

# ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ



ВОПРОСЫ  
И ОТВЕТЫ



**Здоровье – что это?** Существует большое количество определений этого слова. Но самое понятное и простое то, что **здоровье – это отсутствие болезней.**

При этом есть болезни (ВИЧ-инфекция, ЗПСК, наркомании, алкоголизм), которые зависят только от нашего поведения и образа жизни. Именно об этих заболеваниях, которыми, к огромному сожалению, болеет большое количество молодёжи, и рассказывается в этой брошюре.



**ЗДОРОВЬЕ**

# ОБРАЩАЙСЯ ОБРАЩАЙСЯ

в Клинику, дружественную молодёжи

**ЕСЛИ** тебя интересует

собственное здоровье,

получить консультацию

медицинских специалистов,

**ЕСЛИ** у тебя возникли вопросы,

**КЛИНИКА,  
ДРУЖЕСТВЕННАЯ МОЛОДЁЖИ**



по адресу:

г. Барнаул, ул. 5-я Западная, 62, 2-й этаж

Контактный телефон: 33-47-19

# ЧТО ТАКОЕ ЗПСЖ?

**ЗПСЖ – заболевания,  
передающиеся при  
сексуальных  
контактах.**

В настоящее  
время известно  
более 25  
таких  
заболеваний.

**Наиболее  
известны**

ВИЧ-инфекция,  
сифилис, гонорея,  
герпес, хламидиоз,  
трихомониаз,  
остроконечные кондиломы,  
гепатит В.



# ЧТО ЯВЛЯЕТСЯ ПРИЧИНАМИ ЗПСК?



## Возбудителями ЗПСК

являются мельчайшие организмы (вирусы, бактерии или большие паразиты), которые чаще всего живут в различных жидкостях организма, таких как кровь, сперма, влагалищный секрет. ЗПСК распространяются в том случае, когда эти жидкости передаются от одного человека к другому при сексуальном контакте. Некоторые ЗПСК могут передаваться при контакте с кожей и слизистыми оболочками инфицированного человека.

# КАК УЗНАТЬ!

**Многие из заболеваний, передающихся при половых контактах, имеют сходные**

**симптомы**, например, необычные выделения из мочеиспускательного канала или влагалища, зуд и жжение половых органов и заднего прохода, болезненное и частое мочеиспускание. Иногда симптомы могут быть незначительными или вовсе отсутствовать. Поэтому всегда имеется опасность, что человек может распространять болезнь, не зная об этом. При подозрении на ЗПСК необходимо обратиться к врачу, чтобы выяснить, какой же именно болезнью человек страдает. Обследование чаще всего включает в себя взятие проб для анализа, поскольку это единственное средство выяснить, какое инфекционное начало обусловило заболевание.

Только после этого врач может назначить правильное лечение.

# БОЛЕН ЛИ ЧЕЛОВЕК ЗПСК?

## Почти все эти болезни излечимы.

Болезни, которые вызываются бактериями, обычно могут быть излечены антибиотиками. Когда болезнь обусловлена паразитом, она также может быть вылечена с помощью лекарственных средств. Вирусные инфекции труднее лечить, а некоторые из них (ВИЧ-инфекция, герпес) вовсе неизлечимы. Для лечения ЗПСК всегда необходимо обращаться к врачу. Неправильное самостоятельное лечение может привести к серьёзным осложнениям и развитию хронических форм болезней, которые не поддаются лечению.



# ИЗЛЕЧИМЫ ЛИ ЗПСК?

# ЧТО ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ТЫ ПОДОЗРЕВАЕШЬ У СЕБЯ ВИЗЛЕСК?

**Обратись к врачу** (информация на стр. 31)

в любое медицинское учреждение, где можно сделать анализы и получить лечение.

Избегай сексуальных контактов до тех пор, пока курс лечения не завершён. Сообщи своим сексуальным партнёрам, что они, возможно, тоже больны и им необходимо обратиться к врачу.

Принимая лекарства, пройди полный курс лечения, следуя назначению врача. Никогда не принимай чужих лекарств и не давай никому выписанные тебе лекарства. Обязательно посети врача второй и третий раз, даже если ты чувствуешь себя лучше и считаешь, что полностью выздоровел.



# КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗПСК?

Самый лучший способ предотвратить ЗПСК – это иметь сексуальный контакт только с одним партнёром, который не болен и не состоит в сексуальных контактах с другими партнёрами. Есть другой способ – это вообще не иметь сексуальной жизни. Также предохранить себя от ЗПСК можно с помощью презерватива, который необходимо использовать при каждом сексуальном контакте. При этом очень важно правильно использовать презерватив. Для большей надёжности в дополнение к презервативу можно использовать специальные пены и гели на водной основе.

Если ты имеешь сексуальные контакты более, чем с одним партнёром, или имеешь секс с новым партнёром, то рекомендуется каждые 6 месяцев проверяться у врача на наличие ЗПСК.



# ЧТО ТАКОЕ

**ВИЧ** (Вирус Иммунодефицита Человека) – это вирус, который передаётся от человека к человеку определёнными путями и вызывает нарушение функций или разрушение иммунной системы организма человека.

**ВИЧ-инфекция** – это заболевание, возникающее при проникновении в организм человека вируса иммунодефицита.

**СПИД** – это сокращение от «Синдром Приобретённого Иммунного Дефицита». СПИД – последняя стадия ВИЧ-инфекции.



# ВИЧ И СПИД?

# ЧТО ДЕЛАЕТ ВИЧ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?

**ВИЧ – это необычный вирус**, потому что человек может быть инфицирован много лет и казаться при этом абсолютно здоровым. Но вирус постепенно размножается внутри организма и в конце концов уничтожает возможность организма бороться против инфекций и болезней, убивая клетки крови, которые являются частью иммунной (защитной) системы организма.

**Если человек инфицирован, это ещё не значит, что у него сразу разовьётся СПИД.** Вирус может находиться в организме десять и более лет, прежде чем человек почувствует какие-либо симптомы заболевания. В течение этого периода человек может выглядеть и чувствовать себя абсолютно здоровым, но при этом может передать этот вирус другим.

# ЧТО ПРОИСХОДИТ С ЧЕЛОВЕКОМ БОЛЬНЫМ СПИДОМ?

- можно получить ВИЧ, даже не подозревая этого;
- можно передать ВИЧ другим, не зная об этом.

Таким образом:

Через некоторое время после попадания ВИЧ в организм у человека появляются серьёзные проблемы со здоровьем: могут развиваться пневмония (воспаление лёгких), рак, различные формы лихорадки, другие серьёзные заболевания, многие из которых никогда не возникают у людей с неразрушенной иммунной системой. Эта стадия заболевания называется СПИД. В это время человек может резко потерять вес на 10%

и более, иметь длительное время (более одного месяца) постоянно повышенную температуру тела, сильное ночное потоотделение, хроническую усталость, увеличение лимфатических узлов, постоянный кашель и длительный жидкий стул. После этого наступает момент, когда сопротивляемость организма окончательно потеряна, а болезни настолько обостряются, что человек умирает.

В настоящее время нет лекарства, способного уничтожить ВИЧ в организме человека и нет вакцины, способной предотвратить заражение. Но существуют препараты, которые при правильном подборе и применении могут поддержать здоровье и замедлить развитие СПИДа на длительное время. Благодаря этим лекарствам человек может полноценно жить.

Исследования показали, что ВИЧ содержится в различных биологических жидкостях организма человека, но в различных количествах. В концентрации, достаточной для заражения, вирус содержится в крови, сперме, влагалищном секрете, материнском молоке. Пути заражения ВИЧ-инфекцией различны, но, чтобы заражение произошло, необходимо:

- **попадание ВИЧ в кровь здорового человека;**
- **количество ВИЧ должно быть достаточным для заражения.**

Поэтому вирус иммунодефицита может попасть в организм человека только тремя путями:

**1. При незащищённом половом контакте с ВИЧ-инфицированным или больным СПИДом.**

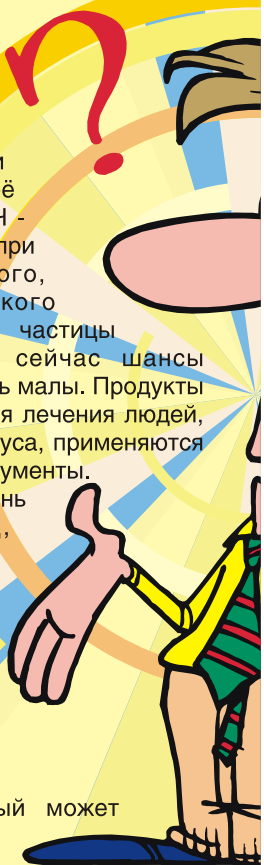
Большинство случаев передачи ВИЧ-инфекции происходит при половых контактах. Чем с большим количеством людей человек вступает в половые отношения, тем выше вероятность того, что он в конце концов окажется с партнёром-носителем ВИЧ. В то же время может быть достаточно только одного полового контакта с носителем вируса, чтобы заразиться ВИЧ-инфекцией. Во время полового акта ВИЧ может передаваться от мужчины к женщине, от женщины к мужчине, от мужчины к мужчине и от женщины к женщине.

# КАК ПЕРЕДАЁТСЯ ВИЧ?

# КАК ПЕРЕДАЁТСЯ ВИЧ?

## 2. При попадании крови ВИЧ-инфицированного или больного СПИДом в организм здорового человека.

Это может произойти при переливании крови или её продуктов от ВИЧ-инфицированных доноров или при использовании нестерильного, необработанного медицинского инструментария, содержащего частицы крови инфицированных. Но сейчас шансы заразиться таким способом очень малы. Продукты крови, которые используются для лечения людей, исследуются на содержание вируса, применяются одноразовые медицинские инструменты. Этот путь передачи ВИЧ очень распространён среди лиц, употребляющих наркотики внутривенно, так как часто группа наркоманов имеет общие шприц и иглу, которые никак не обрабатываются, или использует для укола купленный готовый раствор наркотика, который может содержать ВИЧ.

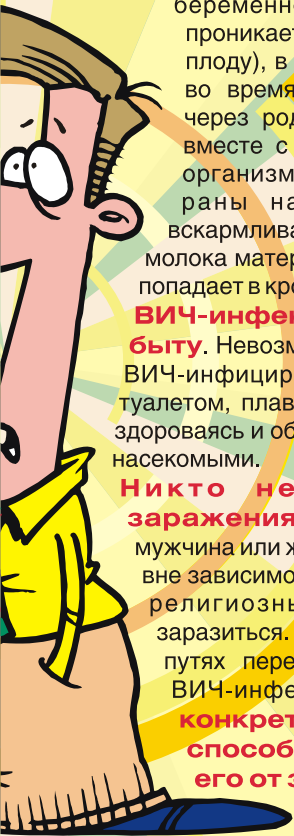


### 3. От ВИЧ-инфицированной или больной СПИДом матери – ребёнку.

Это может произойти во время беременности (когда ВИЧ проникает через плаценту к плоду), в процессе родов (когда во время прохождения ребёнка через родовые пути матери ВИЧ вместе с кровью может попасть в организм новорожденного через раны на коже) и при грудном вскармливании ребёнка (когда ВИЧ из молока матери через микротравмы во рту попадает в кровь).

**ВИЧ-инфекция не передаётся в быту.** Невозможно заразиться, пользуясь с ВИЧ-инфицированными общей посудой, туалетом, плавая с ними в одном бассейне, здороваясь и обнимаясь. ВИЧ не переносится насекомыми.

**Никто не застрахован от заражения ВИЧ.** Любой человек, мужчина или женщина, в любом возрасте, вне зависимости от места проживания и религиозных убеждений может заразиться. **Только знания** (о путях передачи и профилактике ВИЧ-инфекции) **и умения конкретного человека способны защитить его от заражения.**



КАК ПЕРЕДАЁТСЯ ВИЧ?

# ЧТО ТАКОЕ

**К наркотикам относятся вещества, которые:**

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение),
- вызывают психическую или физическую зависимость (потребность снова и снова использовать это вещество),
- причиняют существенный вред психическому и физическому здоровью человека.





# ЧТО ТАКОЕ

**Наркомания** – общее поражение личности, с осложнениями со стороны физического здоровья. Это значит, что человек, принимающий наркотики, постепенно уничтожает свои лучшие нравственные качества; становится физически не вполне нормальным; теряет друзей и семью; не может приобрести профессию или забывает имеющуюся и, в конце концов, полностью разрушает свой организм.

## МАНИЯ?

# КАКОВА СРЕДНЯЯ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ НАРКОМАНА?



Если речь идёт об употреблении наркотиков внутривенно, то **средняя продолжительность жизни с момента первого укола обычно составляет 7-10 лет непрерывного потребления.** Иногда этот период может продлиться до 15 лет, но есть люди, которые погибают уже через 6-8 месяцев.

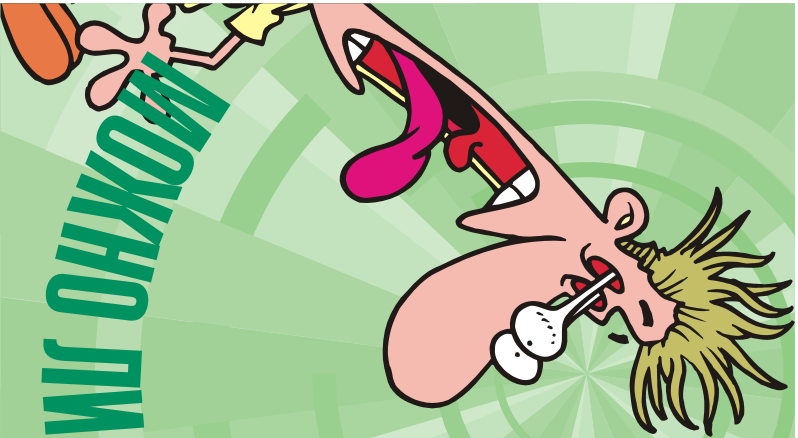
# КАКИЕ ПРИЧИНЫ ЧАЩЕ ВСЕГО ПРИВОДЯТ НАРКОМАНОВ

Чаще всего причинами смерти являются травмы, передозировки, отравления некачественными наркотиками и различные

заболевания – сепсис (заражение крови), воспаление лёгких, заболевания печени, СПИД.



К СМЕРТИ?



- **длинные рукава одежды** всегда независимо от погоды и обстановки;
- **неестественно узкие или широкие зрачки** независимо от освещения;
- **неряшливый вид, сухие волосы, отёкшие кисти рук;**
- **невнятная «растянутая» речь** или **неуклюжие движения** при отсутствии запаха алкоголя изо рта.

**МОЖНО ЛИ ПО ВНЕШНЕМУ ВИДУ  
ОТЛИЧИТЬ НАРКОМАНОВ  
ОТ ОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ?**

# НА КАКОЙ СТАДИИ НАРКОМАНИИ ИЗЛЕЧИМА?

**С наркоманией  
не поздно бороться**

**никогда.** Но в определённом смысле она неизлечима. Как только человек получает психическую зависимость от наркотиков, то есть становится наркоманом, он приобретает неизлечимое заболевание. Конечно, он способен научиться жить без наркотиков, но он всегда будет иметь высокий риск возобновить их употребление.

Поэтому всегда следует помнить: **лучше  
никогда даже не пробовать  
никакие наркотики.**

# КОГДА ЕЩЁ НЕ ПОЗДНО ЛЕЧИТЬ НАРКОМАНИЮ?

# КАК ОГРАНИЧИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАРКОМАНИИ?

Одна из важных задач сейчас – снизить уровень наркомании. Меры, предлагаемые для этого, чрезвычайно разнообразны и меняются от применения военной силы до полной легализации всех наркотических средств. Некоторые специалисты считают необходимым ограничить доступность наркотиков, другие полагают, что важно уменьшить спрос. Ограничить доступ к наркотикам оказалось трудно, практически невозможно. Несмотря на частые сообщения о конфискации крупных партий наркотиков, их по-прежнему легко раздобыть в любой части страны. Очень сложно контролировать транспортировку и распространение наркотических средств. Доход, который можно получить от производства и продажи наркотиков, побуждает многих людей идти на риск, связанный с противозаконными действиями.



# КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ С ЗАКОНОМ ЧАЩЕ ВСЕГО ВОЗНИКАЮТ У НАРКОМАНОВ?

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

В Уголовном кодексе Российской Федерации предусмотрено наказание за незаконное

изготовление, приобретение, хранение,

перевозку и сбыт наркотических

веществ, склонение к употреблению

наркотических веществ, незаконное

культивирование запрещённых к возделыванию

растений, содержащих наркотические вещества,

организацию, либо содержание притонов

для приготовления

наркотических веществ.

Кроме того, наркоманов

часто привлекают к

ответственности и лишают

свободы за преступления,

которые не связаны

наркотиками напрямую:

кражи, мошенничество и

грабежи.

УГОЛОВНЫЙ КОДЕКС  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Алкоголь – это наркотик**, химическое вещество (этиловый спирт), которое влияет на то, как функционирует организм. То, что он получил широкое распространение, не означает, что он безвреден.

Э т о

изменяющее сознание человека вещество меняет химические реакции головного мозга, что сказывается на мыслительных процессах человека, его ощущениях и на том, как он говорит и двигается.

# ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛЬ?





**Молекула спирта невелика и всасывается в кровь легко, без предварительного переваривания.** Всасывание происходит быстро и начинается уже в слизистой оболочке рта. Большое количество, примерно 20% всасывается слизистой желудка. Основная часть алкоголя, около 80%, поглощается в тонком кишечнике. Постоянное раздражение слизистой оболочки желудка может вызвать гастрит – хроническое воспаление слизистой оболочки желудка.

Для выведения из организма алкоголь должен быть разложен нашей печенью до углекислого газа воды. Печень может перерабатывать небольшое количество алкоголя, выпитого за один приём. Для того, чтобы переработать алкоголь, содержащийся в одной порции выпивки, печени требуется приблизительно до трёх часов. Работа печени настолько нарушается, что симптомы этого могут отражаться на пищеварительной и кровеносной системе.

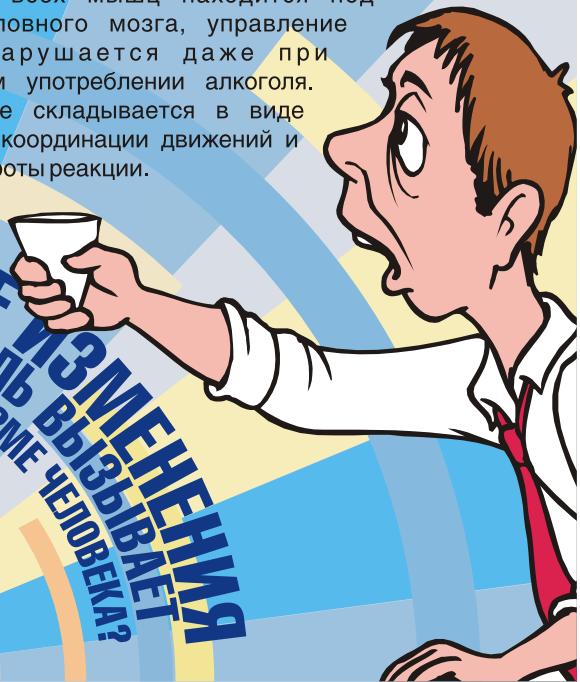
**Цирроз печени – это поражение печени, заключающееся в гибели здоровых клеток печени и замещении их жировой или соединительной тканью.** Цирроз может

быть вызван употреблением алкоголя.

**КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ  
АЛКОГОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ  
В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?**

**Так как алкоголь разносится кровью, он попадает во все органы тела человека.** В считанные минуты алкоголь достигает мозга. Оьянение возникает, когда алкоголь не может быть разложен печенью и достигает головного мозга. Алкоголь обладает седативным (успокаивающим) и угнетающим действием, что замедляет работу головного мозга. Алкоголь неблагоприятно влияет как на процессы запоминания, так и на процессы извлечения информации из памяти. Алкоголь может также вызывать галлюцинации и припадки.

Алкоголь может снизить остроту как зрения, так и слуха. Вкусовые, обонятельные и осязательные ощущения также могут быть ослаблены алкоголем. Так как деятельность всех мышц находится под контролем головного мозга, управление мышцами нарушается даже при незначительном употреблении алкоголя. Это нарушение складывается в виде недостаточной координации движений и снижении быстроты реакции.



**КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ  
АЛКОГОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ  
В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?**

# КАКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ АЛКОГОЛЬ ВЫЗЫВАЕТ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?

В 30 - 50 % случаев у злоупотребляющих алкоголем развиваются дерматологические расстройства. Поражение кожи является результатом недостаточного питания, прямого действия алкоголя и нарушения работы печени. Довольно часто у хронических алкоголиков можно наблюдать расширение кровеносных сосудов в области носа и на груди.

**Вес тела является определяющим фактором в воздействии алкоголя на организм.** Человек более крупного телосложения, с большим весом, лучше может перенести воздействие алкоголя, чем человек малорослый, с меньшим весом.

# КОГО МОЖНО СЧИТАТЬ

# АЛКОГОЛИКОМ?

**Алкоголик** – это человек, который болен алкоголизмом.

**Алкоголизм** – это болезнь, при которой человек продолжает употреблять алкоголь, несмотря на то, что это вызывает проблемы в его жизни. Кроме того, этот человек не способен заранее спланировать, что он выпьет небольшое количество алкоголя и на этом остановится.

**Организм алкоголика** изменяется так, что он не может существовать без алкоголя. Когда алкоголик воздерживается от алкоголя, он ощущает болезненные симптомы. Он может испытывать дрожь, ощущать озноб, страдать галлюцинациями.

# КАКОВЫ

- **частое употребление алкоголя** с целью справиться с повседневными трудностями и заботами;
- **ссоры с членами семьи** по поводу выпивки;
- **заниженная самооценка**, плохое отношение к себе;
- **твёрдое решение бросить пить** или **пить меньше**, **непрерывно нарушаемое**;
- **провалы в памяти** – пьющий человек не может вспомнить, что происходило, когда он пил;
- **поиск оправдания** продолжающемуся пьянству;
- **просьба к членам семьи** или **друзьям скрыть факт выпивки**;
- **возложение вины за своё пьянство на других** членов семьи или друзей.

# АЛКОГОЛИЗМА?

# ПРИЗНАКИ

A cartoon illustration featuring a doctor on the left and a woman on the right. The doctor, wearing a white coat with a red target symbol on the sleeve, has his hand raised in a gesture of explanation. The woman, wearing a white t-shirt with a red target symbol, has her hand raised in a similar gesture. The background is a light green with a subtle pattern of overlapping circles and lines.

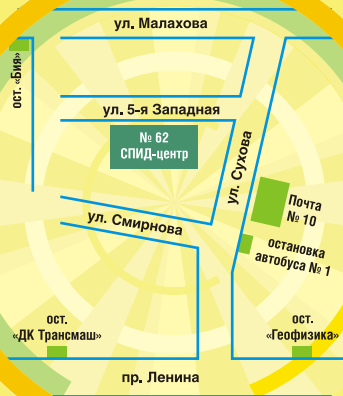
# ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ ОПАСЕН ДЛЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ?

Подростки  
могут  
пристраститься к  
алкоголю намного  
быстрее, чем взрослые.

Чем раньше подросток начинает  
выпивать, тем больше риск того, что  
он станет алкоголиком.

Подростки обычно весят  
меньше, чем взрослые, и  
печень у них меньшего  
размера. Содержание  
алкоголя в крови у них растёт быстрее, когда они  
выпивают. Таким образом, подростки быстрее  
пьянеют от меньшего количества  
алкоголя. Алкоголизм у подростков  
развивается быстрее, чем у  
взрослых, поэтому молодому  
организму легче нанести вред.

# СХЕМА РАСПОЛОЖЕНИЯ



**«КЛИНИКИ, ДРУЖЕСТВЕННОЙ МОЛОДЕЖИ»**  
г. Барнаул, ул. 5-я Западная, 62, 2-й этаж  
тел. (385 2) 33 47 19

**Проект «КЛИНИКА, ДРУЖЕСТВЕННАЯ МОЛОДЁЖИ»**  
Алтайского краевого центра по профилактике и борьбе  
со СПИД и другими инфекционными заболеваниями  
тел. (3852) 33-45-31

# ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ



Проект реализуется  
при финансовой поддержке  
Детского фонда ООН

**КЛИНИКА, ДРУЖЕСТВЕННАЯ МОЛОДЁЖИ**

Текст разработан РОО «Сибирская инициатива»  
тел. (3852) 26-99-11, 26-99-25