

Что нужно знать о курении, алкоголе и наркотиках!



Как бы активно мы ни занимались физкультурой, к каким бы средствам восстановления ни прибегали, мы не сможем укрепить организм, если будем постоянно подрывать его курением или употреблением алкогольных напитков.

В природных условиях никотин представляет собой жидкое вещество, содержащееся в растениях под названием табак. Он содержится в сигаретах, сигарах, трубочных и жевательных сортах табака.

Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом. Дым проникает через клетки дыхательных путей, с током крови быстро достигает головного мозга.

При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее, и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в лёгких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу. Таким образом, в то время, когда организму требуется большее количество кислорода, он его недополучает. Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и улучшая сердечный ритм.

Безвредных сигарет не существует. Сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол вредны и увеличивают опасность разных заболеваний.

В сигаретах содержится липкое вещество смола. Она похожа на гудрон. Никотиновая смола налипает на лёгких, приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Даже фильтр сигареты не задерживает смолу полностью. Часто люди, курящие сигареты с фильтром затягиваются сильнее, наполняя лёгкие тем же количеством табачного дыма и смолы.

В состав табачного дыма входят около 4000 химических веществ, многие из которых ядовиты. Более сорока из них становятся причиной раковых заболеваний. Шансы курильщика на получение рака лёгких в 10 выше, чем у некурящего. Курильщики часто кашляют, пытаются избавиться от дыма и ядовитых веществ.

Содержащиеся в табачном дыме никотин, окись углерода, синильная кислота и другие ядовитые вещества отравляют организм, разрушают многие его системы. Так, окись углерода, связываясь с гемоглобином крови, лишает его возможности переносить кислород. От одной пачки выкуренных сигарет в крови человека появляется до 500—600 мл ядовитого газа, вытесняющего кислород, и у постоянно курящих наблюдается состояние хронического кислородного голодания. В этих условиях особенно страдает функция мозга, сосуды которого после каждой выкуренной сигареты находятся в состоянии стойкого и длительного спазма. Снижение кровотока угнетает обменные процессы, вызывая головокружение, частые головные боли, быструю утомляемость, нарушение тонкой координации движений.

Исследования показали: спустя 5-10 мин после выкуренной сигареты мышечная сила снижается на 15 %. При напряженной работе мышц у курильщиков часто появляются судороги.

Токсическое действие табачного дыма сказывается и на частоте сердечных сокращений. Она увеличивается на 15-18 ударов в минуту, что в сутки составляет 10-15

тыс. ударов! Одновременное же сужение сосудов уменьшает циркуляцию крови в сутки почти на 2-3 т! Такая непродуктивная работа сердца быстро изнашивает его и укорачивает жизнь человека. Курящие чаще страдают от стенокардии и инфаркта миокарда, заболеваний артерий.

Врачам известны так называемая никотиновая стенокардия (сильные за грудиной боли, закономерно возникающие после 5-10 затяжек сигаретным дымом), а также бронхит курильщика (результат токсического действия дыма на слизистую оболочку бронхов). Возникают и более тяжелые поражения легких. Содержащиеся в табачном дыме мышьяк, радиоактивный полоний, различные смолистые вещества, в частности бензпирен, способны вызвать злокачественные опухоли. Статистические данные свидетельствуют, что рак легких у курящих бывает в 10 раз чаще, чем у некурящих. Табачный дым является причиной воспалительных заболеваний гортани, желудка, кишечника. Практически нет в организме человека органа или системы, которые в той или иной степени не страдали бы от курения.

Разрушительное действие алкоголя на организм проявляется еще нагляднее.

...На многодневной велогонке два ведущих гонщика после завершения очередного этапа под изнуряющим летним солнцем, не дожидаясь витаминно-солевых напитков, выпили по 2 бокала пива. Дистанцию следующего дня они закончили в числе последних, вызвав всеобщее недоумение...

Многим пиво кажется невинным напитком, а между тем экспериментальные данные показывают, что прием 1 л пива в течение дня снижает спортивную работоспособность на 20—30%. Алкоголь действует на все органы и системы. Даже однократный прием спиртного вызывает нарушение функции печени, продолжающееся несколько часов. В результате поступления в организм алкоголя ослабляется сократительная способность сердца, падает артериальное давление, изменяется функция дыхательного центра, сокращается потребление кислорода тканями и т. д. Способность организма к усвоению алкоголя чрезвычайно низкая. В течение часа может утилизироваться лишь 7—9 г алкоголя. Все, превышающее это количество, остается в организме в виде токсических продуктов неполного окисления (ацетальдегид), превращается в холестерин и жир. Полное очищение организма происходит лишь через 15—20 дней. Но и после этого срока следы алкоголя сохраняются еще в мозге и легких.

А ведь речь идет только об однократном введении алкоголя! При злоупотреблении же спиртными напитками восстановительные процессы остаются незавершенными, накапливающиеся токсические продукты распада вызывают воспаление печени (гепатит), печеночные клетки разрушаются, заменяясь жировыми и соединительнотканными (цирроз), появляются необратимые изменения и в сердце.

Однако наибольшими разрушителями здоровья являются наркотики — группа сильнодействующих средств, извращающих и парализующих деятельность центральной нервной системы.

К наркотическим веществам относятся производные различных сортов конопли (анаша, марихуана, гашиш и др.); различные препараты морфинного типа (опий и его препараты) и др.

Даже кратковременное их потребление ведет к развитию наркомании — болезненному влечению к

постоянному приему в возрастающих дозах наркотических и одурманивающих средств. Такое пристрастие объясняется появлением так называемого эйфорического эффекта после их приема, т. е. возникает состояние, характеризующееся повышенным настроением, благодушием, кажущейся легкостью и остротой мышления, ярким мировосприятием. В этом притягательность и очевидное коварство наркотиков, способствующих развитию вначале психической, а затем и физической зависимости от них. Если такая зависимость сформировалась, то отсутствие (наркотиков вызывает, как говорят специалисты, абстинентный синдром. Это — едва переносимые муки, сопровождающиеся множеством расстройств, беспощадно терзающих человека. По описанию некоторых больных [они испытывали состояние, близкое к помешательству: «То что-то неистово горит во мне и разламывается, выворачивая руки и раздирая грудь и мозги, то морозит и трясет, как от холода, возникает мучительная бессонница или кошмарные сны, то вдруг наваливается черная безысходная тоска, устрашающие галлюцинации, появляется дикая озлобленность, иногда — желание биться головой об стену или кого-то убить!» В подобном тяжелейшем состоянии, когда человек теряет контроль над собой, когда «тормоза сорваны», он способен на преступление. Любым путем больной стремится получить очередную дозу наркотика, которая на короткое время прерывает состояние абстиненции, вытаскивает его из этого ужаса и тем самым еще более углубляет биологическую зависимость от наркотика. Наркоман оказывается в порочном замкнутом круге, разорвать который чрезвычайно сложно.

Горькие наблюдения показывают: падение в бездну может быть очень коротким, иногда в течение 4-6 мес. В дальнейшем же — полная деградация личности, физическое разрушение органов и тканей, обширный набор болезней из-за резко ослабленного иммунитета, нередко преждевременная гибель.

Ясно, что здоровье и наркотики — несовместимы. В то же время разработки последних лет обнаружили появление у человека, активно занимающегося физическими упражнениями, особых биологически активных веществ — эндорфинов. Взаимодействуя с определенными рецепторами мозга (структурами, на которые действуют алкоголь и наркотики, вызывая болезненное пристрастие), они создают естественное состояние радостного возбуждения, характерного для увлеченных физкультурой людей. Это состояние физиологично и соответствует созидательной функции физических упражнений. В этом заключена лишь одна сторона действия эндорфинов, но существует и другая. Появившись в крови, эндорфины, как бы блокируя рецепторы, вытесняют собой патогенные раздражители — алкоголь и наркотики. В этом заключается своеобразная защитная роль физических упражнений в борьбе с пагубными для здоровья человека привычками.

Достаточно много неприятностей физкультурникам и спортсменам доставляют и скрыто протекающие инфекции, из которых наиболее распространенными являются хроническая ангина, кариес зубов, фурункулез, хронические инфекции в желчном пузыре и других органах. Осложнения, которые вызываются напряженными тренировочными занятиями при скрыто протекающей хронической инфекции, возможны потому, что усиливающийся при физической активности кровоток способен вымывать инфекцию из ограниченных очагов и рассеивать ее по всему организму, обсеменяя другие органы и вызывая новые очаги инфекционного поражения. Кроме

того, при хронических инфекциях организм мобилизует на борьбу с ними все свои резервы — и пластические, и энергетические. Расходование их и на физическую деятельность ослабляет борьбу на главном направлении — против инфекций. В итоге спортивные результаты не улучшаются, а здоровью наносится явный ущерб. Так могут возникнуть повреждения сердечной мышцы, почек, других органов, которые, случается, еще относят на счет занятий физкультурой и спортом. Каждый человек, осмысленно и серьезно желающий укрепить здоровье, должен запомнить непреложно, правило: нельзя приступать к серьезным тренировочным занятиям при наличии очагов хронической инфекции. Другой, распространенной ошибкой является слишком раннее возобновление тренировочных занятий после перенесенных острых инфекционных заболеваний: гриппа, ангины, острых респираторных заболеваний и т.д. Субъективное выздоровление (так называемое клиническое) не всегда соответствует внутреннему (анатомическому). Порой занятия начинаются на фоне незавершившейся еще перестройки органов и тканей на нормальном режим работы при израсходованных резервных мощностях организма.

Научные изыскания всего мира свидетельствуют, что ежегодно более двух третей случаев возникновения рака могут быть связаны с *несбалансированным питанием, вредными привычками, малой физической активностью* и другими особенностями стиля жизни, исправить которые под силу самому человеку. Самой распространенной и самой опасной привычкой является **курение**. О вреде курения люди знают практически всё, но, тем не менее, они продолжают курить. Практически половина всех длительно курящих умирает от причин, связанных с курением. Из них, около половины умирает в среднем возрасте (35-69 лет), теряя от 20 до 25 лет ожидаемой жизни. Уже давно установлена связь между возникновением целого ряда опухолей и курением табака. Уровень заболеваемости раком лёгкого более чем в 20 раз выше среди курящих мужчин и в 12 раз выше среди курящих женщин, по сравнению с никогда некурившими. Установлено, что курение в 87% случаев ответственно за возникновение рака лёгкого, с этим же фактором связывают более высокую заболеваемость раком полости рта, глотки, гортани, пищевода, шейки матки, почек, мочевого пузыря. Курящему человеку не стоит обольщаться мыслью, что своей вредной привычкой он вредит лишь своему здоровью! В воздухе вокруг курящего содержится более 40 веществ, которые известны или подозреваются в причастности к возникновению рака у человека и животных. Особенно страдают дети курящих родителей. Они гораздо в большей степени, чем дети, родители которых не курят, подвержены различным инфекциям дыхательных путей, есть сообщения о повышенном риске возникновения лимфом у таких детей. Прекращение курения *даже в среднем и старшем возрасте* даёт свой положительный результат: снижается риск возникновения опухолей, связанных с курением (от 5 до 15%), а также инфарктов и инсультов. Практически все наши болезни обусловлены нарушениями в иммунной системе. Особенно велика роль иммунных механизмов при злокачественных опухолях. Если у человека возникает чувство потери, разрыва взаимосвязи между прошлым и будущим,

он больше не может позволить себе с доверием и надеждой смотреть в свое будущее. Жизнь кажется мрачной и больше не привлекает. Возникает отчаяние, депрессия, появляется чувство безнадежности, человек переживает горе и печаль, чувство невосполнимой потери, беспомощность. Порочный круг замыкается, что в свою очередь, ведет к снижению иммунитета и развитию болезни. Здоровье легче сохранить с убеждением: "Я с этим справлюсь!" Вера в себя - важнейший фактор сохранения здоровья. Если Вы чувствуете, что самому справиться с возникшими проблемами не получается — воспользуйтесь психологической помощью. Разумное отношение к своему здоровью и здоровью своих близких может помочь избежать столь серьезного заболевания, как рак. Необходимо помнить, что лучшее и надежнейшее лечение любой болезни — это профилактика!

Тому, кто хочет бросить курить Почему мы начинаем курить?

- Отчасти потому, что мы хотим быть похожими в наших поступках на других, поддаёмся влиянию курящего окружения, потому что это модно, потому что это «должно быть». Люди живут в окружении других людей. Если окружающие курят, некурящий чувствует себя среди них «белой вороной».

- Потому, что мы хотим выглядеть взрослее.

- Потому, что хотим чувствовать себя спокойнее, избежать страхов, чувства тревоги. Мы ищем спасения в никотине для того, чтобы найти спокойствие, комфорт и утешение.

- Потому, что хотим удержать себя от каких-либо действий, подавить боязнь одиночества, жизненных трудностей в настоящем и будущем.

- Потому, что хотим легче преодолевать трудности.

Почему мы продолжаем курить?

- Потому, что у нас установилась физическая наркотическая зависимость от никотина.

- Потому, что у нас установилась психологическая зависимость.

- Потому, что процесс курения стал для нас привычным.

- Ради удовольствия. Никотин стимулирует выработку «гормонов удовольствия» эндорфинов в мозге. Но блаженное состояние, вызванное никотином, искусственно, и со временем приводит к плачевному результату.

- При поиске выхода из сложных жизненных ситуаций, таких как стресс, конфликт, потеря работы. Когда мы не знаем, как поступить в том или ином случае, мы курим, так как верим, что это поможет в поиске решения.

- Для стимуляции работы нервной системы и органов пищеварения и подавления чувства голода.

Преимущества отказа от курения

Первые несколько дней после прекращения курения Вы можете ощущать кратковременное ухудшение самочувствия, однако потом Вы непременно заметите, что:

- Стало легче и свободнее дышать, что лёгкие начали очищаться и всё больше кислорода наполняет ваше тело.
- Сердце работает лучше.
- Возвращаются прежние ощущения вкуса и запаха.
- Улучшается память.
- Цвет лица становится более свежим.
- Улучшается самочувствие.
- Снижается опасность появления сердечных приступов, злокачественных опухолей, язвы желудка, бронхитов и других заболеваний.
- Вновь ощущается аромат свежего воздуха.
- Восприятие становится адекватным, окружающий мир не раздражает.
- Качество жизни улучшается.
- Появляются сэкономленные деньги, которые можно потратить с пользой для своего здоровья.

Почему отказаться от курения так тяжело?

Этому есть несколько причин:

1. Физическая зависимость организма курильщика от никотина.
2. Психологическая зависимость.
3. Курение стало привычно необходимым элементом общения.
4. Опасение набрать лишний вес после прекращения курения
5. Боязнь возможности нервных срывов и бессонницы.
6. Нахождение в экстремальных жизненных ситуациях.
7. Курящее окружение.

Как бросить курить раз и навсегда

1. Подготовительный этап

Вам необходимо:

- Определить причину своего отказа от курения.
- Быть глубоко уверенным в необходимости отказа от курения.
- По возможности установить общение с друзьями, коллегами и теми лицами, которые окажут Вам помощь и поддержку.
- **Когда мне остановиться ?**

Важно выбрать подходящий момент (в начале или в конце отпуска, выходных дней и т.д.), определить конкретный день.

- Если Вам кажется очень трудным прекратить курение сразу, подготовьте программу по постепенному уменьшению курения, установите для себя следующие правила и придерживайтесь их:
- Не курить в жилых и тем более в спальнях помещениях, курить только вне помещения (на улице).
- Не курить на рабочем месте, курить только в отведенных для этого местах.
- Откладывать выкуривание первой в день сигареты на 10 минут позже, чем это было вчера. Продолжайте это до того времени, пока Вы сможете не курить в течение первых 3-х часов после сна (говорите себе: я достаточно силён, чтобы подождать с курением 10 минут). После этого Вам будет проще бросить курить вообще.

2. Основной этап

- Помните одно: я хочу сделать это, я могу сделать это, я сделаю это!
- Чтобы ни случилось, никогда снова не возвращайтесь к курению.
- Избавьтесь от табачных изделий и курительных принадлежностей.
- Сообщите всем окружающим о Вашем решении не курить.
- Испытывайте удовлетворение от принятого Вами решения, это сложная задача, но Вы её решите!
- Поощряйте других, если они поступают подобно Вам, но не принуждайте их следовать Вашему примеру.
- Возможно, вначале Вы столкнётесь с определёнными трудностями, но они вскоре исчезнут, и Вы ощутите те преимущества, которые принесут Ваши усилия.

3. Помните:

• Всякий раз, когда захочется курить, сделайте глубокий вдох, расслабьтесь, выпейте стакан воды или чая из трав (чабреца, шалфея, полыни), фруктового сока, съешьте немного фруктов (яблок) или моркови, воспользуйтесь леденцом, встаньте и немного походите.

• Вспомните неприятные ощущения от Вашей первой сигареты.

• На какое-то время избегайте общения с курящими.

• Если Вам кто-то предлагает закурить — скажите «НЕТ» и ощутите при этом свою силу. Используйте для укрепления своего здоровья деньги, сэкономленные на курении.

• Будьте выше ложного удовольствия от курения и замените его полезными для здоровья делами, такими как физические упражнения, активный отдых, прогулка на свежем воздухе и т.п.

• Радуйтесь успехам, которых Вы достигли в борьбе с курением.

• Если Вы не справились с собой и начали курить снова — не падайте духом и с новыми силами начните всё сначала!!!

Почему мы должны остановиться?

Мы знаем ответ:

Курение ухудшает наше здоровье, порабощает нас, загрязняет всё вокруг, вредит окружающим и во многих случаях приводит к быстрому старению и ранней смерти.



Что вы должны знать о СПИДе.

ВИЧ вызывает инфекционное заболевание, которое протекает с поражением жизненно важных клеток защитной системы организма. Под электронным микроскопом ВИЧ напоминает экзотический цветок. На линии в 1 см может разместиться до 100 тысяч вирусных частиц.

По внешней оболочке вируса расположены шарообразные выступы (лепестки) – рецепторы, при помощи которых вирус прикрепляется к клеткам в организме человека. Клетки могут быть разными Т- и –В – лимфоциты, макрофаги, клетки л/у, клетки эпителия прямой кишки, некоторые клетки ЦНС.

Впервые сообщение о новом заболевании было опубликовано 5 июля 1981 года в американском журнале, посвященном различным заболеваниям. Некоторые ученые считают, что вирус имеет обезьянье происхождение. Дело в том, что от африканских обезьян выделены вирусы, очень похожие на ВИЧ. Как вы думаете, как могла произойти передача обезьян к человеку?

Многие племена Центральной Африки охотятся на обезьян и употребляют их внутренности, и кровь в пищу. Также, вирус мог попасть и при разделке туш через повреждения на коже охотника.

Затем этот вирус мог измениться под воздействием высокой радиации. В 1950-60 годах проводились испытания ядерного оружия, и в зоне экватора земного шара повысился радиационный фон. Также в этих местах очень большие залежи урана, что также могло привести к повышенной радиации.

По другой версии, высказанной некоторыми учеными, ВИЧ искусственно создан. В 1969 году Пентагоном якобы проводились испытания бактериологического оружия. Были выведены новые виды вирусов, которые испытывались на пожизненно заключенных в обмен на освобождение. Возможно, выход на свободу этих людей и способствовал распространению ВИЧ-инфекции. Однако убедительных доказательств этого нет. Почему же ученые, вдруг, всполошились и решили, что появилось новое заболевание?

Необычность ВИЧ-инфекции была в том, что было выявлено воспаление легких, вызванное особым микроорганизмом из рода пневмоцист (пневмоцистная пневмония) у совсем молодых людей от 25 до 36 лет. Наряду с этим был выявлен редкий вид злокачественной опухоли – саркома Капоши – опухоль кровеносных сосудов, которая появляется внезапно, очень много очагов на коже, очень высокая смертность (до 80%) в течение 2 лет; имеет вид пятен, бляшек, узелков бурого, темно-синюшнего или фиолетового цвета, возвышающихся над кожей. То же самое может быть в кишечнике, желудке.

Эти заболевания обычно встречаются у пожилых людей или очень ослабленных, часто болеющих. Но, несмотря на это, эти болезни хорошо у них вылечивались

Безопасный секс

Как избежать заражения ВИЧ половым путем? Существует множество способов получить сексуальное удовлетворение, не подвергая риску ни себя, ни партнера. В вашем арсенале все, кроме полового акта: поцелуи, ласки, петтинг, взаимная мастурбация, использование индивидуальных игрушек и многое, многое другое. Если секс занимает важное место в твоей жизни, и при этом ты не хочешь рисковать, тебе необходимо усвоить правила безопасного секса. Презервативы хорошего качества значительно снижают риск передачи ВИЧ. Презервативы защитят тебя только в том случае, если ты пользуешься ими постоянно (при каждом половом акте и с каждым партнером) и правильно. Если ты всегда имеешь при себе презервативы и не стесняешься ими пользоваться, это значит, что ты современный цивилизованный человек и высоко ценишь себя и своего партнера.

Наркотики и ВИЧ

Ты хочешь, чтобы твой друг полностью отказался от наркотиков? При этом ты осознаешь, что наркомания - болезнь, на лечение которой могут уйти годы. Как помочь другу уберечься от СПИДа, не добавив к одной смертельной опасности другую? Сообщи ему несколько простых фактов. При употреблении инъекционных наркотиков общим шприцем или из общей посуды может произойти заражение многими инфекциями, в том числе гепатитом, сифилисом, СПИДом. До недавнего времени наркоманы в России считали, что СПИД их не коснется. Теперь все убедились, что это не так: 80% новых заражений ВИЧ за последний год произошли в среде потребителей наркотиков.

- Вопреки мнению многих наркоманов, не существует наркотика, который "убивал" бы ВИЧ-инфекцию.
- Не используй чужой шприц! Если нет нового, то только использованный свой.
- ВИЧ может находиться не только в использованной игле, но также в шприце, фильтре, ложечке, посуде.
- Не покупай "готовую дозу" в шприце - этот шприц уже мог быть кем-то использован.
- Для дезинфекции недостаточно сполоснуть шприц водой (или слюной).
- Дезинфекция: кипячение - 15 мин.; хлорамин (или 70% спирт) продержать 2 мин. - проточная вода.
- Если есть возможность "слезть" с наркотика, который колют, и перейти на такой, который курят, нюхают или глотают, - сделай это немедленно.

Группы риска

До сих пор можно услышать, что ВИЧ опасен прежде всего для некоторых социальных групп, а "обычным людям" якобы можно не беспокоиться о заражении. "Групп риска" не существует, существует "рискованное поведение". Миф о "группах риска" не только бессмыслен, но и опасен. Те, кого причисляют к "группам риска" (например, проститутки, наркоманы, гомосексуалисты), подвергаются дискриминации и гонениям как "разносчики заразы", а все остальные считают себя неуязвимыми и ничего не меняют в своем поведении. Такая ситуация в 80-х годах сложилась во многих

странах и создала почву для стремительного роста эпидемии СПИДа. Дело в том, что "группы риска" придуманы людьми, а вирус об этих группах ничего не знает. Во всем мире уже убедились, что ВИЧ не признает дискриминации и в равной степени поражает всех - независимо от пола, возраста, сексуальной ориентации, национальности, политических взглядов и профессии.

Как узнать, есть ли у тебя ВИЧ?

Есть только один способ узнать наверняка - сдать анализ на ВИЧ. Для этого берут кровь из вены и исследуют ее на наличие антител к ВИЧ. Если в крови найдены антитела к ВИЧ, то для подтверждения делается повторный анализ на более точной тест-системе. Перед забором крови и перед объявлением результата тебе обязаны объяснить, что значит положительный или отрицательный результат анализа, и ответить на твои вопросы. Анализ на ВИЧ можно сдать анонимно или назвав свою фамилию, за деньги или бесплатно. В конце этой брошюры приведены несколько адресов и телефонов, по которым можно обратиться. Положительный результат означает, что в крови, вероятно, есть ВИЧ. Анализ не показывает, болен ли человек СПИДом. Отрицательный результат означает, что либо в крови нет ВИЧ, либо с момента заражения прошло слишком мало времени, и антитела еще не успели выработаться. Для надежности следует пересдать анализ через 1-3 месяца. Очевидно, что не имеет смысла сдавать анализ на следующее утро после опасного контакта, придется подождать хотя бы месяц. Независимо от того, где и как ты сдаешь анализ, его результат является медицинской тайной, за разглашение которой медработник несет ответственность по закону. Твой результат не имеют права сообщать по месту жительства, работы или учебы. Если врачебная тайна была разглашена, ты можешь отстаивать свои права в суде. Только ты можешь принять решение, сдавать анализ на ВИЧ или нет. Никто не имеет права тебя к этому принудить или сделать анализ без твоего ведома. Требование сдать анализ на ВИЧ при поступлении на работу (кроме нескольких оговоренных в законе профессий, связанных с медициной и лабораторными исследованиями) абсолютно незаконно и может быть обжаловано в суде. Тебя не могут уволить с работы, отчислить из учебного заведения или отказать в приеме на учебу на основании положительного ВИЧ-статуса или твоего отказа сдать анализ на ВИЧ.