

**МОЖЕМ ЛИ ДА СЕ
ПРЕДПАЗИМ ОТ
СПИН**



Тази поредица от книжки е за нашето
здраве и по-добър живот - как да се грижим
за себе си, за нашите деца и близки хора, как
да се предпазим от болести.
Четете я заедно с роднини и приятели!
Предавайте я на други хора!

Фондация „Здраве и социално развитие“

Художник - Снежана Киркова

СПИН Е ПО-ОСОБЕНА БОЛЕСТ!

Защо?

- Човек се разболява години след като се е заразил. През това време той се чувства здрав, но може да предава вируса (заразата) на други хора. Времето, което минава между заразяването и първите признаци на болест е 5 до 15 години.

- Човешкият организъм има защитна система, наречена имунна система, която го защитава от болести и инфекции. **СПИН** разрушава тази система и човек започва да боледува тежко от различни болести, с които здравият организъм би се справил успешно.

- **СПИН** е нелечима болест. Въпреки усилията на учените от цял свят няма открито успешно лечение или ваксина.

- Начините за предпазване са прости и известни. Въпреки това хиляди души по света ежедневно се заразяват с вируса на **СПИН**.



КАКВО Е СПИН?

(Синдром на Придобита Имунна Недостатъчност)

СПИН е болест, която се предава чрез вирус, наречен ХИВ. Когато този вирус попадне в кръвообращението / организма той започва да разрушава имунната (защитната) система. Известно време организъмът успява да се справя с вируса и човек се чувства здрав. Такива хора се наричат Вирусоносители или серопозитивни. Често те не знаят, че са

заразени и могат с години да заразяват други хора с вируса на СПИН преди да се разболеят. 5 до 15 години след заразяването вирусът разрушава напълно имунната (защитната) система и човек започва да боледува тежко и неизлечимо от различни болести, които иначе не са толкова опасни, като грип, бронхопневмония и др.

КАК МОЖЕШ ДА СЕ ЗАРАЗИШ?

Вирусът на СПИН се съдържа в: кръвта, спермата, вагиналният секрет и майчиното мляко. Има 3 начина, по които той може да проникне в човешкото тяло.



Тези начини са следните:

- *При полов акт без презерватив с човек, който е заразен.*

Това е най-разпространения начин на предаване на вируса на СПИН. Тялото ни е покрито със слой от плътна кожа, която пречи на проникването на вируса. Половите органи, ануса и устата са покрити със значително по-тънка кожа, наречена лигавица. Малки, обикновено невидими, наранявания и протриване по време на полов акт позволяват на вируса да попадне направо в кръвта. Ако човек е болен от някаква венерическа (полово преносима) болест или има ранички по половите органи, това прави заразяването още по-лесно.

- *От заражена майка на нейното дете.* Заразяването може да стане преди, по време или след раждането.



- *При използване на нечисти игли и спринцовки, използвани от носител на вируса.*

Това засяга най-много хората, употребяващи наркотици. Понякога се случва те да нямат чисти прибори за инжектиране и тогава използват стари, вече употребявани. По тях винаги има останали малки частици кръв. Ако тази кръв е от заразен човек, тогава вирусът навлиза директно (направо) в кръвта.

Как НЕ МОЖЕШ ДА СЕ ЗАРАЗИШ?

Ежедневните битови и социални контакти не крият опасност от заразяване. Не може да се заразиш, ако учиш, работиш, живееш или спиш в едно легло със заразен или болен от СПИН.

Не можеш да се заразиш от:

- Докосване, ръкуване, целуване по устните или бузите, галене, прегръщане, кихане, кашляне, сълзи



- Използване на общи тоалетни чинии и обществени тоалетни, душовете, дръжки на врати, телефон



- Пътуване в превозни средства
- Ходене по ресторанти, кафенета, барове
- Използване на общи чаши, домакински съдове, кърпи, грехи, чаршафи



- Посещение в болница, престой в една стая със заразен
- Ползване на обществени басейни, бани, сауни
- Одрасквания или ухапвания от домашни любимци
- Комари, кърлежи и други насекоми

КАК МОЖЕШ ДА СЕ ПРЕДПАЗИШ ?

За щастие, макар и смъртоносна болест, СПИН не се предава толкова лесно, като грип, например. Няма хора, които по-лесно могат да се заразят от вируса на СПИН. Има *поведение*, което е опасно и крие големи рискове от заразяване. Предпазването от СПИН означава познаването и избягването на такова поведение.

Струва ли си човек да променя поведението си заради една болест? Решете сами. Човек се заразява от СПИН веднъж - от 1 полов акт без презерватив или от една замърсена игла. И това е за цял живот.

Начини за предпазване!

Използвайте презерватив при всеки полов (сексуален) акт.

Важно е да поставяте презерватива от самото начало на акта, а не само преди края като средство за предпазване от забременяване. Много хора смятат, че слагането на презерватив е проста работа. Да, така е, но е важно да поставите презерватива *правилно*. Случвало ли ви се презервативът да се скъса? Често причината за това е неправилното му поставяне.



1. Отвори опаковката внимателно с ръце, а не със зъби или ножица. Провери срока на годност.



2. Извади презерватива непосредствено преди да го сложиш на възбудения член.



3. Презервативът има разширение (шапчица) на върха си, за да събира спермата. Стисни шапчицата между палеца и показалеца си, за да излезе въздуха от нея.

4. Постави презерватива върху члена като стискаш шапчицата и го разгъни до основата на члена.



5. Свали презерватива докато члена е още в ерекция, като внимаваш да не се разсипе част от съдържанието.



6. Никога не използвай един презерватив два пъти. При всеки полов акт трябва да се използва нов презерватив.



7. Изхвърли използвания презерватив в кошчето за боклук.



И още нещо!

Когато купувате презервативи уверете се, че срокът им на годност не е изтекъл. Проверете опаковката да не е повредена - ако всичко е наред, когато я стиснете леко между палеца и показалеца си, вътре остава въздух.

Немажете допълнително презерватива с кремове или вазелин. Те могат да увредят материята, от която е изработен, т.е. неговите предпазни свойства. За допълнително овлажняване използвайте специално създадените гелове на водна основа, наречени **лубриканти или овлажнители**. Това са гелове подобни на тези, с които обикновено са овлажнени презервативите. Можете да ги намерите в сексмагазините и в някои аптеки.

Хората правят различни видове секс.

Добре е да знаете, че:

Аналния секс (секс отзад) е най-опасен за заразяване от СПИН. Правете го **винаги с презерватив**. Използвайте презервативи за анален секс, които са по-плътни и лубрикант (овлажнител) за допълнително овлажняване.



Вагинален (нормален, стандартен) секс. Също много опасен за заразяване от СПИН. Правете го **винаги с презерватив**. Можете да използвате и допълнителен лубрикант (овлажнител).

Орален секс (секс с уста, духане, свирка). Съществува малка опасност за заразяване от СПИН. Можеш да се заразиш обаче от сифилис. Така че, за да сте сигурни за здравето си правете го **винаги с презерватив**.

Избягвайте сексуални контакти с малко познати хора и особено хора с многобройни /безразборни връзки с различни партньори. Ако все пак имате такива контакти, използвайте винаги презерватив. Не забравяйте, че правейки секс без презерватив с един човек, вие имате контакт с всички негови предишни партньори, с които той не е използвал презерватив. А колкото повече полови партньори имате, толкова по-голяма е вероятността да имате полов контакт с някой носител на вируса на СПИН.

Няколко истории...

Мъж прави секс без презерватив с жена, която има и много други партньори. Един от тях е бил заразен с вируса на СПИН и го е предал на жената. Мъжът се заразява. След като се прибира вкъщи заразява и съпругата си.

Млад мъж, заразен с вируса на СПИН, се чувства здрав и не предполага, че има някаква болест. Намира си работа като строителен работник в друг град за няколко месеца. Там има случайни полови контакти с 3 жени. Месец по късно са заразени и



партньорите на трите жени, като никой не знае за това. Години по-късно те започват да боледуват тежко от различни болести, а междуременно... никой не знае още колко хора са заразени.

Ако (дано не го правите) си инжектирате наркотици, В никакъв случай не използвайте чужди игли и спринцовки. Рискът от заразяване е изключително голям, тъй като вирусът може да бъде вкаран направо в кръвта. Не разчитайте на това, че инструментите може да изглеждат чисти. В употребяваните игли и спринцовки винаги остават малки частици кръв, които са достатъчни, за да се заразите с вируса на СПИН. Най-добре е да използвате игли и спринцовки за еднократна употреба. Ако не разполагате в момента с такива, трябва задължително да дезинфекцирате инструментите преди употреба. С погръчни средства това става така: напълнете спринцовката с белина и я изпразнете през иглата. Повторете това три пъти. След това я напълнете с топла вода и я изпразнете три пъти, отново през иглата. Така можете да се предпазите от СПИН, но не и от хепатит В и С. Затова дезинфекцирайте по този начин *само свои* инструменти. Не използвайте никога чужди игли и спринцовки.

Ако сте бременна и очаквате бебе.

Добре е да си направите тест за СПИН още преди или в началото на бременността. Ако майката е заразена с вируса на СПИН, съвременната медицина може да намали до минимум риска за бебето. При подходящи лекарства, предписани от лекар, и постоянен лекарски контрол вероятността детето да е здраво е много голяма.



КАК МОЖЕ ДА СЕ РАЗПОЗНАЕ ЗАРАЗЯВАНЕТО СЪС СПИН?

**Единственият сигурен начин да се
разпознае заразяването е чрез изследване на
кръвта.**

СПИН наистина е страшна болест и борбата с него е трудна, защото заразата е невидима. Заразеният не е болен, не се чувства болен и няма никакви симптоми (признаци) години наред. Не знаем дали самите ние не сме заразени, дали някой наш близък или познат не е заразен.



Как работи тестът?

Когато вирусът на СПИН проникне в тялото, нашият организъм започва да произвежда антитела. На повечето хора са необходими около три месеца, за да започнат да произвеждат тези антитела. Кръвните тестове откриват антителата, затова ако сме били изложени на риск от заразяване *трябва да изчакаме поне 3 месеца* преди да си направим тест. Преди да дадем кръв за изследване добре е да помислим какво би означавал както положителният, така и отрицателният резултат. Да си спомним какво сме правили и на какви рискове сме се излагали. Да помислим струвало ли си е риска и било ли е възможно да го избегнем. Да помислим за поведението си и необходимо ли е нещо да променим.

Дали ще останете здрави или ще се заразите? Това зависи само от Вас, от Вашите умения да се пазите и да убедите другия да Ви пази.

КАК ДА УБЕДИМ ПАРТНЬОРА - НЯКОЛКО ИДЕИ:

- Поставянето на презерватива може да бъде много приятно като част от любовната игра и да носи удоволствие на двамата ни.
- Презервативът може да внесе разнообразие. Има толкова видове презервативи - зелени, жълти, червени, с вкус на ягода, малина, мента, гладки и ребрени и т.н. и т.н. Защо да не се възползваме от това.
- Не е вярно, че презервативът намалява удоволствието. Той всъщност го уължава, защото забавя еякулацията /изпразването.
- Помага да се отървем от опасения и страхове. Така можем се насладим на удоволствието от секса, вместо да се притесняваме от последствия като забременяване и болести. С презерватив и двамата ще сме сигурни.

- Да се използва презерватив е модерно. Това показва, че гържиш на здравето и чистотата.
- Можеш да разчиташ на мен, можеш да ми имаш доверие. Аз използвам винаги презерватив.



- Да обичаш някого означава да го пазиш, да му предложиш цялата сигурност, **да използваш презерватив.**

Министерство на здравеопазването

Програма
„Превенция и контрол на ХИВ/СПИН“



Investing in our future

The Global Fund

To Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria



Фондация „Здраве и социално развитие

Второ издание
2005 г.

