



**Інформація про репродуктивне
здоров'я для чоловіків –
військовослужбовців**

**Захищаєш країну –
захисти себе**

Підготовано
Благодійним
фондом «Здоров'я
жінки і планування
сім'ї» в рамках
реалізації спільного
проекту з
Програмою USAID
«Здоров'я жінок
України»



Щоб убезпечити себе та близьких від ризиків та загроз для репродуктивного здоров'я, потрібно знати про них та дотримуватися правил безпеки. Буклет містить інформацію щодо попередження інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ) та ВІЛ та неприпустимість насильства.



Інформація, наведена в цьому буклеті, адресована чоловікам, які перебувають на військовій службі.

Професійні обов'язки військовослужбовця часто супроводжуються багатьма ризиками. Перебуваючи далеко від дому кожен мріє повернутися до своїх рідних та близьких, які люблять та чекають.

Інфекції, що передаються статевим шляхом, та ВІЛ

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), можуть спричинити низку серйозних захворювань. Існує понад 30 різних бактерій, вірусів та паразитів, що передаються через сексуальний контакт з інфікованим партнером.

Крім цього, статевим шляхом передаються вірусні гепатити В і С, а також короста, педікульоз (лобкові воші).

Бактеріальні інфекції, наприклад, гонорея (трипер), хламідіоз, сифіліс повністю виліковні за умови лікування всіх партнерів. Лікування вірусних інфекцій, наприклад, ВІЛ та вірусного гепатиту С зменшує активність захворювання і полегшує симптоми. Деякі вірусні інфекції можна попередити через вакцинацію (вірус папіломи людини, вірус гепатиту).



Під час незахищених статевих контактів можна заразитися відразу декількома ІПСШ.

ІПСШ зазвичай протікають в гострій і хронічній формах. Гостра форма захворювання розвивається, якщо зараження відбулося нещодавно і проявляється симптомами: з'являються свербіж, печіння, часті позиви до сечовипускання, нехарактерні виділення зі статевих органів, болі, важкість внизу живота, паховій області, ранки і виразки на статевих органах, шкірний висип тощо. Якщо зараження відбулося під час орального сексу, інфекція вражає глотку, з'являються симптоми, схожі з ангіною. Зараження під час анального сексу часто спричиняє запальний процес прямої кишки – проктит.

Деякі інфекції, що передаються статевим шляхом, протікають без симптомів. Скажімо, до 70% жінок і значна частина чоловіків з гонококовою та/або хламідійною інфекцією не відчувають будь-яких симптомів, але хвороба при цьому прогресує.



Якщо гостру форму ІПСШ не лікувати, вона переходить в хронічну, — коли ознаки захворювання слабо виражені або відсутні. Хворий може вважати, що вилікувався сам, і немає необхідності звертатися до лікаря, але, насправді, хвороба в хронічній формі існує в організмі. Так людина стає носієм інфекції і ставить своє здоров'я під загрозу серйозних ускладнень. Інфікована ІПСШ людина є загрозою для всіх своїх партнерів — захворювання вона буде поширювати все далі й далі.

Основні ускладнення ІПСШ:

- важкі хронічні захворювання органів сечостатевої системи і всього організму в цілому;
- безпліддя та імпотенція;
- наявність в організмі ІПСШ значно збільшує ймовірність інфікування ВІЛ.

Для того, щоб лікування було ефективним необхідно:

- пройти повний курс та виконувати всі рекомендації лікаря;
- до повного одужання не вступати у статеві стосунки;
- ніколи не займатися самолікуванням і не давати нікому виписані ліки.

ВІЛ-інфекція

ВІЛ – це вірус імунодефіциту людини. Потрапляючи в організм і розмножуючись, він вражає імунну систему, яка відповідає за боротьбу з інфекціями. Захворювання, яке отримує людина, називається ВІЛ-інфекцією. Її особливістю є руйнування імунної системи, через яке з часом організм стає беззахисним перед інфекційними захворюваннями і злоякісними пухлинами. Якщо вчасно не звернутися до лікаря і не розпочати лікування, ВІЛ може перейти в стадію СНІД.

СНІД – синдром набутого імунодефіциту, четверта стадія розвитку ВІЛ-інфекції, яка характеризується комплексом захворювань, що виникають на фоні зниженого імунітету. На цій стадії імунна система людини не може протистояти інфекційним захворюванням. Без антиретровірусної терапії (АРВ-терапії) стадія СНІД закінчується смертю.

В Україні найпоширенішим способом інфікування на ВІЛ є статевий шлях. В умовах епідемії Всесвітня організація охорони здоров'я рекомендує дотримуватися підходу «презумпції інфікованості», тобто вважати всіх умовно інфікованими і в кожній ситуації діяти відповідно до загальних правил профілактики ВІЛ.



ВІЛ передається:

1. Статевим шляхом:

- під час вагінального, анального та орального сексу.

2. Через кров:

- у разі використання забруднених ВІЛ-інфікованою кров'ю шприців, голок та інших медичних інструментів, використання яких передбачає порушення цілісності шкіри;
- у разі використання чужого приладдя для гоління;
- під час пірсингу, проколювання вух, нанесення татуювання, якщо інструменти не були продезинфіковані;
- в ході переливання крові та її продуктів (в Україні донорську кров тестують, у тому числі на ВІЛ).

3. Від матері до дитини:

- під час вагітності, пологів та грудного вигодовування. Ризик можна значно знизити, якщо вагітна жінка отримує спеціальне лікування.

Пройти тест на ВІЛ можна в центрах профілактики та боротьби зі СНІДом (Центри СНІДу) та кабінетах довіри центрів СНІДу. Дізнатися більше про тестування на ВІЛ, а також про те, де отримати догляд, підтримку та лікування, можна зателефонувавши на Всеукраїнський безкоштовний цілодобовий телефон довіри з питань ВІЛ/СНІД.

0 800 500 451





УВАГА

Прості правила БЕЗПЕКИ

**як захистити себе та
близьких від ІПСШ та ВІЛ**

1. Уникайте випадкових сексуальних контактів та пам'ятайте, що немає такого сексу від якого не можна відмовитися.

2. Секс з постійною неінфікованою партнеркою та дотримання вірності і довіри надійно збереже ваше здоров'я.

3. Використовуйте новий якісний презерватив при кожному сексуальному контакті.

4. Не пропонуйте самі і не погоджуйтесь на секс без презерватива.

5. Секс має бути тверезим, уникайте сексуальних стосунків в стані алкогольного сп'яніння, коли ви втрачаєте контроль.

6. Користуйтеся тільки своїми предметами гігієни (зубна щітка, бритва, ножиці).

7. Використовуйте лише стерильні медичні та косметичні інструменти.

8. Уникайте контактів з чужою кров'ю, при наданні допомоги використовуйте засоби захисту.

9. При симптомах ІПСШ звертайтеся до лікаря, рання діагностика і лікування попереджують негативні наслідки ІПСШ.





Використання презервативу

Головна умова захищеного сексу – правильне використання якісного презервативу.

Щоб вибрати якісний презерватив:

- купуйте презервативи тільки в аптеках (ви можете також отримати безкоштовно від громадських організацій, що працюють в сфері попередження ВІЛ/СНІД);
- перевіряйте термін придатності на упаковці;
- упаковка має бути неушкодженою та із зазначенням назви виробника.

Як використовувати презерватив

- Обережно розірвіть упаковку, щоб не пошкодити презерватив.
- Презерватив надягається на статевий член у стані ерекції до початку статевого контакту.
- Обідок має бути назовні. Розгорніть його до кінця.

- Відтягніть крайню плоть статевого члену, щоб повністю оголити головку.
- Витисніть з резервуару або з кінця презерватива повітря, аби підготувати місце для сімені.
- Надягніть презерватив на головку і розгорніть на всю довжину.
- По закінченню статевого акту вийміть статевий член з піхви до того, як він обм'якне.
- Для того, щоб презерватив не зісковзнув, його потрібно притримувати за обідок.
- Стежте за тим, щоб сперма не випилася з презерватива. Помийте статевий член і руки, щоб сім'я з них нікуди не потрапило.

Презерватив використовується лише один раз. Використаний презерватив потрібно зав'язати та викинути у смітник, а не в унітаз.





Що робити, якщо порвався презерватив?

Якщо презерватив порвався до сім'явиверження, то необхідно одразу ж замінити його новим. Найчастіше пари виявляють розрив презервативу після закінчення статевого контакту.

В такому випадку необхідно:

- помочитись і обмити статеві органи милом;
- проконсультуватись з лікарем для оцінки ризику зараження, необхідності тестування і профілактики інфекцій (не пізніше 48 годин після контакту);
- жінці необхідно проконсультуватися з гінекологом для попередження незапланованої вагітності та доцільності застосування препаратів невідкладної контрацепції.

Неприпустимість насильства

Ніхто не має права примушувати людину до сексуальних стосунків проти її бажання. Відмовитися від проявів уваги або прийняти їх – є особистою справою кожного.

Примушування до вступу в статевий зв'язок, зґвалтування, тобто статеві зносини із застосуванням фізичного насильства, погрози його застосування або з використанням безпорадного стану особи суворо карається законом. Караються законом статеві зносини повнолітньої особи з особою, яка не досягла статевої зрілості, та розпусні дії щодо особи, яка не досягла шістнадцятирічного віку. В Україні, відповідно до Статей **152-156 Карного кодексу**, залежно від обставин, за яких скоєно такі злочини, злочинцеві можуть присудити **від 3 до 15 років позбавлення волі**.

Насильством є також інші дії, коли не обов'язково використовується груба сила, як-от: образливі сексуальні коментарі, а також натяки, небажані дотики до різних частин тіла; обман, шантаж, залякування, що мають на меті примусити до сексуальної близькості.



Благодійний Фонд
«ЗДОРОВ'Я ЖІНКИ І ПЛАНУВАННЯ СІМ'Ї»

Дізнайтеся більше про репродуктивне здоров'я на **www.reprohealth.info** або зателефонуйте на Всеукраїнську інформаційну лінію з питань репродуктивного здоров'я та планування сім'ї за номером **0 800 50 27 57**

Працює у робочі дні з 9:00 до 18:00. Дзвінки на інформаційну лінію зі стаціонарних та мобільних телефонів безкоштовні на території всієї України.