

«СНІД та рак – реальні загрози. Збережи своє здоров'я та життя»,

лекція-бесіда з профілактики ВІЛ/СНІДу та онкозахворювань для учнів 7-11 класів загальноосвітніх шкіл України, перший ступінь Всеукраїнського соціально-освітнього проекту «Здоров'я. Вибір кожного» з профілактики ВІЛ/СНІДу та онкозахворювань серед підлітків і молоді.

Наочність (слайди) для 7-8 класів	Лекційний матеріал (для 7-8 класів)	Лекційний матеріал (для 9-11 класів)	Наочність (слайди) для 9-11 класів
	Доброго дня! Наша сьогоднішня зустріч проходить у рамках Всеукраїнського освітнього проекту «Здоров'я. Вибір кожного», ініційованого громадською організацією «Здорове людство». Отже, говоритимемо сьогодні про здоров'я. Зокрема, говоритимемо сьогодні про СНІД та рак. Що спільного у цих двох діагнозів? Так, це – небезпечні захворювання, які іноді дуже складно лікувати. Сьогодні ми говоритимемо про те, що кожен з нас та що ми всі разом можемо зробити, щоб Україна перестала втрачати своїх громадян через СНІД та рак.		Доброго дня! Наша сьогоднішня зустріч проходить у рамках Всеукраїнського освітнього проекту «Здоров'я. Вибір кожного», ініційованого громадською організацією «Здорове людство». Отже, говоритимемо сьогодні про здоров'я. Зокрема, говоритимемо сьогодні про СНІД та рак. Що спільного у цих двох діагнозів? Так, це – небезпечні захворювання, які іноді дуже складно лікувати. Сьогодні ми говоритимемо про те, що кожен з нас та що ми всі разом можемо зробити, щоб Україна перестала втрачати своїх громадян через СНІД та рак.
Чому варто ЗНАТИ БІЛЬШЕ про ВІЛ-інфекцію та СНІД?  www.plohc.org.ua	Перш за все, пригадаймо: ВІЛ та СНІД – чи є різниця? Як розшифровується ВІЛ? СНІД? Як вони пов'язані? Що є причиною, що - наслідком? ВІЛ- це вірус, інфекція, СНІД – це певний стан, що розвивається в окремому організмі, де присутній вірус. Як розшифровується ВІЛ? Правильно, вірус імунодефіциту людини – тобто, вірус, який спричиняє пошкодження імунної системи людини та виснажує її. СНІД? Синдром набутого імунодефіциту. Тобто, багато різних	Чому варто ЗНАТИ БІЛЬШЕ про ВІЛ-інфекцію та СНІД?  www.plohc.org.ua	Перш за все, пригадаймо: ВІЛ та СНІД – чи є різниця? Як розшифровується ВІЛ? СНІД? Як вони пов'язані? Що є причиною, що - наслідком? ВІЛ- це вірус, інфекція, СНІД – це певний стан, що розвивається в окремому організмі, де присутній вірус. Як розшифровується ВІЛ? Правильно, вірус імунодефіциту людини – тобто, вірус, який спричиняє пошкодження імунної системи людини та виснажує її. СНІД? Синдром набутого імунодефіциту. Тобто, багато різних

	проявів, пов'язаних із пошкодженням імунної системи організму, який з часом розвивається в інфікованому ВІЛ людському організмі. СНІДом лікарі вважають кінцеву стадію розвитку ВІЛ-інфекції в організмі. «ВІЛ-інфікована», «ВІЛ-позитивна», «людина, що живе з ВІЛ» – це одна й та сама людина чи троє різних людей? Так, це – одна й та сама людина, в організмі якої присутній вірус.		проявів, пов'язаних із пошкодженням імунної системи організму, який з часом розвивається в інфікованому ВІЛ людському організмі. СНІДом лікарі вважають кінцеву стадію розвитку ВІЛ-інфекції в організмі. «ВІЛ-інфікована», «ВІЛ-позитивна», «людина, що живе з ВІЛ» – це одна й та сама людина чи троє різних людей? Так, це – одна й та сама людина, в організмі якої присутній вірус.
Тому що в світі... • З 1980 року кількість людей, котрі живуть з ВІЛ/СНІД зросла з 1 випадку до 78 млн. осіб. • СНІД вже забрав близько 35 млн. людських життів. • Кожному другому з тих, хто заразився ВІЛ сьогодні, ще немає 25 років.  www.plohc.org.ua	З 1980 року, коли вперше виявили вірус імунодефіциту, загальна кількість інфікованих у світі зросла в мільйони разів, почавшись з 1 випадку і сягнувши кількості в 78 млн. осіб (за даними ООН на 2017 рік). З тих пір близько 35 млн. осіб людство втратило через СНІД та зумовлені ним захворювання. І найтрагічніше у цій ситуації те, що серед інфікованих і загиблих дуже багато тих, кому немає іще 25 років. Це люди за віком як ваші старші брати і сестри.	Тому що в світі... • З 1980 року кількість людей, котрі живуть з ВІЛ/СНІД зросла з 1 випадку до 78 млн. осіб. • СНІД вже забрав близько 35 млн. людських життів. • Кожному другому з тих, хто заразився ВІЛ сьогодні, ще немає 25 років.  www.plohc.org.ua	З 1980 року, коли вперше виявили вірус імунодефіциту, загальна кількість інфікованих у світі зросла в мільйони разів, почавшись з 1 випадку і сягнувши кількості в 78 млн. осіб (за даними ООН на 2017 рік). З тих пір близько 35 млн. осіб людство втратило через СНІД та зумовлені ним захворювання. І найтрагічніше у цій ситуації те, що серед інфікованих і загиблих дуже багато тих, кому немає іще 25 років. Деякі з них всього на кілька років старші за вас.
Тому що... світ втрачає неймовірних людей Freddie Mercury (1946 -1991) Співак і музикант, лідер групи «QUEEN», помер від пневмонії, зумовленої СНІДом, у віці 45 років.   www.plohc.org.ua	Кого ви бачите на слайді? Фреді Меркьюрі, соліст групи «Квін», відомий не лише своєю неймовірною музикою, але й сумно відомий тим, що не зміг вберегти своє життя від ВІЛ-інфекції і загинув від пневмонії, зумовленої СНІДом. Для людини з імунодефіцитом може стати фатальною будь-яка інфекція, котра для здорових людей не несе серйозної загрози.	Тому що... світ втрачає неймовірних людей Freddie Mercury (1946 -1991) Співак і музикант, лідер групи «QUEEN», помер від пневмонії, зумовленої СНІДом, у віці 45 років.   www.plohc.org.ua	Кого ви бачите на слайді? Фреді Меркьюрі, соліст групи «Квін», відомий не лише своєю неймовірною музикою, але й сумно відомий тим, що не зміг вберегти своє життя від ВІЛ-інфекції і загинув від пневмонії, зумовленої СНІДом. Ми знаємо, що ВІЛ/СНІД, критично знижуючи імунітет, вбиває людину не сам, а через своїх агентів. Для людини з імунодефіцитом може

			стати фатальною будь-яка інфекція, котра для здорових людей не несе серйозної загрози.
Тому що... для ВІЛ немає різниці, хто ти  Andy Bell, соліст групи «Erasure» Charlie Sheen, кіноактор www.piohc.org.ua	Енді Бел – британський співак, Чарлі Шин – американський актор. Що спільного у цих чоловіків, між якими - океан? Діагноз. Вони обоє є ВІА-позитивними людьми. І вони відкрито про це говорять. Навіщо? Щоб нагадати... Іншим ВІА-інфікованим людям про те, що ВІА – не вирок. Серед ВІА-інфікованих людей – письменники, музиканти, дипломати, спортсмени, які, маючи підтверджений діагноз ВІА, досягали успіху у своїй діяльності, наприклад, встановлювали світові рекорди або перемагали на Олімпійських іграх. І щоб нагадати нам, що ані популярність, ані статки, ані проживання в заможній країні не захищають людей від ВІА. ВІА – це загроза для кожного людського організму.	Тому що... для ВІЛ немає різниці, хто ти  Andy Bell, соліст групи «Erasure» Charlie Sheen, кіноактор www.piohc.org.ua	Енді Бел – британський співак, Чарлі Шин – американський актор. Що спільного у цих чоловіків, між якими - океан? Діагноз. Вони обоє є ВІА-позитивними людьми. І вони відкрито про це говорять. Навіщо? Щоб нагадати... Іншим ВІА-інфікованим людям про те, що ВІА – не вирок. Серед ВІА-інфікованих людей – письменники, музиканти, дипломати, спортсмени, які, маючи підтверджений діагноз ВІА, досягали успіху у своїй діяльності, наприклад, встановлювали світові рекорди або перемагали на Олімпійських іграх. І щоб нагадати нам, що ані популярність, ані статки, ані проживання в заможній країні не захищають людей від ВІА. ВІА – це загроза для кожного людського організму.
Тому що в Україні ... - Більше 270 тис. осіб сьогодні живуть із діагнозом «ВІЛ-інфекція» або «СНІД» (за оцінками експертів). - Половина з ВІЛ-інфікованих не знає про те, що в них є ВІЛ-інфекція. - Щодня діагноз «ВІЛ» ставлять 58 українцям. - Більшість людей, інфікованих ВІЛ, не досягли віку 25 років. www.piohc.org.ua	Ми згадували про інші країни. Яка ж ситуація в Україні? За оцінками експертів близько 300 тисяч українців мають діагноз «ВІА» або навіть СНІД. Чи це остаточна статистика щодо кількості інфікованих? Правильно, ні. Чому? Тому, що майже половина з ВІА-інфікованих не знає про те, що вони інфіковані. І тому, що щогодини кількість інфікованих зростає - на 2-3 особи. Серед інфікованих дуже багато молоді. Деяким немає і 25 років.	Тому що в Україні ... - Більше 270 тис. осіб сьогодні живуть із діагнозом «ВІЛ-інфекція» або «СНІД» (за оцінками експертів). - Половина з ВІЛ-інфікованих не знає про те, що в них є ВІЛ-інфекція. - Щодня діагноз «ВІЛ» ставлять 58 українцям. - Більшість людей, інфікованих ВІЛ, не досягли віку 25 років. www.piohc.org.ua	Ми згадували про інші країни. Яка ж ситуація в Україні? За оцінками експертів близько 300 тисяч українців мають діагноз «ВІА» або навіть СНІД. Чи це остаточна статистика щодо кількості інфікованих? Правильно, ні. Чому? Тому, що майже половина з ВІА-інфікованих не знає про те, що вони інфіковані. І тому, що щогодини кількість інфікованих зростає - на 2-3 особи. Серед інфікованих дуже багато молоді. Деяким немає і 25 років.

	Перед вами – карта Європи. Знайшли Україну? Чому вона в таких темних сумних кольорах? Правильно. Чим темніший колір, тим більша кількість інфікованих. Наша країна є одною з країн-лідерок в Європі за кількістю інфікованих. А яка країна чи які країни є лідерами в світі з кількості ВІЛ-інфікованих? Країни Африки. Там наразі проживає близько 70% дорослого ВІЛ-інфікованого населення Землі – близько 25 млн.		Перед вами – карта Європи. Знайшли Україну? Чому вона в таких темних сумних кольорах? Правильно. Чим темніший колір, тим більша кількість інфікованих. Наша країна є одною з країн-лідерок в Європі за кількістю інфікованих. А яка країна чи які країни є лідерами в світі з кількості ВІЛ-інфікованих? Країни Африки. Там наразі проживає близько 70% дорослого ВІЛ-інфікованого населення Землі – близько 25 млн та 90% ВІЛ-інфікованих дітей усієї земної кулі. Інші регіони світу з високими темпами поширення ВІЛ – Латинська Америка, Східна Європа та Центральна Азія, де за останні роки кількість людей, що живуть з ВІЛ, зросла.
Пам'ятай! Зараження вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ) МОЖНА УНИКНУТИ  www.plohc.org.ua	Сьогодні ми з вами зустрічаємося для того, щоб пригадати, що зараження ВІЛ-інфекцією можна уникнути. Як саме вірус потрапляє до здорового організму? Так, через кров. А чи може бути вірус в людини від народження? Звідки? Від матері? Від батьків? Оскільки нове життя з'являється саме в жіночому організмі, вірус потрапляє в організм дитини від інфікованої матері під час вагітності, пологів або годування груддю.	Пам'ятай! Зараження вірусом імунодефіциту людини (ВІЛ) МОЖНА УНИКНУТИ  www.plohc.org.ua	Сьогодні ми з вами зустрічаємося для того, щоб пригадати, що зараження ВІЛ-інфекцією можна уникнути. Як саме вірус потрапляє до здорового організму? Правильно: через кров і статевим шляхом. А чи може бути вірус в людини від народження? Звідки? Від матері? Від батьків? Оскільки нове життя з'являється саме в жіночому організмі, вірус потрапляє в організм дитини від інфікованої матері під час вагітності, пологів або годування груддю.

Прості правила

Якщо можеш,
відмовся!

Не можеш
відмовитися,
захисти себе!

Твої дії:

- Утримання від надмірного захоплення косметичними процедурами

Твої дії:

- УПЕВНИСЬ, що при медичних маніпуляціях та косметичних процедурах – (манікюр, тату) ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ОДНОРАЗОВИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ, а обладнання або інструменти багаторазового використання БУЛО ПРОСТЕРИЛІЗОВАНО.

www.piohc.org.ua

Де є ризик заразитися ВІЛ-інфекцією через кров, в яких ситуаціях, в яких установах? В лікарні, теоретично, ризик зараження є. Але з іншого боку, саме в лікарні є всі умови для того, щоб перевірити кров перед переливанням, органи перед пересадкою, простерилізувати інструменти. Чого не завжди скажеш про окремі медично-косметичні установи. Знаючи про певну загрозу, в нас є два шляхи, як її уникнути. Перший – уникати контакту із загрозою. Другий – захистити себе. Ми або не зловживаємо відвідуванням салонів краси та косметичними процедурами, або дбаємо про свій захист. Якщо ми, звернувшись до салону, де роблять манікюр, татуювання, пірсинг, бачимо, що гігієною там навіть «не пахне», якщо нам пропонують підозріло низьку ціну на послуги, подумайте, чи варто там обслуговуватися. Адже економити можуть саме на вашому здоров'ї – на засобах для стерилізації або на інструментах, які повинні бути одноразовими. Це – не заклик ходити лише в дорогі салони. Це – нагадування про те, що завжди потрібно бути уважним до свого здоров'я і обережним. Як саме ми можемо себе захистити? Прийшовши на процедуру в салон, не соромтеся перепитувати, як було простерилізовано інструменти. Якщо салону нічого приховувати,

ВІЛ передається



- під час сексу без використання презервативу («незахищений статевий акт»);



www.piohc.org.ua

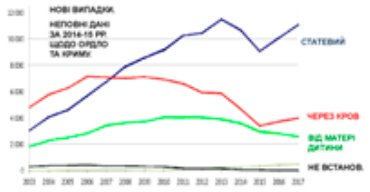
Всі шляхи передачі вірусу від одної людини до іншої ви бачите на слайді. ВІЛ передається від людини до людини:

- під час статевих стосунків без використання презервативу («незахищений» секс)
- при переливанні інфікованої вірусом ВІЛ крові
- при використанні заражених вірусом ВІЛ голки або шприцу. (Дуже часто заражаються ВІЛ споживачі ін'єкційних наркотиків при використанні загальної голки)
- від ВІЛ-інфікованої матері до дитини під час вагітності, пологів або грудного вигодовування. Інших шляхів зараження ВІЛ-інфекцією не зареєстровано.

Який ми можемо зробити висновок, в яких рідинах організму найбільша кількість вірусу? Так, в крові, у виділеннях статевих органів та у грудному молоці. Щоб інфікуватися ВІЛ статевим шляхом, іноді буває достатньо одного незахищеного інтимного контакту.

Фактори, що збільшують ризик передачі ВІЛ при незахищеному статевому контакті:

- Наявність інших ЗПСШ (герпес, гонорея, хламідії, тощо)
- Стан імунітету носія ВІЛ та кількість вірусу в його крові.

	вам, як правило, все спокійно та детально розкажуть. І обов'язково слідкуйте за тим, щоб ті інструменти, які мають бути одноразовими, використовувалися один раз. Як впізнати одноразовий інструмент? Упаковку з інструментом повинні пошкодити та відкрити при вас.		
Про наркотики До 80% споживачів деяких наркотиків є носіями вірусів ВІЛ і гепатитів В і С, дуже небезпечних захворювань печінки www.pioh.org.ua	Говорячи про ймовірність заразитися через кров, ми не можемо не згадати про наркотики. Як правило, навіть перша в житті спроба наркотиків переростає в залежність. Залежні люди вимушені постійно збільшувати дозу або переходити на більш небезпечні речовини. Така людина ризикує дуже швидко втратити здоров'я і життя. Зокрема, вона може інфікуватися ВІЛ або вірусами, котрі вражають печінку, гепатитами В та С. Це віруси, які здатні зруйнувати печінку. Будь-яка людина може перевіритися на ВІЛ та гепатити раз на рік чи на 2 роки, адже ми всі ходимо в салони та до стоматологів. Але більшість людей не перевіряється і деякі дізнаються про те, що інфіковані дуже пізно, коли зупинити захворювання неможливо. До речі, яких з 2 небезпечних вірусів – ВІЛ та гепатит С є більш заразним? Вірус гепатиту С. Для зараження гепатитом С потрібно в 10 разів менше інфікованої крові. Чому це важливо знати? Тому, що якщо ми, припустимо, бачимо медичний чи косметичний інструмент, на якому суха кров, він, вірогідно, буде	Шляхи передачі ВІЛ  Прості правила Якщо можеш, відмовся! • Утримання від надмірного захоплення косметичними процедурами Не можеш відмовитися, захисти себе! • УПЕВНИСЬ, ЩО при медичних маніпуляціях та косметичних процедурах – (манікюр, тату) ВИКОРИСТОВУЄТЬСЯ ОДНОРАЗОВИЙ ІНСТРУМЕНТАРІЙ, а обладнання або інструменти багаторазового використання БУЛО ПРОСТЕРИЛІЗОВАНО. www.pioh.org.ua	Перед вами – діаграма, котра показує, скільки людей яким чином інфікувалися. Чорна крива – це найменший показник – невизначений шлях зараження: йдеться про те, що визначити, де в них був контакт із інфікованою рідиною, деякі люди так і не змогли. Зелена крива – кількість інфікованих шляхом «від матері до дитини». В Україні вдалося зупинити зростання кількості випадків інфікування і досягти зниження кількості. Червоний колір – кількість інфікованих через кров. В Україні кількість нових випадків ВІЛ стала зростати швидкими темпами після того, як вірус потрапив у середовище споживачів наркотиків. До 2001 року діагноз ВІЛ / СНІД асоціювався з групами ризику: споживачами наркотиків та працівниками секс-бізнесу. Раніше на 7 споживачів ін'єкційних наркотиків припадало лише 3 випадки статевого шляху передачі. Наразі кількість інфікованих через кров зменшується. Синя крива – зростала, зростає і буде зростати, допоки українці не

	безпечний з точки зору ВІА-інфекції), і небезпечний з точки зору вірусу гепатиту С. Пам'ятайте. Жоден із цих вірусів, які ви бачите на слайді, видалити з організму неможливо. Тому дуже важливо не допускати потрапляння вірусу в наш організм і дуже важливо уникати контакту із чужою кров'ю. Оскільки ми говоримо про інфікування ВІА через кров – чи можливо інфікуватися цим вірусом через укуси комара? Так чи ні?		почнуть серйозніше ставитися до власного здоров'я. Це – кількість інфікованих через інтимні стосунки. На вашу думку, скільки відсотків людей інфікуються таким чином? Різні лікарі наводять цифру 50 та 70 відсотків – фактично, половина або майже дві третини. Це означає, що сьогодні статевим шляхом заражається більше половини всіх нових зареєстрованих ВІА-позитивних людей, що говорить про перехід вірусу з груп ризику на все населення. Якщо ми говоримо про ризик інфікування ВІА-інфекцією через кров, де можливе зараження? В лікарні, теоретично, ризик зараження є. Але з іншого боку, там є всі умови для того, щоб перевірити кров перед переливанням, органи перед пересадкою, простерилізувати інструменти. Чого не завжди скажеш про окремі медично-косметичні установи. Якщо ми, звернувшись до салону, де роблять манікюр, татуювання, пірсинг, бачимо, що гігієною там навіть «не пахне», якщо нам пропонують підозріло низьку ціну на послуги, подумайте, чи варто там обслуговуватися. Адже економити можуть саме на вашому здоров'ї – на засобах для стерилізації або на інструментах, які повинні бути одноразовими. Це – не заклик звертатися до «дорогих» салонів, а нагадування про те, що варто бути уважними і обачними. Ми або не
--	---	--	--

			зловживаємо відвідуванням салону краси та косметичними процедурами, або дбаємо про свій захист. Як саме ми можемо себе захистити, звертаючись до салону? Йдучи на манікюр, що ми можемо взяти з собою на процедуру, дівчата? Так, свої інструменти. Прийшовши на процедуру в салон, не соромтеся перепитувати, як було простерилізовано інструменти. Якщо салону нічого приховувати, вам, як правило, все спокійно та детально розкажуть. І обов'язково слідкуйте за тим, щоб ті інструменти, які мають бути одноразовими, використовувалися один раз. Як впізнати одноразовий інструмент? Упаковку з інструментом повинні пошкодити та відкрити саме при вас.
ВІЛ не передається  • При спілкуванні з ВІЛ-інфікованими людьми  (БЕЗПЕЧНО спілкуватися, обніматися, тиснути їм руки, їсти за одним столом, користуватися загальним приладдям);  • При укусах комарів, комах, тварин;  • У басейні, лазні, морі ...  www.piohc.org.ua <td> Комарі дійсно небезпечні. Вони є переносниками таких інфекцій як малярія або вірус Зіка. Однак, це – особливі види комарів, які живуть далеко від нас ВІА – це вірус, який вражає людей і інфікуватися ним людина може лише від іншої людини, тому заразитися через укуси комара, комах, кліща або тварини неможливо. Що нам заважає заразитися у басейні та морі? В басейні що є? Так, хлор. А в морі? Ви кажете сіль? А в озері, виходить, нема ні того, ні іншого, тож купатися не можна? Насправді, в будь-якій водоймі заразитися заважає вода. Якщо навіть заражена кров потрапить у </td> <td> Прості правила Якщо можеш, відмовся! Твої дії: • Утримання від сексу • Відмова від наркотиків і психостимуляторів. Не можеш відмовитися, захисти себе! Твої дії: • Використовуй презерватив.  <td> Перед вами на слайді – просте «золоте правило», як не потрапити в тенета будь-якої загрози – або уникати контакту з загрозою або захистити себе. Якщо ми не впевнені в стані здоров'я нашого інтимного партнера, краще від таких інтимних стосунків відмовитися. Або - дбати про свій захист – використовувати презерватив. Користуватися презервативом потрібно тому, що: - Заразитися ВІА або іншою інфекцією можна після єдиного статевих контакту; - Використання презерватива – прояв турботи про здоров'я </td> </td>	Комарі дійсно небезпечні. Вони є переносниками таких інфекцій як малярія або вірус Зіка. Однак, це – особливі види комарів, які живуть далеко від нас ВІА – це вірус, який вражає людей і інфікуватися ним людина може лише від іншої людини, тому заразитися через укуси комара, комах, кліща або тварини неможливо. Що нам заважає заразитися у басейні та морі? В басейні що є? Так, хлор. А в морі? Ви кажете сіль? А в озері, виходить, нема ні того, ні іншого, тож купатися не можна? Насправді, в будь-якій водоймі заразитися заважає вода. Якщо навіть заражена кров потрапить у	Прості правила Якщо можеш, відмовся! Твої дії: • Утримання від сексу • Відмова від наркотиків і психостимуляторів. Не можеш відмовитися, захисти себе! Твої дії: • Використовуй презерватив.  <td> Перед вами на слайді – просте «золоте правило», як не потрапити в тенета будь-якої загрози – або уникати контакту з загрозою або захистити себе. Якщо ми не впевнені в стані здоров'я нашого інтимного партнера, краще від таких інтимних стосунків відмовитися. Або - дбати про свій захист – використовувати презерватив. Користуватися презервативом потрібно тому, що: - Заразитися ВІА або іншою інфекцією можна після єдиного статевих контакту; - Використання презерватива – прояв турботи про здоров'я </td>	Перед вами на слайді – просте «золоте правило», як не потрапити в тенета будь-якої загрози – або уникати контакту з загрозою або захистити себе. Якщо ми не впевнені в стані здоров'я нашого інтимного партнера, краще від таких інтимних стосунків відмовитися. Або - дбати про свій захист – використовувати презерватив. Користуватися презервативом потрібно тому, що: - Заразитися ВІА або іншою інфекцією можна після єдиного статевих контакту; - Використання презерватива – прояв турботи про здоров'я

	воду, вона в воді розчиняється, як будь-яка рідина, і кількості вірусу буде недостатньо для того, щоб когось заразити. Що нам заважає заразитися в сауні або в лазні? Температура! При високій температурі віруси гинуть. І також ми маємо пам'ятати про те, що ВІЛ-інфекцією неможливо заразитися повітряно-крапельним шляхом, при розмові, при рукостисканні, при обіймах, при їжі за одним столом, при користуванні одним й тими самим шкільним приладдям. Неможливо заразитися при використанні одноразових і стерильних інструментів для медичних процедур, пов'язаних із проникненням в організм. Вірус імунodefіциту не проникає через здорову неушкоджену шкіру, тож ви не заразитесь, приміром, обробляючи відкриту рану у ВІЛ-інфікованої людини. Але у будь-якому разі при обробці рани незнайомій людині краще використовувати латексні рукавички. Однак, є люди, які не знають цих простих правил, з якими знайомі ви, і в них розвивається снідофобія. Що це? Так, панічна боязнь заразитися ВІЛ-інфекцією та захворіти на СНІД. У нашій країні траплялися випадки, коли ВІЛ-інфіковану людину звільняли з роботи, просто через її діагноз, незважаючи на те, що їй потрібно годувати сім'ю. Хоча ми з вами знаємо, що з ВІЛ-інфікованою людиною безпечно спілкуватися,		партнера: У жінок ризик інфікуватися ВІЛ утричі вище, ніж у чоловіків; - На сьогодні презерватив є одним з найнадійніших засобів захисту від інфекцій, які передаються статевим шляхом. При алергії на лубриканти, що вони використовуються в презервативах з латексу, рекомендується спробувати презервативи на пластиковій (поліуретанової) основі. Презерватив – не є виключно чоловічим засобом захисту. Кожен має дбати про своє здоров'я та здоров'я партнера. У той же час, варто не забувати про те, що виробники презервативів майже ніколи не гарантують 100% захисту при використанні їх продукції. І обов'язково варто уникати наркотиків та психостимуляторів, адже їх перша загроза в тому, що вони заважають нам приймати правильні рішення.
--	---	--	--

	навчатися чи працювати разом, але необхідно уникати контакту з чужою кров'ю.		
Як дізнатися свій ВІЛ-статус? • Специфічних симптомів ВІЛ (які б вказали на захворювання) не існує. • Визначити свій ВІЛ-статус можна тільки здавши аналіз крові на ВІЛ. • Аналіз може бути точним тільки через три місяці після потрапляння вірусу в організм людини.  www.piohc.org.ua	Як людина може дізнатися, чи є в неї вірус? Здати аналіз крові. А чому тут написано, що аналіз може бути точним, якщо з моменту зараження пройшло аж 3 місяці? Навіщо так довго чекати? Ви праві у тому, що ситуація певним чином розвивається. А як саме – ви дізнаєтеся після підказки. На вашу думку, що шукає лікар в крові людини при обстеженні на ВІЛ – сам вірус чи антитіла? Правильно, антитіла. Якщо є антитіла – що це означає? Правильно, що в організмі присутній вірус. Саме три місяці потрібно організму для того, щоб почати виробляти антитіла. Саме завдяки антитілам вірус можна «побачити» в організмі. Саме тому аналіз вважається точним лише через 3 -6 місяців після можливого інфікування. Хоча, лікарі також радять також зробити ще один аналіз – через плюс три місяці після першого аналізу – тобто через місяців після можливого інфікування – для остаточного встановлення діагнозу. А чи можна сказати, чи людина інфікована, за її зовнішністю? Ні, ВІЛ, як правило, не має характерних проявів.	Іще раз про презервативи Щодня 6000 жінок у світі інфікуються ВІЛ, тому що їх чоловіки не користувалися презервативами  www.piohc.org.ua	Іще статистика про презервативи. Якби їх використовували всі, всюди та вчасно, якщо б презервативи були якісні та правильно підібрані, щодня вдалося б вберегти від зараження 6 тисяч жінок у всьому світі. Рахунок, як ми бачимо, йде не на десятки та сотні, а на тисячі. Чому тут згадується про дівчат та жінок? Чи вони якійсь особливі, якщо йдеться про статеві інфекції? Так! По-перше, всі дівчата – майбутні мами, потрапивши в організм дівчини, деякі інфекції можуть перейти до її малюка до, під час або після вагітності. По-друге, існують інфекції, які чоловіками переносяться. Самі чоловіки від них не потерпають, але, потрапивши в жіночий організм, деякі статеві інфекції можуть призвести до серйозних проблем із жіночим здоров'ям. По-третє, в силу анатомічних особливостей, жіночий організм є більш вразливий до статевих інфекцій. Пам'ятайте про ці особливості, дівчата і хлопці.

Жити з діагнозом ВІЛ – це:

- Регулярно відвідувати лікаря, приймати препарати і здавати аналізи;
- Приділяти особливу увагу стану свого здоров'я;
- Терпіти побічні ефекти від прийому препаратів;
- Навчитися говорити про свій діагноз тим, хто тобі не байдужий ...



www.piohc.org.ua

Якщо в людини виявили вірус імунодефіциту, чи це означає, що вона приречена? Правильно, ВІЛ – це не вирок. Певним чином дійсно змінюється спосіб життя інфікованої людини.

Вона повинна:

- Регулярно відвідувати лікаря
- Регулярно приймати препарати і здавати аналізи
- Приділяти особливу увагу стану свого здоров'я
- Терпіти побічні ефекти від прийому препаратів
- Навчитися говорити про свій діагноз з тими, хто їй не байдужий.

В її інтересах якомога швидше стати на облік в спеціальних соціальних та медичних установах, щоб почати отримувати медичну та психологічну допомогу від держави.

Єдина можливість для неї продовжувати жити в умовах зниженого імунітету – це приймати спеціальні ліки – антиретровірусну терапію, яка блокує розвиток вірусу. Як довго потрібно приймати антиретровірусну терапію?

Правильно. Все життя.

Деякі ВІЛ-позитивні люди відмовляються від прийому антиретровірусної терапії через побічні ефекти пов'язані з розладами травлення або через негативне ставлення оточуючих, таким чином, по суті, вкорочуючи собі віку. Якщо ми з вами зайвий раз із ними поговоримо,

Про наркотики

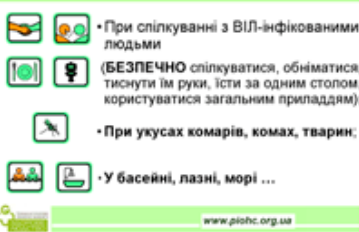
До 80% споживачів деяких наркотиків є носіями вірусів ВІЛ і гепатитів В і С, дуже небезпечних захворювань печінки



www.piohc.org.ua

Говорячи про ймовірність заразитися через кров, ми не можемо не згадати про таку річ, як наркотики. Чому батьки, лікарі, вчителі кажуть: «Наркотики не пробуй жодного разу!»? Чим небезпечні наркотики? Правильно, залежністю. Залежність може виникнути навіть після першого в житті вживання наркотиків.

Чи легко позбутися такої залежності? Без медичної допомоги – одиницям. Інші ж вимушені постійно збільшувати дозу або переходити на більш небезпечні речовини. Якщо такій людині пощастить, і вона проживе більше одного року після початку наркотиків, не загинувши від передозування або від самих наркотиків, якщо їх пощастить, і вона не заразиться ВІЛ, на неї чатують віруси, котрі вражають печінку: гепатити В та С. Чим небезпечні ці віруси? Чи можуть вони позбавити людину печінки? Один з цих вірусів називають «лагідним вбивцею». Який? Правильно, гепатит С. А чому? Тому що забирає в людини життя, повільно, непомітно але напевне. Вірус може роками знаходитися в організмі, щодня «вимикаючи» клітини печінки, а відчуті присутність вірусу людина може лише тоді, коли печінка фактично вщент зруйнована. На такій стадії лікарям буде дуже складно допомогти людині. Ліки, що існують на сьогоднішній день, здатні лише продовжити життя інфікованого. Якщо ми порівняємо ВІЛ та гепатит

	зателефонуємо, надішлемо імейлика, для нас це буде легко і безпечно, а для них це буде величезна підтримка, здатна врятувати їм життя. Крім того, приклад підтримки ВІЛ-інфікованих людей нам показують відомі у світі люди.		С... Який на вашу думку, більш заразний? Для зараження гепатитом С потрібно в десятки разів менше інфікованої рідини, ніж для зараження ВІЛ. Який з цих вірусів, що ви бачите на слайді – вірус гепатиту В, С та ВІЛ – можна видалити з організму? Жоден. Вірус гепатиту С більш «лагідний» до людини лише тому, що від нього є вакцина. Але жоден з цих вірусів видалили з організму неможливо. Це – іще одна причина, щоб уважно ставитися до свого здоров'я і не допускати потрапляння вірусів до організму. Що ми можемо зробити, щоб захиститися? Лікарі, які працюють з пацієнтами з ВІЛ чи гепатитами, перевіряються на ці віруси раз на рік. Така періодичність підходить нам з вами. Крім того, лікарі радять перевірятися після ситуації, де в принципі можливе інфікування – через правильний проміжок часу після відвідування салону, незахищеного інтимного контакту, переливання крові. Чи можливо заразитися ВІЛ-інфекцією через укуси комара? Так чи ні?
Долучилися до боротьби зі СНІДом  1 Джекі Чан 2 Памела Андерсон 3 Річард Гір 4 Боно 5 Елтон Джон 6 Крістіна Агілера 7 Шерон Стоун 8 Андрій Макаревич	Кого впізнали? Крім Джекі Чана? 2 Памела Андерсон 3 Річард Гір 4 Боно 5 Елтон Джон	ВІЛ не передається  • При спілкуванні з ВІЛ-інфікованими людьми (БЕЗПЕЧНО спілкуватися, обніматися, тиснути їм руки, їсти за одним столом, користуватися загальним приладдям); • При укусах комарів, комах, тварин; • У басейні, лазні, морі ... www.piohc.org.ua	Комарі дійсно небезпечні. Вони є переносниками таких інфекцій як малярія або вірус Зіка. Однак, це – особливі види комарів, які живуть далеко від нас. ВІЛ – це вірус, який вражає людей і інфікуватися ним людина може лише від іншої людини, тому

	6 Крістіна Агілера 7 Шерон Стоун 8 Андрій Макаревич		заразитися через укуси комарів, комах, кліщів або тварини неможливо. Що нам заважає заразитися у басейні та морі? В басейні що є – хлорка. А в морі? Сіль! А в озері, виходить, нема ні того, ні іншого, тож купатися не можна? Насправді, в будь-якій воді мікроорганізми заразитися заважає вода. Якщо заражена кров потрапляє в воду, вона в воді розчиняється, як будь-яка рідина, і кількості вірусу буде недостатньо для того, щоб когось заразити. Що нам заважає заразитися в сауні або в лазні? Температура! При високій температурі віруси гинуть. І також ми маємо пам'ятати про те, що ВІЛ-інфекцією неможливо заразитися повітряно-крапельним шляхом, при розмові, при рукопритисканні, при обіймах, при їжі за одним столом, при користуванні одним й тими самим шкільним приладдям. Неможливо заразитися при використанні одноразових і стерильних інструментів для медичних процедур, пов'язаних із проникненням в організм. Вірус імунодефіциту не проникає через здорову неушкоджену шкіру, тож ви не заразитесь, приміром, обробляючи відкриту рану у ВІЛ-інфікованої людини. Але у будь-якому разі при обробці рани незнайомій людині краще використовувати латексні рукавички та окуляри для захисту очей. Однак, є люди, які не знають цих
--	--	--	---

			простих правил, з якими знайомі ви, і в них розвивається СНІД-фобія. Що це? Так, панічна боязнь заразитися ВІЛ-інфекцією та захворіти на СНІД. Як правило, такий страх ґрунтується на недостатніх або неправильних знаннях про захворювання та його попередження. Однак, через СНІД-фобію одні перестають ходити в ліс або в басейн, у той час, як інші починають агресивно та вороже ставитися до ВІЛ-інфікованих. Настільки вороже, що таких людей починають цькувати. Доходить до дискримінації. Що таке дискримінація? Утискання прав. Через дискримінацію ВІЛ-інфіковані люди можуть відчувати на собі упереджене негативне ставлення або бути позбавленими певних прав чи допомоги. У нашій країні траплялися випадки, коли ВІЛ-інфіковану людину звільняли з роботи, просто через її діагноз, незважаючи на те, що їй потрібно годувати сім'ю. Хоча ми з вами знаємо, що з ВІЛ-інфікованою людиною безпечно спілкуватися, навчатися чи працювати разом, але необхідно уникати контакту з інфікованими біологічними рідинами.
Як відомі люди допомагають у боротьбі зі СНІДом? • Елтон Джон, Бono і багато інших відомих людей організовують благодійні концерти. • Шерон Стоун проводить аукціони і прийоми для збору коштів на пошук вакцини проти ВІЛ. • Річард Гір допомагає країнам відкрито говорити про проблему ВІЛ / СНІДу. • Памела Андерсон та Крістіна Алілєра знялися в рекламі помади Viva Glam, всі кошти від продажу якої йдуть на допомогу ВІЛ-інфікованим. • Том Хенкс, Монатик і багато інших знаменитостей знімаються в соцрекламі про ВІЛ / СНІД.  www.pihhc.org.ua	Вони проводять благодійні заходи, збираючи кошти на допомогу хворим, на пошук вакцин та ліків і знімаються в соціальній рекламі. Вони проводять благодійні заходи, збираючи кошти на допомогу хворим, на пошук вакцин та ліків і знімаються в соціальній рекламі.	Як дізнатися свій ВІЛ-статус? • Специфічних симптомів ВІЛ (які б вказали на захворювання) не існує. • Визначити свій ВІЛ-статус можна тільки здавши аналіз крові на ВІЛ. • Аналіз може бути точним тільки через три місяці після потрапляння вірусу в організм людини.   www.pihhc.org.ua	Ви напевне вже пам'ятаєте, що дізнатися, чи є вірус в організмі, потрібно здати аналіз крові. А чому тут написано, що аналіз може бути точним, якщо з моменту зараження пройшло аж 3 місяці? Навіщо так довго чекати? На вашу думку тому, що вірус розвивається і

	Елтон Джон, Боно і багато інших відомих людей організовують благодійні концерти. • Шерон Стоун проводить аукціони і прийоми для збору коштів на пошук вакцини проти ВІЛ. • Річард Гір допомагає країнам, що розвиваються, почати відкрито говорити про проблему ВІЛ / СНІДу. • Памела Андерсен і Крістіна Агілера знялися в рекламі помади Viva Glam, всі кошти від продажу якої йдуть на допомогу ВІЛ-інфікованим. • Том Хенкс, Монатик і багато інших знаменитостей знімаються в соціальній рекламі про ВІЛ / СНІД.		поширюється по організму? Ви праві у тому, що ситуація певним чином прогресує. А як саме – ви дізнаєтеся після підказки. На вашу думку, що шукає лікар в крові людини при обстеженні на ВІЛ – сам вірус чи антитіла? Правильно, антитіла. Якщо є антитіла – що це означає? Правильно, що в організмі присутній вірус. Саме три місяці потрібно організму для того, щоб почати виробляти антитіла. Саме завдяки антитілам вірус можна «побачити» в організмі. Саме тому аналіз вважається точним лише через 3 місяці після можливого інфікування. Хоча, лікарі також радять також зробити іще один аналіз – через плюс три місяці після першого аналізу – тобто через місяців після можливого інфікування – для остаточного встановлення діагнозу. Але, якщо антитіла іще не виробляються, а вірус уже в організмі присутній, і він є «невидимим» для лікарів, чи здатна людина інфікувати інших? Так, вірус може передаватися іншим людям, навіть у період, коли антитіла іще не почали вироблятися. На слайді вказано, що специфічних проявів ВІЛ-інфекції немає. Чи згодні з цим? За зовнішністю людини жоден лікар не здатен визначити присутність чи відсутність вірусу в організмі. Однак, у деяких людей можливі прояви так званої гострої фази ВІЛ-інфекції – вони схожі на початок грипу – температура,
--	--	--	--

			нежить, кашель і можуть з'явитися за кілька тижнів після інфікування. Вони, як правило, проходять самі по собі – іще через декілька тижнів. Якщо людина не перевіряється, не лікується, через який час вона може дізнатися, що в неї стадія «СНІД»? Через 5-12 років. Якщо людина зіпсувала свій імунітет прийомом наркотиків чи іншими захворюваннями, вона може дізнатися про СНІД вже через 2 роки після інфікування. Близько 10% пацієнтів починають хворіти на СНІД протягом перших двох-трьох років після зараження, а 10 відсотків не мають симптомів через 12 і більше років. Фактори, що впливають на прогресування ВІА-захворювання, різноманітні: генетичні особливості, тип вірусу, психологічний стан пацієнта, умови життя, тощо.
Що ти можеш зробити для боротьби зі СНІДом? • Більше дізнатися про ВІЛ і людей, що живуть з ВІЛ / СНІДом. • Розповісти про ВІЛ / СНІД тим, хто знає менше, ніж ти. • Не цуратися тих, хто інфіковані ВІЛ. • Захистити себе і своїх близьких від інфікування ВІЛ.  www.piohc.org.ua	Ми з вами поки що не відомі у світі люди, здатні зібрати на благодійний концерт цілий стадіон або зорганізувати фонд. Але ми - надзвичайно потужна сила, яка може дуже багато зробити для того, щоб зупинити СНІД в Україні. А саме: більше дізнаватися достовірної інформації про СНІД, розповідати про нього менш обізнаним, рятувати їх від якої фобії? Так, снідофобії. Ми можемо власним прикладом показувати, як варто гідно ставитися до ВІА-інфікованих. Та останнє за переліком та найперше за важливістю – захищати від інфікування себе і своїх близьких, і	Жити з діагнозом ВІЛ – це: • Регулярно відвідувати лікаря, приймати препарати і здавати аналізи; • Приділяти особливу увагу стану свого здоров'я; • Терпіти побічні ефекти від прийому препаратів; • Навчитися говорити про свій діагноз тим, хто тобі не байдужий ...   www.piohc.org.ua	Якщо в людини виявили вірус імунодефіциту, чи це означає, що вона приречена? Правильно, ВІА – це не вирок. Певним чином дійсно змінюється спосіб життя інфікованої людини. Вона повинна: • Регулярно відвідувати лікаря • Регулярно приймати препарати і здавати аналізи • Приділяти особливу увагу стану свого здоров'я • Терпіти побічні ефекти від прийому препаратів • Навчитися говорити про свій діагноз з тими, хто їй не байдужий.

	починаючи зі старших класів також – проходити медичне тестування на ВІЛ.		Навіщо їй частіше відвідувати лікаря та здавати аналіз крові? Правильно, щоб контролювати кількість вірусу в крові. В її інтересах якомога швидше стати на облік в спеціальних соціальних та медичних установах, щоб почати отримувати медичну та психологічну допомогу від держави. Єдина можливість для ВІЛ-інфікованої людини продовжувати жити в умовах зниженого імунітету – це приймати спеціальні ліки – антиретровірусну терапію, яка блокує розвиток вірусу. Як довго потрібно приймати антиретровірусну терапію? Правильно. Все життя. А чи є умова, щоб ВІЛ-інфікована вагітна жінка не передала вірус дитині під час вагітності? Прийом антиретровірусної терапії. Деякі ВІЛ-позитивні люди відмовляються від прийому антиретровірусної терапії через побічні ефекти пов'язані з розладами травлення або через негативне ставлення оточуючих, таким чином, по суті, вкорочуючи собі віку. Якщо ми з вами зайвий раз із ними поговоримо, зателефонуємо, надішлемо імейлика, для нас це буде легко і безпечно, а для них це буде величезна підтримка, здатна врятувати їм життя. Крім того, приклад підтримки ВІЛ-інфікованих людей нам показують відомі у світі люди.
--	---	--	---

Боротися зі СНІДом модно Червона стрічка – міжнародний символ боротьби зі СНІДом. Квілт – полотно, створене в пам'ять про людей, котрі загинули від СНІДу. 1 грудня – Міжнародний день боротьби зі СНІДом. Щороку третя неділя травня – Міжнародний день пам'яті тих, хто загинув від СНІДу.  www.piohc.org.ua	Перед вами – символи боротьби з ВІЛ-інфекцією – червона стрічка. Інший символ – «квілт» – полотно, яке шиють з багатьох клаптиків тканини. На вашу думку, що це символізує? Правильно – багато людей. Перший символ – це об'єднання людей заради подолання проблеми. А з іншого боку – нагадування про те, що СНІД забрав багато людських життів. Пам'ятні дати - перше грудня – день боротьби та друга неділя травня – день вшанування жертв СНІДу.	Долучилися до боротьби зі СНІДом  1 Джекі Чан 2 Памела Андерсон 3 Річард Гір 4 Боно 5 Елтон Джон 6 Крістіна Агілера 7 Шерон Стоун 8 Андрій Макаревич www.piohc.org.ua	Кого впізнали? Крім Джекі Чана? 2 Памела Андерсон 3 Річард Гір 4 Боно 5 Елтон Джон 6 Крістіна Агілера 7 Шерон Стоун 8 Андрій Макаревич
Дізнатися про ВІЛ/СНІД В інтернеті Просто введи слово «ВІЛ» або «СНІД» або «ВІЛ / СНІД» у пошуковик. Побувай на сайтах: antiaids.org helpme.com.ua У Центрі «Клініка, дружня до молоді» консультативно – діагностичної поліклініки НДСР «ОХМАТДИТ» за адресою у Києві вуп. Стрітенська, 7/9 (ст. м. «Золоті ворота») та в деяких районах міста. www.piohc.org.ua	Де ж можна більше дізнатися про ВІЛ та СНІД? Нам всім відомий Гугл та відомі ключові слова. Крім того, є спеціалізовані сайти, де крім інформації розміщено телефони довіри, за якими ви можете звернутися за порадою, якщо потрапили, на вашу думку в ризиковану з точки зору зараження ситуацію. Також можна звернутися до лікаря особисто. В Києві та інших містах є мережа медичних центрів «Клініка, дружня до молоді» – для підлітків і молоді, медичні підрозділи «Довіра» – для дорослих. В них можна безкоштовно отримати консультацію психологів та лікарів, а також пройти обстеження на ВІЛ. Адреса одної з клінік для молоді – на слайді. Скажіть, коли повідомлять у навчальний заклад про те, що в когось із учнів під час обстеження виявили ВІЛ? Ніколи. Тестування на ВІЛ та результати тестування – індивідуальна конфіденційна інформація, яку мають право	Як відомі люди допомагають у боротьбі зі СНІДом? • Елтон Джон, Боно і багато інших відомих людей організовують благодійні концерти. • Шерон Стоун проводить аукціони і прийоми для збору коштів на пошук вакцини проти ВІЛ. • Річард Гір допомагає країнам відкрито говорити про проблему ВІЛ / СНІДу. • Памела Андерсон та Крістіна Агілера знялися в рекламі помади Viva Glam, всі кошти від продажу якої йдуть на допомогу ВІЛ-інфікованим. • Том Хенкс, Монатик і багато інших знаменитостей знімаються в соц.рекламі про ВІЛ / СНІД. www.piohc.org.ua	Вони проводять благодійні заходи, збираючи кошти на допомогу хворим, на пошук вакцин та ліків і знімаються в соціальній рекламі. • Елтон Джон, Боно і багато інших відомих людей організовують благодійні концерти. • Шерон Стоун проводить аукціони і прийоми для збору коштів на пошук вакцини проти ВІЛ. • Річард Гір допомагає країнам, що розвиваються, почати відкрито говорити про проблему ВІЛ / СНІДу. • Памела Андерсен і Крістіна Агілера знялися в рекламі помади Viva Glam, всі кошти від продажу якої йдуть на допомогу ВІЛ-інфікованим. • Том Хенкс, Монатик і багато інших знаменитостей знімаються в соціальній рекламі про ВІЛ / СНІД.

	повідомити лише тій людині, котра обстежувалася, а також її батькам, якщо вона зверталася з батьками. Це правило захищено законом України. Здавати аналіз на ВІЛ без присутності батьків в Україні дозволено з 16 років. Для того, щоб ми з вами перейшли до теми «онкологія», запитання до вас – з яких дрібних цеглинок складається людський організм? Правильно. Це – клітини. В людському організмі мільярди клітин.		
Як виникає рак? Людський організм складається з клітин, як з цеглинок. Рак розвивається, коли клітини не відмирають, а починають занадто швидко рости і розмножуватися. Назву «рак» для онкологічних захворювань запропонував Гіппократ.   www.piohc.org.ua	Коли клітини потрібні організму, вони з'являються, виконують свою функцію. Коли вони не потрібні, вони гинуть. Але в організмі може статися збій. Замість того, щоб гинути, клітини починають дуже швидко розмножуватися, доки не утвориться цілком відчутний вузол. Його лікарі називають новоутворення. Або пухлина. Яких пухлин більше – добро чи злоякісних? На жаль, злоякісних. Адже доброякісні пухлини можуть перероджуватися в злоякісні. Лише тоді, коли йдеться про злоякісні пухлини, лікарі ставлять діагноз «рак». Подивіться на зображення пухлини. Що воно вам нагадує? Сонечко, квітку, м'ячик із ніжками, клубок із нитками. Ці нитки – це комунікації, через які пухлина відбирає в організмі поживні речовини для власного розвитку. Коли пухлину вперше побачив лікар Гіппократ, вона йому нагадала	Що ти можеш зробити для боротьби зі СНІДом? • Більше дізнатися про ВІЛ і людей, що живуть з ВІЛ / СНІДом. • Розповісти про ВІЛ / СНІД тим, хто знає менше, ніж ти. • Не цуратися тих, хто інфікований ВІЛ. • Захистити себе і своїх близьких від інфікування ВІЛ.  www.piohc.org.ua	Ми з вами поки що не відомі у світі люди, здатні зібрати на благодійний концерт цілий стадіон або зорганізувати фонд. Але ми - надзвичайно потужна сила, яка може дуже багато зробити для того, щоб зупинити СНІД в Україні. А саме: більше дізнаватися достовірної інформації про СНІД, розповідати про нього менш обізнаним, рятувати їх від якої фобії? Так, снідофобії. Ми можемо власним прикладом показувати, як варто гідно ставитися до ВІЛ-інфікованих. Та останнє за переліком та найперше за важливістю – захищати від інфікування себе і своїх близьких, а також – проходити медичне тестування на ВІЛ.

	краба. Після ряду мовних трансформацій в нашій мові назва онкозахворювань звучить як «рак».		
Рак у цифрах - Щороку в Україні виявляють понад 160 тис. нових випадків онкозахворювань.  - Близько половини з них мають летальні наслідки. - На обліку в Україні перебуває більше 1 млн. онкологічних хворих. www.piohc.org.ua	Щогодини в Україні діагноз «рак» чують близько 20 осіб. Щороку – 160 тисяч українців. Це – як населення цілого міста, такого за розмірами, як Мелітополь або як Мукачеве та Умань разом узяті. Близько половини з цих 160 тисяч врятувати не вдається. Чому? Це не завжди відбувається тому, що немає грошей або ліків. Найчастіше тому, що пухлину виявляють тоді, коли її дуже складно перемогти. На обліку в лікарів стоїть близько мільйона людей – це ті, в кого діагностували передраковий стан або хто пройшов лікування і продовжує спостерігатися в лікарів. Адже часто рак повертається.	Боротися зі СНІДом модно Червона стрічка – міжнародний символ боротьби зі СНІДом. Квілт – полотно, створене в пам'ять про людей, котрі загинули від СНІДу. 1 грудня – Міжнародний день боротьби зі СНІДом. Щороку третя неділя травня – Міжнародний день пам'яті тих, хто загинув від СНІДу.  www.piohc.org.ua	Перед вами – символи боротьби з ВІЛ-інфекцією – червона стрічка. Інший символ – «квілт» – полотно, яке шиють з багатьох клаптиків тканини. На вашу думку, що це символізує? Правильно – багато людей. Перший символ – це об'єднання людей заради подолання проблеми. А з іншого боку – нагадування про те, що СНІД забрав багато людських життів. Пам'ятні дати - перше грудня – день боротьби та друга неділя травня – день вшанування жертв СНІДу.
Чому виникає рак? Причинами виникнення раку можуть бути різні фактори. Хімічні: ароматичні речовини, тютюнові смоли, продукти згоряння палива. Фізичні: сонячна радіація (УФ-промені). Спадковість: успадкування підвищеного ризику виникнення раку. Біологічні: інші захворювання (зокрема, віруси), які призводять до появи ракових пухлин.  www.piohc.org.ua	Чому виникає рак? Перед вами – перелік тих впливів, через які в організмі відбувається збій. Лікарі виділяють хімічні, фізичні, спадкові та біологічні причини виникнення пухлини. Іноді достатньо впливу на організм одного чинника, а іноді – рак виникає при впливі декількох факторів. Якщо ми говоримо про хімічні причини, йдеться про хімічні речовини, які, потрапляючи в організм, отруюють його та ослаблюють, і він втрачає здатність боротися з раковими клітинами. Чи ракові клітини є в кожному з нас чи через одного? Правильно, в кожному. В нас є фотопідказка щодо найпоширенішої і найнебезпечнішої щодо раку	Дізнатися про ВІЛ/СНІД В інтернеті Просто введи слово «ВІЛ» або «СНІД» або «ВІЛ / СНІД» у пошуковик. Побувай на сайтах: safeconnection.org antiaids.org helpme.com.ua У Центрі «Клініка, дружба до молоді» консультативно – діагностичної послуги НДСЛ «ОХМАТДИТ» за адресою у Києві вул. Стрітенська, 7/9 (ст. м. «Золоті ворота») та в деяких районах міста. www.piohc.org.ua	Де ж можна більше дізнатися про ВІЛ та СНІД? Нам всім відомий Гугл та відомі ключові слова. Крім того, є спеціалізовані сайти, де крім інформації розміщено телефони довіри, за якими ви можете звернутися за порадою, якщо потрапили, на вашу думку в ризиковану з точки зору зараження ситуацію. Також можна звернутися до лікаря особисто. В Києві є мережа медичних центрів «Клініка, дружба до молоді». В них можна безкоштовно отримати консультацію психологів та лікарів, а також пройти обстеження на ВІЛ. Адреса одної з клінік – на слайді. Скажіть, коли повідомлять у навчальний заклад про те, що в когось із учнів під час обстеження

	хімічної речовини. Це – тютюновий дим. Надпис на пачках з цигарками «Куріння вбиває», власне, нагадує про високу ймовірність виникнення раку легенів у тих, хто курить. До хімічних речовин, що підвищують ризик захворювання на рак, відносять і наркотичні речовини. «Легких» наркотиків не буває. Будь-які наркотики несуть велику небезпеку для людини, викликаючи невиліковні хвороби і розлад психіки. Крім того, більшість наркоманів з часом переходять на більш важкі види наркотиків. Це повинен пам'ятати кожен, у кого з'явиться спокуса спробувати наркотик. Також іноді шкідливий вплив може чинити і хімія з умовно безпечних засобів побутової хімії та косметики. Переходимо до фізичних впливів. Зокрема, говоритимемо про 2 типи випромінення. Одне з них – ультрафіолет або сонячна радіація. Де він на нас чатує? На сонці та в соляріях. До речі, деякі недобросовісні власники соляріїв використовують лампи, які вичерпали свій термін.. Відвідуючи солярій, переконайтеся, що процедура не зробить вам додаткової шкоди. Іще один вид випромінень пов'язаний із датою 1986. Що тоді відбулося? Так, вибух на ЧАЕС. Початок появи пухлини може дати вплив іонізуючого випромінення		виявили ВІЛ? Ніколи. Тестування на ВІЛ та результати тестування – індивідуальна конфіденційна інформація, яку мають право повідомити лише тій людині, котра обстежувалася, а також її батькам, якщо вона зверталася з батьками. Це правило захищено законом України. Просимо не плутати поняття «конфіденційність» та «анонімність». У деяких клініках обстеження може бути не анонімним, тобто, можуть запитати документи. Але це робиться для того, щоб держава правильно порахувала кількість ВІЛ-позитивних і ВІЛ-негативних громадян. У всіх випадках обстеження на ВІЛ має бути конфіденційним. Здавати аналіз на ВІЛ без присутності батьків в Україні дозволено з 16 років. Для того, щоб ми з вами перейшли до теми «онкологія», запитання до вас – з яких дрібних цеглинок складається людський організм? Правильно. Це - клітини. В людському організмі мільярди клітин.
--	---	--	--

	радіації І нас є згадка про спадковість і в якості ілюстрації фото - Анджеліни Джолі. Чому вона тут? Як пов'язані спадковість, рак та Джолі? Так само, як колір очей і волосся, ми успадковуємо від батьків схильність до певних захворювань. Втративши від раку мати, Анджеліна, щоб не захворіти самій, видалила зі свого організму ті тканини, де в її матері був рак. Але це не означає, що таким чином вона захистила себе від усіх інших видів раку. Набагато ефективніше, коли людина, в якій близькі родичі мали онкозахворювання, вдвічі, втричі уважніша до свого здоров'я – регулярно і вчасно відвідує лікаря для профілактичного медогляду. Остання група факторів – біологічні. Якщо в організмі присутні певні мікроорганізми – віруси чи бактерії, ймовірність появи пухлини зростає. Два онкогенних типи вірусів ми з вами сьогодні обговорювали. Хто був уважний, і назве їх? Правильно. ВІЛ та гепатит. У ВІЛ-позитивних людей часто виникають пухлини, а гепатит небезпечний появою раку печінки. Є іще один вірус, який пов'язують з появою онкозахворювання. Йдеться про вірус папіломи людини. Скорочено ВПЛ. Що чули про ВПЛ? Вірус може передаватися, якщо доторкнутися до шкіри хворої людини, при рукостисканні тощо. Проявляється вірус групами новоутворень на шкірі чи слизових оболонках, схожих		
--	---	--	--

	на бородавки. Їх називають «папіломи». Небезпечний вірус папіломи тим, що здатен стати причиною раку органів травлення або репродуктивної системи.		
Чому виникає рак? Причини виникнення раку * Інфекції членики* Віруси інфекції, онкогенні грибові інфекції, бактерії, паразити, мікроорганізми, статеві хвороби, венеричні та інші інфекції. www.piohc.org.ua	Ця діаграма показує, скільки людей через який вплив захворіли на рак. 33% – або третина – через куріння. Чи куріння відповідальне лише за рак легенів? Ні. Через куріння рак може виникнути майже в будь-якій системі організму. Іще третина випадків раку викликана поганим харчуванням. Що таке погане харчування? Правильно! Чіпси, фастфуд, солодкі напої, солоні закуски, нерегулярне харчування. Всі випадки, коли в організм потрапляє замало корисних або забагато шкідливих речовин. Решта випадків виникають через вірусні інфекції, іонізуюче і ультрафіолетове випромінювання, малорухливий спосіб життя, професійні канцерогени, надмірне вживання алкоголю, забруднене повітря та інше. І лише від 5 до 10 відсотків усіх випадків захворювання на рак, успадковуються. Іноді достатньо впливу лише одного з вказаних факторів – і ризик захворіти на рак у людини значно зростає.	Як виникає рак? Людський організм складається з клітин, як з цеглинок. Рак розвивається, коли клітини не відмирають, а починають занадто швидко рости і розмножуватися. Назву «рак» для онкологічних захворювань запропонував Гіппократ. www.piohc.org.ua	Коли клітини потрібні організму, вони з'являються, виконують свою функцію. Коли вони не потрібні, вони гинуть. Але в організмі може статися збій. Замість того, щоб гинути, клітини починають дуже швидко розмножуватися, доки не утвориться цілком відчутний вузол. Його лікарі називають новоутворення. Або пухлина. Яких пухлин більше – добро чи злоякісних? На жаль, злоякісних. Адже доброякісні пухлини можуть перероджуватися в злоякісні. Лише тоді, коли йдеться про злоякісні пухлини, лікарі ставлять діагноз «рак». Подивіться на зображення пухлини. Що воно вам нагадує? Сонечко, квітку, м'ячик із ніжками, клубок із нитками. Ці нитки – це комунікації, через які пухлина відбирає в організмі поживні речовини для власного розвитку. Коли пухлину вперше побачив лікар Гіппократ, вона йому нагадала краба. Після ряду мовних трансформацій в нашій мові назва онкозахворювань звучить як «рак».

Хто хворіє на рак? Захворіти на рак МОЖЕ БУДЬ-ЯКА ЛЮДИНА, незалежно від віку, статі, рівня добробуту. Однак, є певні види раку, які частіше можна виявити в жінок, чоловіків чи дітей.  www.piohc.org.ua	На жаль, рак – це загроза для кожного. І для молоді, і для старших людей. Рак виявляють як у дітей, так і у літніх людей. Рак може вразити будь-яку систему людського організму. Хлопчики і дівчатка, чоловіки та жінки можуть потрапити в полон цього захворювання. Тому кожен має бути обізнаний і готовий до захисту.	Рак у цифрах - Щороку в Україні виявляють понад 160 тис. нових випадків онкозахворювань.  - Близько половини з них мають летальні наслідки. - На обліку в Україні перебуває більше 1 млн. онкологічних хворих. - Смертність від онкологічних захворювань посідає друге місце серед причин смерті українців.  www.piohc.org.ua	Що години в Україні дроку діагноз «рак» чують близько 20 осіб. Щороку – 160 тисяч українців. Це – як населення цілого міста, такого за розмірами, як Мелітополь або як Мукачеве та Умань разом узяті. Близько половини з цих 160 тисяч врятувати не вдається. Чому? Це не завжди відбувається тому, що немає грошей або ліків. Найчастіше тому, що пухлину виявляють тоді, коли її дуже складно перемогти. На обліку в лікарів стоїть близько мільйона людей – це ті, в кого діагностували передраковий стан або хто пройшов лікування і продовжує спостерігатися в лікарів. Адже часто рак повертається. Смертність від онкологічних захворювань посідає друге місце серед причин смерті українців.
Соціальне відео про онкозахворювання    www.piohc.org.ua	Зараз ми з вами переглянемо соціальне відео і обговоримо його. Не завжди відомо, як рак обирає жертв, але відомо, чим він небезпечний. Рак виліковний! Не варто втрачати час. Про що фільм? Мати не впевнена, що доживе до тих пір, як її донечка виросте, і пише наперед їй вітальні листівки. Чому, коли ми говоримо про рак, питання часу таке важливе?	Чому виникає рак? Причинами виникнення раку можуть бути різні фактори. Хімічні: ароматичні речовини, тютюнові смоли, продукти згоряння палива. Фізичні: сонячна радіація (УФ-промені). Спадковість: успадкування підвищеного ризику виникнення раку. Біологічні: інші захворювання (зокрема, віруси), які призводять до появи ракових пухлин.  www.piohc.org.ua	Чому виникає рак? Перед вами – перелік тих впливів, через які в організмі відбувається збій. Лікарі виділяють хімічні, фізичні, спадкові та біологічні причини виникнення пухлин. Іноді достатньо впливу на організм одного чинника, а іноді – рак виникає при впливі декількох факторів. Якщо ми говоримо про хімічні причини, йдеться про хімічні речовини, які, потрапляючи в організм, отруюють його та ослаблюють, і він втрачає здатність боротися з раковими клітинами. Чи ракові клітини є в кожному з нас чи через одного? Правильно, в кожному. В нас є фотопідказка щодо найпоширенішої і

			найнебезпечнішої щодо раку хімічної речовини. Це – тютюновий дим. Надпис на пачках з цигарками «Куріння вбиває», власне, нагадує про високу ймовірність виникнення раку легенів у тих, хто курить. До хімічних речовин, що підвищують ризик захворювання на рак, відносять і наркотичні речовини. «Легких» наркотиків не буває. Будь-які наркотики несуть велику небезпеку для людини, викликаючи невиліковні хвороби і розлад психіки. Крім того, більшість наркоманів з часом переходять на більш важкі види наркотиків. Це повинен пам'ятати кожен, у кого з'явиться спокуса спробувати наркотик. Також іноді шкідливий вплив може чинити і хімія з умовно безпечних засобів побутової хімії та косметики. Переходимо до фізичних впливів. Зокрема, говоритимемо про 2 типи випромінення. Одне з них – ультрафіолет або сонячна радіація. Де він на нас чатує? На сонці та в соляріях. До речі, деякі недобросовісні власники солярій використовують лампи, які вичерпали свій термін.. Відвідуючи солярій, переконайтеся, що процедура не зробить вам додаткової шкоди. Іще один вид випромінень пов'язаний із датою 1986. Про що йдеться? Правильно, про вибух на ЧАЕС. Початок появи пухлини може
--	--	--	--

			дати вплив іонізуючого випромінення радіації. З яким видом раку пов'язують наслідки аварії на ЧАЕС? Правильно, щитоподібної залози. І нас є рубрика «Спадковість» і в ній - Анджеліна Джолі. Чому вона тут? Як пов'язані спадковість, рак та Джолі? Так само, як колір очей і волосся, ми успадковуємо від батьків схильність до певних захворювань. Втративши від раку мати, Анджеліна, щоб не захворіти самій, видалила зі свого організму ті тканини, де в її матері був рак. Але це не означає, що таким чином вона захистила себе від усіх інших видів раку. Набагато ефективніше, коли людина, в якій близькі родичі мали онкозахворювання, вдвічі, втричі уважніша до свого здоров'я – регулярно і вчасно відвідує лікаря для профілактичного медогляду. Остання група факторів – біологічні. Якщо в організмі присутні певні мікроорганізми – віруси чи бактерії, ймовірність появи пухлини зростає. Два онкогенних типи вірусів ми з вами сьогодні обговорювали. Хто був уважний, і назве їх? Правильно. ВІЛ та гепатит. У ВІЛ-позитивних людей часто виникають пухлини, а гепатит небезпечний появою раку печінки. Є ще один вірус, який пов'язують з появою онкозахворювання. Йдеться про вірус папіломи людини. Скорочено ВПЛ. Що чули про ВПЛ? Вірус може передаватися, якщо доторкнутися до шкіри хворої людини, при рукостисканні тощо. Також цей
--	--	--	---

			вірус може передаватися при інтимних стосунках. Як ви вважаєте – при захищених чи при незахищених? При обох. Адже вірус може бути настільки маленьким, що здатен проникати через пори латексу, і передаватися від одного партнера до іншого навіть при використанні презерватива. Проявляється вірус групами новоутворень на шкірі чи слизових оболонках, схожих на бородавки. Їх називають «папіломи». Небезпечний вірус папіломи тим, що здатен стати причиною раку органів травлення або репродуктивної системи.
Ключова умова одужання  ПОВНЕ ОДУЖАННЯ в разі онкозахворювання ↑ Виявлення пухлини на ранніх стадіях її розвитку ↑ Контроль здоров'я (регулярні медичні обстеження) www.piohc.org.ua	Повне одужання лікарі готові гарантувати тоді, коли рак було виявлено на ранніх етапах розвитку. А виявити його вчасно нам допоможуть регулярні обстеження в лікаря, регулярний контроль нашого здоров'я. Молодим людям достатньо обстежуватися раз на рік. Чим старші ми будемо ставати, тим частіше слід обстежуватися. Вже зараз наші батьки, бабусі та дідусі повинні обстежуватися двічі на рік.	Хто хворіє на рак? - Захворіти на рак може будь-яка людина, незалежно від віку, статі, рівня добробуту, однак, є певні види раку, що частіше діагностуються в жінок, а чоловіків, дітей. - Перше місце серед усіх злоякісних пухлин у жінок посідає рак молочної залози. Вищий ризик захворювання на рак мають жінки, старші за 40 років. - Наступний за розповсюдженістю – рак шийки матки, викликаний вірусом папіломи людини (ВПЛ). Його все частіше діагностують у молодих дівчат. - Онкологічні захворювання органів статевих систем у чоловіків вчені все частіше пов'язують з ВПЛ. www.piohc.org.ua	Ви, мабуть, чули про таке небезпечне для жінок захворювання, як рак шийки матки. Він ставить під загрозу не лише здатність жінки мати дітей, але і її життя. Вірус папіломи людини «відповідальний» за 80% випадків раку шийки матки. Але чоловіки не є у безпеці: все частіше лікарі пов'язують рак органів статевих сфери чоловіків із наявністю в організмі вірусу папіломи. Захворіти на рак може будь-яка людина будь-якого віку, статі, рівня добробуту, однак, є певні види раку, що частіше діагностуються в жінок, в чоловіків, дітей. Серед чоловіків найчастіші випадки злоякісних новоутворень легенів, передміхурової залози, системи травлення, у жінок найчастіше вражаються органи репродуктивної системи та системи травлення. Будь-яке захворювання, і онкологічне,

Рак – не вирок! • Будь-яке захворювання, навіть онкологічне, легше попередити, ніж лікувати. • При лікуванні може бути застосовано цілий ряд медичних заходів. • Онкохворим завжди потрібна реабілітація після лікування. • Але для них особливо важлива психологічна підтримка. На всіх етапах боротьби із захворюванням.  www.piohc.org.ua	Будь-яке захворювання, навіть онкологічне, легше попередити, ніж лікувати. Якщо захворювання все ж таки заявило про себе – то його легше подолати на самому початку. Лікування іноді дуже тривале і виснажливе. Тому онкохворим завжди потрібна реабілітація після лікування і особливо важлива психологічна підтримка на всіх етапах боротьби із захворюванням і одужання. Сьогодні все більше і більше людей, почувши діагноз «рак», одужують, доводячи собі і світу, що рак – не вирок!	Соціальне відео про онкозахворювання    www.piohc.org.ua	Зараз ми з вами переглянемо соціальне відео і обговоримо його. Не завжди відомо, як рак обирає жертв, але відомо, чим він небезпечний. Рак виліковний! Не варто втрачати час. Про що фільм? Мати не впевнена, що доживе до тих пір, як її донечка виросте, і пише наперед їй вітальні листівки. Чому, коли ми говоримо про рак, питання часу майже критичне?
Сильніші, ніж рак Подолали рак та повернули собі здоров'я: • Євгенія Власова, українська співачка; • Дастін Хофман, голлівудський актор; • Кайлі Міноуг, австралійська співачка; • Ленс Армстронг, велогонщик зі світовим ім'ям; • Та багато багато інших – відомих особистостей та пересічних людей.   www.piohc.org.ua	Перед вами – лише невелика кількість людей, які завдяки вчасному виявленню захворювання та підтримці близьких змогли подолати недугу. Українська співачка Євгенія Власова, австралійська співачка Кайлі Міноуг, голлівудський актор Дастін Хофман та спортсмен Ленс Армстронг, котрий подолавши онкозахворювання декількох систем організму створив фонд допомоги онкохворим людям та написав книгу, котра і сьогодні мотивує сотні людей до боротьби і одужання. Якщо у вас у колі спілкування є онкохворі люди та сім'ї з онкохворими, намагайтеся приділяти їм увагу, адже деяким людям допомогла одужати саме мотивація і віра в успіх.	Ключова умова одужання ПОВНЕ ОДУЖАННЯ в разі онкозахворювання ↑ ВІЯВЛЕННЯ ПУХЛИНИ НА РАННІХ СТАДІЯХ ЇЇ РОЗВИТКУ ↑ КОНТРОЛЬ ЗДОРОВ'Я (регулярні медичні обстеження)  www.piohc.org.ua	Тому що по-перше, рак може дуже швидко розвиватися. А по-друге. Повне одужання лікарі готові гарантувати тоді, коли рак було виявлено на ранніх етапах розвитку. А виявити його вчасно нам допоможуть регулярні обстеження в лікаря, регулярний контроль нашого здоров'я. У молодому віці достатньо обстежуватися раз на рік. Йдеться про такі прості речі, як загальний аналіз крові та сечі, МРТ, УЗД – за призначенням лікаря. Тобто дослідження, які допоможуть зазирнути в середину організму та впевнитися, що органи не мають змін. Чим старші ми будемо ставати, тим частіше потрібно буде обстежуватися. Тому що з віком ймовірність розвитку онкозахворювань зростає. Саме тому наші батьки, бабусі та дідусі повинні обстежуватися двічі на рік.

Що ти можеш зробити, щоб вберегти себе та близьких від раку? Діагностоване на ранніх стадіях і при негайному початку лікування, онкозахворювання цілком виліковне!  Крім того, є дієва профілактика, яка полягає в простих, але регулярних діях.  www.piohc.org.ua	Зараз ми з вами розглянемо всі види нашої з вами зброї проти раку, яка здатна допомогти знизити ризик захворіти.	Рак – не вирок! • Будь-яке захворювання, навіть онкологічне, легше попередити, ніж лікувати. • При лікуванні може бути застосовано цілий ряд медичних заходів. • Онкохворим завжди потрібна реабілітація після лікування. • Але для них особливо важлива психологічна підтримка. На всіх етапах боротьби із захворюванням.  www.piohc.org.ua	Будь-яке захворювання, навіть онкологічне, легше попередити, ніж лікувати. Якщо захворювання все ж таки заявило про себе – то його легше подолати на самому початку. Сьогодні лікування раку спрямоване на видалення злоякісних пухлин з організму: крім операції з їх видалення, пацієнт має прийняти курс променевої терапії (опромінення пухлини радіацією) або хіміотерапії (сильнодіючі препарати, здатні затримати розвиток пухлини або зменшити її, руйнуючи її клітини). Ці препарати впливають на весь організм, іноді дуже виснажуючи його. Тому онкохворим завжди потрібна реабілітація після лікування і особливо важлива психологічна підтримка на всіх етапах боротьби із захворюванням і одужання. Іноді шлях до одужання доволі тривалий і складний, але все більше і більше людей, почувши діагноз «рак», одужують, доводячи собі і світу, що рак – не вирок!
Як уберегти себе та близьких від онкозахворювання? • Увага до власного здоров'я та регулярні огляди у лікаря;  • Звертатися до лікаря при нездужанні – обов'язково!  www.piohc.org.ua	1. Увага до власного здоров'я – коли ми обов'язково звертаємося до лікаря, якщо занедужали. І якщо навіть добре себе почуваємо, регулярно – тобто, щороку проходимо обстеження в лікаря. До речі, чи є види раку, які людина сама в себе здатна виявити без допомоги лікаря?	Сильніші, ніж рак Подолали рак та повернули собі здоров'я: • Євгенія Власова, українська співачка; • Дастін Хофман, голлівудський актор; • Кайлі Міноуг, австралійська співачка; • Ленс Армстронг, велосипіст зі світовим ім'ям; • Та багато багато інших – відомих особистостей та пересічних людей.   www.piohc.org.ua	Перед вами – лише невелика кількість людей, які завдяки вчасному виявленню захворювання та підтримці близьких змогли подолати недугу. Українська співачка Євгенія Власова, австралійська співачка Кайлі Міноуг, голлівудський актор Дастін Хофман та спортсмен Ленс Армстронг, котрий подолавши

	Це – один із видів раку шкіри під назвою меланома. Меланома – це коли під впливом сонячних променів родимки з прикраси перетворюються на злоякісні утворення. Які зміни в родимках ми можемо помітити самі і які нас мають насторожити? Якщо родимка змінює форму, колір, збільшується, починає боліти чи кровити, - мерщій до лікаря! Тому оглядайте свої родимки щонайменше раз на рік та спонукайте до цього батьків.		онкозахворювання декількох систем організму створив фонд допомоги онкохворим людям та написав книгу, котра і сьогодні мотивує сотні людей до боротьби і одужання. Якщо у вас у колі спілкування є онкохворі люди та сім'ї з онкохворими, намагайтеся приділяти їм увагу, адже деяким людям допомогла одужати саме мотивація і віра в успіх.
	Ми знаємо, що є супершкідливі продукти – там, де багато хімії, жирів, цукру та солі. Але є і супер-корисні продукти. Ось вони, у вигляді абетки. А. Авокадо – корисний у профілактиці захворювань печінки, гепатитів та лікуванні раку печінки. В. Виноград - червоний та чорний – свіжий і сушений. Пригнічує дію ферментів та знижує імовірність виникнення будь-яких пухлин. Г. Грейпфрут та інші citrusові містять речовини, що пригнічують ракові клітини, які постійно утворюються у нашому організмі та стимулюють утворення захисних імунних клітин. К. Капуста. Будь-який вид		Діагностоване на ранніх стадіях і при негайному початку лікування, онкозахворювання цілком виліковне. Крім того, є дієва профілактика, яка полягає в простих, але регулярних діях: 1. Увага до власного здоров'я, регулярні – тобто, щорічні огляди в лікаря. До речі, чи є види раку, які людина сама в себе здатна виявити без допомоги лікаря? Жінки можуть проводити самообстеження молочних залоз і при виявленні ущільнення звернутися до лікаря за подальшою діагностикою. А також це – один із видів раку шкіри під назвою меланома. Меланома – це коли під впливом сонячних променів родимки з прикраси перетворюються на злоякісні утворення. Які зміни в родимках ми можемо помітити самі і які нас мають насторожити? Якщо родимка змінює форму, колір, збільшується, починає боліти

	капусти є цінним продуктом. В ній міститься речовина, що регулює рівень гормонів і запобігає виникненню раку органів травлення та органів репродуктивної системи. Л. Льон. Насіння льону та лляна олія багаті на лігніни, що пригнічують розвиток пухлин, та омега-3-жирні кислоти, що оберігають кишечник від злоякісних перетворень та попереджують захворювання серця та судин. М. Морква. Окрім відомого бета-каротину, вчені виявили речовину (фалькарінол), що має виражені протиракові властивості, але йдеться про свіжу, сиру моркву. П. Помідори. Містять речовину (антиоксидант), який знешкоджує шкідливі речовини в організмі (вільні радикали). Р. Дикий рис. Містить речовину, який зупиняє ріст пухлин та має антибактеріальні властивості. С. Салат, шпінат, кріп та інші. Зелені та жовті листові овочі. Містять хімічні речовини, які запобігають новоутворенням травної системи. Візьміть за правило: з кожним прийомом		чи кровити, - мерщій до лікаря! Тому що в Україні виживає 5% людей з діагнозом «меланома». А в США скільки? 95%! Тому оглядайте свої родимки щонайменше раз на рік та спонукайте до цього батьків. Крім того, щороку в Україні у квітні, у Міжнародний день боротьби з меланою навіть платні клініки за попередньою реєстрацією проводять огляд родимок безкоштовно. Слідкуйте за анонсами та ходіть на такі заходи самі і запрошуйте батьків. 2. Лабораторні дослідження після початку статевого життя та зміни партнера. На вашу думку, скільки часу дійсні результати аналізів на статеві інфекції, місяць, півроку, рік? До першого незахищеного статевих контакту або до зміни партнера. 2. Збалансоване харчування. Важливо, щоб в організм потрапляло більше натуральних корисних речовин і багатих на клітковину, ніж штучних шкідливих. 3. Здоровий спосіб життя. Шкідливим звичкам – ні. Руху – так! Майже всі курці страждають хронічними захворюваннями органів дихання, які збільшують ризик розвитку раку. Споживання алкоголю підвищує ризик розвитку раку в десятки разів. При цьому ризик розвитку раку істотно зростає при поєднанні вживання алкоголю з курінням.
--	--	--	---

	Їжі вживати зелені листові овочі. Ц,Ч.Часник, цибуля (ріпчаста, зелена). Збільшує виробництво імунних клітин, чим створює захист організму від переродження клітин та розвиток пухлин. Ш. Шиїтаке та інши гриби. Ці гриби містять потужну речовину, які зміцнює імунітет, та білок , що атакує ракові клітини і не дозволяє їм розмножуватися. Ф. Фундук та інші горіхи . Деякі речовини в горіхах пригнічують утворення в організмі ракових клітин. Достатньо 1-2 горіхів на день. Слідкуйте за тим, щоб вони були у вас у холодильниках та у тарілках, якщо у вас немає на них алергії. Їжте різноманітні натуральні продукти, надаючи перевагу овочам, фруктам, зерновим та крупам. Їжте п'ять чи більше порцій різних овочів, фруктів або ягід щодня. Категорично не вживайте їжу, яка має хоч найменші прояви псування. Уникайте сильно оброблених харчових продуктів. Чіпси, сухарики, "крабові палички",		Якщо ми багато рухаємося, в нас міцний імунітет та струнке тіло. Адаже зайва вага підвищує ризик появи пухлини. 4. Уникання агресивних факторів середовища. Коли не варто виходити на сонце у спекотний день? З 11 до 16 години. 5. Захист від інфекцій, особливо тих, що передаються статевим шляхом. Адаже деякі з них небезпечні не лише самі по собі, а й як передумова більш важких захворювань. 6. І останнє – хороша новина про віруси. Зокрема, про вірус папіломи людини. Лікарі створили вакцину від цього вірусу, що здатен викликати рак.
--	--	--	---

	копчені ковбаси, солодкі напої, тістечка з кремом, які місяцями є "свіжими" в упаковках – це не та їжа, яка допоможе вашому організму уникнути хвороб. Вибирайте продукти, які допомагають підтримувати здорову вагу.		
		Вакцинація від раку Існують вакцини від деяких типів гепатиту та вірусу папіломи людини (ВПЛ). Вакцинація від ВПЛ: • Має на меті захист репродуктивного здоров'я. • Потребує введення трьох доз вакцини. • <u>Допомагає захиститися від найбільш онкогенних типів ВПЛ.</u> Попереднє обстеження в лікаря ОБОВ'ЯЗКОВЕ!  www.piohc.org.ua	Деякі факти про вакцинацію проти ВПЛ Вакцинація: - здійснюється для дівчат і для хлопців - має на меті захист репродуктивного здоров'я. - Допмагає організму виробити антитіла проти ДЕКІЛЬКОХ, найбільш онкогенних типів ВПЛ - передбачає введення 3 доз вакцини з перервою. Перед вакцинацією обов'язкова консультація лікаря!
Як уберегти себе та близьких від онкозахворювання? • Здоровий спосіб життя: рухова активність, відмова від шкідливих звичок;  www.piohc.org.ua	Здоровий спосіб життя. Що це? Шкідливим звичкам – ні. Руху – так! Якщо ми багато рухаємося, в нас міцний імунітет та струнке тіло – спортивні ігри, шейпінг, танці, піші чи вело прогулянки – це те, що здатне подарувати вам здоров'я. Адже зайва вага підвищує ризик появи пухлини.	Дякуємо за увагу! Бажаємо здоров'я! Лекція підготована з частковим використанням інфоматеріалу, наданого Фондом «АнтиСНІД». www.antiids.org  www.piohc.org.ua	
Як уберегти себе та близьких від онкозахворювання? • Уникати агресивних факторів оточуючого середовища;  www.piohc.org.ua	Уникання агресивних факторів середовища, зокрема, променів сонця – з якої до якої години у спекотні дні?? З 11 до 16 години.		

Як уберегти себе та близьких від онкозахворювання? Не залишати без уваги у себе стрес, особливо хронічний;  www.piohc.org.ua	Стреси – це союзники багатьох наших захворювань. Тому наповнюйте своє життя позитивом і не переймайтеся через дрібниці.		
Як уберегти себе та близьких від онкозахворювання? Захищатися від вірусів і інфекцій, зміцнювати організм, дотримуватися гігієни;  www.piohc.org.ua	Захист від інфекцій. Деякі з них небезпечні не лише самі по собі, а й як передумова більш важких захворювань. Від деяких інфекцій можна захиститися, якщо правильно помити руки. Як це – правильно? З водою і з милом. Як довго? До 15 секунд.		
Як уберегти себе та близьких від онкозахворювання? Вакцинуватися (від деяких видів вірусних захворювань, котрі можуть стати причиною раку).  www.piohc.org.ua Дякуємо за увагу! Бажаємо здоров'я! Лекція підготована з частковим використанням інформативних матеріалів, наданих Фондом «АнтиСНІД». www.antiaids.org  Фонд «Анти СНІД» www.piohc.org.ua	І останнє – хороша новина про вірус папіломи людини. Лікарі створили вакцину. В деяких державах вакцинують лише дівчат, починаючи з вашого віку. В деяких також і хлопців – щоб вберегти репродуктивне здоров'я нації. Для повного захисту потрібно ввести три дози вакцини з перервою в кілька місяців. І як перед будь-якою медичною процедурою, потрібно пройти обстеження в лікаря.		