

# ЗАЩИТИ СЕБЯ САМА

**Защити  
себя сам**

Советы психолога

**Как сберечь  
зубы**

Основные  
правила  
личной  
гигиены

**Легко ли  
вашим  
легким?**

Туберкулез  
и его проявления

**Проверено  
электроникой**

Немного  
о безопасном  
сексе

**Каждому – по  
полотенцу!**

Профилактика  
кожных  
заболеваний

**Вирусный  
алфавит**

Гепатиты

**Всегда  
хотели  
знать,  
но боялись  
спросить?**

Как не заразиться  
ВИЧ и ИППП

**Я – женщина!**

Беременность.  
Женские  
болезни

**справочник по сохранению здоровья**

# ЗАЩИТИ СЕБЯ САМА

## Брошюра для женщин

### Оглавление

Введение.....	4
1. Личная гигиена.....	5
2. Туберкулез.....	6
3. Кожные заболевания.....	8
4. ИППП.....	9
5. Болезни женской половой сферы.....	11
6. Вирусные гепатиты.....	14
7. ВИЧ-инфекция и СПИД.....	17
8. Защищенный секс.....	21
Мифы о безопасном/небезопасном сексе.....	22
Профилактика после случайных половых контактов.....	23
Контрацепция.....	24
9. Беременность.....	26
10. Как сохранить здоровье в местах лишения свободы?.....	27
Приложение	
Первая помощь.....	31



# Введение

Каждое слово в этой брошюре мы пропитали положительной энергией для вас, девушки и женщины! Вы сейчас открыли небольшой справочник здоровья, который, как мы очень надеемся, поможет вам побольше узнать или просто немного подумать, например, о таких вещах, как зависимость вашего здоровья от образа жизни и поведения. Не хотите читать про кожные заболевания? Почитайте про туберкулез. Все знаете о туберкулезе? Откройте другую страницу! Наша брошюра поможет каждой из вас найти что-то полезное для себя, ведь в ней вы найдете информацию о профилактике различных инфекций, контрацепции, беременности, первой помощи и многих других вопросах.

Нам всем сто раз твердили в детстве – мойте руки перед едой, не пользуйтесь чужими зубными щетками, всегда пользуйтесь презервативом... Ну... Возможно, не совсем в детстве. И правда, многое мы действительно знаем и понимаем, а на практике делаем совсем другое – не думая, не сомневаясь, мы открываем самые настоящие ворота для болезней, которых сами же можем избежать. Иногда даже не учимся на своих собственных ошибках, что уж говорить об ошибках других!

К сожалению, СИЗО или колония – не самое идеальное место для сохранения здоровья и проявления заботы о себе. Но случается так, что для некоторых людей пребывание в местах лишения свободы – это единственная возможность получить медицинскую помощь. Оказавшись в СИЗО или колонии, вы, возможно, решите ничего не менять в своем отношении к здоровью, а, быть может, совсем наоборот – научитесь успеш-

но использовать этот период жизни для внутренних изменений и развития. Пусть наша брошюра будет вам в этом помощником! И помощницей!

Ведь это очень важная задача – сохранить свое здоровье для будущего: для себя, для близких, для семьи и детей. Здоровому человеку легче поддерживать хорошее настроение и самочувствие и решать проблемы; он может работать, заниматься спортом, строить отношения с другими людьми, сохранять привлекательность и, самое главное, верить в возможность изменений жизни к лучшему.

Только помните, дорогие девушки и женщины, что эта брошюра никак не может заменить консультаций врача! Мы приводим здесь описание различных симптомов в общих чертах, без учета особенностей каждого конкретного случая, поэтому при подозрении на любое из перечисленных в брошюре заболеваний вам лучше сразу обратиться за квалифицированной медицинской помощью!

# Личная гигиена

Здоровье начинается с малого: с таких простых вещей, как уход за кожей и зубами.

## Зубы

У многих осужденных проблемы с зубами связаны с тем, что они их вообще не чистят или чистят неправильно. Это может привести к выпадению зубов или развитию заболеваний, самым распространенным из которых является кариес. Кариес вызывается бактериями, которые любят сладкое: сахар, который содержится в конфетах, выпечке, других сладостях и в сладких напитках (газировке, компотах, соках), а также в пище, богатой крахмалом. Питаясь сахаром, бактерии образуют кислоту, разъедающую зубы.

Так же сильно зубам вредит курение, крепко заваренный чай и кофе, являющиеся причиной желтого налета, который разрушает зубную эмаль. Если не чистить зубы регулярно, желтый налет постепенно перейдет в зубной камень, который невозможно удалить самостоятельно. Зубной камень вызывает воспаление десен, которое, в свою очередь, может привести к пародонтиту – болезни, при которой зубы расшатываются и выпадают.

## Советы по чистке зубов

- Пользуйтесь зубной пастой.
- Правильно выбирайте зубную щетку. Если у вас нежные или больные десны, выбирайте щетку с мягкой щетиной. Головка щетки должна быть небольшой, что позволит ей с большей эффективностью достигать труднодоступных участков; ручка щетки – удобной и нескользкой.

- Зубную щетку нужно тщательно промывать после каждого использования.

- Каждые три месяца зубную щетку нужно заменять новой или, если такой возможности нет, кипятить ее в течение 40 минут.

- Чистить нужно переднюю и заднюю поверхности зубов, а также пространство между зубами. При чистке не нажимайте на щетку очень сильно – это может травмировать зубную эмаль и десны.

- Зубы нужно чистить два раза в день по две минуты, но лучше – после каждого приема пищи.

- Желательно посещать стоматолога не реже одного раза в шесть месяцев.

**Здоровые зубы – это залог здоровья внутренних органов и профилактика инфекционных заболеваний! Постарайтесь сохранить свои зубы здоровыми.**



# Туберкулез

Туберкулез – это заболевание, вызываемое микобактериями туберкулеза – возбудителями с особой устойчивостью во внешней среде. Чаще всего туберкулез поражает легкие.

Основной источник инфекции – это больной человек с открытой формой туберкулеза легких. Передача инфекции происходит при вдыхании воздуха, содержащего частицы мокроты, выделяемой больным при чихании, кашле или сплевывании на пол. Из-за своей устойчивости микобактерии могут сохраняться и накапливаться в пыли в плохо освещаемых и недостаточно проветриваемых помещениях.

Факторы, приводящие к развитию заболевания: наличие возбудителя в воздухе и пыли, плохая вентиляция, отсутствие солнечного света, запоздалая диагностика и лечение, ослабленная иммунная система, плохое питание, отсутствие элементарных знаний о самом заболевании.

**Внимание! Содержание помещений в чистоте и частые проветривания – один из действенных способов профилактики туберкулеза!**

Человек, заразившийся туберкулезом, нуждается в соответствующем лечении. Пока его болезнь не перейдет в открытую форму, он не опасен для окружающих. Переход в открытую форму происходит примерно у 10% носителей туберкулезной инфекции в течение жизни, однако этот риск существенно увеличивает-

ся у людей, живущих с ВИЧ (подробнее о ВИЧ-инфекции см. далее). Другими факторами, способствующими развитию активной формы туберкулеза, являются: злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, стресс, недостаточное питание и курение.

## Основные симптомы открытой формы туберкулеза:

- при поражении любых органов (включая легкие):
  - потеря аппетита;
  - снижение веса;
  - потливость, особенно ночью;
  - незначительное повышение температуры тела в вечернее время;
  - слабость, утомляемость, снижение работоспособности;
- при поражении легких:
  - кашель (возможно, с мокротой), продолжающийся более трех недель;
  - боль в груди в течение не менее трех недель;
  - в запущенных случаях – кровохарканье.

**Если вы обнаружили у себя эти симптомы, немедленно обращайтесь к врачу, чтобы он направил вас на необходимое обследование!**

## Чтобы излечиться от туберкулеза, необходимо:

- пройти полный курс лечения под наблюдением врача-фтизиатра. Лечение туберкулеза всегда длительное – не менее шести месяцев;

– принимать все назначенные врачом противотуберкулезные препараты и не делать перерывов в лечении;

– выполнять все назначенные врачом обследования – их результаты позволят контролировать эффективность лечения.

## Помните!

1. Самовольное преждевременное прекращение или перерыв в лечении приводят к развитию устойчивости возбудителя туберкулеза к противотуберкулезным препаратам. Если прервать лечение или лечиться неправильно, болезнь вернется, но в более тяжелой форме, и вылечить ее будет очень сложно, а в ряде случаев и невозможно.

2. Во всем мире лечение туберкулеза проводят одинаковыми противотуберкулезными препаратами, и сроки лечения больного туберкулезом не зависят от возможностей лечебного учреждения.

3. Ни одно народное средство не убивает возбудителей туберкулеза. Лечение туберкулеза – это лечение противотуберкулезными препаратами. Других эффективных средств не существует.

4. Без правильного и своевременного лечения под контролем врача-фтизиатра болезнь будет продолжать развиваться. Чем позже вы начали лечение, тем меньше шансов излечиться.

## Чтобы не заразиться туберкулезом или не заразить других:

- не сплевывайте мокроту – используйте салфетки;
- при чихании и кашле прикрывайте рот платком или хотя бы рукой;
- чаще проветривайте помещение, особенно если в нем много народу;
- старайтесь правильно питаться (если возможно, употребляйте витамины, молочные продукты, мясо, рыбу, фрукты и овощи);
- при обнаружении любых симптомов обращайтесь к врачу. Чем раньше начато лечение, тем лучше будет его результат.





# Кожные заболевания

Заразиться некоторыми кожными заболеваниями (например, грибковыми) очень легко, а лечиться трудно, дорого и долго. Поэтому в местах большого скопления людей и высокой влажности особенно важно соблюдать личную гигиену.

## Микозы

Микозы – это заболевания кожи и ногтей, которые вызываются грибами. Заражение грибом может произойти при пользовании чужими мочалками, полотенцами, бельем, при ношении чужой обуви. Часто заражение грибом происходит в банях и душевых. В некоторых случаях сложно определить, где и как именно произошло заражение.



Грибки могут поражать разные участки кожи и ногти. Ногти становятся ломкими и отслаиваются, затем на них появляются уродливые наросты, и они начинают крошиться. Микоз кожи ног обычно начинается с того, что кожа (чаще всего между пальцами) шелушится и сильно чешется. Грибок может поражать и другие участки кожи, например, в паху, вызывая появление на ней розовых

пятен. При расчесывании на месте пятен образуется корочка, а если туда еще попадет бактериальная инфекция, начинается нагноение.

Сегодня микозы кожи эффективно лечатся химиопрепаратами, выпускаемыми в виде мазей и кремов. Выбрать наиболее подходящие поможет врач-дерматолог. Однако проще и дешевле предотвратить заражение.

## Профилактика микозов:

- не ходите босиком в бане или душевой;
- не носите чужую обувь и носки;
- не пользуйтесь чужими мочалками, полотенцами и т. д.;
- завершайте мытье ног только холодной водой;
- после мытья всегда насухо вытирайте ноги, особенно между пальцами;
- чтобы продезинфицировать обувь человека, инфицированного грибом, обратитесь к врачу за дезинфицирующим раствором.

**Подобные советы** – соблюдать личную гигиену, не пользоваться чужой одеждой, расческами и другими предметами, держать одежду и постельное белье в чистоте – актуальны для профилактики других кожных заболеваний – педикулеза (вшивости), чесотки (кожного зуда) и пиодермии (корочек на коже). Помните, что при появлении неприятных симптомов нужно обязательно обратиться к врачу!

## ИППП

(инфекции, передающиеся половым путем)

В эту группу входят заболевания, которыми можно заразиться во время сексуальных контактов. Самые распространенные из них – гонорея, сифилис, трихомониаз, герпес и хламидиоз.

**Предупредить заражение ИППП можно, если использовать презерватив при каждом половом контакте!**

## Гонорея

Это заболевание вызывается гонококком – бактерией, которая, в зависимости от формы сексуального контакта (вагинальный, оральный или анальный), может поразить слизистую оболочку гениталий, глотки или прямой кишки.

Обычные симптомы гонореи в острой стадии – гнойные выделения, боль во время мочеиспускания, зуд, жжение. В настоящее время гонорея может протекать бессимптомно. Заболевание опасно тем, что может приводить к бесплодию (как мужскому, так и женскому). У женщин инфекция может поражать внутренние половые органы и вызывать спаечные процессы в брюшной полости.

Лечение гонореи назначает врач. Без квалифицированного лечения гонорея может перейти в хроническую форму и затем привести к бесплодию. Самопроизвольного излечения не бывает.

**Для профилактики гонореи следует всегда во время сексуальных контактов использовать презервативы.**

## Сифилис

Возбудитель сифилиса – бактерия бледная спирохета.

Сифилис одинаково легко передается половым путем и через кровь. От матери ребенку сифилис может передаваться во время беременности, при родах и в процессе ухода за ребенком. Если больная сифилисом женщина до родов не прошла полного курса лечения, ребенок может родиться с признаками врожденного сифилиса.

Самопроизвольного выздоровления от сифилиса не бывает. У людей, не получивших полноценного лечения, заболевание длится многие годы и отличается волнообразным течением – сменой периодов обострения и скрытого течения.

Спирохета находится на коже и слизистых оболочках, куда попадает в момент заражения. В месте ее проникновения возникают твердые шанкры (безболезненные плотные язвopodobные образования красного цвета). В зависимости от вида сексуального контакта твердый шанкр может появиться на гениталиях, в прямой кишке, в глотке или на коже.

Заболевание имеет три стадии: первичную (появление шанкра, увеличение лимфатических узлов), вторичную (периодические высыпания на коже), третичную (спустя несколько лет после заражения возникают серьезные проблемы с опорно-двигательной, сердечно-сосудистой и нервной системами, а также другими органами и тканями организма).

Диагноз «сифилис» ставят на основании клинических проявлений, результатов анализа крови и обнаружения возбудителя.



Сифилис излечим в первичном и вторичном периодах. В третичном периоде возникают поражения и нарушения функций внутренних органов, которые могут привести к инвалидности.

### Общие принципы профилактики ИППП:

- воздержание;
- здоровый постоянный половой партнер;
- постоянное использование презервативов при каждом сексуальном контакте;
- ношение чистого белья, ежедневные гигиенические водные процедуры, особенно в период менструации;
- ни в коем случае нельзя носить чужое белье и одежду; не следует пользоваться чужими средствами гигиены.



Мы не будем здесь подробно писать о симптомах других ИППП – важно помнить, что использование презерватива предотвратит большинство из них, а лечение обязательно требует участия врача.

Большинство ИППП могут протекать бессимптомно, то есть никак не проявляться. Поэтому человек может не догадываться о наличии заболевания у себя или у партнера. Вероятность заражения ИППП не связана с такими качествами характера, как скромность, надежность, порядочность, чистоплотность, ум, а зависит только от регулярности использования презервативов.

Симптомы ИППП могут появляться и исчезать. Исчезновение симптомов не означает, что человек выздоровел – болезнь могла перейти в хроническую стадию. Периодическое медицинское обследование у врача-венеролога, уролога-андролога или гинеколога не является методом профилактики ИППП. Тем более что многие инфекции нельзя обнаружить, просто сделав мазок со слизистой половых органов – для обнаружения заболевания требуются более сложные обследования.

# Болезни женской половой сферы

В последние годы врачи все чаще отмечают, что воспалительные заболевания из явных становятся скрытыми в результате бесконтрольного приема лекарств. Распознать затаившуюся инфекцию женщина может по периодически появляющимся выделениям (пенистым, творожистым, гнойным) из влагалища, которые вызывают неприятные ощущения: дискомфорт, зуд или жжение. Боли внизу живота пациентки отмечают гораздо реже. Главная опасность болезней с неярко выраженной симптоматикой – они чаще, чем другие, вызывают осложнения. Ведь выявляют их в большинстве случаев на поздних стадиях. А не вылеченные вовремя гинекологические заболевания могут привести:

- к злокачественным опухолям (например, вирус папилломы человека вызывает рак шейки матки);
- к нарушению менструальной функции (при воспалительном поражении яичников), что может стать причиной образования миомы матки и заболеваний ее слизистой оболочки – эндометрия;
- к хронической, периодически возникающей боли внизу живота, которая не снимается болеутоляющими;
- к проблемам с зачатием и вынашиванием беременности.

Слизистые оболочки и кожа – это естественные барьеры, созданные природой для защиты человека от проникновения в организм различных микробов и вирусов. К повреждению слизистых оболочек могут

приводить различные причины: дисбактериоз, гормональные нарушения, несоблюдение правил личной гигиены, механические травмы, химическое воздействие, перенесенные инфекции и т.д. Если вы обнаружили симптомы воспалительного процесса в половых органах, необходимо срочно сдать анализы (мазки, посевы, анализы крови), чтобы выяснить, не является ли его причиной ИППП.

Повреждение слизистых оболочек и кожи в области половых органов значительно повышает риск заражения ВИЧ-инфекцией и другими ИППП (сифилисом, гонореей, хламидиозом и т.д.) при сексуальных контактах и при отсутствии правильного лечения может способствовать нарушению детородных функций организма.

Некоторые женские болезни связаны с инфекциями, передающимися половым путем (см. выше), а некоторые возникают при ослаблении иммунитета, переохлаждении, гормональных нарушениях и т.д. В этом разделе мы расскажем о двух из наиболее распространенных женских заболеваний – симптомами многих из них похожи, и при появлении неприятных ощущений самый верный шаг – это срочное обращение к врачу-гинекологу.

## Кандидоз (молочница)

Это заболевание знакомо большинству женщин. Обычно оно возникает при ослабленной иммунной системе и вызывается грибом кандиды. Считается, что примерно две трети людей являются носителями этого грибка (на ногтях, в кишечнике), но у большинства он находится в «спящем» состоянии. К заболеванию могут привести длительный прием антибиотиков и гормональных пре-

паратов, травмы слизистой половых органов, эндокринные заболевания (в первую очередь сахарный диабет), углеводная диета, нарушение гигиены половых органов. Проявления заболевания зависят от исходного уровня иммунитета человека.

У женщин кандидозные воспалительные изменения могут ограничиваться наружными половыми органами (вульвит) или влагалищем (вагинит), но чаще наблюдается сочетанное поражение (вульвовагинит). Реже наблюдаются уретрит и цистит (воспаление мочевого пузыря).



### О наличии молочницы у женщины говорят:

- покраснение или белая пленка на языке, деснах, во рту;
- отек вульвы, зуд, воспаление, покраснение вокруг вульвы, влагалища, анального отверстия;

- обильные творожистые вагинальные выделения белого цвета с запахом дрожжей;
- болезненность при мочеиспускании и половом акте.

Молочница лечится достаточно просто. Обычно применяются противогрибковые препараты в виде таблеток или кремов.

### Профилактика молочницы:

- при первых признаках инфекции следует прекратить пользоваться мылом и мыться только чистой водой;
- впоследствии не использовать парфюмированное мыло и ароматизированные прокладки, избегать вагинального спринцевания химическими растворами – иначе нарушится бактериологический баланс внутри влагалища;
- не носить обтягивающей одежды, синтетического белья (это мешает циркуляции воздуха и позволяет развиваться дрожжевой инфекции);
- во время менструации лучше пользоваться гигиеническими прокладками вместо тампонов. Если вам прописали антибиотик, предупредите врача о предрасположенности к молочнице;
- лучше не заниматься сексом (вагинальным, оральным, анальным) до окончательного излечения. Если у женщины молочница во рту, лучше не целоваться до исчезновения симптомов.

**Эрозия шейки матки** – это дефект эпителия, покрывающего влагалищную часть шейки матки.

Пусковым механизмом в развитии эрозии шейки матки чаще всего является инфекция. Инфицированию шейки и развитию эрозии способствуют различные микротравмы, разрывы шейки матки во время родов, травма шейки во время медицинского аборта, а также воспалительные заболевания влагалища и придатков матки. Местный воспалительный процесс слизистой оболочки сопровождается усиленным образованием белей (выделений). Это приводит к дополнительному раздражению и нарушению нормальной структуры слизистой оболочки шейки матки. Эпителий исчезает, поверхность слизистой оболочки оголяется – возникает эрозия. Она легко кровоточит и «воспринимает» инфекцию. При этом повреждаются кровеносные сосуды, и у женщины могут быть кровянистые выделения после полового акта. Так возникает «истинная эрозия». Через 1–2 недели после возникновения «истинная эрозия» либо исчезает, либо переходит в «псевдоэрозию шейки матки».

Псевдоэрозией называют изменение слизистой шейки, при котором на месте обычного эпителия на наружной части шейки матки разрастается эпителий из шеечного канала, который может со временем превратиться в опухоль. В том числе в рак шейки матки.

Цель лечения эрозии – удалить патологический эпителий и восстановить нормальный. При наличии воспалительного процесса во влагалище и в шейке матки необходимо выявить инфекцию и провести соответствующий курс антибактериальной терапии.

Диагностировать заболевание врач может во время гинекологического осмотра.

**Внимание!**  
Профилактический осмотр у гинеколога – важнейшее звено в предотвращении образования злокачественных опухолей.

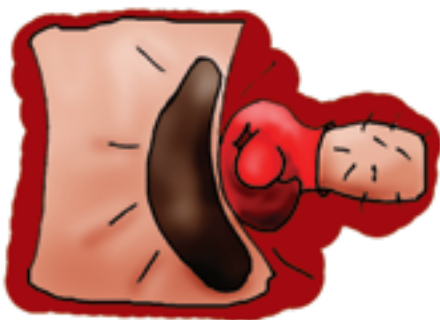


# Вирусные гепатиты

Гепатиты – это заболевания, поражающие печень. По механизму заражения и путям передачи выделяют две группы вирусных гепатитов:

- гепатиты А и Е – передаются через воду, пищу и грязные руки;
- гепатиты В, С, D, G – передаются через инфицированную кровь (особенно опасны гепатиты В и С), при сексуальных контактах (в меньшей степени относится к гепатиту С: риск передачи составляет 0–0,6%) и от матери ребенку.

Наибольшую опасность из-за распространенности и тяжелых последствий представляют гепатиты В и С.



## Гепатит А

В большинстве случаев не представляет опасности для жизни, но в сочетании с другими заболеваниями, особенно заболеваниями печени, может иметь серьезные последствия. Заразиться гепатитом А можно через употребление грязных / плохо вымытых овощей и фруктов, через сырую воду, а также при несоблюдении правил личной гигиены (таких, как мытье рук перед едой и

после туалета). Вспышки гепатита А очень характерны для условий замкнутых коллективов.

Симптомы гепатита А вначале заболевания неспецифичны: повышение температуры, общее недомогание. Больного беспокоят тяжесть в желудке, боль в правом подреберье, общая слабость, тошнота, рвота. Затем начинается желтуха: моча темнеет, кал становится светлым, желтеют белки глаз; в последнюю очередь желтеет кожа. С появлением желтухи состояние улучшается. В период острой формы гепатита больному необходим постельный режим.

Большинство случаев завершается спонтанным выздоровлением и не требует активного лечения. При тяжелом течении обязательна госпитализация. Обычно симптомы гепатита А проходят в течение месяца, но полное выздоровление может занять до полугода.

## Профилактика гепатита А:

- тщательное мытье рук перед едой, после туалета, до и после контакта с продуктами питания;
- мытье фруктов и овощей кипяченой водой, употребление в пищу только кипяченой воды;
- вакцинация (если это возможно).

## Гепатиты В и С

Гепатиты, вызываемые вирусами В и С, значительно опаснее гепатита А. Из острой формы они могут переходить в хроническую, а впоследствии приводить к таким тяжелым осложнениям, как цирроз и рак печени. Циррозом называют состояние, когда большое количество

клеток печени разрушено и она уже не справляется со своей работой. На фоне цирроза может развиваться рак печени.

**От гепатита В существует вакцина, от гепатита С – нет.**

**Вирусы гепатитов В и С могут передаваться при использовании общего инструментария для инъекций, при проколах, разрезах, при употреблении наркотиков, при нанесении татуировок, иглоукалывании, прокалывании ушей нестерильными иглами. Помимо этого, вирусы гепатитов В и С могут передаваться:**

- при переливании донорской крови. Во всем мире в среднем 0,01–2% доноров являются носителями вирусов гепатита, поэтому в настоящее время донорская кровь перед переливанием реципиенту исследуется на наличие вирусов гепатита В. Риск инфицирования повышается у лиц, нуждающихся в повторных переливаниях крови или ее препаратов;
- при половом контакте (вагинальном, оральном, анальном) без использования презерватива. Из всех гепатитов половой путь передачи наиболее свойственен именно для гепатита В. Гепатит С при сексуальных контактах передается крайне редко;
- вертикальный путь заражения – от матери ребенку во время беременности и родов. Риск повы-

шается, если женщина имеет активную форму заболевания или в последние месяцы беременности перенесла острый гепатит. Вероятность заражения плода резко увеличивается, если женщина имеет коинфекцию гепатита и ВИЧ. С молоком матери вирус гепатита не передается. Вероятность заражения ребенка от матери гепатитом В составляет около 10%, гепатитом С – 0,1–4,5% и только в случае, если вирусная нагрузка женщины составляет более 2 млн копий.

**В 40% случаев источник заражения остается неизвестным.**

При попадании слюны, слез, мочи или кала инфицированного человека на поврежденную кожу и слизистые оболочки другого человека риск заражения крайне незначительный.

Через неповрежденные наружные покровы (кожа, слизистые оболочки) вирус не проникает, и это означает, что контактно-бытовым путем: с пищей, при разговоре и т. д. – гепатиты В и С не передаются.

## **Острая и хроническая формы гепатитов В и С**

Болезнь начинает проявлять себя по истечении инкубационного периода (50–180 дней), во время которого вирус размножается и адаптируется в организме. Сначала, до появления желтухи, гепатит напоминает грипп, и его симптомами являются повышение температуры, головная боль, общее недомогание и ломота в теле. Симптомы постепенно усугубляются, плавно поднимается температура,



женщина имеет коинфекцию гепатита и ВИЧ может появиться небольшая сыпь. Через несколько дней картина меняется: пропадает аппетит, появляются боли в правом подреберье, тошнота, рвота, темнеет моча и обесцвечивается кал. Врачи фиксируют увеличение печени, реже – селезенки. В крови обнаруживаются характерные для гепатитов изменения: специфические маркеры вирусов, растет билирубин, печеночные пробы увеличиваются в 8–10 раз.

После появления желтухи состояние больных улучшается. Постепенно, в течение нескольких недель, происходит обратное развитие симптомов. Гепатит В и, особенно, гепатит С могут протекать и без острой стадии, то есть состояние человека почти не меняется (нет температуры, желтухи, недомогания).

Хроническое течение гепатитов представляет наибольшую опасность. Характерными признаками хронических гепатитов являются недомогание и усиливающаяся к концу дня повышенная утомляемость, невозможность выполнять прежние физические нагрузки. Эти симптомы непостоянны, из-за чего многие не относятся к болезни серьезно.

Желтуха, потемнение мочи, кожный зуд, кровоточивость, потеря веса, увеличение печени и селезенки, сосудистые звездочки обнаруживаются лишь на далеко зашедшей стадии заболевания, когда печень уже очень сильно повреждена.

**Внимание! Лечить гепатиты необходимо! Самолечением заниматься нельзя – этим можно только усугубить течение заболевания.**

Решение о назначении лечения принимает врач-инфекционист, работающий с вирусными гепатитами, на основе тщательно проведенного обследования пациента. Лечение гепатитов требует комплексного подхода и зависит от стадии и тяжести заболевания, которые определяются с помощью специальных исследований. Лечение гепатитов В и С длительное и дорогостоящее и не дает 100% гарантии излечения – может потребоваться повторный курс.

Сейчас активно рекламируются различные лекарственные препараты (гепатопротекторы), которые улучшают функцию печени и влияют на ее восстановление (эссенциале, карсил). Данные препараты не устраняют причину заболевания, то есть не разрушают вирусы, которые вызывают гепатит. Поэтому не стоит без консультации с врачом использовать это «лекарство для печени».

**Вирусы гепатитов В и С очень живучи**, то есть устойчивы к воздействию внешней среды. Для уничтожения вирусов необходимо соблюдение определенных условий: это либо кипячение в течение 45 минут, либо автоклавирование при 120°C в течение пяти минут, либо воздействие сухого жара (160°C) в течение двух часов.



**Чтобы избежать инфицирования вирусами гепатита В или С, необходимо:**

- сделать прививку от гепатита В (если это возможно);
- не употреблять наркотики или хотя бы избегать инъекционного способа употребления. Если это

# ВИЧ-инфекция и СПИД

все-таки происходит, всегда использовать одноразовые иглы / шприцы / фильтры или, по крайней мере, дезинфицировать использованные. Для дезинфекции подойдет любой раствор, содержащий хлор. В местах заключения такие растворы находятся в туалетных комнатах. Инструменты должны находиться в растворе не менее двух часов;

- не использовать чужие средства гигиены (бритвенные принадлежности, зубные щетки и другие предметы, которые могли иметь контакт с кровью);
- перед пирсингом или нанесением татуировки убедиться в том, что используется одноразовый инструментарий и / или соблюдаются необходимые меры дезинфекции (инструменты должны находиться в хлорсодержащем растворе не менее двух часов);
- правильно использовать презервативы при каждом сексуальном контакте.

**Если вы перенесли гепатит, в течение шести месяцев вам нужно придерживаться следующих правил:**

- не есть жареной, жирной, копченой, острой пищи, а также консервов;
- не употреблять алкоголь – он сильно мешает восстановлению печени;
- ограничивать физические нагрузки (нельзя поднимать больше 3–5 кг), чаще отдыхать;
- обязательно наблюдаться у врача-инфекциониста.

**ВИЧ** – это вирус иммунодефицита человека. Поражая определенные клетки (они называются CD4-клетки), он разрушает иммунную систему, защищающую организм от различных инфекций. Заболевание, которое в результате получает человек, называется ВИЧ-инфекция. Людей, у которых обнаружена ВИЧ-инфекция, принято называть людьми, живущими с ВИЧ (ЛЖВ), или ВИЧ-положительными.

Когда у человека, живущего с ВИЧ, уровень CD4-клеток снижается до определенного количества и / или диагностируется одно или несколько оппортунистических заболеваний, говорят о поздних стадиях ВИЧ-инфекции. Термин «СПИД» (синдром приобретенного иммунодефицита) раньше употреблялся для обозначения последней стадии ВИЧ-инфекции, но в настоящее время в профессиональной среде применяется все реже.

**СПИД** – синдром приобретенного иммунодефицита – это особое состояние, при котором иммунная система сильно повреждена вирусом и уже не выполняет своих защитных функций. При ослаблении иммунной системы человек становится уязвимым для различных инфекционных заболеваний. Эти заболевания называются «оппортунистическими» (лат.: «умеющие пользоваться благоприятными обстоятельствами»), так как они возникают, когда иммунная система ослаблена и не может им противостоять. В России самым распространенным оппортунистическим заболеванием является туберкулез. Развитие стадии СПИДа можно предотвратить, если вовремя

начать лечение. Все лечебные препараты предоставляются бесплатно.

ВИЧ передается через кровь, сперму, влагалищные выделения и материнское молоко. ВИЧ не передается через другие жидкости организма (такие, как слюна, пот, слезы, моча и фекалии).

### ВИЧ передается:

- через незащищенный (без презерватива) проникающий сексуальный контакт;
- при совместном или повторном использовании нестерильных игл и/или шприцев и другого инъекционного оборудования;
- при использовании нестерильного оборудования для татуировок и/или пирсинга;
- от ВИЧ-положительной матери ребенку – во время беременности, родов и при кормлении грудью.

### Невозможно заразиться ВИЧ-инфекцией при:

- рукопожатиях, объятиях и поцелуях;
- кашле и чихании;
- принятии пищи;
- использовании общей посуды, столовых приборов, постельного белья;
- посещении туалета и душевой;
- коллективных занятиях спортом;
- нахождении в одном помещении с ВИЧ-положительным человеком;
- укусах насекомых и животных.

### Для профилактики заражения ВИЧ-инфекцией нужно придерживаться следующих правил:

- всегда использовать презервативы при сексуальных контактах;
- не использовать нестерильные иглы, шприцы и/или другое инъекционное оборудование;
- не употреблять наркотики; если это все-таки происходит, избегать инъекционного способа употребления; если это невозможно, при инъекциях использовать одноразовые иглы/шприцы или, по крайней мере, дезинфицировать использованные (двукратным промыванием в хлорсодержащем растворе; при этом, если замочить инъекционное оборудование в растворе на 2 часа, это защитит и от гепатитов);
- использовать стерильное оборудование для татуировок и пирсинга или, по крайней мере, дезинфицировать использованное (двукратным промыванием в хлорсодержащем растворе; при этом, если замочить инъекционное оборудование в растворе на 2 часа, это защитит и от гепатитов);
- использовать латексные перчатки при контакте с кровью или материалом со следами крови.

### Что делать, если вы случайно укололись чьей-то иглой?

В этом случае есть небольшой риск заражения ВИЧ-инфекцией и высокий риск заражения гепатитами В и С.

Если вы случайно укололись, не высасывайте кровь из ранки. Выдавите ее. Обработайте 70-

процентным спиртом. Потом промойте пораженное место с мылом под струей проточной воды. Обработайте йодом. Заклейте лейкопластырем или перевяжите бинтом. В качестве дезинфекции не используйте хлорсодержащий раствор. Для правильной обработки раны лучше немедленно обратиться в медицинскую часть, но если это может занять много времени, проведите обработку на месте. При отсутствии аптечки «Анти-ВИЧ» у начальника отряда выдавите кровь и промойте рану с мылом под проточной водой.

**Тест на ВИЧ** – это специальный анализ крови, который определяет наличие антител к вирусу иммунодефицита человека. Антитела – это особые вещества, которые вырабатываются организмом в ответ на проникновение вируса.



**Отрицательный результат теста может означать:**

- отсутствие вируса;
- «период окна» (то есть в организме есть вирус, но заражение произошло недавно, антител пока мало, и тест их «не видит»). У большинства людей «период окна» составляет от двух недель до трех месяцев. В некоторых случаях он может быть более продолжительным – до шести

месяцев, в единичных – год. В связи с этим сдавать анализ нужно через три месяца после ситуации, опасной с точки зрения заражения ВИЧ-инфекцией. Анализ заключается в заборе небольшого количества крови из вены. Результат анализа обычно можно получить в течение 4–5 дней.

**Тест на ВИЧ – это не профилактика ВИЧ-инфекции. Его смысл – определение ВИЧ-статуса: положительного или отрицательного.**

АРВ-терапия (антиретровирусная терапия) – это лечение, замедляющее размножение ВИЧ в организме. Если ВИЧ-положительный человек принимает специальный комплекс АРВ-препаратов, строго следуя графику лечения (это очень важно!), количество вируса в его крови может уменьшиться до минимального и он проживет долгую, полноценную жизнь. Все пациенты АРВ-терапии должны подробно проконсультироваться с врачом, который расскажет им о режиме лечения, возможных побочных эффектах, способах их преодоления и методах мониторинга состояния здоровья.

**Передача ВИЧ-инфекции от матери ребенку  
Инфицирование ребенка  
может произойти:**

- в период беременности;
- во время родов;
- после рождения, в случае грудного вскармливания.

Риск передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку возрастает, если инфицирование женщины происходит во время беременности или в период грудного вскармливания, а также если у женщины большое количество вируса в крови (высокая вирусная нагрузка). Исследования показывают, что даже при отсутствии антиретровирусной терапии (АРВ-терапии) больше 60% детей, рожденных ВИЧ-положительными женщинами, являются ВИЧ-отрицательными.

### Для снижения риска передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку (с 25–40% до 2% и менее) необходимо:

- тщательно следить за здоровьем женщины, своевременно лечить возникающие на фоне ВИЧ-инфекции болезни, обеспечить полноценный сон и, по возможности, правильное питание;
- во время беременности и родов принимать АРВ-терапию (специальные препараты, которые снижают риск инфицирования ребенка);
- совместно с врачом правильно выбрать метод родоразрешения (через естественные родовые пути или кесарево сечение), чтобы свести к минимуму вероятность контакта младенца с кровью матери;
- полностью отказаться от грудного вскармливания.

### Как узнать, заразился ребенок или нет?

Для защиты новорожденного от болезней мать передает ему все свои антитела, в том числе антитела к ВИЧ, и они сохраняются в организме ребенка до 15–18 месяцев – до того времени, пока у ребенка не

разовьется собственный иммунитет. Поэтому окончательно определить, произошло ли инфицирование, можно только по прошествии 18 месяцев, поскольку на протяжении этого периода тест на ВИЧ у ребенка будет показывать положительную реакцию на антитела матери.

## Защищенный секс

Внимание! Внешний вид человека, уровень образования, социальное и семейное положение ничего не могут сказать о наличии или отсутствии у него заболеваний, передающихся половым путем. Большинство ИППП часто протекают бессимптомно. При этом человек может даже не подозревать о том, что болен.

**Презерватив является единственным средством эффективной профилактики ВИЧ-инфекции, гепатитов В и С, других ИППП при сексуальных контактах.**

Однако нужно уметь правильно им пользоваться. Эти правила помогут вам предотвратить разрывы презервативов и другие незапланированные последствия их использования:

- Избегайте сексуальных контактов во время месячных.
- Избегайте групповых сексуальных контактов.
- Избегайте любых контактов, при которых возможно повреждение слизистых оболочек и кожи:
  - следите за тем, чтобы ногти были аккуратно подстрижены;
  - не используйте в качестве фаллоимитаторов предметы с острыми краями и зазубринами или предметы очень больших размеров;
  - не используйте чужой фаллоимитатор. Если это происходит,

перед использованием на него нужно надеть презерватив.

- При орально-вагинальных контактах нужно использовать латексную салфетку (заменить ее может разрезанный по длине презерватив).



Несколько советов по выбору и использованию презервативов:

- Презерватив должен быть сделан из латекса (об этом всегда есть пометка на упаковке).
- На упаковке должен быть указан срок годности презервативов, наименование компании и страны-производителя, знак РОСТа или ГОСТа и надпись «проверено электроникой».
- Презервативы не любят перепадов температур – их нельзя хранить на солнце или в холодильнике.
- Презервативы лучше хранить в темном месте, не подвергать лишнему механическому воздействию – лучше не хранить в кармане брюк, рядом с металлическими предметами, под подушкой.
- Избегайте контакта пениса с влажными местами или анусом до того, как презерватив будет надет.
- Проверьте целостность упаковки.



ки – почувствуйте пузырек воздуха под пальцами.

- Будьте осторожны, открывая упаковку презерватива (не пользуйтесь ножницами, зубами или ногтями – только пальцами!).

- Надевайте презерватив только на эрегированный (в состоянии возбуждения) половой член.

- Перед тем как надеть презерватив, сожмите его верхушку (спермоприемник), чтобы там не осталось воздуха – иначе презерватив может порваться.

- Приложите презерватив к головке члена и аккуратно раскатайте до самого основания.

- Используйте смазки только на водной основе или, если смазок нет, можно использовать слюну принимающего партнера. Вазелин и жирные кремы разрушают латекс, в результате этого презерватив может порваться.

- Снимите презерватив сразу после семяизвержения, придерживая его у основания пальцами, подальше от половых путей партнера.

- После извлечения пениса презерватив необходимо снять, придерживая за основание, завязать и выбросить в мусорное ведро.

- Один презерватив используется только один раз.

## Мифы о безопасном/ небезопасном сексе

Некоторые думают, что при сексуальных отношениях между женщинами риск передачи ВИЧ-инфекции, гепатитов В и С, ИППП значительно ниже, чем при половых контактах «женщина – мужчина».

**Внимание! Пол партнеров для вирусов и бактерий не имеет никакого значения!**



## Оральный секс является безопасным.

Это не так. Большинство ИППП передаются при оральных половых контактах без презерватива. Но риск заражения при оральном контакте ниже, чем при других видах половых контактов.

## Половые контакты с женатым мужчиной не сопряжены с риском заражения ИППП.

Половые контакты с партнером, состоящим в браке, не исключают риска заражения. Ведь нередко ИППП протекают бессимптомно (особенно у женщин). Поэтому человек может и не подозревать о заболевании, которым мог заразиться много лет назад.

## Многими ИППП можно заразиться в плавательных бассейнах.

Нет. Возбудители ИППП очень неустойчивы во внешней среде. Вне организма человека они быстро гибнут. Даже если остаются единичные

микроорганизмы, их, как правило, недостаточно для инфицирования. Чтобы произошло инфицирование, необходимо значительно большее количество микроорганизмов, которые могут попасть в организм только при половом контакте.

**Половые контакты с лицами, которых периодически проверяют на ИППП (работники торговли, пищевых производств, детских учреждений и т.д.), не связаны с риском заражения.**

С этим трудно согласиться. В первых, подобные массовые обследования не предполагают детальных исследований, а значит, можно пропустить целый ряд заболеваний (хламидиоз, микоплазмоз, уреаплазмоз, вирусные инфекции). Во вторых, нередко такие обследования проводятся формально или вообще «виртуально».

**Мочеиспускание и обмывание половых органов непосредственно после полового контакта может существенно снизить риск заражения ИППП у мужчин.**

Вреда от таких профилактических мероприятий нет. Однако полагаться на их эффективность не стоит.

**В презервативе существуют отверстия, способные пропускать ВИЧ и возбудителей ИППП.**

Это не так. Современные научные исследования убедительно показывают, что презервативы из

латекса при правильном использовании надежно защищают от ВИЧ, гепатитов и ИППП.

## Профилактика после случайных сексуальных контактов

Что делать, если произошел незащищенный сексуальный контакт со случайным партнером (порвался презерватив; сексуальный контакт произошел в состоянии алкогольного или наркотического опьянения; изнасилование и т. д.)?

- В течение нескольких суток после такого сексуального контакта возможна медикаментозная профилактика (профилактическое лечение). Она предотвратит развитие бактериальных венерических заболеваний (гонореи, хламидиоза, уреаплазмоза, микоплазмоза, сифилиса, трихомониаза). Назначаемые врачом схемы профилактического лечения соответствуют схемам лечения «свежей» и еще не осложненной инфекции.
- Можно не проводить медикаментозную профилактику, а через 3–4 недели обследоваться у венеролога. В течение месяца после инфицирования большинство венерических заболеваний (за исключением гонореи) находятся в инкубационном периоде и никак не проявляются, лабораторные исследования в этот период не информативны.
- Постараться убедить своего партнера обследоваться на инфекции, передающиеся половым путем (это возможно, хотя зачастую трудно выполнимо).

Важно помнить, что медикаментозная профилактика после случай-

ных сексуальных контактов – это крайний (резервный) метод профилактики венерических заболеваний. Она не может проводиться часто и не может рассматриваться в качестве альтернативы использованию презервативов. Кроме того, такая профилактика эффективна только в отношении бактериальных венерических заболеваний (гонореи, хламидиоза, уреаплазмоза, микоплазмоза, сифилиса, трихомониаза) и не предотвращает развития вирусных заболеваний (герпеса половых органов, вируса папилломы человека / остроконечных кондилом, ВИЧ-инфекции).

### Какие еще существуют методы профилактики после случайных сексуальных контактов без презерватива?

Другие методы профилактики после случайных контактов без презерватива: сразу после контакта обмыть наружные половые органы водой или водой с мылом, промыть прямую кишку хлорсодержащими антисептиками (гибитан, мирамистин) или ввести их в уретру (мочеиспускательный канал). Эффективность этих методов невысока, и никаких гарантий они не дают. Применять их можно, но не следует на них особо полагаться.

## Контрацепция

При помощи контрацепции можно избежать нежелательной беременности. В современном мире существует множество способов, позволяющих родить желанного ребенка в желанное время. Методы контрацепции значительно отличаются по надежности (эффективности), затратности, безопасности и удобству применения. У некоторых контрацептивов есть противопоказания, и перед их применением необходимо проконсультироваться с врачом.



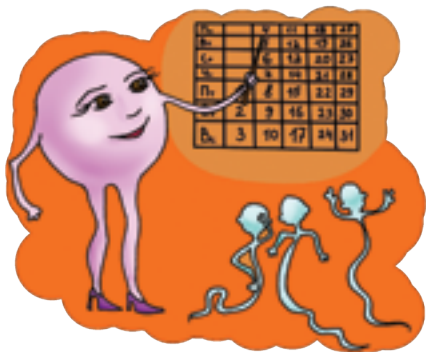
### Приведем несколько методов предупреждения нежелательной беременности:

1. Презерватив мужской или женский (эффективность метода – около 100%);
2. Гормональный метод – таблетки, инъекции, имплантанты, влагалищные кольца (эффективность – около 100%);



3. **Внутриматочные средства** – «спираль» (эффективность – 80%; это дешевый и незаметный для партнера метод контрацепции с длительным эффектом от 3 до 7 лет);

4. **Использование спермицидов** – кремов, свечей (эффективность не более 50%);



5. **Экстренная контрацепция** – таблетки «Эскапел», «Постинор» (этот метод не подходит для постоянного или периодического применения. Всемирная организация здравоохранения считает, что допустимая норма для препаратов этой группы составляет один раз за всю жизнь. Препараты этой группы предназначены главным образом для женщин, переживших сексуальное насилие);



6. **Естественный** (календарный метод) – отказ от проникающего вагинального секса без презерватива в период овуляции (для подсчета времени овуляции из общей продолжительности цикла нужно вычесть 14: например, если цикл 30 дней, то день овуляции будет  $30 - 14 = 16$ , то есть 16-й день; этот метод более эффективен при стабильном менструальном цикле, но даже и в этом случае он не дает 100-процентной гарантии);



7. **Прерванный половой акт** (эффективность оценивается в 50%, поскольку во время полового акта у мужчины выделяется жидкость, содержащая сперматозоиды);

8. **Хирургический метод** – «стерилизация» (эффективность – 100%; метод подходит только для людей, которые точно решили больше не иметь детей).

Помните, что от ВИЧ-инфекции и ИППП защищает только один метод контрацепции: барьерный (т.е. презерватив).

# Беременность

Беременность – ожидание материнства – один из наиболее волнующих периодов в жизни женщины. Здоровье женщины (как общее, так и репродуктивное) – основополагающий фактор, позволяющий ей благополучно забеременеть, выносить и родить здорового ребенка, а также сохранить свое собственное здоровье после родов.

Образ жизни, питание, привычки, соблюдение или отказ от профилактики, отношение к лечению – в любых обстоятельствах эти факторы зависят в первую очередь от женщины, и, приложив некоторые усилия, она может многого добиться в сохранении личного здоровья. Женщине следует обратиться к гинекологу сразу же, как только она узнает о беременности.

## В России существует следующий стандарт оказания помощи беременным женщинам.

Женщину в течение всей беременности должен наблюдать акушер-гинеколог (в первом триместре беременности рекомендуется посещение акушера-гинеколога с периодичностью 1 раз в течение месяца, во втором триместре – 1 раз в 2 недели, в третьем триместре – 1 раз в неделю) и другие специалисты (терапевт, хирург, лор, офтальмолог). УЗИ проводится три раза в течение беременности: в 12–14, 22–24 недели и 35–36 недель беременности. В случае необходимости врач может назначить дополнительное проведение УЗИ. Каждой беременной женщине нужно сдать анализы на так называемые «TORCH» – инфекции, в число которых входят «Т» (toxoplasma) – токсоплазмоз, «О» (other) – дру-

гие инфекции (микоплазмоз, уреоплазмоз, хламидиоз, трихомониаз, гонорея и прочие – по назначению врача), «R» (rubella) – краснуха, «С» (cytomegalovirus) – цитомегаловирус, «H» (herpes virus) – вирус герпеса.

В местах лишения свободы женщин, желающих сохранить беременность, переводят в колонию, при которой есть дом малютки.

В этой колонии женщина будет находиться до достижения ребенком возраста трех лет.

По существующим в России законам беременные женщины с положительным ВИЧ-статусом должны бесплатно получать всю необходимую профилактическую АРВ-терапию для предупреждения передачи ВИЧ от матери ребенку – в том числе женщины в исправительных учреждениях. Важно уже на ранней стадии сообщить врачу о беременности и получить информацию о том, какие меры профилактики будут применяться и как необходимо изменить образ жизни во время беременности. Более подробно о предупреждении передачи вируса ребенку см. выше, в разделе «ВИЧ-инфекция и СПИД».



# Как сохранить здоровье в местах лишения свободы?

Поддерживать здоровье в местах лишения свободы – задача невероятной сложности. Не добавляют здоровья душная атмосфера, скученность, однообразное и скудное питание, вынужденная бездеятельность, вынужденное общение с не очень приятными людьми, разлука с близкими и другие проблемы. Но человек, благодаря своим душевным и интеллектуальным ресурсам, может не только выжить даже в еще более сложных условиях, но и сохранить себя как личность.

**1. Старайтесь больше двигаться,** делайте простые физические упражнения, нагружайте свое тело работой.

## 2. Закаляйтесь.

- Очень полезно походить или бегать босиком по свежеснеговому снегу. Но здесь важно не переусердствовать: начинайте с нескольких секунд, постепенно увеличивая время этой полезнейшей процедуры. После того как вы пробежались по свежему снегу, обязательно вытрите ступни насухо и наденьте теплые носки.

- Полезны также водные процедуры, например обливания холодной водой. Начинать лучше в теплый сезон. Если вы очень подвержены простудным заболеваниям, можно начинать с частичных обливаний – только ноги. И первые 2 недели делать это в помещении (например, в отряд-

ном умывальнике). Постепенно можно переходить к обливанию всего тела на улице, ежедневно и даже в холодную погоду. Важно сразу обернуться полотенцем и, вернувшись в помещение, одеться в сухую теплую одежду.

**3. Поддерживайте тело и одежду в чистоте.** Чистое тело является защитой от многих кожных заболеваний. Конечно, хорошо бы ежедневно мыться, но это, как правило, невозможно. Постарайтесь хотя бы холодной водой в умывальнике мыть каждый день те части тела, которые больше в этом нуждаются: лицо, руки, ноги, подмышки, половые органы. Желательно чистить зубы дважды в сутки, а также ежедневно менять нижнее белье и носки.

**4. Не пейте чифир.** Регулярное употребление чифира приводит к снижению иммунитета, истощает сердечную мышцу, вызывает запоры, нарушает процесс всасывания витаминов и микроэлементов из пищи, формирует зависимость и приводит к другим вредным последствиям.



**5. Постарайтесь бросить курить.** О том, что курение вредит здоровью, известно всем. В частности, увеличивается вероятность туберкулеза и простудных



заболеваний за счет снижения иммунитета в органах дыхания. Отказ от курения в неволе снимет проблему «дефицита курева» и сделает вас обладателем «обменной валюты» (если родные будут продолжать передавать сигареты).

## 6. Насколько возможно, старайтесь правильно питаться.

Самую большую пользу человеку приносит живая пища: фрукты и овощи, сухофрукты (естественно, все это должно быть хорошо вымыто – иначе жди дизентерии или отравления), мед, орехи. Но в тюрьме все это бывает труднодоступным. Пища здесь однообразная, разваренная. И все-таки, если у ваших родственников или близких есть возможность присылать посылки, просите их не о сладостях и консервах, а о живых продуктах.

## 7. Если есть возможность, принимайте витамины.

Понятно, что витамины могут оказаться в вашем распоряжении, если вы получаете передачи. Витаминно-минеральный комплекс может поддержать здоровье лучше, чем три банки хорошей тушенки (хотя по стоимости это одинаково). Важно не превышать дозу, рекомендуемую в инструкции, – это может вызвать серьезные осложнения.

## 8. Не злоупотребляйте лекарствами.

Некоторые люди возлагают самые большие надежды на лекарства: стоит человеку немного занемочь – заболел зуб или начался легкий насморк, – он сразу ищет таблетки «посильнее», которые помогут сразу. Помните: глотать таблетки,

особенно первые попавшиеся под руку, – небезвредно и небезопасно. Например, человек, который принимает антибиотик 1–2 раза для профилактики простуды или поноса, наверняка приобретет дисбактериоз кишечника.

## В здоровом теле – здоровый дух!

Напоследок мы приведем несколько советов, которые, возможно, помогут вам поддерживать в себе оптимизм и веру в хорошее будущее!

### 1. Не отчаивайтесь!

Ни при каких страшных и печальных обстоятельствах не отчаивайтесь! Не теряйте надежду на поворот к лучшему, сохраняйте хладнокровие и спокойствие, избегайте всего злобного и недостойного в себе. Отчаяние часто приводит к различным заболеваниям!

### 2. Не «застревайте» на неприятностях.

Важно не уходить в себя, не погружаться в собственную беду, не сосредотачиваться на обиде, на каком-нибудь агрессивном чувстве: гнев, мести, раздражении – не давать крутиться в голове одним и тем же мыслям. Как только почувствуете, что «застряли», постарайтесь отвлечься: подвигайтесь, поговорите с кем-нибудь на незначимую тему, умойтесь холодной водой.

### 3. Научитесь контролировать и выражать эмоции.

Вредно держать чувства в себе,

нужно почаще «выпускать пар». Можно направлять чувства на неживые предметы – избить подушку вместо врага. Хорошо помогает изложение чувств на бумаге – после прочтения проблема может показаться не столь значимой. А лучше всего придумать свой способ, их ведь множество – рассказать о печалях зеркалу, завести дневник...

#### 4. Не теряйте связи с внешним миром.

Следите за новостями во всех сферах жизни. Читайте газеты. Поддерживайте активную переписку с друзьями и родными. Пишите не только о событиях (которых не так уж и много), но и о своих чувствах и мыслях. Поначалу это будет трудно. Зато, если это войдет в привычку, вы обретете еще одно средство от тоски. Не обижайтесь, если вам не всегда отвечают. Писать письма в зону трудно.



#### 5. Не давайте мозгу «заржаветь».

Читайте книги, газеты, журналы – все, что доступно. Если можно получить какую-то специальность, сделайте это. Выучите иностранный язык, если это возможно. Попробуйте придумывать кроссворды. Задумывайтесь о последствиях любых ваших и чужих решений, анализируйте преимущества и недостатки разных вариантов.

#### 6. Ищите свой путь к вере.

Искренняя вера помогает человеку пройти через любые испытания и обрести смысл.



#### 7. Попробуйте заняться творчеством.

Пишите стихи или прозу, нарисуйте свою ситуацию и себя в ней, выразите ее в музыке или танце – в том, что вам ближе. Эмоции, в том числе отрицательные, – основа и материал для творчества, а творчество поднимает вас над проблемой, какой бы тяжелой она ни казалась. И позволяет отстраниться от проблемы.

#### 8. Лечитесь движением.

Даже 20-минутная прогулка может коренным образом изменить ваше душевное состояние. Зарядка может стать прекрасным

лекарством против плохого настроения. Полчаса гимнастики не менее трех раз в день – вполне достаточно. Физические упражнения стимулируют выработку в мозге эндорфинов и энкефалинов – эти вещества являются естественными антидепрессантами.

## 9. Не конфликтуйте с другими осужденными.

Тюремный мир, частью которого вы являетесь, существует по определенным правилам. Проявляйте ровное, доброжелательное отношение к окружающим.

10. На новом месте постарайтесь разобраться в ситуации, в расстановке сил и власти.

## Будьте психологом: больше слушайте, меньше говорите.

11. В местах лишения свободы, как и в обществе в целом, существует тип людей, которые всегда стремятся использовать других людей в своих интересах. Поэтому будьте осторожны, выбирая человека для доверительных разговоров.

## 12. Ищите друзей.

Вместе преодолевать трудности всегда проще, чем в одиночку.

Перспектива длительного нахождения в местах лишения свободы, конечно, может вызвать чувства обиды, растерянности, злости, оторванности от мира. Вас может пугать мысль об однообразном и бесполезном времяпрепровождении. Все эти переживания совершенно естественны для человека, стоящего перед необходимостью смириться с длительным лишением свободы.

Но даже в такой ситуации у вас есть выбор: согласиться с тем, что годы заключения – потерянное, вычеркнутое из жизни время, или постараться использовать их с пользой для себя и подготовить основу для жизни после освобождения.

Если вы выбираете второе, тогда за то время, которое есть у вас, вы многое можете успеть. Поэтому не торопитесь! Подумайте, какой должна стать ваша жизнь после освобождения. Когда вы ответите на этот вопрос, попробуйте составить план, по которому вы сможете воплотить свои желания в реальность. Чему следует научиться, что узнать? Потом определите, что вы можете начать делать уже сейчас, а что – после освобождения.

Вполне вероятно, что после освобождения вы встретите изменившийся, непривычный для вас мир. Может быть, многие знакомые забудут о вас. И появится ощущение, что в этой, новой жизни вам нет места, что настоящие друзья и мир остались в колонии, в которой вы уже научились жить... Эти мысли могут опять привести вас в тюрьму.

Помните, вам нужно будет найти работу, а это требует профессии и образования. Вы должны будете где-то жить, а для этого нужно знать свои права и адреса организаций, которые могут оказать вам помощь после освобождения. К будущей жизни нужно подготовиться заранее, чтобы не растеряться, выйдя за ворота. Очертите для себя конкретные цели, начинать работать над которыми нужно уже сейчас! Следуйте им! Жизнь продолжается!

# Приложение

## Первая помощь

Первая помощь оказывается во всех случаях, когда есть угроза для жизни пострадавшего. Это могут быть передозировка наркотиками, пищевое отравление, если пострадавший подавился, а также другие случаи. В ситуациях, опасных для жизни, первую помощь пострадавшему нужно оказать в течение нескольких минут (если остановилось дыхание, – в течение четырех минут). Это могут сделать только люди, находящиеся рядом с пострадавшим.

### Если пострадавший подавился

В такой ситуации чаще всего происходит частичная или полная закупорка дыхательных путей. Это может случиться, если еда или какой-нибудь предмет (например, колпачок от шариковой ручки) попадет в дыхательные пути.

### Чтобы избежать такой ситуации:

- пережевывайте еду медленно;
- не разговаривайте во время еды;
- не ходите во время еды.

Обычно пострадавший показывает, что ему невозможно дышать, зажимая горло рукой и пытаясь прокашляться. Вы можете помочь пострадавшему «выкашлять» инородный предмет – иногда этого бывает достаточно. Начните ритмично нажимать ему на живот, немного выше пупка, встав сзади него и сцепив обе руки «в замок». Если пострадавший имеет избыточный вес, нужно жать на его грудину (но не на ребра). Следует продолжать нажимать, пока он не откашляется и не начнет нормально дышать.

Ни в коем случае нельзя хлопать кулаком по спине, так как это может способствовать более глубокому продвижению инородного тела в дыхательные пути.

Если пострадавший может говорить, не исключено, что он сможет и набрать в легкие достаточно воздуха, чтобы дышать.

### Проблемы с дыханием, вызванные отравлением едой или химическими препаратами

Если человек отравился едой, или произошла передозировка наркотиками, его дыхание может прерваться в результате нарушения работы сердца или мозга. Лицо пострадавшего приобретает синюшный оттенок из-за недостатка кислорода. Общение с ним затруднено, он плохо реагирует на окружающий мир.

### Вызовите врача! До его прибытия:

- проверьте, находится ли пострадавший в сознании – громко назовите его по имени, покричите на него;
- если пострадавший находится в сознании, нужно успокоить его и не давать уснуть: разговаривайте с ним, толкайте, щипайте и т.д.;
- если пострадавший не реагирует, положите его на спину;
- запрокиньте ему голову, подбородок выдвиньте вперед;
- выясните, дышит ли пострадавший: положите руку на грудную клетку (есть ли колебания грудной клетки?) и приблизьте ухо к его лицу (если есть дыхание, вы услышите, как воздух втягивается носом или ртом);

- следите, чтобы не началась рвота. При рвотных позывах переверните пострадавшего набок, положите голову так, чтобы лицо оказалось ниже затылка – важно, чтобы человек не захлебнулся рвотными массами;

- если пострадавший дышит, попробуйте его разбудить, щипая и толкая его, плесните ему в лицо холодной воды, покричите на него. Положите его на правый бок. Для устойчивости подогните правую ногу, а левую руку положите перед лицом. Затем осторожно положите его на спину, запрокиньте ему голову назад, выдвиньте подбородок, чтобы язык не перекрывал дыхательные пути;

- если пострадавший не дышит, сделайте ему искусственное дыхание:

- положите носовой платок или кусок ткани, через который можно дышать, на рот пострадавшему;

- зажмите пальцами нос пострадавшего;

- вдохните;

- прижмите губы ко рту пострадавшего;

- выдохните (но не с силой – иначе можно порвать пострадавшему легкие), при этом следите за грудной клеткой пострадавшего – она должна подниматься при вашем выдохе. Если двигается живот, это означает, что воздух попадает в желудок – проверьте, правильно ли вы положили пострадавшего;

- повторите процедуру еще раз;

- проверьте пульс на шее пострадавшего, приложив пальцы сбоку шеи, около кадыка, на 10 секунд;



- если пострадавший все еще не дышит, до прихода врача продолжайте делать искусственное дыхание со следующей частотой: одно вдыхание каждые 2–3 секунды; периодически проверяйте наличие пульса и дыхания.

## Во время оказания первой помощи:

- не перемещайте пострадавшего, если в этом нет необходимости;

- не впадайте в панику – сохраняйте спокойствие.

Не давайте болезни, плохому настроению, необдуманному поступкам и словам осложнить вам жизнь. Сохраните здоровье для будущего!

Информационный материал  
подготовлен «СПИД Фондом  
Восток-Запад» (AFEW) в рам-  
ках проекта ГЛОБУС.



«СПИД Фонд Восток-Запад»  
(*AIDS Foundation East West*,  
*AFEW*)

Контактная информация:

Россия, Москва

Тетеринский пер., д. 4, стр. 1

Тел: (495) 980-13-22

Факс: (495) 980-13-22

Веб-сайт: [www.afew.org](http://www.afew.org)

Эл. почта: [info@afew.org](mailto:info@afew.org)

© «СПИД Фонд Восток-Запад», 2010  
Распространяется бесплатно  
Тираж брошюры – 10 050 экз.





