**Газета Астана ақшамы № 21 от 21.02.17г**

**Өз денсаулығына қамқор бол**

Қорғалмаған (мүшеқапсыз) жыныстық қатынас кезінде тек АИТВ ғана емес, сонымен қатар, жыныстық жолмен берілетін жұқпаларды (ЖЖБЖ) жұқтырып алуға болады. ЖЖБЖ – науқас адамнан сау адамға жыныстық қатынастан, тұрмыстық жолмен (тұрмыстық заттардан: қасық, ысқыш, тіс щеткасы, сабын, сүлгі және ішкі киім) жұғатын жұқпалы аурулар. Бүгінгі күні ауру тудырушылардың 20 астам түрлері бар. Кейбіреулері қауіпті нәтижелерге әкеледі: бедеулік, мерзімнен бұрын босану, мерзімнің аяғында түсік тастау, баланың өлім-жітімі, дамудың туа біткен ақаулары.

ЖЖБЖ кең тараған түрлері: мерез (сифилис), соз (гонорея), трихомониаз, урогениталды хламидиоз, кандидоз,герпес және **АИТВ-жұқпасы.**

**АИТВ дегеніміз не?** Бұл адам иммун тапшылығының вирусы. АИТВ жұқтырған адамды АИТВ-жұқпасы бар адам деп атайды. АИТВ науқас адамнан сау адамға жұғады. АИТВ жұқтырған адамның қанында, шәуетінде, қынап сұйығында, ана сүтінде жұқпа көп мөлшерде болады. Жыныстық жол негізгі жұғу жолы болып табылады. Қаламызда бүгінгі күні АИТВ жұқтырғандардың 70% -дан аса осы жолмен, яғни гетеросексуальдық (еркек-әйел) және гомо-сексуальдық (еркек-еркек) жыныстық қатынас кезінде жұқтырған. Ең қауіптісі — гомосексуальдық анальдық қатынас, өйткені партнерлердің жыныс мүшелерінің терісі, шырышты қабатының жарақаттануы жиі болады. Қатерлі топқа жезөкшелер де жатады. Партнерлердің жиі ауысуы, жыныстық жолмен берілетін жұқпасы бар немесе жыныстық қатынас кезінде алдын алу шараларын (мүшеқап) қолданбау АИТВ жұқтыру мүмкіндігін күшейтеді.

Көп жағдайда адамдар АИТВ жұқтырғанын білмей жүреді.Біздің ЖИТС орталығына тексерілуге келген адамдар ЖИТСке (СПИД) қан тапсыруға келдік –деп жатады. Бұл қате ұғым. Адамдар қандай да бір шалыс басқанда бірден ЖИТСті жұқтырмайды. ЖИТС (жұқтырылған иммун тапшылығы синдромы) –АИТВ ның (адамның иммун тапшылығы вирусы ) жұқтырылғаннан кейінгі бірнеше жылдардан кейінгі соңғы сатысы.Яғни ағзада ауру белгілерінің толық айқындалып білінуі.

**Жұғу жолдары:**

1. АИТВ-жұқпасы бар адаммен қорғанусыз жасалған, яғни мүшеқапсыз жыныстық қатынас арқылы, қынаптағы, тік ішіектегі, жыныс мүшесінде, ауыз қуысындағы кішігірім жара АИТВ жұқтыруда «кіру жолы» болып табылады.
2. Қанның жұқтырылған препараттарын құйғанда, жұқпасы бар адаммен қатынаста болған және залалсызданбаған қырыну аспаптарын, татуға арналған инелерін, шприцтерді қолданғанда.
3. Жұқпасы бар әйелден балаға жүктілік кезінде, босанғанда және емізгенде.

Кейде зертханалық қан талдауын жасаған адамдар АИТВ бірден анықталмағандықтан, анализім дұрыс істелмеді ме деп күманданып жатады.Ағзаға вирус түскеннен кейін оған қарсы денелердің пайда болуы аралығындағы кезеңді «терезе кезеңі» деп атайды.Осы кезең ішінде қан талдауы теріс нәтиже беруі мүмкін.Сондықтан нақты нәтижеге қол жеткізу үшін бір-үш айдан соң қайта қан тапсыру керек.

**Жұқпа жұқпайды:** қол алысқанда , сүйіскенде, жәңдіктер тістегенде, сілекей, көз жасы, ортақ тамақтану, шомылу,ыдыс арқылы.

Жұқпаны жұқтырғаннан кейін науқас адам жылдар бойы өзін сау адамдай сезінеді. Бірақ, ағзада ешбір өзгерістер жүрмейді деген түсінік жалған, кез келген ауру, соның ішінде АИТВ ағзаға енген кезде адамның иммундық жүйесін біртіндеп бұзады, ағзаның кез келген ауруларға төтеп беруі төмендейді. Адамда келесі аурулар дами бастайды: өкпе қабынуы, терінің ісік аурулары, терінің саңырауқұлақтық аурулары, ішек жұқпалары, дене салмағы төмендеуі т.б. Дер кезінде тіркеуге тұрып ем қабылдамаған жағдайда аурудың соңғы сатысы ЖИТС– жұқтырылған иммунитет тапшылығының синдромы пайда болады.

Бүгінгі күні адамдардың созылмалы аурулардың көптеген түрімен ауыратыны белгілі. Мысалы қант диабеті, гипертония т.б. осындай аурулармен сырқаттар өмір бойы тіркеуде тұрып, уақытында емдік дәрілерін ішіп әрқашанда дәрігерлердің бақылауында болады. Сол сияқты АИТВны да осы созылмалы аурулар ретінде қарауымыз керек сияқты. Бұл аурудан да дәрігер бақылауында болып, берген ем шараларын бұлжытпай орындап, ұзақ жылдар толық қанды өмір сүруге болады.

Өйткені қазіргі дамып келе жатқан қосарланған терапиялық ем ағзадағы АИТВ вирусының көбеюін тоқтатып ЖИТС сатысына өтпеюін тежейді. Сондықтан ағзада вирус анықтала салысымен бірден ем қолдануға келісім беру керек.

Жыныстық жолмен берілетін жұқпалар (ЖЖБЖ) АИТВ-жұқпасын жұқтыру қаупін жоғарылатады, біріншіден: гениталдық ұшық (герпес), мерез (сифилис) кезінде ойық жара пайда болады, жара арқылы АИТВ адам ағзасына тарайды. ЖЖБЖ АИТВ-жұқпасы бар адамдар үшін өте қауіпті, себебі иммундық жүйе зақымдалады және ЖЖБЖ ауыр түрде өтеді.

ЖЖБЖ емделу үшін тері-венерологиялық диспансерге медициналық көмекті алуға барыңыз, өздігінен емдеуді бастамаңыз, белгісіз жерде дәрі-дәрмектерді сатып алмаңыз.

ЖЖБЖ алдын алу: қауіпті жыныстық қатынасқа түспеу, яғни кездейсоқ байланысқа түспеңіз, жеке гигиена ережесін сақтаңыз (бөтен ысқышты, сабынды, тіс щеткасын, ішкі киімін пайдаланбаңыз). Мүшеқапты пайдаланыңыз – бұл АИТВ және ЖЖБЖ жұқтырудан сенімді қорғаныс. Дәріханада мүшеқап сатып алған кезде, жарамдылық мерзіміне және орамның тұтастығына назар аударыңыз.

Пайдалы кеңес: жыныстық серігіңізбен кездескенде келесіге назар аударыңыз: теріде бөртпелердің бар болуы, жыныс мүшелерінде немесе ауыз қуысында жаралар, жыныс мүшелері жанында өсулердің пайда болу.

Астана қаласының ЖИТС орталығында Достық кабинеті бар, осында ЖЖБЖ-ға тексеріліп, қан тапсырып, шұғыл әдіспен АИТВ-ға тексерілуге болады. Нәтижесі 15-20 минут ішінде дайын болады. ЖЖБЖ анықтау үшін әйелдер мен ер адамдарда жыныс мүшелерінен талдауға жағынды алынады. Тексерілу мен емделу тегін жасырын түрде жасалады. Тегін ақпараттық кітапшалар мен мүшеқаптар таратылады. Жеке куәлігіңізді көрсетпей- ақ тексерілуге болады.

**Егер сізде қандай бір сұрақ туындаса, тексеріліп, кеңестер алғыңыз келсе Астана қаласының ЖИТС орталығына хабарласыңыз.**

**Біздің мекен-жайымыз: Астана қаласы , І.Есенберлин көшесі 5/1**

**Сенім телефоны: 38-04-64 .**

Астана қаласы әкімдігінің «ЖИТС-тың алдын алу және оған қарсы күрес орталығы» МКҚК –ның маманы Ж.Смағұлова