

ДОКТОР Виталин

16+

№25 июль 2026 г.

ВЫХОДИТ С МАЯ 2007 ГОДА.
Распространяется бесплатно.

САМАЯ БОЛЬШАЯ ПОБЕДА - ЭТО ПОБЕДА НАД СОБОЙ



Все, что Вы хотели бы знать о профилактике ИППП, но стеснялись спросить

<< 1



Репродуктивная диспансеризация: забота о здоровье для будущего

<< 3



Любимая газета- в онлайн-формате. Переходите в группу по QR - коду.

Неделя профилактики инфекций, передающихся половым путем

Все, что Вы хотели бы знать о профилактике ИППП, но стеснялись спросить

Многих инфекций, передающихся половым путем, можно избежать благодаря ответственному отношению к своему здоровью и соблюдению простых мер профилактики. Почему важно регулярно проходить обследование, как защитить себя от заражения и какую роль играет вакцинация против вируса папилломы человека, рассказала заведующий диспансерным (амбулаторным) венерологическим отделением, врач-дерматовенеролог ГБУ «Курганский областной кожно-венерологический диспансер» Юлия Александровна Мацкан.

— Юлия Александровна, какова сегодня ситуация с распространением инфекций, передающихся половым путем, в Курганской области?

— По данным статистики, в 2025 году в Курганской области наметилась устойчивая тенденция к снижению заболеваемости инфекциями, передающимися половым путем (сифилис, гонорея, трихомониаз, аногени-

тальные (венерические) бородавки, генитальный герпес). Общий показатель заболеваемости составил 718 случаев, что ниже показателей 2024 года (877) и 2023 года (981). Однако, как отмечают специалисты, статистика отражает лишь официально зарегистрированные случаи, и эпидемиологическая ситуация может измениться.

Основная группариска — молодые люди от 18 до 29 лет. На эту возрастную катего-



рию приходится абсолютное большинство случаев. Например, из 68 случаев гонореи в 2025 году 46 пришлось именно на эту группу лиц. Заболевания среди подростков 15–17 лет редки, но единичные случаи фиксируются, что говорит о необходимости раннего полового воспитания.

— Какие основные правила помогут человеку защитить себя от заражения ин-

фекциями, передающимися половым путем?

— Чтобы не пополнить печальную статистику, врачи рекомендуют соблюдать три основных правила поведения:

1. Верность и постоянство: снижение числа половых партнеров кратно снижает риск инфицирования.

2. Барьерная контрацепция: это по-прежнему самый надежный и доступный метод профилактики. Презерватив эффективно защищает от большинства бактериальных инфекций (гонореи, хламидиоза, трихомониаза) и снижает риск заражения вирусными инфекциями.

3. Гигиена и бдительность: использование средств гигиены и отказ от случайных половых связей. Рекомендуется мыться до и после полового контакта. Однако помните: мыло не убивает возбудителей ИППП внутри уретры или влагалища, оно лишь смывает их с кожи. Спринцевание после секса, наоборот, может занести инфекцию глубже и нарушить микрофлору — не делайте этого! В первые 2 часа после половой связи можно обработать наружные половые органы и внутреннюю поверхность бедер антисептиком (хлоргексидином или мирамистином).

— **Сегодня все чаще говорят о вакцинации против**

вируса папилломы человека. Кому и в каком возрасте рекомендуется сделать эту прививку, чтобы защитить себя от опасных последствий в будущем?

— Это единственная на сегодняшний день вакцина, которая напрямую предотвращает развитие онкологических заболеваний (в частности, рака шейки матки).

Согласно национальному календарю прививок, вакцинация рекомендуется девочкам и мальчикам в возрасте 12–14 лет, еще до начала половой жизни. Однако прививку можно сделать и взрослым для защиты от наиболее онкогенных типов вируса. Лучше всего проконсультироваться с дерматовенерологом или гинекологом для подбора индивидуальной стратегии.

— Как часто человеку, который заботится о своем здоровье, следует проходить профилактические осмотры и обследование на ИППП, даже если его ничего не беспокоит?

— Главное правило грамотного человека: «Не жди симптомов». Многие ИППП протекают бессимптомно, но приводят к серьезным последствиям, включая бесплодие.

Рекомендуемый минимум: 1 раз в год проходить профи-

лактический осмотр у дерматовенеролога, гинеколога или уролога.

При смене полового партнера обследование рекомендовано провести до начала новых отношений и через 2–3 недели после них.

В 2025 году в Курганской области активно было выявлено 27% заболевших ИППП — это значит, что значительная часть пациентов узнала о своем диагнозе именно благодаря профилактическим осмотрам, а не из-за жалоб. Это доказывает эффективность диспансеризации.

— Юлия Александровна, куда жители Курганской области могут обратиться, чтобы пройти обследование, получить консультацию специалиста и при необходимости лечение?

— Получить квалифицированную помощь, сдать анализы и пройти лечение жители региона могут в ГБУ «Курганский областной кожно-венерологический диспансер» (г. Курган, ул. Красная, 66). Все дети и подростки при подозрении на ИППП всегда могут обратиться в подростковый центр, который открыт в ГБУ «КОКВД», и получить бесплатную и квалифицированную помощь.

Также вопросы профилакти-

ки можно задать в поликлинике по месту жительства. Своевременное обращение — это залог быстрого и полного лечения. Помните: со-

временная медицина позволяет вылечить большинство ИППП, но только при условии ранней диагностики.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**

Репродуктивная диспансеризация: забота о здоровье для будущего



Планируете беременность или просто хотите быть уверенными в своем здоровье? Тогда вам может понадобиться репродуктивная диспансеризация — комплексное обследование для оценки вашего репродуктивного здоровья.

Что такое репродуктивная диспансеризация?

Это набор специальных исследований и консультаций, который помогает выявить возможные проблемы, связанные с репродуктивной функцией, и принять меры для их устранения. Она предназначена для женщин и мужчин, независимо от того, планируют ли они в ближайшее время стать родителями.

Почему это важно?

Забота о репродуктивном здоровье — важная часть профилактики, которая помогает сохранить здоровье, вовремя выявить возможные нарушения и подготовиться к будущему родительству. Кому рекомендуется пройти репродуктивную диспансеризацию, какие обследования она включает и почему не стоит откладывать визит к врачу, рассказала заведующий отделением профилактики ГБУ «Курганская поликлиника №2» Ксения Александровна Позднякова.

Обследование помогает определить причины возможных репродуктивных проблем и подобрать индивидуальное лечение или рекомендации.

Кто должен пройти диспансеризацию?

- Женщины и мужчины, планирующие беременность.
- Те, у кого есть проблемы с репродуктивной функцией.
- Люди с хроническими заболеваниями, которые могут влиять на репродуктивное здоровье.
- Те, кто хочет убедиться в своем общем здоровье.

Что входит в программу диспансеризации?

- Общий осмотр и сбор анамнеза
- Обсуждение вашего состояния здоровья, привычек и семейной истории.
- Лабораторные исследова-

ния

- Анализы крови (включая гормональные уровни), мазки и другие тесты по рекомендациям врача.
- Инструментальные методы УЗИ органов малого таза для женщин и исследования простаты у мужчин.
- Консультации специалистов гинеколога, уролога для определения дальнейших шагов.

Когда лучше пройти?

Рекомендуется планировать диспансеризацию за 3–6 месяцев до предполагаемой беременности, чтобы успеть устранить возможные проблемы.

Приглашаем Вас пройти профилактическую репродуктивную диспансеризацию в ГБУ «Курганская поликлиника №2» в филиалах по адресу:

● ул. Карельцева 54, каб. 109

● ул. Советская 179/1, каб. 31.

Время работы: с пн. по пт. с 08:00 до 20:00, сб с 08:00 до 14:00.



Запах чистоты

Профилактика инфекций, передающихся половым путем, включает не только ответственное поведение, но и соблюдение правил личной и интимной гигиены. Простые ежедневные привычки помогают снизить риск заражения и сохранить здоровье на долгие годы.

Подростковый период не случайно называют переходным. Ты уже не ребенок, но еще и не взрослый. Это очень сложный возрастной этап, когда созревает организм.

Какие же изменения на этапе своего взросления проходит подросток и как ему надо себя вести, чтобы вырасти здоровым и сильным юношей? Это время полового созревания. Организм вырабатывает половые гормоны, которые усиливают работу сальных желез, появляется характерный мужской запах, может возникнуть угревая сыпь. Именно в этом возрасте юноши должны особенно тщательно следить за своей



личной гигиеной.

Ежедневный прием душа или ванны с применением специальных средств (мыло, гель для душа) помогает избавиться от избытков кожного сала и пота, которые провоцируют не только неприятный запах, но и могут способствовать размножению болезнетворных микроорганизмов на коже. Оптимальная температура воды 36 – 38 °С. А контрастный душ помогает снять усталость и придаст бодрости.

Для сохранения свежести нужно пользоваться дезодорантом. Наносить его следует только на чистую сухую ко-

жу.

Интимная гигиена должна производиться ежедневно. Головку полового члена и крайнюю плоть следует мыть теплой водой с нейтральным мылом, чтобы не скапливалась сальная смазка – смегма, что может привести к развитию острого гнойного заболевания под названием баланопостит. Симптомы баланопостита – зуд, жжение и боль в области головки полового члена.

Принимать ванну или душ с применением мочалки желательно 1 раз в неделю.

Умывать лицо необходимо утром и вечером, используя мыло. Появление угревой сыпи в подростковом периоде – это нормально. Не следует трогать лицо руками, выдавливать угри, что может привести к печальным последствиям – рубцы на лице, заражение крови. Рекомендуется использовать специальные средства, которые можно купить в аптеке.

Следует не забывать о чистоте рук и ногтей. Необходимо тщательно мыть руки после улицы, посещения туалета, перед едой, при контакте с животными, деньгами. Лучше использовать жидкое мыло. Мойте руки не меньше 15–20 секунд, тщательно вытирайте личным полотенцем.

Волосы необходимо мыть по мере загрязнения, но не реже одного раза в неделю. Мыть голову необходимо теплой водой, так как горячая вода активизирует работу сальных желез.

Нельзя забывать и про уход за зубами. Подросток, имеющий плохие зубы, помимо эстетического дефекта и неприятного запаха изо рта, не может нормально измельчать пищу, что затрудняет

процессы переваривания в желудке, приводит к гастритам и язвенной болезни. Зубы следует чистить 2 раза в день — утром и перед сном, сверху вниз, а также круговыми движениями в течение 2–3 минут.

В подростковом периоде многие юноши начинают бриться. Чтобы бритье было безопасным, приятным и быстрым, необходимо позаботиться о необходимых качественных принадлежностях. После бритья лицо нужно смазать специальным кремом или лосьоном.

Менять носки нужно ежедневно во избежание неприятного запаха, а также грибкового или бактериального поражения кожи ног и ногтей.

Ежедневно меняется и нижнее белье. Лучше носить не плавки, а свободные трусы-боксеры или семейные.

Очень важно правильно выбирать подростку обувь. Обувь должна быть удобной и просторной, подходить по размеру и высоте подъема, соответствовать форме ноги. При ношении кроссовок для профилактики плоскостопия, искривления позвоночника следует использовать супинаторы.

Расчески, бритвенный станок, зубная щетка и другие предметы гигиены должны быть строго индивидуальными.

И не забывайте, что запах чистоты – самый приятный и самый привлекательный!

Вирусы папилломы человека

В интервью врач-дерматовенеролог Юлия Александровна Мацкан рассказала о важности вакцинации против вируса папилломы человека. Вирусы папилломы человека (ВПЧ) – группа широко распространенных вирусов, способных провоцировать разнообразные заболевания, включая онкообразования у мужчин и женщин.

Предлагаем подробнее разобраться, что такое ВПЧ, как происходит заражение и по-

чему профилактика играет такую важную роль.

Существует более 190 типов вируса папилломы человека, из которых наиболее изучены 80. Заражение происходит при контакте через микротрещины в коже и слизистые оболочки. Является самой распространенной вирусной инфекцией половых путей. Распространению ВПЧ способствует их высокая устойчивость к антисептикам.

Выделяют три основных группы вирусов папилломы человека:

▶▶▶ **Неонкогенные вирусы** вызывают появление плоских бородавок, которые не перерождаются в злокачественное новообразование.

▶▶▶ **К группе низкого риска развития рака** относятся вирусы, которые могут способствовать перерождению клеток в раковые, но проис-

▶▶▶ **Группа с высокой вероятностью перерождения** является наиболее опасной, так как существует высокий риск развития злокачественного новообразования.

Многие типы папилломавирусов не причиняют проблем здоровью человека. Такие ВПЧ-инфекции обычно проходят сами, без каких-либо вмешательств, через какое-то время после инфицирования.

Небольшая доля инфекций, вызываемых определенными типами ВПЧ, может перерождаться и приводить к развитию рака шейки матки. На сегодняшний день рак шейки матки является самой распространенной болезнью, связанной с ВПЧ. Почти все случаи рака шейки матки могут быть обусловлены ВПЧ-инфекцией.

В 2008 году немецкий врач и ученый Харальд цур Хаузен получил Нобелевскую премию в области физиологии и медицины. Он выяснил, что развитие рака шейки матки происходит в результате заражения вирусами папилломы человека.

Инфекция, вызываемая некоторыми типами ВПЧ, может также приводить к развитию рака ротоглотки, ануса, мужских и женских гениталий. Эти формы онкологии возможно предотвратить благодаря использованию таких же стратегий первичной профилактики, как и для рака шейки матки.

Неонкогенные типы ВПЧ могут приводить к развитию остроконечных кондилом и респираторного папилломатоза (болезнь, при которой опухоли вырастают в дыхательных путях, ведущих из но-

са и рта в легкие). И хотя эти состояния не являются летальными, они могут приводить к другим заболеваниям. Остроконечные кондиломы широко распространены, крайне инфекционны и негативно сказываются на интимной жизни.

Наилучшая иммунная реакция достигается при вакцинации в школьном возрасте, по сравнению с вакцинацией в более взрослом возрасте. Вакцина не излечивает заболевания, возникшие из-за заражения ВПЧ, а формирует защиту от него в будущем. Поэтому важно пройти вакцинацию до возникновения риска заражения.

Источник:
ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

Как сохранить женское репродуктивное здоровье

Репродуктивное здоровье женщин – это способность к продлению рода, т.е. к зачатию, вынашиванию и рождению здорового ребёнка.

Что может навредить репродуктивному здоровью?

● Инфекции, передаваемые половым путём, приводят к хроническим заболеваниям женских половых органов, затрудняющих возникнове-

ние и развитие беременности, течение родов. Увеличивается риск рождения детей с различными аномалиями.

● Алкоголь повреждает ДНК и увеличивает частоту мутаций в половых клетках – это приводит к рождению ребёнка с различными физическими дефектами. Даже однократное употребление спиртных напитков или наркотиков оказывает повреж-



дающее действие на половую клетку, готовую к оплодотворению.

- Аборты вызывают нарушения в репродуктивной системе.

- Гиподинамия способствует застойным явлениям в органах малого таза, что повышает риск развития воспалительных заболеваний женских половых органов.

- Курение сокращает продолжительность репродуктивного возраста. Шанс забеременеть снижается на 10-40%, риск бесплодия выше в 2 раза, чем у некурящих, нару-

шается менструальный цикл, повышается риск рождения детей с умственными и физическими дефектами, увеличивается вероятность развития воспалительных заболеваний.

- Нерациональное питание (особенно низкокалорийные диеты) приводит к снижению уровня половых гормонов, нарушению менструального цикла и репродуктивной способности организма в целом.

Как сохранить репродуктивное здоровье?

- Обязательно проходить

профилактические осмотры и диспансеризацию.

- Заниматься спортом и сбалансированно питаться.

- Высыпаться. Здоровый сон - важнейший компонент женского здоровья.

- Научиться противостоять стрессам.

- Отказаться от алкоголя и курения.

- Планировать беременность.

- Научиться использовать контрацептивы.

**БЫТЬ ЗДОРОВОЙ –
ЗНАЧИТ БЫТЬ
СЧАСТЛИВОЙ!**

Внимание! Борщевик!

Борщевик (лат. *Herácléum*) — род растений семейства Зонтичные, насчитывающий около 50 видов, распространённых в умеренном поясе Восточного полушария.

Разные виды борщевика выращиваются как декоративные растения, часть — как силосные на корм скоту, некоторые годны в пищу и человеку.

Часть видов содержит фотосенсибилизирующие вещества (фуранокумарины), вызывающие ожоговые поражения у человека и крупных млекопитающих.

Некоторые виды борщевика

достигают значительных размеров — до 3-4,5 метров высотой, образуя главный зонтик диаметром от 0,9 до 1,2 (редко до 1,5) метров. Борщевик может дать от 15–20 тысяч семян и более.

Семена обладают высокой летучестью и с помощью ветра могут преодолевать большие расстояния и захватывать новые территории.

Многие виды борщевика достаточно безобидные и даже полезные, местами — съедобные. Нередко, молодые побеги борщевика добавляли в супы, солили или мариновали.

Различные виды борщевика существовали на территории современной России достаточно давно и не доставляли проблем человеку.

В настоящее время серьёзную опасность для сельского хозяйства, а также для здоровья человека и крупного рогатого скота представляет борщевик Сосновского, который в середине XX века культивировался как силосная культура.

Впоследствии выяснилось, что он легко дичает и проникает в естественные экосистемы. Листья и плоды обладают способностью вызывать сильные и долго не зажи-

ивающие ожоги. Опасность при контакте кожи с соком борщевика заключается еще и в том, что прикосновение к растению первое время не вызывает никаких неприятных ощущений.

Позже, при попадании на кожу, которая контактировала с соком борщевика, солнечными лучами, даже спустя несколько дней, могут появиться сильные ожоги. Сок борщевика при попадании в глаза может привести к слепоте. При вдыхании пыльцы борщевика возникает раздражение гортани, тошнота и рвота.

Длительное пребывание в зарослях борщевика Сосновского без маски может вызывать головокружение и потерю сознания. Если же у человека аллергия на пыльцу борщевика, то может развиваться отек гортани и наступить смерть в результате асфиксии.

Первая помощь при попадании сока борщевика на кожу, заключается в обильном промывании водой и нанесением на кожу лекарственного средства от ожогов.

Необходимо закрывать мес-

то ожога от солнца в течение двух ближайших дней, т.к. солнечные лучи многократно усиливают вредное воздействие сока борщевика.

При сильных повреждениях кожи, появлении волдырей лучше обратиться к врачу.



В группу непосредственного риска попадают маленькие дети, которые часто выбирают для игр полые стебли борщевика, и делают из них трубочки для стрельбы. Если они коснутся слизистой рта ребенка, ожог будет неминуем.

Если же борщевик пробрался на ваш дачный участок, помните, что сок, попавший с

инструмента, которым срезают борщевик, тоже опасен.

Хороший эффект в борьбе с борщевиками даёт весеннее уничтожение проростков. Для уничтожения борщевика выбирайте пасмурные дни или вечер.

В вечернее время необходима защитная одежда, маска на лицо, очки. Одежда должна быть из непромокаемой ткани. Стебли борщевика достаточно сочные, при скашивании или срубании сок разбрызгивается в стороны. Особенно много сока в нижней части полых стеблей. После скашивания растение необходимо сразу уничтожить, в противном случае борьба с ним не будет являться эффективной.

Но было бы несправедливо называть борщевик исключительно вредным растением. Он является отличным медоносом, а также поглощает достаточно большое количество углекислого газа и, соответственно, вырабатывает немало кислорода.

Источник:
ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

