

Уважаемые студенты!

Ниже представлена лекция. Вам необходимо:

1. Внимательно прочесть лекционный материал.
2. Законспектировать лекцию, выделяя основные понятия и определения, конспект должен составлять не менее 3-4 страниц тетради.
3. Ответить на вопросы письменно в конце законспектированной лекции.
4. Законспектированную лекцию и ответы на вопросы переслать на адрес электронной почты преподавателя по окончании недели igvnovikov@mail.ru.

В случае возникновения вопросов в течении времени вашей пары можно обратиться к преподавателю on-line или по телефону 072-162-7772.

Тема: Основы здорового образа жизни.

План.

1. Общие сведения об инфекционных заболеваниях; заболеваниях, передающихся половым путем, их профилактика.
2. Значение физической культуры для здоровья человека.
3. Основы психического здоровья и его сохранение.
4. Бесконфликтность и стрессоустойчивость.
5. Понятие «социальное здоровье».

1. Общие сведения об инфекционных заболеваниях; заболеваниях, передающихся половым путем, их профилактика.

Венерические болезни (так издавна называют заболевания, передающиеся половым путем) сопровождали человека всегда. От этих болезней люди умирали, но чаще всего превращались в беспомощных инвалидов, прикованных к постели и теряющих разум. А самое страшное, больные заражали своих близких, детей. Дети больных родителей рождались нежизнеспособными, а если и выживали, то иметь своих детей уже не могли. Так проклятие болезни ложилось на потомство.

Каково же положение с заболеваниями, передающимися половым путем, в настоящее время? Заболеваемость ими в стране возросла среди взрослого населения в 20, а в молодежной среде — в 28 раз. С начала XXI в. в 20 раз выросло число больных СПИДом. Ученые считают, что идет настоящая

эпидемия. Болеть стали даже дети 12—14 лет, причем заражаясь самостоятельно, а не от больных родителей.

Все это делает необходимым рассказать об этих заболеваниях, о том, как они передаются, об их первых признаках и способах их предотвращения.

Всемирная организация здравоохранения предложила все заболевания, передающиеся половым путем, разделить на две группы. В первую группу вошли 5 классических заболеваний, знакомых человечеству с давних времен: сифилис, гонорея и др. Во вторую группу вошли 17 заболеваний, среди них много таких, возбудители которых определены сравнительно недавно. К этой группе относят СПИД и гепатит В, т. е. заболевания, при которых не поражаются половые органы, а страдают иммунитет, центральная нервная система (СПИД) и печень.

Что необходимо знать о заболеваниях первой группы? Многим кажется, что если известны первые признаки заболеваний, то можно при их появлении начать пить лекарство и вылечиться. Но это совершенно не так, особенно при заболевании сифилисом. Симптомы его очень похожи на признаки других, менее опасных болезней, а главное — при сифилисе ничего не болит и не поднимается температура тела — ведущий признак всех других инфекционных болезней.

Сифилис

Возбудителем заболевания служит бледная спирохета — микроб, похожий на тоненький штопор. Она быстро «ввинчивается» в ткани человека и хорошо там размножается, а вне его организма погибает. Этим объясняется то, что сифилис передается только при очень тесных контактах. Примерно в 95% случаях это половой путь, а в 5% — контактно-бытовой.

От момента контакта и до проявления заболевания проходит определенное время. Этот промежуток времени называют инкубационным или скрытым периодом болезни, так как заболевание в это время никак себя не проявляет. Инкубационный период длится примерно один месяц. Если же в течение этого периода человек принимал антибиотики (например, болел ангиной или воспалением легких и т. п.), то инкубация продолжается до трех, а иногда и до шести месяцев. Это очень важно знать и помнить. Первые признаки заболевания могут проявиться не раньше чем через три недели после контакта с больным, а иногда и через полгода. В течение инкубационного периода человек не заразен, внешне совершенно здоров, исследования крови не дают результата.

Признаки сифилиса. Первый признак заболевания сифилисом — появление маленькой ссадинки, или язвочки, которую называют твердым шанкром («шанкр» по-французски — «язвочка», а твердый, потому что дно язвочки действительно плотное). Где же возникает твердый шанкр? Французские врачи говорят об этом с юмором: «он возникает на том месте,

которым грешил». Поэтому шанкр чаще всего локализуется на половых органах и на промежности, но может быть и на губах, языке, анусе. Величина шанкра — от размера просяного семечка до величины ногтя мизинца. Язвочка заполнена жидкостью, в которой при анализе обнаруживают большое количество бледных спирохет.

С момента появления твердого шанкра больной сифилисом становится заразным. Но, к сожалению, больные не всегда замечают язвочки, так как неприятные ощущения — боли, жжение, зуд — отсутствуют. Сифилитическая язвочка (твердый шанкр) больного не беспокоит. В этом и состоит коварство сифилиса: ничего не болит, язвочка так мала, что не обращает на себя внимания, а половые контакты не прекращаются, и больной заражает всех, с кем был близок.

Течение сифилиса. По его течению сифилис делят на три периода. Первичный период, или первичный сифилис, начинается с появления твердого шанкра и длится 1,5—2 месяца. Через неделю после появления шанкра увеличиваются лимфатические железы вблизи язвочки. Если она появилась на половых органах, то увеличиваются паховые лимфатические узлы, а если на губах — подчелюстные. Но ведь лимфатические узлы увеличиваются при любых воспалениях, а не только при сифилисе. Поэтому этот признак не является абсолютно диагностическим. Подтвердить диагноз сифилиса в первичном периоде могут исследования отделяемого из язвочки вещества и исследования крови. Первое исследование можно проводить сразу же после того, как образуется язвочка, но, поскольку она не болит, редко кто это делает. Исследование крови подтверждает диагноз не с первых дней заболевания, поэтому через несколько недель его необходимо повторить для полной уверенности.

Вторичный период, или вторичный сифилис, продолжается примерно три-четыре года и начинается с появления сыпи, которая не шелушится, не зудит. Высыпания вторичного периода бывают в виде пятен в горле и легких, бледно-розовых пятен на туловище. Затем появляются синюшно-красные узелки на половых органах, промежности, в паховых складках. Высыпания эти очень заразны. Просуществовав какое-то время, даже без лечения, они исчезают, а затем возникают вновь. И так несколько раз в течение трех-четырех лет.

Лечение, начатое в первичном и вторичном периодах, излечивает больных. Но нельзя заниматься самолечением: плохо подобранные антибиотики снимают только внешнее проявление болезни, не мешая возбудителю размножаться в глубоких слоях кожи и внутренних органах. Так начинается третичный период, при котором поражаются кости, кровеносные

сосуды, спинной и головной мозг. Длится он 10—20 лет и заканчивается параличом и слабоумием.

При сифилисе, как при многих других инфекционных заболеваниях, самоизлечения не происходит. Болезнь длится всю жизнь, переходя из одного периода в другой, медленно разрушая организм человека. При этом иммунитет не вырабатывается. После излечения человек опять может заразиться сифилисом. Успешность лечения должна быть подтверждена анализами. Первый анализ сдают сразу же после окончания лечения, а затем через 3, 6 и 12 месяцев. Без такого контроля нельзя быть уверенным в излечении.

Гонорея

Гонорея — самое распространенное венерическое заболевание, которое раньше давало яркую картину болезни, а теперь почти у всех протекает бессимптомно. Это делает заболевание еще более опасным, так как нелеченая гонорея переходит в хроническую форму, вызывая стойкое бесплодие, воспаление мочеполовых органов у мужчин и воспаление придатков у женщин. Иммунитет после перенесенного заболевания не вырабатывается, поэтому возможно повторное заражение.

Возбудителем гонореи служит гонококк — бактерия, напоминающая по форме кофейное зерно. Гонококк, как и бледная спирохета, неустойчив во внешней среде. Он быстро погибает при нагревании, высыхании, под действием дезинфицирующих средств.

Заражение происходит при попадании микроба на мочеполовые органы здорового человека. Это обычно бывает при половом сношении с больным острой или хронической гонореей, реже — при контакте с вещами или предметами больного (мочалка, сиденье унитаза, простыни), на которых сохранились его выделения. Инкубационный, или скрытый, период заболевания длится в среднем три-четыре дня, но может укорачиваться до одного-двух дней или удлиняться до двух-трех недель.

Признаки гонореи. У мужчин первые признаки заболевания — краснота вокруг наружного отверстия мочеиспускательного канала, небольшая отечность, которая сопровождается жжением и зудом, резь при мочеиспускании. Из отверстия мочеиспускательного канала постоянно вытекает зеленовато-желтоватый гной. Даже если не лечиться или заниматься самолечением, эти симптомы постепенно исчезают и болезнь переходит в хроническую форму. Обострение заболевания наступает после полового сношения, употребления спиртных напитков, при ослаблении организма. У больных вновь появляются резь при мочеиспускании и выделения из мочеиспускательного канала. Такие явления длятся обычно короткое время и исчезают без всякого лечения, а болезнь вновь принимает хроническую форму.

У женщин при гонорее поражаются почти все мочеполовые органы. Появляются обильные гнойные выделения из влагалища, возникает раздражение наружных половых органов, кожи бедер. В некоторых случаях ощущается тяжесть внизу живота, боли в пояснице при менструации и резь при мочеиспускании, но чаще всего эти симптомы выражены слабо, поэтому женщины редко обращают на них внимание, и болезнь переходит в хроническую форму, поражая матку, маточные трубы и яичники.

Диагноз ставят по результатам исследования выделений из мочеиспускательного канала и влагалища. Если больной занимался самолечением или лечился, не соблюдая режима, предложенного врачом, результаты могут быть отрицательными, заболевание продолжается. Такие больные продолжают заражать окружающих. Поэтому считать гонореею легким заболеванием нельзя.

Грибковые заболевания, трихомониаз, гарднереллез

В последнее время врачи все чаще определяют воспалительные процессы влагалища с очень похожей симптоматикой, но вызванные различными микробами. Любое воспаление слизистой оболочки влагалища называют вагинитом (от латинского *vagina* — влагалище). Наиболее распространенными возбудителями вагинитов служат дрожжевые грибки, трихомонады и гарднереллы. Вызываемые ими воспаления имеют свои особенности, но для всех характерны общие симптомы — выделения из влагалища, чаще всего с неприятным запахом, зуд и жжение в области половых органов и промежности, боль при сношении.

Мы приводим таблицу (табл. 2) симптомов, возникающих при вагинитах (по кн. П. П. Новотной «Женщинам о половых инфекциях»).

Симптомы, возникающие при вагинитах

Мужчины редко страдают от этих заболеваний, но могут быть носителями данных возбудителей. Поэтому если женщина обнаружила у себя вагинит и вылечилась, то все может начаться сначала при возобновлении отношений с мужчиной-бактерионосителем. Лечиться необходимо вдвоем, даже если у мужчины возбудитель не найден.

При вагинитах воспалительный процесс часто поднимается вверх по родовым путям, вызывая воспаления слизистых матки и ее придатков, что может привести к бесплодию.

Хламидиоз

Возбудителем заболевания служит очень мелкая бактерия, которая в отличие от всех остальных бактерий размножается внутри живой клетки, как

вирус. Поэтому и обнаружить ее удастся с трудом. Передается хламидиоз только половым путем при контакте зараженных спермы или влагалищных выделений со слизистыми оболочками здорового человека.

У 80% женщин, больных хламидиозом, не отмечается никаких симптомов. Иногда, когда воспалительный процесс распространяется на маточные трубы, появляются симптомы, похожие на возникающие при вагинитах или гонорее. У мужчин, зараженных хламидиями, могут появиться признаки, сходные с симптомами, типичными для гонореи, но чаще всего все протекает бессимптомно.

Последствиями заболевания могут быть бесплодие, внематочная беременность, гнойное воспаление органов малого таза и даже воспаление суставов.

Диагностика хламидиоза затруднена, дорогостояща и не всегда результативна. Это заболевание лечат только в стадии острых проявлений антибиотиками.

Генитальный герпес и генитальные бородавки (кондиломы)

Возбудителями обоих этих заболеваний, передающихся половым путем, служат вирусы. Оба одинаково поражают и мужчин, и женщин и могут стать причиной рака, выкидыша, преждевременных родов или рождения мертвого ребенка. А главное, у зараженных герпесом беременных женщин дети заражаются во время родов и затем болеют воспалением легких или у них поражается нервная система.

Вирусные заболевания, в отличие от перечисленных бактериальных, не поддаются лечению. Можно принимать лекарства, которые только облегчают состояние, снижают температуру, если повышена, устраняют болевые ощущения, но не способны уничтожить вирус.

Возбудителем генитального герпеса является тот же вирус, который вызывает так называемую простуду на губах.

Признаки и течение болезни. Инкубационный период равен четырем-пяти дням. После заражения на половых органах, около ануса или на промежности появляется группа мелких пузырьков, которые вскрываются, превращаясь в мелкие язвочки. Они очень болезненны. Особенно сильную боль и жжение больные ощущают при мочеиспускании. Если заражение произошло впервые, то, как правило, поднимается температура тела, болят голова, мышцы. Болезнь протекает остро одну-две недели. Затем вспышки герпеса повторяются с определенной периодичностью, но переносятся они субъективно легче. Особенно опасно забеременеть в период очередной вспышки.

Возбудителем генитальных бородавок, или остроконечных кондилом, является фильтрующийся вирус.

Признаки и течение заболевания. Инкубационный период равен примерно неделе. Через неделю после заражения на слизистой оболочке половых органов и прилегающих участках кожи, в области ануса образуются одна или несколько безболезненных, мягких бородавок. Они очень быстро растут и могут сливаться, образуя островки, напоминающие цветную капусту. Ученые выявили, что у большинства раковых поражений шейки матки у женщин и около трети раковых заболеваний у мужчин связаны с вирусом, вызывающим генитальные бородавки. Кондиломы (бородавки) нужно обязательно удалить. В большинстве случаев после удаления они больше не возникают. Многие люди, заразившиеся герпесом половых органов, испытывают чувство вины и отчаяния. Это состояние часто провоцирует у них стресс, который, в свою очередь, стимулирует течение заболевания.

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) и его профилактика

В 1981 г. в США стали появляться сообщения о новом, ранее неизвестном заболевании, которое вызывает серьезные осложнения и нередко заканчивается смертью. Большую часть пострадавших составляли гомосексуальные мужчины и наркоманы, злоупотребляющие внутривенными инъекциями. В результате интенсивных научных исследований, проводившихся во Франции и США, вскоре было установлено, что эта болезнь имеет вирусную природу. Она получила название синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Синдром — это сочетание признаков и симптомов, которые характеризуют определенное заболевание или состояние.

Возбудитель болезни — вирус СПИДа первоначально имел несколько названий, но в настоящее время его называют вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

ВИЧ непосредственно поражает те клетки нашего организма, которые предназначены для борьбы с вирусной инфекцией. Заражение вирусом СПИДа нарушает работу иммунных механизмов. В результате патогенные возбудители выходят из-под контроля и могут вызвать опасные инфекционные заболевания. Раковые клетки, которые ранее уничтожались иммунной системой, теперь получают возможность беспрепятственно распространяться по всему организму. Кроме того, вирус СПИДа способен поражать клетки головного мозга, вызывая серьезные неврологические расстройства.

Признаки и течение болезни. Классификация форм проявления ВИЧ-инфекции приведена на схеме 2.

Классификация форм проявления ВИЧ-инфекции

Необходимо помнить, что независимо от того, проявляются ли у зараженного человека симптомы ВИЧ-инфекции или нет, он может быть источником инфицирования и способен передать заболевание окружающим любым возможным путем.

СПИД практически всегда передается следующим образом:• при половом контакте с инфицированным человеком;• через недостаточно простерилизованные медицинские инструменты, чаще всего это иглы шприцев, которыми пользовались наркоманы, так как в их среде принято пользоваться одним шприцем;• при переливании инфицированной крови или применении препаратов, приготовленных на ее основе;• у значительной части инфицированных беременных женщин вирус может передаваться плоду через плаценту.

Не известно ни одного случая заражения СПИДом через пищу, которая была приготовлена или подана на стол инфицированным человеком, через пищевые продукты, с которыми контактировали зараженные люди, а также в результате нахождения в непосредственной близости от таких людей.

СПИДом нельзя заразиться при поцелуях, рукопожатиях, объятиях, пользуясь общественным душем, туалетом, бассейном, предметами домашнего обихода, через кровососущих насекомых (в их организме ВИЧ не размножается).

Инкубационный период при СПИДе очень длительный: от нескольких месяцев до 10 лет. Никакие признаки заболевания в этот период не проявляются, но человек уже заражен, хотя и не болеет.

В процессе развития ВИЧ-инфекции выделяют пять временных периодов.

1. Период времени с момента инфицирования ВИЧ до его обнаружения в крови больного в опасном для окружающих количестве. Этот период длится всего 1—3 недели.

2. Период времени с момента инфицирования ВИЧ до проявления быстро развивающихся симптомов заболевания (группа 1, см. схему 2). Продолжительность этого периода составляет 1—8 недель. Заболевание сопровождается лихорадкой, слабостью, увеличением лимфатических узлов или протекает более тяжело, с неврологическими нарушениями.

3. Период времени от инфицирования ВИЧ до того момента, когда в крови обнаруживаются вирусоспецифические антитела (наиболее распространенный метод диагностики ВИЧ-инфекции). Обычно этот период составляет 2—3 месяца, но может длиться и дольше.

4. Период времени от момента инфицирования ВИЧ до проявления каких-либо новых симптомов. Продолжительность этого периода точно не определена (длится не менее одной недели), но часто составляет около 2 лет.

5. Период времени с момента инфицирования ВИЧ до развития СПИДа.

Наиболее важные правила, которые нужно соблюдать для профилактики СПИДа:

- никогда не пользуйтесь общими иглами для инъекций и другими инструментами, повреждающими кожу;
- пользуйтесь презервативами, даже если в этом нет необходимости для предотвращения зачатия;
- прежде чем вступить в интимные отношения, хорошо узнайте человека;
- избегайте сексуальных контактов с людьми, которые имеют много половых партнеров и которых вы можете подозревать в злоупотреблении внутривенными инъекциями.

В настоящее время известно более 20 болезней, передающихся половым путем, и 8 из них могут оказаться смертельными. Это ВИЧ/СПИД, гепатиты В и С, генитальные бородавки (вирус папилломы человека), хламидиоз, герпес, гонорея и сифилис.

Самый лучший способ избежать венерической болезни — вести упорядоченную половую жизнь. Угроза СПИДа заставила многих людей в последние годы по-новому взглянуть на такие старые понятия, как воздержание и верная супружеская любовь. Предотвратить распространение венерических заболеваний необычайно важно, и каждый из нас должен заботиться об этом.

Выяснить, заразился ли ты СПИДом, можно только через 3 месяца после контакта с ВИЧ-инфицированным человеком. Если первый анализ был отрицательным, нужно повторить его через 3 месяца. Если же и второй анализ отрицательный, то можно быть уверенным, что инфицирования не произошло.

Если вы чувствуете какое-то неблагополучие, то лучше не сидите дома, обдумывая симптомы, а идите к врачу и обследуйтесь.

Не надо рисковать своим здоровьем. **Самое главное - лечиться!** Пройдите обследование, принимайте лекарства и таким образом спасайте жизни (свою, партнера, будущих детей).

Не очень-то полагайтесь на оптимистическую информацию из книг и журналов, особенно если они вышли полгода-год назад. Болезни удивительно быстро адаптируются к лекарствам, видоизменяются, мутируют. Лучшие источники информации — это медицинские институты, их библиотеки, ваш местный кожно-венерологический диспансер. Если у вас есть какие-то вопросы, касающиеся вашего здоровья, обратитесь к своему врачу, в женскую консультацию, подростковый центр или в кожно-венерологический диспансер. По вашему желанию обследование может быть анонимным. Лечение обычно бывает простым, и вам обеспечена полнейшая тайна.

Любой человек может и должен защитить себя от венерических болезней. Избегайте опасных половых контактов, прежде всего партнеров с высоким

риском инфицирования. Заразиться венерическим заболеванием с большой вероятностью можно, например, от человека, злоупотребляющего внутривенными инъекциями, или же от человека, имеющего такого партнера. Любые друг или подруга, которых вы не знаете достаточно хорошо, должны рассматриваться вами как партнеры с высоким риском инфицирования, даже если они выглядят совершенно здоровыми.

Конечно, лучший способ уберечься — полное воздержание.

Новое заболевание, самое страшное из тех, что передаются половым путем, — синдром приобретенного иммунодефицита, или СПИД, — заставило многих, и юных, и взрослых, серьезно пересмотреть свой стиль жизни. Самое главное заблуждение по поводу венерических заболеваний — это уверенность, что у добропорядочных, уважаемых людей таких болячек не бывает. Теперь, конечно, мы знаем: для этих заболеваний нет ни возрастных, ни каких-то других препятствий.

Приведем шутовую цитату из книги Ди Снайдера (в каждой шутке есть доля правды): «Вот теперь я готов поклясться, что слово «воздержание» стало для тебя самым любимым, а ведь я еще не доложил тебе о всех существующих венерических болезнях, одни названия которых заставляют меня чесаться. Но я скажу тебе новость еще более убийственную: от венерических болезней иммунитета не бывает, т. е. это вовсе не похоже на корь, которой, переболев, ты уже не заболеешь. И если ты подозреваешь, что стал наследником какого-то больного, сразу же обращайся к врачу и начинай молиться — немедленно!»

Службы здравоохранения прилагают много усилий для предотвращения распространения венерических болезней, борьбы с ними, однако самая главная роль в этом деле принадлежит каждому отдельному человеку. Каждый из нас обязан принимать все возможные меры профилактики этих инфекций, знать их симптомы, безотлагательно обращаться за медицинской помощью при развитии этих симптомов и предупреждать недавних половых партнеров о возможности инфицирования.

Уголовная ответственность за заражение венерической болезнью

Причинами этого преступления обычно бывают половая распущенность, эгоизм, бродяжничество и т. п. Опасность его состоит в том, что оно посягает на здоровье граждан.

Медицина под заражением венерической болезнью понимает передачу ее возбудителей через половое сношение либо бытовым или врожденным путем.

Обязательный признак этого преступления — преступные последствия в виде заражения потерпевшего венерической болезнью: сифилисом, гонореей, паховым лимфогранулематозом, мягким шанкром, хламидиозом и др. При этом заражение венерической болезнью может быть

следствием прямого или косвенного умысла, а также неосторожности в виде легкомыслия.

Прямой умысел имеет место в тех случаях, когда виновный знал, что он болен венерической болезнью, предвидел возможность или неизбежность заражения кого-либо этой болезнью и желал наступления этих последствий (болезни) или сознательно их допускал (например, удовлетворяя половую похоть, виновный безразлично относится к возможному заражению потерпевшего венерической болезнью). Это преступление совершается с преступным легкомыслием, если виновный, сознавая наличие у него венерического заболевания, предвидел возможность заражения другого, однако без достаточных к тому оснований самонадеянно рассчитывал на предотвращение этого последствия (например, при помощи предохранительных средств при половом сношении и т. п.).

Статья 121 УК РФ «Заражение венерической болезнью» гласит:

1. Заражение другого лица венерической болезнью лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, наказывается штрафом в размере до двухсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до восемнадцати месяцев, либо исправительными работами на срок от одного года до двух лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев.

2. То же деяние, совершенное в отношении двух или более лиц, либо в отношении заведомо несовершеннолетнего, наказывается штрафом в размере до трехсот тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до двух лет, либо лишением свободы на срок до двух лет.

Ответственность за заражение ВИЧ-инфекцией

Заражение вирусом ВИЧ-инфекции наиболее опасно, так как это заболевание во многом еще не познано и практически неизлечимо: все зарегистрированные случаи заболевания кончались смертельным исходом.

Это преступление наступает с момента постав- ления другого лица в опасность заражения независимо от самого заражения. Преступным деянием признаются, например, сами факты полового сношения зараженного ВИЧ-инфекцией со здоровым человеком без предохраняющих (контрацептивных) средств, а также предоставления зараженным другому лицу своего использованного шприца для укола.

Субъектом такого преступления может быть вменяемое лицо, достигшее 16-летнего возраста, зараженное вирусом ВИЧ-инфекции. Совсем не обязательно, чтобы субъект был болен, достаточно установить, что он был заражен: ВИЧ-инфекция передается не только от больных, но и от тех, кто инфицирован, но еще остается некоторое время практически здоровым.

Субъектом такого преступления могут быть также врачи или медицинские сестры, которые ставят других в опасность заражения ВИЧ-инфекцией в результате несоблюдения правил предосторожности (при совершении операции, переливании крови, инъекции).

Статья 122 УК РФ «Заражение ВИЧ-инфекцией» гласит:

1. Заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией наказывается ограничением свободы на срок до трех лет, либо арестом на срок от трех до шести месяцев, либо лишением свободы на срок до одного года.

2. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией лицом, знавшим о наличии у него этой болезни, наказывается лишением свободы на срок до пяти лет.

3. Деяние, предусмотренное частью второй настоящей статьи, совершенное в отношении двух или более лиц, либо в отношении заведомо несовершеннолетнего, наказывается лишением свободы на срок до восьми лет.

4. Заражение другого лица ВИЧ-инфекцией вследствие ненадлежащего исполнения лицом своих профессиональных обязанностей наказывается лишением свободы на срок до пяти лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет.

Контрольные вопросы:

1. На какие группы Всемирная организация здравоохранения подразделяет заболевания, передающиеся половым путем? Чем различаются эти группы?

2. Перечислите признаки заражения сифилисом.

3. Каким образом развивается и протекает сифилис?

4. При каких условиях лечение сифилиса может быть успешным?

5. Почему опасна гонорея и какие последствия она вызывает?

6. Какие признаки свидетельствуют о заражении гонореей?

7. Какие симптомы свидетельствуют о заражении вагинитом?

8. Чем опасен хламидиоз?

9. Какими путями происходит заражение СПИДом?

10. Какие признаки чаще всего встречаются при заражении СПИДом?

11. Какие заболевания, передающиеся половым путем, могут оказаться смертельными?

2. Значение физической культуры для здоровья человека.

Двигательная активность

Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности,

профилактики заболеваний. Понятие «двигательная активность» включает в себя сумму всех движений, выполняемых человеком в процессе своей жизнедеятельности.

Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательные условия здорового образа жизни.

Среди факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей и подростков, двигательной активности принадлежит едва ли не первостепенная роль.

К сожалению, сейчас большой бедой большинства подростков, юношей, девушек (да и взрослых) стала недогрузка мускулатуры, малоподвижность (гипокинезия).

Физические упражнения благотворно влияют на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

Систематические тренировки делают мышцы более сильными, а организм в целом более приспособленным к условиям внешней среды. Под влиянием мышечных нагрузок увеличивается частота сердцебиений, мышца сердца сокращается сильнее, повышается артериальное давление. Это ведет к функциональному совершенствованию системы кровообращения.

Во время мышечной работы увеличивается частота дыхания, углубляется вдох, усиливается выдох, улучшается вентиляционная способность легких. Интенсивное полное расправление легких ликвидирует в них застойные явления и служит профилактикой возможных заболеваний.

Умение четко, грамотно и экономно выполнять движения позволяет организму хорошо приспосабливаться к любому виду трудовой деятельности. Постоянные физические упражнения способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. У крепкого, закаленного человека увеличиваются умственная и физическая работоспособность и сопротивляемость к различным заболеваниям.

Любая работа мышц тренирует и эндокринную систему, что способствует более гармоничному и полноценному развитию организма.

Люди, регулярно занимающиеся физкультурой, имеют и другие преимущества перед малоподвижными: они лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

Установленного стандарта определения хорошей физической формы нет, однако специалисты пришли к общему мнению относительно оценки ее отдельных составляющих (схема 26).

Сердечно-дыхательная выносливость — способность выдерживать в течение длительного времени физическую нагрузку умеренной интенсивности;

показатель того, насколько эффективно сердце и легкие обеспечивают организм кислородом при длительной физической активности.

Работающая мышца потребляет кислород и вырабатывает углекислоту. Потребление организмом кислорода — главная составляющая тренированности. Физические упражнения (нагрузки) увеличивают способность сердечно-сосудистой и дыхательной систем снабжать работающие мышцы кислородом и забирать у них углекислоту.

Поскольку непрерывная нагрузка тренирует сердце, оно приобретает способность выбрасывать с каждым сокращением больше крови, чем нетренированное. Чем интенсивнее упражнения и чем дольше выполняет их человек, тем выше становятся функциональные способности его организма.

Существует два типа упражнений — аэробные (требующие кислорода) и анаэробные (не требующие кислорода). Аэробными называют упражнения, использующие для длительного напряжения мышц энергию, для высвобождения которой нужен кислород. Анаэробными называют упражнения, использующие для кратковременных вспышек мышечной активности энергию, запасенную организмом.

Непрерывные интенсивные упражнения, продолжающиеся более 2 мин (бег, плавание на большие дистанции, велосипедные и лыжные гонки), тренируют аэробную систему. В присутствии кислорода мышцы эффективно вырабатывают энергию.

Такие нагрузки, как поднятие тяжестей, бег на короткие дистанции, волейбол, тренируют анаэробную систему.

Мышечная сила и выносливость

Мышечная сила — сила, которую способна развить мышца при поднятии, перемещении или толкании какого-либо предмета. Она нужна каждому хотя бы для того, чтобы выполнять простейшие повседневные дела. Если силу не поддерживать, со временем все труднее будут даваться даже самые простые формы физической активности (например, хождение пешком) и увеличится риск бытовых травм. Даже чтобы поднять чемодан с пола и удержать его в руке, требуется мышечная сила.

Мышечная выносливость означает способность человека в течение некоторого времени поддерживать мышечное сокращение или повторно сокращать какую-нибудь группу мышц. При помощи поочередных сгибаний и разгибаний туловища можно определить выносливость мышц живота, а при помощи отжиманий — выносливость мышц плеч, груди и рук.

Средствами развития силы мышц служат различные силовые упражнения, среди которых можно выделить упражнения с внешним сопротивлением, а также с преодолением веса собственного тела.

Упражнения с внешним сопротивлением — это упражнения с тяжестями, с партнером, с сопротивлением других предметов (резиновые амортизаторы, различные эспандеры и т. п.), с преодолением сопротивления внешней среды (бег в гору, по песку, снегу, воде).

Упражнения с преодолением веса собственного тела — это гимнастические упражнения (подъем переворотом, подтягивание на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях, лазание по канату и др.), легкоатлетические прыжковые, упражнения в преодолении препятствий на специальных тренировочных полосах.

Скоростные качества необходимы человеку для передвижения с максимальной скоростью, при исполнении различных прыжков, связанных с перемещением тела, в единоборствах и спортивных играх. Кроме высоких скоростных характеристик протекания нервных процессов для них необходим еще и достаточный уровень скоростно-силовой подготовленности двигательного аппарата.

Основные средства развития быстроты — упражнения, требующие энергичных двигательных реакций, высокой скорости и частоты выполнения движений.

Гибкость — это свойство опорно-двигательного аппарата человека по расширению пределов движения отдельных звеньев организма. Развивают гибкость при помощи упражнений на растягивание мышц и связок.

Упражнения, направленные на **развитие гибкости**, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибаний-разгибаний, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения можно выполнять самостоятельно или с партнером, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета специфики двигательной деятельности конкретного человека.

Подростки обычно отличаются очень хорошей гибкостью и выносливостью, а силу они набирают с возрастом. Важно поддерживать и улучшать эти качества, чтобы сохранить их и в зрелые годы.

Контрольные вопросы:

1. Что вы понимаете под двигательной активностью?
2. Какие физические качества надо иметь для обеспечения хорошего уровня здоровья? Каковы пути их формирования?
3. Расскажите, как влияют различные виды спорта на формирование физических качеств.

3. Основы психического здоровья и его сохранение.

Показатели психического здоровья и нездоровья

От чего зависит психическое состояние человека?

Отметим три важных положения.

- Психическое состояние во многом зависит от способности человека оценить обстановку, предвидеть опасность, принять правильное решение, доказать себе, что решение выбрано верно. Всё это — существенная часть культуры безопасности жизни и здоровья.

- Психическое здоровье связано с характером человека, такими качествами, как воля, внимательность, сосредоточенность, умение действовать решительно и быстро и в то же время рассудительно и спокойно.

- Сохранение психического здоровья прямо связано с умением человека анализировать своё состояние, приводить его в норму, владением способами расслабления, снятия психического напряжения, изменения своего эмоционального состояния.

Недаром в одном древнем индийском трактате говорится: «Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой — величайший победитель в битве».

Психическое здоровье — это ощущение благополучия, то есть такое состояние, когда человека не угнетают неразрешимые проблемы. Психически здоровый человек управляет своими эмоциями, не пасует перед трудностями. Если с ним случаются неприятности, он сам, своими силами разрешает возникшие проблемы. Такой человек свободно развивает свои способности, добивается поставленной цели, чувствует себя полезным, нужным для семьи и общества.

Если какой-то элемент психического здоровья нарушен, то у человека начинаются проблемы. Он постоянно пребывает в дурном настроении, неправильно (неадекватно) реагирует на проблемы, то и дело вступает в конфликты с окружающими. Когда всё это становится нормой жизни, можно предположить, что психическое здоровье данного человека находится в расстроенном состоянии.

Психическое состояние во многом зависит от личностных качеств, от умения оценить обстановку, принять правильное решение, убедить себя в том, что поступать нужно именно так. Достичь психического здоровья — значит в какой-то степени победить самого себя!

Вы уже убедились, что психическое здоровье связано с наличием у человека важных личностных качеств — воли, внимательности, целеустремлённости. Именно они помогают сосредоточиться, оценить

обстановку и сделать правильный выбор. Если развивать волевые качества, то можно спокойно и рассудительно принимать любые жизненные проблемы.

В одном древнем индийском трактате говорится: «Если бы кто-нибудь в битве тысячекратно победил тысячу людей, а другой победил бы себя одного, то именно этот другой — величайший победитель в битве». Психологи предлагают различные способы работы над собой, приведения своего психического состояния в хорошую форму. Одно из важных условий на этом пути — умение вовремя снимать напряжение, отдыхать. Например, хорошие результаты даёт релаксация — глубокое мышечное расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Связь между расслаблением мышц и улучшением эмоционального состояния глубоко закономерна. Ведь когда человек возбуждён, взволнован, угнетён, то возникает избыточное напряжение в отдельных группах мышц. Когда же мы их намеренно расслабляем, мы как бы говорим нашей психике: «Уже всё хорошо». Есть целый ряд упражнений, которые помогают снять мышечное напряжение.

Умение управлять своими эмоциями сохраняет не только ваше психическое здоровье, но и психическое здоровье тех, кто вас окружает.

Вы хорошо знаете, как влияют на людей положительные эмоции: улыбка вызывает ответную улыбку; смех и приятное общение улучшают настроение. Отрицательные эмоции дают противоположный результат. Психическое здоровье напрямую зависит от умения сдерживать свои отрицательные эмоции. Вот несколько советов, которые помогут воспитать это умение.

Вы только что проснулись. Лёжа в постели, потянитесь, улыбнитесь себе. Ваша первая улыбка определит настроение на весь день.

- Подойдите к зеркалу, рассмешите себя любыми шутливыми гримасами. Так вы поднимете своё настроение и притушите отрицательные эмоции.

- Если вас что-то сильно огорчило, постарайтесь посмотреть на ситуацию со стороны, например глазами человека, которого вы очень уважаете. Тогда вы поймёте, стоит ли так сильно расстраиваться.

- Прежде чем отвечать на вопрос или начать беседу, улыбнитесь. Это создаст положительный настрой на общение и вызовет у вашего собеседника такую же реакцию.

- Если ваш собеседник раздражён, и вы чувствуете, что у вас портится настроение, постарайтесь улыбкой и шуткой воздействовать на него. Если это у вас не получается, найдите повод прекратить общение.

4. Бесконфликтность и стрессоустойчивость.

Стресс — состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Жизнь требует от человека умения приспосабливаться к постоянно меняющейся обстановке и регулировать в соответствии с ней своё поведение. Эмоционально устойчивые люди с интересом воспринимают большинство изменений, связанных с возникновением и решением новых проблем, которые постоянно ставит перед ними жизнь. Они успешно справляются с переменами, следствием чего могут быть не только положительные, но и отрицательные эмоции (несчастные случаи, болезни и др.). Эта способность человека характеризует его психологическую уравновешенность. Необходимо отметить, что как внешние факторы (меняющаяся обстановка), так и человеческие способности реагировать на них могут постоянно меняться в зависимости от ситуации и силы внешних воздействий. Любые перемены в жизни, даже положительные, заставляют человека приспосабливаться к новым обстоятельствам, требуют определённого физического и психологического напряжения.

Психологическая уравновешенность человека зависит от возможностей его организма приспосабливаться к различным жизненным ситуациям.

Концепцию стресса сформулировал канадский патофизиолог Ганс Селье (1907-1982). Он определил стресс как совокупность защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов (перемены в жизни, эмоциональный конфликт, страх, физическая травма и др.).

Действие стрессоров (воздействий) суммируется и накапливается. Чем больше их в жизни человека в данный период, тем выше уровень стресса. Совокупность защитных реакций организма при стрессе Селье назвал общим адаптационным синдромом, представляющим собой ответ на любой стрессор.

Различают три стадии общего адаптационного синдрома:

- стадия мобилизации защитных сил (реакция тревоги);
- стадия резистентности (приспособление к трудной ситуации);
- стадия истощения (при сильном и длительном стрессе).

В ответ на действие стрессора в организме возникает тревога. Эта реакция мобилизует организм, готовит его к срочным действиям. Может наблюдаться увеличение частоты сердечных сокращений, повышение кровяного давления, замедление пищеварения, прилив крови к мышцам. В результате улучшается деятельность организма. Но если все эти приготовления не переходят в действие и организм пребывает в таком состоянии длительное время, возможны различные нарушения его функций (сердечно-сосудистой системы и др.).

На стадии резистентности стресс снижается до более низкого, но более устойчивого уровня. В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью переносить действие стрессоров.

Если уровень стресса слишком долго остаётся очень высоким, то наступает стадия истощения, при которой способность организма сопротивляться стрессорам уменьшается. Человек в состоянии истощения страдает от полного упадка физического и духовного здоровья.

Необходимо отметить, что физическая и психическая энергия человека неразрывно связаны. Следовательно, чем сильнее стресс истощает нас физически, тем более опустошёнными мы чувствуем себя психически. В то же время отмечено, что не столько события сами по себе определяют, подвержены мы стрессу или нет, сколько наши реакции на эти события. Одни люди прекращают сопротивление при первых признаках физиологического стресса. Другие продолжают сопротивление уже за пределами физиологического упадка сил, только с помощью силы духа.

Стресс не всегда причиняет вред. При умеренном стрессе разум и тело человека функционируют наиболее эффективно и организм готовится к оптимальному режиму работы. Высокий уровень стресса может оставаться положительным фактором только очень короткое время (например, состояние спортсмена перед соревнованием).

Сильный стресс нарушает работу иммунных механизмов организма, что ведёт к увеличению риска получить инфекционные заболевания. Частые и продолжительные сильные стрессы могут привести к развитию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки.

Оптимальный уровень стресса для каждого человека индивидуален. В небольших дозах стресс психически благоприятен. Он добавляет интерес к жизни, заставляет человека тянуться вверх, помогает быстрее думать и действовать более интенсивно, ощущать себя полезным и ценным, обладающим определённым смыслом в жизни и конкретными целями, к которым следует стремиться. Когда же стресс переходит границы оптимального уровня, он истощает психическую энергию, нарушает деятельность человека и часто заставляет его чувствовать себя удручённым и бесполезным.

Каждый организм отвечает на стресс по-разному, но есть общие принципы борьбы с ним, направленные на обеспечение психологической уравновешенности, т. е. поддержание стресса на оптимальном уровне.

Психологическая уравновешенность - это способность человека управлять своими поступками и поведением в условиях воздействия различных по силе и характеру эмоций, адекватно (соответствующим образом) реагировать на различные жизненные обстоятельства, уметь

находить друзей и единомышленников, жить в согласии с собой и окружающими.

Общие рекомендации противодействия сильному стрессу:

- научиться формировать у себя уверенность в своих возможностях управлять своими поступками и поведением, учиться находить оптимальные решения в различных экстремальных ситуациях;

- быть оптимистом, помнить, что источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий;

- научиться ставить перед собой посильные задачи, которые вы в состоянии выполнить без лишнего перенапряжения;

- реально смотреть на свои возможности, не драматизировать неудачи, помнить, что совершенство — в принципе недостижимая вещь;

- научиться жить с собой в согласии, радоваться жизни, получать хоть маленькие радости от каждого прожитого дня;

- научиться радоваться своим успехам;

- приучить себя регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Физические упражнения оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику.

Постоянная двигательная активность способствует психологической уравновешенности и уверенности в себе. Физические упражнения - один из лучших способов выхода из состояния сильного стресса;

- соблюдать режим дня, труда и отдыха. Хороший сон играет важную роль в преодолении последствий сильного стресса;

- выработать у себя привычку по формированию индивидуальной системы здорового образа жизни и современного уровня культуры безопасности жизнедеятельности.

Выводы

1. Борьба со стрессом начинается с выработки у себя психологической уравновешенности и убеждения в том, что вы, и только вы сами отвечаете за своё духовное, физическое и социальное благополучие.

2. Существуют общие принципы борьбы со стрессом, которых необходимо придерживаться, чтобы достичь психологической уравновешенности.

3. Физические упражнения и занятия спортом помогают противостоять последствиям сильного стресса, так как оказывают положительное влияние не только на физическое состояние, но и на психику.

Контрольные вопросы:

1. Какие причины могут привести к возникновению стресса?

2. Почему оптимальный уровень стресса благоприятен для человека?

3. Какое значение имеет психологическая уравновешенность человека для минимизации последствий сильного стресса?

5. Понятие «социальное здоровье».

Вы уже знаете, что человек — часть природы, её высшая ступень. В отличие от животных, люди обладают воображением, речью; умеют исследовать, творить, создавать различные машины, облегчающие его труд. Но человек отличается от животного ещё и тем, что живёт в человеческом обществе, обладает чувствами и способностями, которые помогают ему коллективно трудиться, общаться, переживать сильные эмоции по отношению к другим людям (симпатию, сопереживание, любовь, ненависть и др.).

В научно-познавательной литературе описано много случаев, когда только что родившиеся или совсем маленькие дети воспитывались в среде животных. Эти дети сумели прекрасно приспособиться к дикой жизни и вели себя, как настоящие звери. Но если потом они вновь попадали в человеческое общество, очень трудно было научить их говорить, думать и вести себя по-человечески. Чтобы стать человеком, ребёнок в первые годы своей жизни обязательно должен расти и развиваться в социальной среде, то есть среди других людей.

Именно поэтому первым показателем социального здоровья человека является его отношения с окружающими людьми — родными, близкими, друзьями, чужими и случайными людьми. Одиночество невыносимо для личности, так как нарушается её гармоническое развитие. Недаром в медицине известны случаи, когда не принятые коллективом люди тяжело заболели.

Социальное здоровье — это способность человека адаптироваться в природной, техногенной и социальной средах обитания. Достигается оно умением предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций, оценивать их возможные последствия, принимать обоснованное решение и действовать в конкретной опасной или чрезвычайной ситуации, сообразуясь со своими возможностями.

На здоровье и благополучие человека оказывает влияние ряд факторов. Среди них ведущее место занимают физические, социальные и духовные.

Среди социальных факторов необходимо выделить **состояние окружающей среды**, влияние различных опасных и чрезвычайных ситуаций и организацию защиты населения от их последствий, а также доступный уровень медицинского обслуживания. В сумме они составляют 30%.

Вы уже знаете, что человек — часть природы, её высшая ступень. В отличие от животных, люди обладают воображением, речью; умеют

исследовать, творить, создавать различные машины, облегчающие его труд. Но человек отличается от животного ещё и тем, что живёт в человеческом обществе, обладает чувствами и способностями, которые помогают ему коллективно трудиться, общаться, переживать сильные эмоции по отношению к другим людям (симпатию, сопереживание, любовь, ненависть и др.).

В научно-познавательной литературе описано много случаев, когда только что родившиеся или совсем маленькие дети воспитывались в среде животных. Эти дети сумели прекрасно приспособиться к дикой жизни и вели себя, как настоящие звери. Но если потом они вновь попадали в человеческое общество, очень трудно было научить их говорить, думать и вести себя по-человечески. Чтобы стать человеком, ребёнок в первые годы своей жизни обязательно должен расти и развиваться в социальной среде, то есть среди других людей.

Именно поэтому первым показателем социального здоровья человека является его отношения с окружающими людьми — родными, близкими, друзьями, чужими и случайными людьми. Одиночество невыносимо для личности, так как нарушается её гармоническое развитие. Недаром в медицине известны случаи, когда не принятые коллективом люди тяжело заболели.

Задание

Ответьте на вопросы

- 1. Когда вы разговариваете с кем-то, то*
 - а) больше говорите вы;*
 - б) больше говорят собеседники.*
- 2. Если к вам обращается с просьбой не очень приятный вам человек, то*
 - а) откажетесь помочь ему;*
 - б) согласитесь помочь;*
 - в) предложите обратиться к другому.*
- 3. Если разговор вам не понятен, то вы*
 - а) прервёте говорящего и потребуете разъяснений;*
 - б) вернётесь к своим вопросам в конце разговора; в) посчитаете, что это не столь важно для вас.*
- 4. Слушая чей-то доклад или сообщение, вы*
 - а) думаете о том, чтобы он скорее закончился;*
 - б) думаете о посторонних предметах;*
 - в) стараетесь внимательно следить за изложением.*
- 5. В разговоре вы*

а) используете грубые слова и выражения;

б) стараетесь быть вежливым;

в) поддерживаете стиль речи собеседника.

Оцените себя. Если вы отметили ответы 1б; 2б; 3б; 4в; 5б, то вы умеете общаться, считаетесь с собеседником и стараетесь его понять.

Если вы отметили другие ответы, вам надо научиться общаться: слушать и слышать собеседника, быть более отзывчивым и вежливым — всё это необходимо для полноценного общения.