

# О своем...

Информация для женщин,  
употребляющих наркотики





# О своем...

Информация для женщин,  
употребляющих наркотики



*Если ты употребляешь наркотики — это твое личное дело.*

*Но если по каким-то причинам ты не хочешь или не можешь отказаться от наркотиков, делай это с наименьшим риском для себя и окружающих.*

*А поможет тебе в этом знание того, как уменьшить вред и снизить риск от наркотиков.*

*Ты всегда должна помнить: принимая наркотики, ты наносишь серьезный урон своему здоровью. Они меняют не только твое физическое состояние, но и психологическое. А еще — отбирают у тебя красоту.*



*Современные женщины не столь зависимы от мужчины, как было раньше. Зачастую женщина сама принимает решение — употреблять наркотики или нет, ведь причин на это может быть множество. Но все же, нередко случаи, когда это происходит «за компанию» с любимым человеком, мужем, другом. Сначала это просто эпизод, но вскоре потребление приобретает систематический характер, а потом, не менее быстро, появляется зависимость — и от наркотика и от... партнера. Часто мужчина не просто является «добытчиком» наркотиков, но и отправляет женщину зарабатывать на них деньги любой ценой, иногда даже заставляя заниматься проституцией...*

*В семейных парах, где и муж, и жена употребляют наркотики, существует устойчивая традиция: мужчина всегда колется первым и всегда употребляет больше наркотика. Нередко при этом используется общий шприц.*

*А это чревато такими последствиями, как заражение инфекциями, передающимися с кровью (ВИЧ-инфекция, сифилис, вирусные гепатиты и другие), а также риском возникновения абсцессов.*

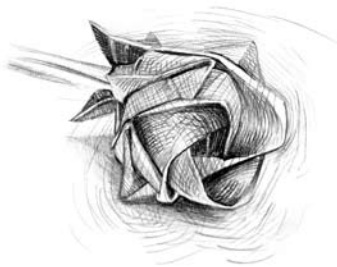


*Если твой муж или партнер употребляет наркотики, никогда не пользуйся его шприцем, а если он у вас один на двоих, прежде чем использовать, продезинфицируй! Хорошо бы прокипятить и раствор наркотика, ведь ты не знаешь наверняка, есть ли в нем вирусы или нет. На качестве наркотика эта процедура никак не отразится, зато позволит избежать инфицирования ВИЧ и другими опасными инфекциями. **Запомни: ВИЧ теряет активность при температуре 65 градусов!***

### ***О дезинфекции***

*Для дезинфекции шприца иногда рекомендуют использовать специальный раствор. Полоскание производится по принципу «2х2х2», т.е. следует дважды набрать (через иглу!) сначала проточную воду, потом дезинфицирующий раствор, а затем опять воду.*

*Этот метод не уберезет тебя от заражения на 100%, однако он лучше, чем ничего.*



## Что такое ВИЧ-инфекция?

ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека. Попадая в организм, он поражает иммунную систему, отвечающую за борьбу с инфекциями.

### ВИЧ передается:

- через кровь (при совместном использовании нестерильных шприцев, а также медицинского инструментария, при переливании инфицированной крови и ее компонентов, при пирсинге, прокалывании ушей, маникюре, тату, если инструменты не дезинфицированы);
- половым путем (при вагинальном, анальном и оральном сексе без использования презерватива);
- от ВИЧ-инфицированной матери ребенку (во время беременности, родов, грудном вскармливании).

### СПИД

- Синдром приобретенного иммунодефицита — это стадия ВИЧ-инфекции, на которой иммунная система не в состоянии противостоять инфекционным заболеваниям. Без лечения стадия СПИД длится 1,5 — 2,5 года и заканчивается смертью.

Опасность ВИЧ-инфекции в том, что длительное время болезнь протекает бессимптомно (т.е. никак не проявляется), поэтому очень важно знать о своем ВИЧ-

статусе. Это обезопасит тебя и твоих близких, к тому же, ты сможешь вовремя обратиться за медицинской помощью.

Если у тебя обнаружен ВИЧ, при необходимости ты сможешь получить специальное лечение, которое существенно улучшит состояние твоего здоровья и продлит жизнь — антиретровирусную терапию (АРТ). Если тебе нужна дополнительная консультация по этому вопросу, обратись к социальному работнику.

#### Беременность и ВИЧ

При своевременном обращении к врачу и приеме соответствующих препаратов риск передачи ВИЧ можно снизить до 0–2%. Ничего не предпринимая, мать подвергает ребенка опасности заражения ВИЧ в среднем в 30% случаев. Если у тебя есть вопросы — обращайся к своему врачу из Центра СПИДа.



## Об инъекциях

*Перед инъекцией обязательно вымой руки с мылом или же, если это невозможно, обработай их антисептиком. Для этого подойдет спирт или спиртовая салфетка, перекись водорода, раствор хлорамина или фурацилина. Эти же средства подойдут для обработки места инъекции, и при этом старайся, чтобы не было подтеков спирта. Обязательно протирай место укола насухо!*

Дезинфицирующие средства, спиртовые салфетки, антисептики можно свободно приобрести в уже готовой концентрации в каждой аптеке или получить бесплатно на пунктах обмена шприцев.

(смотри контактную информацию в конце буклета.)





## ***Найди выход!***

*Если ты доверяешь своему партнеру делать тебе инъекции, все же всегда нужно помнить о нескольких правилах:*

- вены у мужчин шире, чем у женщин, поэтому важно напомнить ему о том, что раствор нужно вводить медленнее;*
- во время инъекции всегда используй жгут;*
- сама определяй место для инъекции и обрабатывай его должным образом до и после инъекции.*

*Если же ты не хочешь колоться, но вынуждена подчиняться своему партнеру или супругу, вероятнее всего, он будет использовать эту ситуацию с выгодой для себя. Не позволяй использовать себя для добычи денег или наркотиков! Это не проявление любви — это эксплуатация!*

*Из этого положения есть выход: если у тебя нет возможности самостоятельно обеспечивать себя наркотиками, а отказаться от них ты пока не готова, стань клиентом программы заместительной терапии (ЗТ). Там ты сможешь получать бесплатно заменитель наркотика (бупренорфин или метадон), что значительно снизит риск и губительные последствия употребления. О том, как попасть в программу ЗТ,*

*можно узнать в любой наркологической клинике, Центре профилактики и борьбы со СПИДом или в организации, которая работает с потребителями наркотиков — еще раз напоминаем о страничке контактов в конце этого буклета.*

*Если ты хочешь отказаться от употребления наркотиков, а твой партнер — нет, не стоит ждать, пока он «дозреет», ведь этого может никогда не произойти. Возьми ответственность за собственную жизнь на себя, обратись за помощью.*

### *Женщина и прием психотропных веществ*

*В последнее время среди наркозависимых женщин растет популярность различных видов стимуляторов. Как правило, они не умеют изготавливать их самостоятельно и полагаются в этом на мужчин. Именно среди потребителей стимуляторов особенно часты случаи, когда инъекцию женщине делает ее партнер.*

*Женщины выбирают стимуляторы по разным причинам — они временно приносят хорошее настроение, энергичность (можно сделать все по дому, и ребенка из сада забрать, и успеть еще тысячу разных дел). Но наиболее часто женщины предпочитают их из-за секса. Стимуляторы*

*усиливают сексуальное возбуждение и ощущение удовольствия, а после длительной практики секса «под кайфом» обыкновенный кажется уже не таким ярким. Если ты принадлежишь к тем женщинам, которые употребляют стимуляторы для удовлетворения своих сексуальных потребностей, будь осторожна и всегда помни об инфекциях, передающихся половым путем (ИППП), и ВИЧ:*

- Имей при себе презерватив, а лучше несколько. Позаботься об этом заранее!*
- Имей при себе лубриканты (смазку), т.к. стимуляторы обезвоживают организм. От этого твое удовольствие только усилится.*

*Лубриканты защищают слизистые оболочки половых органов от появления микротравм и потертостей, снимают болевые ощущения при половом акте. Они облегчают введение полового члена при ослабленной эрекции у мужчин и устраняют неприятные ощущения у женщин при сухости и повышенной чувствительности слизистой оболочки влагалища.*

*Использование презерватива во время всех видов секса (вагинальном, анальном, оральном) защитит тебя от заражения ВИЧ-инфекцией, гонореей, сифилисом, гепатитом В и С, другими подобными инфекциями. И дело не в том, что вы друг другу*

*не доверяете, а в том, что, вступая в интимные отношения, люди не обмениваются справками о состоянии здоровья, а образ жизни, связанный с употреблением наркотиков, к сожалению, далек от здорового. Помни: твое здоровье в твоих руках!*

*Если у тебя нет постоянного партнера, но ты ведешь активную половую жизнь, всегда носи с собой презерватив и используй его во время всех половых контактов. Если твой партнер отказывается его использовать, ты имеешь право сказать ему: **НЕТ.***



## ***Женские штучки***

*Если ты систематически употребляешь наркотики, месячные могут становиться нерегулярными.*

*Однако даже если у тебя не бывает менструации, это не означает, что ты не можешь забеременеть, напротив, часто месячные бывают такими скудными, что ты, находясь «под кайфом», можешь просто их не заметить. Поэтому велика вероятность обнаружить, что ты беременна, на поздних сроках, когда уже поздно что-то изменить.*

*Чтобы избежать нежелательной беременности, необходимо предохраняться, но, если ты употребляешь наркотики, это не так-то просто. Посоветуйся с врачом! Например, женщинам с нарушением менструального цикла не подходит физиологический метод предохранения (календарный метод, основанный на вычислении дней, благоприятных для зачатия) — если ты часто «под кайфом», дни несложно и перепутать. Прерванный половой акт — тоже не выход, поскольку не всем и не всегда удается вовремя остановиться, кроме того, в семенной жидкости, которая выделяется до эякуляции, может содержаться небольшое количество сперматозоидов. Если ты применяешь гормональную контрацепцию, помни, что она несовместима с седативными веществами (опиатами, снотворными и транквилизаторами), и даже табакокурением, что снижает уровень защиты. Во избежание*

*незапланированной беременности ВИЧ и ИППП женщинам, употребляющим наркотики, лучше подойдет так называемый барьерный метод контрацепции — всем известный презерватив. Существуют также женские презервативы — фемидомы, — которые ты тоже можешь использовать.*



## **Экстренная профилактика**

*Если у тебя был сексуальный контакт без презерватива или презерватив порвался, необходимо обратиться к врачу-дерматовенерологу (узнай в организации, которая работает с потребителями наркотиков, сотрудничают ли они с такими врачами — всегда легче пойти к врачу, который уже имеет опыт работы с наркозависимыми).*

*Но сразу после опасного полового акта, перед тем, как обратиться к врачу, сделай следующее:*

- сделай несколько движений, сокращающих мышцы промежностей и таза, как бы выталкивая из себя сперму;*
- помочись;*
- влажной салфеткой вытри половые органы снаружи;*
- если возможно, не позже чем через два часа после полового акта введи во влагалище антисептик местного применения — мирамистин, цидипол, гибитан или хлоргексидин (продаются в аптеке в спринцовках, следуй инструкции).*

### **Помни, что:**

- сперматозоид сохраняет жизнеспособность во влагалище 36 часов после окончания полового акта;*

- при спринцевании нельзя использовать восходящий душ, это наоборот загоняет сперматозоиды внутрь влагалища! Тщательно промыть влагалище можно только спринцовкой при нисходящем потоке воды!
- в крайнем случае можно использовать общедоступные средства: слабый раствор марганцовки, уксуса или лимонного сока;
- помни - только врач может подобрать удобное, надежное и безвредное для твоего здоровья средство для предохранения от нежелательной беременности.

## **БЕРЕМЕННОСТЬ И НАРКОТИКИ**

*Бытует мнение, что некоторые виды наркотиков более безопасны для ребенка, чем другие. На самом деле это не так. Все наркотические вещества несут в себе негативные последствия как для будущей мамы, так и для ребенка!*

*Употребление наркотиков связано с повышением риска рождения ребенка раньше положенного срока, поэтому не откладывай «на завтра» посещение врача. Многие дети, матери которых систематически употребляли опиаты во время беременности, сразу после рождения испытывают «ломку», поэтому им нужна специально разработанная программа лечения.*



## ***Что же тебе делать, если ты хочешь родить здорового ребенка?***

***Лучше всего в этот период отказаться от употребления наркотиков. Если ты употребляешь опиаты, не делай этого резко! Симптомы отмены могут навредить ребенку! Снижай дозу постепенно и только затем вообще отказывайся от наркотиков.***

***Будь честна со своим врачом — чем раньше врач начнет решать эту проблему, тем легче будут последствия.***

***Если ты употребляешь стимуляторы и можешь отказаться от них по своей воле — сделай это. В противном случае обратись к врачу за консультацией. Он подскажет, как это сделать лучше.***

***Если есть такая возможность — стань клиенткой программы заместительной терапии.***

***Существует стойкое заблуждение, что заместительная терапия и беременность несовместимы. На самом деле всё иначе. Метадон и бупренорфин не причиняют вреда будущему ребенку. Их влияние на плод хорошо изучено, и доказано, что применение заместительной терапии при беременности даёт неплохие результаты. Надо, впрочем, помнить об обязательном контроле со стороны врача! Доказано также, что прием***

*заместительных препаратов во время беременности может предотвратить выкидыши, нарушения развития плода, преждевременные роды.*

*В большинстве случаев новорожденные, родившиеся от матерей, принимавших метадон или бупренорфин, не нуждаются в медикаментозном лечении. В некоторых случаях могут наблюдаться проявления синдрома отмены, которые очень хорошо лечатся. Грудное вскармливание детей, матери которых и дальше получают заместительную терапию, не противопоказано, за исключением тех случаев, когда мать ВИЧ-инфицирована.*

Женщины-наркопотребители часто становятся жертвами предвзятого отношения общества, реже, чем мужчины, обращаются в проекты помощи потребителям, а поэтому составляют наименее доступную для помощи группу. Не стесняйся и не бойся обращаться за помощью. Стыд, вина и нерешительность могут стоить тебе здоровья и даже жизни.

**КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ —  
ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ И ЛЕЧЕНИЕ**



© Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине, 2010  
Распространяется бесплатно. Тираж 20 000 экз.

Текст: Ирина Ромашкан, Людмила Шульга, Мирослава Андрущенко  
Редактор: Мирослава Андрущенко

Особая благодарность участникам фокус-групп и сотрудникам НПО в Симферополе, Севастополе и Одессе за высказанные комментарии и предложения.

Дизайн: Ольга Миколайчук  
Верстка: Лариса Конончук

Публикация подготовлена и издана в рамках программы «Поддержка профилактики ВИЧ и СПИД, лечения и ухода для наиболее уязвимых групп населения в Украине», поддержанной Глобальным фондом для борьбы со СПИДом, туберкулезом и малярией.

***Круглосуточный и бесплатный телефон  
доверия по вопросам ВИЧ/СПИД:***

***0 800 500 451***