кръв попаднат в устата, когато устната лигавица е наранена.
- От една заразена майка върху детето в период на бременност, при раждане и/или при кърмене. Чрез медицинска терапия това може с висока степен на сигурност да бъде избегнато.
- При използване на неконтролирани кръвни продукти или съставки, при преливане на кръв или при трансплантация на органи.

Ако мислите, че е възможно да сте се заразили с ХИВ, трябва да си направите ХИВ-тест.

ТЕСТЪТ ЗА ХИВ

- С тест на кръвта (тест за антитела) може да се определи дали човек е заразен с ХИВ (дали е ХИВ-позитивен). Някои медицински служби предлагат така наречения „бърз тест“ (тест на кръв и слюнка), който дава „нереактивен“ или „реактивен“ резултат веднага. При „реактивен“ резултат се налага потвърдителен тест, за да може със сигурност да се докаже дали има ХИВ-инфекция. При „нереактивен“ резултат изобщо не е необходим потвърдителен тест, защото е ясно, че няма ХИВ-инфекция.
- В зависимост от вида на теста, ХИВ-статусът може да бъде определен само за изминали вече седмици.
- Пазете себе си и други хора и впоследствие, докато чакате резултатите от теста. Тестът не ви пази от заразяване.

НЕГАТИВЕН РЕЗУЛТАТ ОТ ПРОВЕДЕН ТЕСТ ЗА ХИВ-АНТИТЕЛА ОЗНАЧАВА:

- че в кръвта НЕ СА ОТКРИТИ ХИВ-антитела и, че даденият човек не е заразен с ХИВ.

ПОЛОЖИТЕЛЕН РЕЗУЛТАТ ОТ ПРОВЕДЕН ТЕСТ ЗА ХИВ-АНТИТЕЛА ОЗНАЧАВА:

- че в кръвта са открити ХИВ-антитела и е настъпила инфекция.

Симптоми

Някои пострадали съобщават за подобни на грип симптоми веднага след заразяването. Този период се нарича сероконверсия. След това могат да минат години, докато се стигне до заболяване. Но един ХИВ-позитивен човек може въпреки това, по време на този период, да заразява други хора. Всеки човек реагира различно при ХИВ-инфекция, но може да се наблюдават следните симптоми: Повтарящи се херпесни и гъбични инфекции, тежка умора, потене нощем, висока температура, голяма загуба на тегло, честа диария, червени, лилави или кафяви петна по кожата или в устата. Такива симптоми обаче може да са причинени от други заболявания, така че само тест може да потвърди дали са от ХИВ-инфекция.

Лечение

Така наречените антиретровирусни лекарства са много ефективни в подобряване здравето на хора с ХИВ и водят почти до средна продължителност на живота. Повечето хора с ХИВ, които имат достъп до лечение, никога няма да се разболеят от СПИН. Засега още няма лечение, което изцяло да отстранява ХИВ от организма на човека, но чрез приемане на антиретровирусните лекарства можете да останете здрав и да предотвратите развитие на СПИН. Те предотвратяват размножаването на вируса и възможността той по-значително да увреди имунната система. Днес е доказано, че ранното лечение намалява рисковете от вторични заболявания. Пациентите решават заедно с лекаря си кога да започне лечението.

ПОСТЕКСПОЗИЦИОННА ПРОФИЛАКТИКА (ПЕП)

Постекспозиционната профилактика е спешно лечение, помагачо за предотвратяване на ХИВ-инфекция, която би могла да настъпи след евентуално пренасяне на вируса, например при незащитен секс, скъсване на презерватив или ползване на общи спринцовки. Лечението се прави с антивирусни медикаменти, които се вземат в продължение на един месец, като с това се започне в рамките на 72 часа след предполагаемия контакт с вируса. Най-добри резултати се очакват, ако лечението започне в рамките на 24, а още по-добри, ако е в рамките на 2 часа.

Макар, че прилаганите медикаменти не са специално утвърдени за тази цел и действието им се знае от минал опит, ПЕП се предписва и препоръчва в дадени случаи.

Преди да започне с лечението, лекарят пита за рисковата ситуация, в която сте били. Понеже то може да има странични действия, следва да се предприема само в случаи с висок риск от заразяване. Как можете да получите ПЕП-лечение варира от място до място. За подробни информации се обърнете към СПИН/ХИВ съветническите служби и здравни заведения в близост до вас.

Лекарите в Германия, както и в много от държавите на Европейския Съюз, са длъжни да пазят професионална медицинска тайна. Това е право на пациента. То означава, че вие можете съвсем открито да говорите за сексуални контакти или проблеми с наркотици.

Защитеният секс (Safer Sex) обхваща сексуални действия, с които пренасянето на болести се избягва, защото не се допуска обмяна на телесни течности или се използват бариери като презервативи. Да се прави винаги безопасен защитен секс е важно за всички. Ако желаете да се стигне до бременност, ще бъде добре и двамата да се подложите на тест за болести, преносими по полов път, както и за ХИВ, преди да се откажете от презервативите.

Понякога, като например отскоро влюбен и под влияние на алкохол или дроги, е трудно човек да спазва правилата за безопасен секс. Обмислете сериозно още отначало, как вие и партньорът ви можете най-добре да се опазите.

ПРЕЗЕРВАТИВИ

Презервативите предпазват от инфекции по полов път, както и от ХИВ. Обикновеният кондом е тънка латексова (или полиуретанова) калъфка, която се нахлузва върху пениса и с това предотвратява навлизането на сперма във влагалището, в матката или в аналния канал. Спермата остава в презерватива. При жените това попречва на оплождането на яйцеклетките и настъпването на бременност. Специалният презерватив за вкарване във влагалище или в анус е от полза за хора, които искат по-добре да контролират безопасен секс, дори и в ситуации, в които презервативът за penis не може да бъде използван. Има най-различни видове кондоми за penis, които се различават по дебелина, големина, форма и цвят, за да може за всеки penis и случай да се подбере подходящ. Най-важните данни за презервативите са печатът за качество (напр. „CE“) и датата на изтичане срока на годност.

В зависимост от държавата и мястото, презервативи могат да се купят в магазини, супермаркети или аптеки, да се изтеглят от автомати и да се поръчат в интернет.

Младежките, социалните и здравните служби също раздават кондоми, отчасти даже безплатно.

Правилно приложени, презервативите дават на всички сексуални партньори доказана ефективна защита от ХИВ и други инфекции, предавани по полов път.

- За вагинален или анален секс винаги поставяйте кондом.
- При анален секс е добре да ползвате хлъзгащ гел на водна основа, за да стане сексът по-приятен, а и за да намалите опасността от скъсване на кондома. Никога не слагайте два презерватива един върху друг. Търкайки се, те по-лесно ще се скъсат.
- Има хлъзгачи кремове, които съдържат спермициди за предотвратяване на бременност. Изследвания сочат обаче, че при употреба на ноноксинол рискът за ХИВ-инфекция се увеличава, ето защо е добре да не употребявате продукти с ноноксинол.

Ако кондомът се скъса, не стои плътно или се изхлузи по време на полово сношение и смятате, че има опасност от ХИВ-инфекция, потърсете медицинска помощ, за да последва ПЕП (виж раздела за ПЕП, стр.10).

Ако се тревожите да не настъпи нежелана бременност, можете да получите и таблетки (сравни Глава 10).



СЪВЕТИ ЗА ПРЕЗЕРВАТИВИТЕ

- Купувайте само презервативи с печат СЕ.
- Само презервативи от латекс или полиуретан са годни за защитен секс.
- Уверете се, че опаковката не е повредена.
- Проверете дали срокът на годност не е изтекъл. Ако вече е отминал, има опасност презервативът да се скъса. Затова не бива да ползвате кондом след отбелязаната на опаковката му дата на годност.
- Съхранявайте презервативи на места, където не е много топло.
- При всеки следващ полов акт ползвайте нов презерватив.
- Отваряйте внимателно пакетчето. Внимайте, ако имате остри или отчупени нокти на пръстите.
- Ползвайте с кондомите хлъзгачи гелове на водна основа.

ПРАВИЛНАТА УПОТРЕБА НА ПРЕЗЕРВАТИВИ

- При поставяне на кондома penisът трябва да е напълно втвърден.
- Поставете кондома малко преди да започнете половия акт.
- Хванете върха на кондома с палец и показалец и се уверете, че въздухът напълно е излязъл оттам.
- Поставете кондома на главичката на penisа и го развийте надолу по члена, като същевременно държите върха.
- Уверете се, че кондомът напълно е покрил penisа до самата му основа.
- Проверявайте от време навреме дали кондомът е на мястото си.
- Извадете penisа преди съвсем да е спаднал.
- Дръжте здраво кондома за ръба докато изтегляте penisа от него, за да не се изхлъзне и остане във влагалището или в ануса.

След като penisът е изваден, слепете кондома и го изхвърлете в кофата за смет (не пускайте презервативи в тоалетната, те могат да запушат тръбите на канализацията).

Най-сигурно е изобщо да не се вземат никакви дроги. Освен това, незаконното притежаване на разни наркотици (като марихуана, хероин, кокаин, амфетамини) е забранено и може да предизвика наказателно преследване от полицията и прокуратурата. А това пък да има последици за имиграционното ви право (виж инфотабелата). Но, ако вземате дроги и сте зависим от наркотици, има възможност да се намалят рисковете.

Ако вие или ваши близки сте зависими от наркотици, важно е да знаете как безопасно да ги употребявате (Safer Use). С това ние не искаме да насърчаваме вземането на дроги, а да предотвратяваме вредни здравни и социални последици!

Почти всички държави от Европейския Съюз предлагат подкрепа за хора, вземащи дроги, без да ги съдят или да ги карат да се откажат. Зависимостта от дроги не е грешно морално поведение, а болест. Консуматорите на дроги се посещават по улиците и се снабдяват с чисти игли, спринцовки и други прибори. Дава им се помощ и при търсенето на жилище, на медицинска подкрепа, и при вземането на евентуално решение за лечение. В някои държави има специални помещения за консумация на дроги, където инжектирането им се извършва безопасно. Главната цел на тези места е да свеждат до минимум вредни последици и здравни проблеми.

Ако вземате наркотици, обмислете дали да потърсите такива места в близост до вас и да се обърнете към тях за информация и подкрепа.

Вземането на дроги крие различни рискове в зависимост от

- Вида на drogата,
- Начина на употреба,
- Мястото, където консумирате наркотици.

Консумирането на наркотици може да ви затрудни при вземането на решения, включително и при решението за безопасен секс. Някои дроги, например амфетамините, могат да засилват жаждата за секс. От друга страна, те могат да повлияят на способността за ерекция, което пък ще затрудни употребата на презерватив.

В тази брошура, преди всичко, се описва как да се намалява рискът при различните начини на употреба на наркотици.

Най-рисковано е инжектирането на дроги.

- Употребявайте само стерилни игли и спринцовки и вашите чисти собствени прибори (алкохолни тампони, лъжици, вода, турникет, тръбички, лули и т.н.).
- Не ползвайте общи кухненски и други прибори съвместно с други хора.

ПРЕДОТВРЯВАНЕ НА ПРЕДОЗИРАНЕ

- Важно е точно да знаете какъв вид дрога вземате.
- Никога не вземайте дроги сам или на места, където не можете да бъдете намерен.

ПРИЗНАЦИ НА ПРЕДОЗИРАНЕ

- Сини устни или нокти.
- Внезапно рязко намаляване на участието в разговор.
- Такъв човек диша съвсем бавно или никак.

КАК СЕ ПОСТЪПВА В СЛУЧАЙ НА СВРЪХДОЗА (ОТ ОПИОИДИ)?

В повечето случаи първа помощ не е достатъчна. Жизнено важно е веднага да се позвъни на 112 за бърза помощ. Екипът за спешни случаи може да неутрализира свръхдозата с медигцински средства.

Ако човекът е в съзнание:

- Говорете му.
- Дръжте го буден.

Човекът е в безсъзнание, но диша:
Опитайте се да го разбудите като:

- Леко го пляскайте по лицето;
- Натискане мускула му над ключицата;
- Натискане с палеца си някой негов нокът;
- Плискане студена вода по лицето му.

Човекът постоянно е в безсъзнание и не диша:

- Обадете се на телефонния номер за Бърза помощ.
- Стойте постоянно до него.
- Окажете му първа помощ, ако сте обучен за това.

Почти всеки може да се научи да дава първа помощ. Курсове за първа помощ предлагат някои благотворителни организации като „Немски Червен Кръст“ или „Йоханити-Злополука-Помощ“.

ЗАКОН ЗА ДРОГИТЕ

Консуматорите на нелегални дроги могат да влязат в конфликт със закона. При произнасяне на присъда за нарушаване на Закона за наркотиците (BtMG) срещу хора, които не са немски граждани и не притежават немско поданство, може да се стигне до нареждане за напускане на страната. Според този закон, чужденецът може да бъде експулсиран, ако „ползва хероин, кокаин или подобно опасен наркотик и не е съгласен да се подложи на подходяща терапия, за да бъде излекуван или се отказва от нея“.

Хепатитът е възпаление на черния дроб. Различни видове вируси, наречени А, В, С, D и Е, могат да предизвикат хепатит. Познаването на често срещаните форми хепатит С, В и А е важно за опазване на вашето здраве. В зависимост от вида хепатит, болестта може да протича „остро“ или „хронично“. Острото заболяване означава, че човек може бързо да оздравее, най-често за седмици или месеци. Хроничното обаче трае дълго и е възможно да продължи до края на живота. Симптомите могат да идват и да изчезват, а някои от тях да са много тежки или дори смъртоносни.

ХЕПАТИТ С

Пренасяне

Вирусът на хепатит С е доста по-инфекциозен от ХИВ и може да се пренесе по кръвен път, най-вече при общо ползване на спринцовки за дроги. Дори най-малки, невидими количества са достатъчни, за да предизвикат инфекция.

Пренасянето може да стане и при непрофесионално извършване на татуировки или пиърсинги (ако инструментите не са стерилни), при неконтролирано преливане на кръв, както и по време на бременност и раждане от майката на детето.

Пренасянето по полов път е рядко, но при определени сексуални практики възможно. Мъже, които имат полово сношение с други мъже са по-често засегнати.

Против хепатит С няма ваксина.

Предотвратяване

- Не употребявайте общи спринцовки и други прибори за вземане на наркотици.
- Ако ще си правите татуировки или пиърсинги, уверете се, че всички необходими инструменти са приготвени за еднократна употреба и са правилно стерилизирани.

Всеки човек, който някога си е инжектирвал наркотици, правил си е татуировки или е имал преливане на кръв, когато кръвните консерви още не са били контролирани (най-вече преди 1990 година), би трябвало да си направи тест за хепатит.



ХЕПАТИТ В

Пренасяне

Хепатит В също е много по-инфекциозен от ХИВ и се пренася чрез контакт с телесни течности (напр. кръв, сперма, вагинална течност и слюнка). В западните индустриализирани нации много от новите инфекции стават чрез сексуални контакти. В голяма опасност също се намират и консуматорите на интравенозни дроги, ако ползват с други хора спринцовки и канюли или пък от медицински персонал чрез нараняване с игли или при операции.

Предотвратяване

Направете си ваксинация срещу хепатит В. Не заемайте приборите си за дроги на други хора. Правете защитен секс: Употребявайте кондоми за анален и вагинален секс. Ако си правите татуировка или пиърсинг, уверете се, че инструментите са за еднократна употреба и са правилно стерилизирани.

ХЕПАТИТ А

Пренасяне

Вирусът на хепатит А се пренася чрез замърсена вода и хранителни продукти или при контакт с изпражнения, при занемарена хигиена или при секс. Хепатит А се среща по-често в горещите страни на Африка, Азия, Латинска Америка, Близкия Изток, както и в страните на южна и източна Европа.

Предотвратяване

Щателната лична хигиена на тялото, периодичното миене на ръцете и хигиеничната обработка на хранителните продукти намаляват риска от заразяване. Избягвайте контакт с фекални мазнини и при анален секс ползвайте презервативи. Ваксината също помага. Тя се препоръчва преди пътуване в страни с висока честота на хепатит А, а и за хомосексуални мъже.

Туберкулозата е заразна болест и се предава по въздушен път. В повечето случаи боледуващите са възрастни млади хора в своите най-активни години. Болестта е тясно свързана с нивото на жизнения стандарт и е разпространена в държави с нисък доход на населението. ТБ е главната причина за смъртта на хора с ХИВ. В някои страни, където дялът на ХИВ-заразените е висок, около 80 % от хората с ТБ са дали при тест и позитивни ХИВ резултати.

Причинител

ТБ се причинява от бактерията *Mycobacterium tuberculosis* и може да засегне всяка част от тялото, но най-често това са белите дробове.

Различават се латентна инфекция с туберкулоза (ЛТВИ) и туберкулозно заболяване. При туберкулозно заболяване имунната система не е в състояние да се бори с него. Хора, които имат заразна белодробна туберкулоза, могат при тесен контакт с други хора да им предадат бактерията.

Латентна инфекция с туберкулоза срещаме в случаите, когато човек се е заразил, без да се разболе. Хора с латентна туберкулоза не са болни, нямат симптоми и не могат да предават болестта. Но хора с латентна туберкулоза, заразени същевременно и с ХИВ, са подложени на по-висок риск да развият едно туберкулозно заболяване. За да се избегне то, препоръчва се предпазваща (превантивна) терапия особено за пациентите с ХИВ, притежаващи и латентна инфекция с туберкулоза.

Симптоми

Видът на симптомите зависи от това, къде в тялото са се заселили бактериите. ТБ се развива най-често в белите дробове и причинява болки в гърдите, а също и силна кашлица, която трае повече от две седмици като понякога изхвърля храчки и кръв. Други

симптоми са слабост или умора, загуба на тегло, липса на апетит, повишена температура, треска и нощни изпотявания. Инфекцията на други органи освен на белите дробове предизвиква широк спектър от симптоми.

Диагноза и лечение

За убиването на бактерията се използват антибиотици. Тъй като бактериите са станали резистентни към някои антибиотици, едно ефективно ТБ-лечение може да бъде затруднено и да отнеме доста време (от 6 до 24 месеца приблизително).

Предотвратяване

За да се предотврати разпространението на тази болест, важно е да се идентифицират хората с ТБ и техните контакти, да се започне лечението им и децата да се ваксинират. Ако вие смятате, че сте били в контакт с ТБ, обърнете се към лекар или здравна служба, за да ви подложат на тест.

Инфекции, предавани по полов път (английски: sexually transmitted infections, STI) най-често се пренасят чрез сексуални контакти. Те могат да предизвикват възпаления, болести на кожата, а понякога и доста сериозни заболявания.

Полово пренасяните инфекции могат да увеличат вероятността за предаване на ХИВ чрез увреждания на кожата и лигавиците, но и на податливите за ХИВ-инфекция клетки на имунната система, а при ХИВ-позитивни хора могат да увеличат вирусния товар.

Много често те нямат никакви явни симптоми. Ако обаче не бъдат лекувани, някои сексуално преносими инфекции могат да породят дълготрайни проблеми като безплодие. Но много от тях се лекуват лесно с антибиотици.

Безопасният секс (с използване на презервативи) защитава срещу почти всички, но не срещу всички полово предавани инфекции:

Ако имате активен секс, проверявайте се периодично за инфекции по полов път при вашия лекар или в някоя обществена клиника (където това може да се извърши и анонимно).

ХЛАМИДИЯ

Хламидиалната инфекция е най-честата инфекция, предавана по полов път и засяга главно по-млади хора. Макар, че тя често не показва никакви явни симптоми, може да доведе до безплодие.

Причинител

Chlamydia trachomatis (Бактерии)

Симптоми

У много хора не се забелязват никакви симптоми. При женските полови органи се наблюдават:

- Повишен или необичаен вагинален секрет
- Болки при уриниране
- Необичайно кървене след полов акт
- Болки при полов акт
- Болки в коремната област

При мъжките полови органи се наблюдават:

- Болки при уриниране

Диагноза и лечение

Хламидиалната инфекция лесно се установява чрез уринна проба или проба с натривка на тампон и се лекува лесно с антибиотици. Продължителността на вземането им трябва винаги точно да се спазва.

ГОНОРЕЯ (ТРИПЕР)

Гонореята също е често срещана инфекция, предавана по полов път. Ако не се лекува, може да доведе до безплодие.

Причинител

Neisseria gonorrhoeae (Бактерии, известни и под името гонококи)

Симптоми

При мъжките полови органи често се забелязва изтичане на секрет от пикочния канал (уретрата) и болки или парене при уриниране. При женските често няма нищо, но понякога един или повече от следните симптоми:

- Обилен и/или жълтеникав или зеленикав вагинален секрет
- Болки при уриниране
- Болки в коремната област

Диагноза и лечение

Гонореята лесно се установява чрез уринна проба или проба с натривка на тампон и се лекува с антибиотици.

ГЕНИТАЛЕН ХЕРПЕС

Гениталният херпес е често срещана инфекция и не може да бъде излекуван. Той прилича на устния херпес, при който се появяват мехурчета по устните.

Причинител

Herpes simplex (HSV-1 или HSV-2, два вирусни типа)

Симптоми

- Малки, болезнени или сърбящи мехурчета по или във влагалището, пениса, ануса или устата
- Парене при уриниране
- Сърбящи, подути, възпалени и понякога болезнени лимфни възли

Симптомите изчезват в период от две или три седмици, но могат да се появят отново след време.

Диагноза и лечение

Херпесната инфекция лесно може да се установи с натривка на тампон от изникналите мехурчета или с тъканна култура, взета при медицински преглед. Понастоящем няма лечение за херпеса, но има лекарствени средства за облекчаване на страданиято при поредното му избухване.

СИФИЛИС

Преди да бъдат изнамерени антибиотиките, които сега го лекуват, сифилисът бе една доста разпространена, по полов път предавана инфекция. Напоследък се среща отново, най-вече у мъже, които водят полов живот с други мъже. Ако не се лекува, тази болест нанася тежки последствия на здравето и понякога води до смърт. Сифилисът може да се предаде от майката на детето по време на бременност, да доведе до помятането му и до вродени дефекти.

Причинител

Treponema pallidum (Бактерии)

Симптоми

Първи стадий (от две до дванадесет седмици след заразяването):

- Една или повече твърди и безболезнени язви с диаметър около един сантиметър на пениса, влагалището, устата или ануса. Понякога те са трудни за откриване, защото се появяват вътре във влагалището или ануса.
- Подути лимфни възли по шията или по слабините.

Втори стадий (от дванадесетата седмица след заразяването):

- Обриви по цялото тяло, особено върху дланите на ръцете и ходилата
- Грипоподобни симптоми, главоболие, възпалено гърло, умора, треска
- Косопад, поява на плешиви места по главата

Тези симптоми могат да се появяват и изчезват дълги години.

Трети стадий (няколко години след заразяването):

- Засегнати могат да бъдат сърцето, кръвоносните съдове, мозъкът и гръбначният мозък, което води до тежки усложнения, инвалидност и дори смърт.

Ако не се лекува, болестта достига в около 30% от случаите до този последен стадий.

Диагноза и лечение

Инфекция със сифилис може да се установи чрез тест на кръвна проба при лекарски преглед. Понякога може да трае цели три месеца, докато инфекцията бъде потвърдена. А, за да се види резултатът от теста, е достатъчна една седмица. Сифилисът може успешно да бъде лекуван с антибиотици, които се инжектират. За да се установи със сигурност, дали болестта изцяло е излекувана, са необходими периодични лекарски прегледи. Постарайте се да ги направите до последното изследване.



ГЕНИТАЛНИ БРАДАВИЦИ

Причинител

Човешки папиломен вирус (HPV)

Симптоми

Симптоми се появяват в рамките на няколко седмици или до осем месеца след инфекцията.

- Брадавици по влагалището, пениса и ануса. Те не са болезнени, но понякога причиняват сърбеж. Гениталните брадавици могат да се появят и на лицето, в устата и в областта на фаринкса.
- Доказано е, че някои от щамове на човешкия папиломен вирус (HPV) са в състояние да причинят рак на матката или ануса.

Диагноза и лечение

Диагностицирането на видими генитални брадавици става лесно при лекарски преглед или чрез натривка на тампон. Лекарят може да намаже брадавиците с разтвор, така че те да се сбръчат или изчезнат, да ги замрази, изгори или изреже. Важно е лечението да започне колкото се може по-рано, защото иначе брадавиците ще се разпространят. Колкото по-дълго чакате, все повече брадавици ще изникват и лечението ще става все по-дълго. Брадавиците могат впоследствие да изникнат отново и вие непременно трябва периодично да проверявате дали не са се появили пак.

Предпазване

Информирайте се за ваксината срещу човешки папиломни вируси. Тя намалява риска от рак, който гениталните брадавици могат да предизвикат. Държавите имат различни програми за ваксиниране срещу HPV. Презервативите могат да намалят риска от инфекция по време на полово сношение.

ТРИХОМОНИАЗА

Причинител

Трихомони (Паразити)

Симптоми

- Болки и сърбежи във влагалището и пенест, жълтозелен и особен на мирис секрет, изтичащ от него.
- Възпален препуциум и отделяне на секрет от пениса.
- Възможни са болки при уриниране.
- Понякога не се появяват никакви симптоми.

Диагноза и лечение

Трихомониазната инфекция се установява веднага, като се вземе проба чрез натривка върху тампон и може лесно да бъде излекувана с единична доза антибиотик. Важно е строго да се спазват лекарските указания. Не трябва да се пие алкохол в деня на лечението.

Ако не употребявате никакви противозачатъчни средства и не ползвате презервативи, но искате да предотвратите бременност, трябва да действате бързо.

До 72 часа след полов акт е възможно да се направи спешна контрацепция (да се вземе така наречената „таблетка за после“), с което рискът да забременеете се намалява значително. Таблетки за спешна контрацепция можете да получите в здравните или в службите за семейна помощ.

НЕЖЕЛАНА БРЕМЕННОСТ

Ако месечният ви менструален цикъл закъсне, използвайте тест за проверка за бременност. Вие можете да си го купите в аптеките и да го получите от лекаря или от службите за семейна помощ. Ако не желаете да раждате дете, много е важно, колкото се може по-бързо да се установи, дали сте бременна или не. В повечето държави е възможно да ви бъде направен аборт, но по принцип това трябва да стане до дванадесетата седмица от началото на бременността.

Ако сте бременна и решението ви е да направите аборт, обърнете се за съвет и се информирайте за правата и задълженията си към службите за семейна помощ.

ЖЕЛАНА БРЕМЕННОСТ

Погрижете се за себе си и детето си. Ако сте бременна и искате да родите детето, вашият лекар или службите за семейна помощ ще ви обяснят какви права и медицински грижи ви се полагат по време на бременността и раждането, а и какви права ще имате вие и вашето дете, когато вече е родено.

ВСИЧКО Е ВЪВ ВАШИТЕ СОБСТВЕНИ РЪЦЕ!

Важно е да изберете сигурно противозачатъчно средство, когато сте решили да предотвратявате бременност и да отложите раждането на дете за известно време.

Ползвайте непременно презерватив, за да се предпазвате от заразяване с ХИВ, както и други, предавани по полов път, инфекции.

Обсъдете с някой лекар или в някоя служба за семейна помощ възможностите за предпазване от бременност.

УПОТРЕБЯВАЙТЕ ВИНАГИ ПРЕЗЕРВАТИВ

Използването на презервативи и хлъзгащи гелове на водна основа ще ви предпази от ХИВ, хепатит В и С, и други, предавани по полов път инфекции, както и да избегнете бременност.

УПОТРЕБЯВАЙТЕ ВИНАГИ НОВА ИГЛА И СПРИНЦОВКА

Ако всеки път употребявате нова стерилна игла или спринцовка и никога не ползвате съвместно с други хора прибори за вземане на дроги, ще се предпазите от ХИВ и хепатит В и С.

ГРИЖЕТЕ СЕ ЗА ТЯЛОТО СИ

Направете си тест за ХИВ и за хепатит В и С. Ваксинирайте се срещу хепатит В.

- Независимо, че нямате симптоми, правете си периодични изследвания за предаваните по полов път инфекции.
- Изпълнявайте точно всяка лекарска препоръка.
- Изисквайте да ви се прави постекспозиционна профилактика (ПЕП), ако сте имали незащитен полов акт, ако съвместно с други хора сте употребявали игла или спринцовка, а също и ако ви се е скъсал презерватив.

Надяваме се, че четенето на тази брошура е било полезно за вас. Познанията за защитен секс (Safer Sex) и предпазните мерки при дроги (Safer Use) могат да спасят човешки живот. Сега, когато сте запознати с това и знаете как да защитите себе си и хората около вас, вие можете също да образовате и други хора.



Интернетът предлага обилен материал по всякакви възможни теми, сред които също СПИН и ХИВ, хепатит, инфекции, предавани по полов път, туберкулоза (ТБ), предпазни мерки при дроги (Safer Use), защитен секс (Safer Sex) и сексуалност изобщо. Там можете да намерите огромно количество полезна информация.

Въпреки това, информацията от интернет, от книги или от листовки не могат да заместят личния медицински съвет. Само образованият медицински специалист може да ви даде подходящ съвет, след като ви е прегледал и опознал лично.

Не винаги е лесно да се прецени информацията по отношение на нейното качество и точност. Някои данни не произхождат от научно доказани източници и могат да бъдат грешни или объркващи.

Следните съвети се основават на т. нар. „HONcode“, което идва от „Health On the Net Foundation“ (= Фондация за здраве в интернет) и поддържа етични и качествени критерии за информация, засягаща здравето и медицината в интернет:

- Уебстраниците, публикувани от обществени здравни служби или от обществено финансирани и утвърдени институции (държавни болници, университети, неправителствени организации), обикновено съдържат практична и надеждна информация.
- Търсете сред предлаганите страници такива, които стоят най-близо до вашите интереси и изисквания. Преценявайте доколко търговските, идеологическите, политическите, религиозните и културните интереси на предлагачия са повлияли на публикуваните информационни данни.
- Поискайте от здравната служба или заведението в близост до вас, работещи в областта СПИН/ХИВ, да ви дадат списък на подходящи уебсайтове.
- Ако имате някакви съмнения, посетете повече уебстраници, за да си създадете уравновесено мнение и да проверите информацията.
- Проверете източника, от когото идва здравната информация: Кой я е написал? Това лице образовано ли е в тази област? Ако не е, дава ли то източника на информацията си?
- Обръщайте внимание на източниците на уебсайтовете.
- Обръщайте внимание на декларациите за поверителност на уебсайтовете, които сочат кои лични данни се съхраняват и с каква цел.



- Много уебсайтове са надеждни и сертифицирани от заслужаващи доверие организации като „Health On the Net Foundation“ (Фондация здраве в мрежата). Сертификатът означава, че уебсайтът правилно ползва правото, авторството, доверието и финансирането си, че те винаги са актуални, че е честен в добавянето на реклама и, че тя е ясно разграничена от самото редакционно съдържание. Кликнете върху иконата на сертификата, за да се уверите, че още е валиден.
- Вие можете да проверите актуалността на сертификата на даден уебсайт като използвате лентата с инструменти „HONcode“, която можете да изтеглите оттук: <http://www.hon.ch/HONcode/Plugin/Plugins.html>
- В случай, че вие все още се съмнявате, потърсете съвет от медицински специалист.

СПИН и ХИВ

Актуални знания, защита и терапия



Допълнителни информации за Германия и Австрия:

**Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (Федерална централа
за здравна просвета)**

Maarweg 149 – 161 · 50825 Köln
[www.bzga.de/infomaterialien/
hiv-sti-praevention/](http://www.bzga.de/infomaterialien/hiv-sti-praevention/)

**Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
(Немска помощ за СПИН)**

Wilhelmstraße 138 · 10963 Berlin
www.aidshilfe.de

Aids Hilfe Wien (Помощ за СПИН Виена)

Mariahilfer Gürtel 4 · 1060 Wien
www.aids.at

Takdim eden: