

**ПОХИТИТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ**

# ***ЦЕЛЬ:***

---

Формирование знаний о сущности  
«вредных и опасных привычек  
человека»

# ЗАДАЧА

---

- ▣ **Научиться безошибочно ориентироваться в том, что необходимо и полезно для здоровья, и что является его коварными разрушителями.**
- ▣ **Воспитать уважительное отношение к своему здоровью, и навыки сопротивляться «вредным привычкам»**

# УЧЕБНОЕ ЗАДАНИЕ

*(ЗАКРЕПИТЬ ПРОЙДЕННЫЙ МАТЕРИАЛ,  
РУКОВОДСТВУЯСЬ СЛЕДУЮЩИМ ПЛАНОМ)*

---

- **Курение**
- **Алкоголь**
- **Наркотики**
- **Венерические заболевания**
- **Анаболические препараты**



**КУРЕНИЕ**

# **КУРЕНИЕ**

---



**Курение табака –**  
это одна из самых  
пагубных привычек  
человечества. Ей  
подвержены огромное  
количество людей во  
всем мире.

**ТАБАКОКУРЕНИЕ**  
**это вид бытовой наркомании,**  
**наиболее распространенная**  
**форма, которой является**  
***никотинизм***



## Как возникает зависимость?

В подростковом возрасте человек начинает курить из любопытства, по примеру взрослых и друзей, сказывается также влияние кино и телевидения, наличие карманных денег, баловство, желание не отстать от сверстников и боязнь оказаться немодным и несовременным

*Наличие семейных проблем и иных переживаний, прием алкогольных напитков, избыточная масса тела, неприятности в школе – все это также послужит началом курения табака*

Первоначально курение табака вызывает неприятные ощущения: першение в горле, кашель, тошноту, рвоту, но если человек продолжает курить, то неприятные ощущения постепенно проходят, вырабатывается привычка. У курильщиков постепенно формируется так называемый никотиновый синдром.

Началом никотинового синдрома следует считать период, когда пропадает неприятное ощущение, вызываемое курением



## ***По какой схеме развивается зависимость?***

Первая стадия называется бытовое курение.

Человек курит вначале редко.

Затем возникает ежедневное курение.

Курильщику кажется, что его работоспособность повышается, улучшается самочувствие.

В период второй стадии формируется навязчивое желание курить.

Возникает зависимость от курения. Самочувствие наоборот ухудшается: появляются головные боли, раздражительность, нарушается сон, снижается работоспособность, повышается утомляемость, беспокоит кашель

Третья стадия – пристрастное курение.

Зависимость носит не только физический, но и психологический характер.

Возникает непреодолимое желание курить.

Появляется привычка курить натошак, сразу после еды, нередко ночью.

# КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ?

---

Курение приводит к развитию различных заболеваний, в том числе и влекущих смертельный исход: рак легких, хронический бронхит и эмфизема легких, ишемическая болезнь сердца. Компоненты табачного дыма способствуют: возникновению конъюнктивитов, изменению цветоощущения, снижению остроты зрения, остроты слуха и обоняния, курильщики плохо различают запахи. Часто возникает насморк. Никотин и другие составляющие табачного дыма негативно влияют на органы внутренней секреции. К ним относятся гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, поджелудочная железа. Отрицательно действуют элементы табачного дыма и на деятельность половых органов.

---

Курение часто вызывает осложненное течение самых безобидных заболеваний - таких, как грипп, ОРЗ, ангина.

У курильщика «со стажем» подобные заболевания протекают менее выражено потому, что ослабленный никотином организм просто не в силах активно бороться.

Если человек закурил в подростковом возрасте, продолжительность его жизни уменьшается более чем на 8 лет.

# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ

## ЗАВИСИМОСТИ?

Английский психиатр Рассел как-то сказал:

*«Люди курят не потому, что хотят курить, а потому, что не могут перестать».*

Поэтому лучшим способом противостоять будет отказ от курения.

В наше время модным стал здоровый образ жизни и отказ от предложения закурить не вызовет насмешку. При этом достаточно сказать: «Я не хочу», без объяснения, а можно отказаться и аргументировать причины отказа.

Если же все-таки имеется опыт курения, необходимо выработать твердое убеждение, что курить вредно, а самое главное – очень опасно для жизни! Важно задуматься о последствиях! Лучше увлечься и снимать стресс с помощью активного занятия спортом, культурных мероприятий

# ВАЖНО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ, ЧТО:

- 1) Не допускается продажа несовершеннолетним табачных изделий (ст. 4 Федерального Закона «Об ограничении курения табака» от 01.07.2001 года № 87-ФЗ).
- 2) Запрещается курение табака на рабочих местах, в городском и пригородном транспорте, на воздушном транспорте, в закрытых спортивных сооружениях, организациях здравоохранения, организациях культуры, на территориях и в помещениях образовательных организаций, в помещениях, занимаемых органами государственной власти (ст. 6 Федерального Закона «Об ограничении курения табака» от 01.07.2001 года № 87-ФЗ).





**АЛКОГОЛЬ**

**АЛКОГОЛИЗМ (*alcoholism*)—**  
**биопсихосоциальное заболевание,**  
**в основе которого лежит**  
**зависимость человека от алкоголя**  
**("алкоголь" по-арабски**  
**"одурманивающий"). Является**  
**одной из форм отклоняющегося**  
**(девиантного) поведения.**

# КАК ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

---

- В подростковом возрасте человек начинает принимать алкоголь, подражая, желая быть принятым в компанию значимых сверстников или ребят постарше, стремясь к самостоятельности, реагируя, как им кажется, на излишнюю опеку, стремясь показать себя и свою взрослость. Немаловажными причинами принятия алкоголя являются: неумение переносить стресс, справляться с неприятностями, плохое настроение, повышенная тревожность, выраженное стремление к получению удовольствий, новых ощущений при низком самоконтроле и при этом отсутствие умения доставлять себе удовольствие путем какой-то деятельности, требующей усилий, творчества. Алкогольная зависимость развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя (злоупотребления) и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности



# ПО КАКОЙ СХЕМЕ РАЗВИВАЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

---

## ▣ *Начальная фаза:*

опьянение с выпадением памяти, «затмение».

Человек постоянно думает о спиртном, ему кажется, что выпил недостаточно, он пьет «впрок», у него развивается жадность к алкоголю. Однако он сохраняет сознание своей вины, избегает разговоров о своей тяге к спиртному. Трезвость в течение длительного времени начинает тяготить

## ***Критическая фаза:***

утрата контроля над собой после первого же глотка алкоголя.

У человека развивается высокомерие, агрессивность.

Он обвиняет окружающих в своих бедах. У него начинается запой, его друзьями-спутниками становятся случайные собутыльники. Алкоголь становится необходимым для поддержания не только его настроения, но и физического самочувствия. На следующий день после опьянения человек чувствует себя отвратительно, пытается «поправить самочувствие» очередной дозой спиртного. В результате чего развивается ещё большая зависимость от алкоголя

---

▣ ***Хроническая фаза:***

ежедневное похмелье, распад личности, помутнение памяти, сбивчивость мысли. Человек пьет суррогаты алкоголя, технические жидкости, что может привести к отравлению и последующей смерти. У него развиваются безосновательные страхи, белая горячка, другие алкогольные психозы

**Одним из характерных осложнений во время запоя является *белая горячка*.**

Она возникает обычно в состоянии похмелья, когда у алкоголика появляются безотчетный страх, бессонница, дрожание рук, кошмары (погони, нападения и т.п.), слуховые и зрительные обманы в виде шумов, звонков, движения теней. Симптомы белой горячки особенно выражены ночью. При проявлении таких осложнений у алкоголика возникают яркие переживания устрашающего характера. Он видит ползающих вокруг насекомых, крыс, нападающих на него чудовищ, бандитов, ощущает боль от укусов, ударов, слышит угрозы. Он бурно реагирует на свои галлюцинации: обороняется или бежит, спасаясь от преследования. Днем галлюцинации несколько затухают, хотя больной остается возбужденным, у него трясутся руки, он суетлив и не может спокойно сидеть на одном месте.

□ Другой формой психоза является *алкогольный бред*.

---

Он возникает и после кратковременного пьянства, но в отличие от белой горячки не сопровождается галлюцинациями. Таких людей преследуют навязчивые мысли. Чаще всего это бред подозрительности, преследования, ревности. Алкоголику, например, кажется, что против него устроен заговор. Не видя выхода из создавшегося положения, он может кончить жизнь самоубийством.

# КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ?

- При регулярном употреблении алкоголя нарушаются функции желудочно-кишечного тракта. Под влиянием употребления алкоголя происходят значительные нарушения в головном мозге. Алкоголь в мозгу задерживается гораздо дольше, чем в других органах. Если человек пьет даже «умеренно», то у него целые «кладбища» умерших нервных клеток. Объем мозга уменьшается, даже у молодых алкоголиков может возникнуть старческое слабоумие. У человека изменяется характер, он становится легко возбудимым, агрессивным и одновременно снижаются интеллектуальные способности.

От употребления пива хронический алкоголизм развивается в 3-4 раза быстрее, чем от крепких спиртных напитков. Пациенты, страдающие пивным алкоголизмом, попадают в руки медиков в очень тяжелом состоянии, для которого характерно выраженное слабоумие и снижение личностной оценки

# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ЗАВИСИМОСТИ?

---

- Алкоголь очень вреден для развивающегося организма, прием алкоголя в подростковом возрасте приостанавливает развитие органов, влияет на мозг. Стоит помнить о здоровом образе жизни, а также о том, что алкоголь способствует совершению правонарушений.

# **ВАЖНО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ, ЧТО:**

---

- 1) Предусмотрена административная ответственность за появление в состоянии опьянения несовершеннолетних в возрасте до 16 лет, а также распитие ими пива и алкогольных напитков на улицах, стадионах, в скверах, парках, в транспортном средстве общего пользования, в других общественных местах (ст. 20.22 Кодекса об Административных правонарушениях).**
- 2) Несовершеннолетним не допускается продажа алкоголя (ст. 16 Федерального Закона «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции» от 25.11.1995 года № 171-ФЗ).**





# Наркомания

**НАРКОМАНИЯ** (ОТ ГРЕЧ. *NARK*—  
*ОЦЕПЕНЕНИЕ*, *MANIA*— *БЕЗУМИЕ*,  
*СТРАСТЬ*)— ЗАБОЛЕВАНИЕ,  
ВЫРАЖАЮЩЕЕСЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ  
ИЛИ ПСИХИЧЕСКОЙ  
ЗАВИСИМОСТИ ПОТРЕБИТЕЛЯ ОТ  
НАРКОТИКОВ, ПОСТЕПЕННО  
ПРИВОДЯЩЕЙ К РАЗРУШЕНИЮ  
ЕГО ОРГАНИЗМА.

# КАК ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

**Часто человек пробует наркотики из любопытства или из «солидарности» с компанией друзей. Бывает также, что он соглашается принять запрещенный препарат без особого желания, под физическим или психологическим давлением.**

**Обычно развитие наркомании начинается с употребления наркотиков от случая к случаю. Однако их действие коварно. Сначала кажется, что никакой опасности нет, можно отказаться в любой момент. Но коварство наркотиков состоит в том, что психологическая зависимость появляется уже после нескольких проб наркотиков, а часто - с первого раза!**

# ПО КАКОЙ СХЕМЕ РАЗВИВАЕТСЯ ЗАВИСИМОСТЬ?

---

На первоначальном этапе развития зависимости происходит регулярный прием препаратов (развивается пристрастие к ним), появляется желание повысить количество принимаемого вещества, а также развивается психическая, а иногда и физическая зависимость от препарата. Психическая зависимость возникает в процессе привыкания к наркотикам.

## Следующий этап характеризуется

---

желанием дальнейшего приема наркотиков и некоторой степенью психической зависимости от эффекта препаратов.

### **На последнем этапе**

возникает регулярное сильное желание или непреодолимая потребность (навязчивое состояние) дальнейшего приема наркотиков, что приводит к стремлению получить их любой ценой (воровством, продажей личного имущества в ущерб семье, применением насилия), возникает желание увеличения дозировки по мере развития зависимости, а также происходит полная психическая зависимость от эффекта наркотиков. В это время человек уже не принадлежит себе, он принадлежит наркотикам и полностью зависит от них.

# КАКОВЫ ПОСЛЕДСТВИЯ?

- В большинстве случаев люди, принимающие наркотики, умирают от передозировки. Через несколько лет приема наркотиков происходит полное разрушение печени и всего организма. Но многие не доживают до этого момента и умирают от аллергии, инфекционных и сопутствующих заболеваний, например, СПИДа или гепатита. Многие кончают жизнь самоубийством, умирают от болезней или погибают насильственной смертью, так как наркоманы живут в криминогенной обстановке, связанной с организованной преступностью. Наркоман теряет инстинкт самосохранения и легко может замерзнуть, стать жертвой преступления, попасть в аварию, т.е. погибнуть от несчастного случая. С приемом наркотиков у человека полностью меняется уклад его жизни, начинаются проблемы в семье, от него отворачиваются друзья. Часто те проблемы, от которых наркоман хотел избавиться, приобретают ещё более масштабные и серьезные размеры.

Продолжать принимать наркотики, «легкие» или «тяжелые», значит обречь себя на умственную и физическую деградацию, одиночество, страшные болезни, муки и раннюю смерть.

# КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ЗАВИСИМОСТИ?

---

- Лучшей защитой от наркомании является категорический отказ «один раз попробовать». Необходимо помнить, что наркотики с первого приема начинают управлять человеком, не дают ему мыслить самому за себя, наркотики толкают людей на преступления, дают фальшивое представление о счастье, часто приводят к несчастным случаям, разрушают семьи, уничтожают дружбу, приводят к уродству детей.

- 
- Наркотики являются источником многих заболеваний, в том числе неизлечимых, являются препятствием к духовному развитию, делают человека слабым и безвольным.

*Человек - высокоорганизованное интеллектуальное существо, поэтому, обрекая себя на неминуемую гибель, важно помнить, что это ниже человеческого достоинства.*

- Ведь наркоман в полной мере никогда не сможет наслаждаться жизнью и радоваться ей, не сможет иметь и воспитывать здоровых детей.



# ВАЖНО ЗНАТЬ И ПОМНИТЬ, ЧТО:

- **1) *Предусмотрена уголовная ответственность:***
  - за незаконное приобретение, хранение, перевозку, изготовление и переработку наркотиков (ст. 228 Уголовного Кодекса РФ),
  - за незаконное производство, сбыт или пересылку наркотиков (ст. 228.1 Уголовного Кодекса РФ),
  - за хищение либо вымогательство наркотиков (ст. 229 Уголовного Кодекса РФ),
  - за склонение к потреблению наркотиков (ст. 230 Уголовного Кодекса РФ).
  - При этом по ст. 229 Уголовного Кодекса РФ ответственность наступает с 14 лет!
- **2) Совершение преступления в состоянии алкогольного или наркотического опьянения не исключает уголовной ответственности.**

□ **3) Предусмотрена административная ответственность:**

---

- за незаконный оборот наркотиков (ст. 6.8 Кодекса об Административных правонарушениях РФ),
- за потребление наркотиков без назначения врача (ст. 6.9 Кодекса об Административных правонарушениях РФ).

- Государство гарантирует больным наркоманией оказание наркологической помощи, которая включает обследование, консультирование, диагностику, лечение и медико-социальную реабилитацию, больным наркоманией наркологическая помощь оказывается по их просьбе или с их согласия, а больным наркоманией несовершеннолетним в возрасте до 16 лет наркологическая помощь оказывается без их согласия, но по просьбе или с согласия их родителей или законных представителей (пункты 1, 2, ст. 54 Федерального Закона «О наркотических средствах и психотропных веществах» от 08.01.1998 года № 3-ФЗ).

**ПОХОРОНИ НАРКОТИКИ**



**ИЛИ ОНИ ПОХОРОНЯТ ТЕБЯ**

**ПРАВИЛА ДЛЯ ТЕХ,  
КТО НЕ ХОЧЕТ СЛУЧАЙНО ОКАЗАТЬСЯ  
ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ  
*НАРКОТИКА.***

**Особенно это касается  
девочек, девушек и женщин,  
так как на женский организм  
наркотики действуют еще страшнее  
и вылечить их почти невозможно.**

## **ПРАВИЛО 1.**

Курить - здоровью вредить, это знает каждый.

Наркотик - это смертельная опасность.

***НИКОГДА НЕ БЕРИ ЧУЖИХ СИГАРЕТ, В НИХ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ НАРКОТИК.***

## **ПРАВИЛО 2.**

Воздерживайтесь от спиртного, особенно в чужой компании или с незнакомым молодым человеком.

***В ВИНО ИЛИ ШАМПАНСКОЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПОДМЕШАН НАРКОТИК.***

## **ПРАВИЛО 3.**

Вам предложат понюхать лекарство или сыпучее вещество - ***НЕ ВЗДУМАЙТЕ ЭТОГО ДЕЛАТЬ.***

## **ПРАВИЛО 4.**

***Помните:*** ни под каким видом, ни под каким предлогом, ни из любопытства, ни для смелости, ни из чувства товарищества, ни в одиночку, ни в группе

- не принимайте,
- не пробуйте,
- не нюхайте.

Не нюхайте ничего подозрительного, предложенного вам.

***Знайте, лекарственные препараты, таблетки, растворы в превышающих дозах тоже могут быть наркотиками.***



## **ПРАВИЛО 5.**

Старшие ребята! Присматривайте за маленькими. Некоторые глупые мальчишки приучились травить себя ядами бытовой химии.

***ЕСЛИ ВЫ УВИДИТЕ, ВЫХВАТЫВАЙТЕ У РЕБЯТ ЯД, А ИХ САМИХ ОТВЕДИТЕ К РОДИТЕЛЯМ.***

Этим вы спасете их жизнь, потому что от токсических веществ организм буквально разлагается. А спасти их от вредного занятия еще можно.

---

# ***ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ***

---

***ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ*** –  
ДОПОЛНЯЮТ ОПИСАННЫЕ  
ПОРОКИ И ПРЕДСТАВЛЯЮТ  
СОВСЕМ НЕ РАДОСТНУЮ  
СТОРОНУ СЕКСУАЛЬНОЙ  
РЕВОЛЮЦИИ.

---

**▣ Сифилис, гонорея, мягкий шанкр, паховый лимфогранулематоз и венерическая гранулема -**

попрежнему повсеместно распространены и продолжают оставаться серьёзнейшей социальной и нравственной проблемой современности.

---

**«ЧУМОЙ ХХ ВЕКА»  
ОКРЕСТИЛИ  
СИНДРОМ ПРИОБРЕТЁННОГО  
ИММУННОГО ДЕФИЦИТА  
*СПИД***

# ВИЧ/СПИД

---

**ВИЧ – вирус иммунодефицита человека, поражающий иммунную систему, который приводит к развитию**

**СПИД (синдрому приобретенного иммунодефицита) – смертельно опасной болезни, разрушающей наш иммунитет.**

---

**ВИЧ МОЖЕТ ОСЛАБИТЬ ИММУННУЮ СИСТЕМУ ДО СОСТОЯНИЯ, КОГДА В ОРГАНИЗМЕ НАЧИНАЮТ РАЗВИВАТЬСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ, С КОТОРЫМИ ЗДОРОВАЯ ИММУННАЯ СИСТЕМА ОБЫЧНО СПРАВЛЯЕТСЯ. ПОПАДАЯ В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА, ВИЧ ОСЛАБЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, НАПАДАЯ НА ОПРЕДЕЛЕННЫЕ КЛЕТКИ, ПРИЗВАННЫЕ БОРОТЬСЯ С ИНФЕКЦИЯМИ. С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ ВИЧ РАЗРУШАЕТ ТАКОЕ КОЛИЧЕСТВО ЭТИХ КЛЕТОК, ЧТО ОРГАНИЗМ БОЛЬШЕ НЕ МОЖЕТ ЗАЩИЩАТЬ СЕБЯ ОТ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ РАКА, ВИРУСОВ, БАКТЕРИЙ, ГРИБКОВ ИЛИ ПАРАЗИТОВ**

**Диагноз СПИД обычно ставится спустя несколько лет после заражения ВИЧ, когда у человека развиваются одно или несколько очень серьезных заболеваний.**

**ВИЧ и СПИД - не одно и то же. ВИЧ - это вирус, подавляющий иммунную систему, а СПИД - это комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ-положительного человека на фоне сниженного иммунитета**



# КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ВИЧ?

---

Существует несколько путей заражения ВИЧ-инфекцией:

- незащищенный (без презерватива) половой акт;
- совместное использование шприцев, игл и другого инъекционного оборудования;
- использование нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга;
- использование чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с остатками крови;
- передача вируса от ВИЧ-положительной матери ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудью.

- **Источник ВИЧ-инфекции – зараженный человек, находящийся в любой стадии болезни, в том числе и в периоде инкубации.**

---

- **Доминирующим механизмом передачи вируса является передача половым путем. Это обусловлено высокой концентрацией вируса в сперме и вагинальном секрете инфицированных лиц.**
- **Вирус иммунодефицита передается при переливании инфицированной цельной крови и изготовленных из нее продуктов.**
- **Относительно редким, но возможным вариантом заражения являются трансплантация органов, тканей и искусственное оплодотворение женщин.**
- **Передача ВИЧ воздушно-капельным, пищевым, водным, трансмиссивным (через переносчиков, членистоногих паразитов) путями не доказана.**
- **"Шприцевая" передача ВИЧ достаточно широко распространена среди наркоманов, употребляющих внутривенно психоактивные вещества**



**СПИД:**  
**ИДЕТ ОХОТА**

**НА ТЕХ, КТО РИСКУЕТ В ПОИСКАХ  
«СИНТЕТИЧЕСКОГО СЧАСТЬЯ»**

И ДУМАЕТ, ЧТО ЭТО ТОЛЬКО ЕГО ДЕЛО. А ЕГО НЕ ВОЛНУЕТ, ЧТО ДАЛЬШЕ.

**ВНУТРИ** — о том, как избежать заражения  
и как жить с ВИЧ  
**ВНЕШНЕ** — о том, как избежать заражения  
и как жить с ВИЧ  
**ВНУТРИ** — о том, как избежать заражения  
и как жить с ВИЧ  
**ВНЕШНЕ** — о том, как избежать заражения  
и как жить с ВИЧ  
**ВНУТРИ** — о том, как избежать заражения  
и как жить с ВИЧ  
**ВНЕШНЕ** — о том, как избежать заражения  
и как жить с ВИЧ

КОНС  
ДЛЯ НА  
И  
При храм  
ПРИЕМ НА  
ПЕЧАТ  
РАС  
ВТОР  
Тел

ВЫДА

# КАК ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ?

---

- при рукопожатии или объятиях;
- через пот или слезы;
- при кашле и чихании;
- при использовании общей посуды или постельного белья;
- при использовании общих ванны и унитаза;
- при совместных занятиях спортом;
- в общественном транспорте;
- через животных или при укусах насекомых;
- при поцелуе / через слюну.
- ВИЧ не передается при поцелуе, так как концентрации вируса в слюне недостаточно для инфицирования. За всю историю изучения ВИЧ/СПИДа не было зафиксировано ни одного случая заражения этим способом.

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

# КАКОВЫ СИМПТОМЫ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

---

- В большинстве случаев начало ВИЧ-инфекции протекает абсолютно бессимптомно. Диагноз "СПИД" обычно ставится спустя несколько лет после заражения ВИЧ, когда у человека развиваются одно или несколько серьезных заболеваний. Могут пройти годы, прежде чем человек заметит какие-то изменения в самочувствии, однако в течение всего этого периода он может заразить своего партнера.
- Факт инфицирования после контакта с вирусом можно установить через определенное время: от 25 дней до трех месяцев (в некоторых случаях до шести месяцев) с помощью специального теста - анализа крови, который выявляет антитела к вирусу. Период между попаданием вируса в организм и образованием антител к нему в крови называется "периодом окна".

# ПРИЗНАКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ НА РАЗЛИЧНЫХ СТАДИЯХ

---

- Стадия инкубации – период от момента заражения до появления реакции организма в виде клинических проявлений острой инфекции и/или выработке антител. Продолжительность этого периода составляет от 3 недель до 3 месяцев, в единичных случаях может затягиваться до года.

- Стадия первичных проявлений – может протекать в нескольких формах:

---

- бессимптомная;
- острая ВИЧ-инфекция без вторичных заболеваний;
- острая ВИЧ-инфекция с вторичными заболеваниями.
- **Латентная стадия** – длительность этой стадии может варьировать от 2–3-х до 20 и более лет, в среднем – 6-7 лет. В этот период отмечается постепенное снижение иммунитета.
- **Стадия вторичных заболеваний** – на фоне иммунодефицита развиваются вторичные (оппортунистические) заболевания.
- **Терминальная стадия (СПИД)** – имеющиеся у больных вторичные заболевания приобретают необратимое течение. Даже адекватно проводимая противовирусная терапия и терапия вторичных заболеваний не эффективны, и больной погибает в течение нескольких месяцев

# ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ВИЧ

---

- ▣ *Единственный способ узнать, не заразился ли человек ВИЧ - пройти тестирование*





# ЗАЧЕМ ПРОХОДИТЬ ТЕСТИРОВАНИЕ НА ВИЧ?

---

- без надлежащего лечения инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), и особенно ВИЧ-инфекция, приводят к серьезным последствиям для здоровья;
- ранняя диагностика и своевременное лечение позволяют сохранить здоровье;
- это даст уверенность в том, что ты не передашь ВИЧ своим любимым или ребенку;
- тестирование на ВИЧ и ИППП не занимает много времени и в некоторых клиниках проводится бесплатно (в соответствии со ст. 4 Федерального закона № 38-ФЗ от 30 марта 1995 года "О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита (ВИЧ-инфекция)" государство гарантирует доступность медицинского освидетельствования для выявления ВИЧ-инфекции).

# МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ ВИЧ/СПИД?

---

- Хотя лекарств от СПИДа пока нет, существующая антиретровирусная терапия позволяет значительно снизить темпы развития заболевания и отсрочить появление симптомов СПИДа. Раннее лечение может многое изменить. Все время появляются новые достижения в области лечения ВИЧ/СПИДа. Уже сейчас есть препараты, которые позволяют людям, болеющим ВИЧ, прожить долгую и здоровую жизнь. Поэтому положительный результат анализа крови на ВИЧ не означает смертельного приговора

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАРАЖЕНИЕ?

---

- Разобраться в принципах профилактики ВИЧ довольно просто. Этот вирус не живет вне жидкостей организма человека, не передается при бытовых контактах, и у каждого человека есть возможность защитить себя от ВИЧ и помочь в этом своим близким.

Поскольку наибольшее число заражений ВИЧ в мире происходит половым путем и при инъекциях наркотиков, то есть в процессе поведения, которое человек в большинстве случаев может изменять и контролировать по собственной воле.

**- В МИРЕ ОТ СПИДА УМЕРЛО УЖЕ 20 МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК**

**- В 10 АФРИКАНСКИХ СТРАНАХ ДОЛЯ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ И БОЛЬНЫХ СПИДОМ СОСТАВЛЯЕТ ОТ 12% ДО 39%**

**- ОТ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДА ВСЕ В БОЛЬШЕЙ СТЕПЕНИ СТРАДАЮТ ЖЕНЩИНЫ И ДЕТИ**

**- ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ СНИЗИЛА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ В АФРИКЕ НА 6 ЛЕТ**  
**АНТИРЕТРОВИРУСНАЯ ТЕРАПИЯ - ШАНС ИЗМЕНИТЬ ИСТОРИЮ**

# Гепатит С

- **Гепатит С** – это инфекционное заболевание печени, вызываемое вирусом. Инфекция, обусловленная вирусом гепатита С, может развиться у любого человека и наблюдается чаще у молодых людей. Вирус гепатита С передается через кровь. Большинство случаев гепатита С развивается незаметно и переходит в хроническую форму с многолетним течением без симптомов. Хронический гепатит С поддается лечению новыми препаратами

# КАК МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ ВИРУСОМ ГЕПАТИТА С?

- Чтобы заражение вирусом гепатита С осуществилось, необходимо чтобы материал, содержащий вирус (кровь инфицированного человека), попал в кровяное русло другого человека. Так вирусы с кровью заносятся в печень, где проникают внутрь клеток печени и начинают там размножаться. Чаще всего заражение вирусом гепатита С происходит при введении достаточного количества инфицированной крови при инъекциях общей иглой.  
Возможно заражение при выполнении пирсинга и татуировок инструментами, загрязненными кровью больного или носителя инфекции, возможно – при совместном использовании бритв, маникюрных принадлежностей, и даже зубных щеток (попавшая на них инфицированная кровь может стать причиной заражения), при укусе.  
Половой путь передачи гепатита С мало актуален. Однако риск передачи инфекции возрастает при наличии большого количества партнеров, случайных связей. Партнер может передать и другие инфекции, поэтому следует использовать презервативы каждый раз.

# КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГЕПАТИТА С?

---

- **В целом гепатит С - это бессимптомное заболевание, диагностируется чаще случайно, когда люди обследуются по поводу других заболеваний.**
  - Чаще прочих симптомов отмечаются астения, слабость, утомляемость. Но эти симптомы очень неспецифичны (одно их наличие не позволяет говорить о гепатите С).**
  - При циррозе печени может появиться желтуха, асцит (увеличение живота), появляются сосудистые звездочки, нарастает слабость.**
  - К симптомам острого гепатита С относят отсутствие аппетита, слабость, тошноту, иногда – боли в суставах. Может развиваться желтуха. Возможно увеличение печени и селезенки.**



# ОБСЛЕДОВАНИЕ НА ГЕПАТИТ С

- **Первый анализ, который обычно рекомендуют сделать, чтобы выявить гепатит С, – это анализ на антитела к вирусу гепатита С (анти-НСV). Его выполняют в большинстве медицинских учреждений. Этот анализ устанавливает только факт инфицирования в настоящем или прошлом.**

**Для точной диагностики гепатита С выполняется более сложное обследование. Для полной диагностики гепатита С необходимо выполнить ряд анализов крови, прежде всего биохимический анализ крови, ПЦР на НCV-РНК (качественный, количественный, генотипирование), общий анализ крови, коагулограмму (свертываемость крови).**

**Нужно выполнить также УЗИ органов брюшной полости, может быть показана пункционная биопсия печени. Имея все результаты, врач сможет поставить полный диагноз, определить уровень развития вирусного процесса в организме, оценить состояние печени и степень ее повреждения, подобрать эффективное и безопасное лечение.**

# К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ГЕПАТИТ С?

---

- Заражение, как правило, приводит к развитию хронического гепатита С. В большинстве случаев течение хронического гепатита С доброкачественное: в виде носительства без симптомов или слабо выраженного гепатита. Однако и в этом случае человек нуждается в наблюдении врача, потому что риск активации заболевания и развития опасных исходов все это время сохраняется. Хронический гепатит С может протекать со значительными изменениями печеночных проб, при этом высок риск развития цирроза печени.

Хронический гепатит С может протекать десятилетиями. У пациентов с активным течением гепатита риск трансформации в цирроз в течение 20 лет достигает 20%. У 5% пациентов с циррозом возможно развитие первичного рака печени. Есть риск погибнуть от HCV-ассоциированного цирроза. Чаще – это больные с гепатитом С, употребляющие алкоголь.

# КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГЕПАТИТА С?

---

- **Никогда не использовать наркотики. Никогда ни с кем не делить иглы, шприцы, растворы и любые подобные приспособления и не пользоваться чужими.**

**Никогда ни с кем не делить и не пользоваться чужими бритвенными станками и приборами, зубными щетками и любыми предметами, где может оказаться кровь.**

**При посещении медицинского учреждения или стоматологического кабинета необходимо смотреть, чтобы все потенциально опасные манипуляции выполнялись только одноразовыми инструментами.**

**Хорошо подумать, прежде чем пойти и сделать татуировку или пирсинг, и смотреть – куда и к кому ты идешь. Мастер должен мыть руки и работать в одноразовых перчатках. Тебя могут заразить иглой, где содержится инфицированная кровь.**

---

# **АНАБОЛИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ**

# АНАБОЛИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

- Анаболики содержат специальные синтетические произведения мужских половых гормонов.
- Усиливают обмен веществ в мышцах, ускоряют усвоение белков, задерживают воду и в конечном итоге стимулируют заметный рост мышечных волокон.

---

***HO...***

## ▣ Анаболики разрушают

---

- естественное развитие организма;
- снижают иммунитет;
- разрушают печень и почки;
- резко падает функциональный уровень ЦНС.
- появляется неприятный серый оттенок кожи;
- возникновение угрей и фурункулов;
- «ломается голос»
- бурный рост волос на лице, груди, руках и ногах;

- Стимулируя мышцы, анаболические препараты никоим образом не способствуют укреплению костей, связок, хрящей.

*Отсюда –*

внезапные разрывы сухожилий, повреждений суставов, и др.



КОВАРСТВО «СПОРТИВНЫХ  
НАРКОТИКОВ» ЗАКЛЮЧАЕТСЯ И В ТОМ,  
ЧТО ВСЕ ПОБОЧНЫЕ ЯВЛЕНИЯ  
ОБНАРУЖИВАЮТСЯ, УВЫ, НЕ СРАЗУ.  
ТЕМ ВРЕМЕНЕМ ОРГАНИЗМ БЫСТРО  
ПРИВЫКАЕТ К ОБЫЧНЫМ ПОРЦИЯМ И  
НАЧИНАЕТ НАСТОЙЧИВО ТРЕБОВАТЬ  
УВЕЛИЧЕНИЕ ДОЗЫ. РЕЗКО  
УВЕЛИЧИВАЕТСЯ АГРЕССИВНОСТЬ  
ПОВЕДЕНИЯ, ВРАЧИ ОТМЕЧАЮТ  
НЕМОТИВИРОВАННЫЕ РЕАКЦИИ И  
РЕАКТИВНЫЕ ПСИХОЗЫ.

---

***Жизнь человека – бесценна ...***

**подумай что тебе нужно....**

---

**И**

A detailed botanical illustration in a classic, engraved style. It features a large, five-petaled flower in the upper left corner, with several long, slender, curved seed pods or stems extending downwards and to the right. The background is filled with various smaller floral and leafy motifs, creating a dense, textured pattern. The overall color palette is muted, with shades of grey, black, and light blue.

# Выбери жизнь