ВИЧ/СПИД! Простые правила безопасности

Вирус иммунодефицита человека является одной из наиболее серьезных мировых угроз в области общественного здоровья. По недавним данным его жертвами стали более 35 миллионов человек во всем мире. На 01 января 2019 года общее количество зараженных ВИЧ в России составляет 1,3 млн. (1 326 239) человек, проживают живых ВИЧ-инфицированных 1 007 369 чел. "Порядка 250 человек в день заражаются ВИЧ-инфекцией и около 100 человек в день погибают от ВИЧ-инфекции в России" – *(В. Шахгильдян, старший научный сотрудник Федерального СПИД-центра)*. Специалисты заявляют, что в настоящее время группой риска становится все население страны. На протяжении нескольких лет растет статистика передачи вируса половым путем.

ВИЧ – это инфекционное заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека, характеризуется поражением иммунной системы, приводящее к ее медленному и неуклонному разрушению. ВИЧ и СПИД – разные понятия. ВИЧ – вирус, который поражает клетки иммунной системы человека. СПИД – это крайняя форма развития вируса иммунодефицита человека, который развивается при отсутствии лечения, проявляется тяжёлыми оппортунистическими заболеваниями, такими как туберкулёз, онкология, грибковые поражения. Сейчас, благодаря высокоактивной антиретровирусной терапии, появление СПИДа (синдрома приобретенного иммунодефицита) можно избежать.

К наиболее распространенным способам передачи вируса относятся: незащищенный половой акт с ВИЧ-инфицированным, чаще у лиц, ведущих беспорядочную половую жизнь; при контакте с кровью больного ВИЧ-инфицированная кровь попадает в организм другого человека; при совместном использовании игл, шприцев и других материалов для внутривенного введения наркотиков; при попадании возбудителя от ВИЧ-инфицированной матери к её ребенку во время беременности, родов и кормления грудью.

Бытовой путь передачи ВИЧ практически исключён, так как во внешней среде вирус быстро разрушается. Но всё же при несоблюдении правил личной гигиены (использование индивидуальных зубных щеток, бритвенных и маникюрных принадлежностей, игл для татуировок и др.) риск заражения возможен.

ВИЧ-инфекция **не передаётся** через рукопожатия, объятия и поцелуи; при кашле, чихании, через слезы и пот; при укусах насекомых или животных. **Не передаётся** через общую столовую посуду и приборы; постельное бельё, одежду, деньги; при пользовании общим туалетом, дверными ручками, при плавании в бассейне или водоеме; в бане, сауне.

Первичные проявления болезни мало чем отличаются от симптомов обычной простуды: повышение температуры, увеличение лимфоузлов, боль в горле, кашель, пятнистая сыпь. Вскоре симптомы исчезают, и наступает скрытый период, когда проявления болезни отсутствуют. Длительность этого периода от нескольких месяцев, до нескольких лет. Человек чувствует себя абсолютно здоровым, но при этом может заражать окружающих. Подозрительным на заражение ВИЧ является беспричинное увеличение более трех групп лимфатических узлов в течение двух месяцев и более. Но

только анализ крови может достоверно показать инфицирован человек или нет. Ранняя диагностика ВИЧ крайне важна для успешного лечения и увеличения продолжительности жизни у больных.

ВИЧ – это болезнь поведения. Лекарства, способного восстановить иммунитет человека, пока не существует, поэтому единственный способ борьбы с ВИЧ — это соблюдение простых правил безопасного поведения, которые должны знать все. Прежде всего, нужно быть разборчивым в половых связях и не пренебрегать средствами защиты. Единственная стопроцентная защита от ВИЧ – это правильное половое поведение, верность своему единственному любимому человеку, отсутствие случайных половых связей. Необходимо помнить, что многие инфекции, включая ВИЧ, достаточно часто никак себя не проявляют и человек прекрасно выглядит внешне, чувствует себя хорошо, и сам того не ведая, заражает других. Презерватив далеко не всегда служит гарантированным средством защиты. Даже при правильном использовании и хранении презервативов, эффективность защиты от ВИЧ составляет не более 80%. А от многих опасных инфекций презерватив не защищает совсем.

Алкоголь и наркотики приводят к повышенным рискам заражения ВИЧ. Под влиянием психоактивных веществ человек не контролирует себя и чаще вступает в случайные половые связи. В среде наркоманов вирус попадает в кровь вместе с кровью ВИЧ-позитивного из загрязненного шприца. Этот путь признан самым опасным из всех путей заражения ВИЧ.

Женщинам и девушкам, учитывая уязвимость, нужно очень взвешенно и продуманно принимать решения. Вы рискуете не только своим здоровьем, но и здоровьем своих будущих детей. Женский организм более восприимчив к инфекциям, передающимся половым путём, чем мужской. Известно, что вероятность передачи ВИЧ от мужчины к женщине намного выше, чем наоборот. Кроме того, половым путём передаётся вирус папилломы человека – для мужчин он не опасен, а вот у женщин может вызывать рак шейки матки. Поэтому, собираясь вступить в интимные отношения, молодые девушки, женщины должны подумать не только о репутации, но и о защите своего здоровья. Не стесняться обсуждать эту тему со своим молодым человеком заранее и вместе обследоваться на инфекции, передаваемые половым путем, и ВИЧ.

При необходимости нужно пользоваться одноразовым медицинским инструментом. Избегать нанесения татуировок и пирсингов в неизвестных салонах. Периодически проходить медицинское обследование.

Будьте внимательны к своему здоровью и никогда, ни при каких обстоятельствах не забывайте о последствиях!

Зоя Свинтицкая – фельдшер отделения медицинской профилактики Лянторской городской больницы.