

# Мифы и правда о ВИЧ-инфекции. Простые правила профилактики



Избежать заражения ВИЧ не сложно, правила профилактики просты, но, несмотря на это, количество ВИЧ-инфицированных людей постоянно растёт, что заставляет экспертов говорить об эпидемии и подчёркивать проблему информированности общества.

## Что такое СПИД?

Самое распространённое заблуждение, что СПИД и ВИЧ - это два разных названия для одного явления.

Это не так, потому что заразиться СПИДом невозможно - заражаются вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Именно он, попадая в кровь, начинает разрушать организм. Сначала ВИЧ никак не проявляется и не имеет явных симптомов. Но спустя время (от нескольких недель до года, чаще всего - через 6 месяцев) может возникнуть острая ВИЧ-инфекция, симптомы которой схожи с признаками других заболеваний: повышение температуры, боли в горле, в животе, тошнота, увеличение лимфатических узлов.

Позже, когда самочувствие нормализуется, ВИЧ-инфекция переходит в латентную стадию, которая продолжается от 3 до 15 лет. Внешне человек чувствует себя здоровым, но вирус разрушает определённые клетки иммунной системы - CD4-лимфоциты.

Когда их количество снижается до 200 клеток в 1 мл крови (норма для здорового человека - 500), то развиваются симптомы иммунодефицита: кандидоз полости рта, повышение температуры, потеря веса, частые острые респираторные инфекции, герпес.

Если пациент не получает необходимого лечения, то инфекция развивается и наступает терминальная стадия - синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД). Проявляется СПИД в виде ряда тяжёлых вторичных заболеваний, которых более 20. Это могут быть инфекционные и онкологические заболевания (туберкулёз, пневмония, цитомегаловирусная инфекция, токсоплазмоз головного мозга, саркома Капоши и другие). Именно эти заболевания в результате и приводят к гибели человека.

## Как избежать заражения ВИЧ-инфекцией?

Главное средство борьбы со СПИДом - это информация и понимание того, как передаётся инфекция.

## Пути передачи ВИЧ-инфекции давно определены:

- Половой - то есть при половом контакте с ВИЧ-инфицированным человеком.
- Инъекционный и инструментальный — при использовании загрязнённых вирусом шприцев, игл, катетеров. Этот вид передачи инфекции наиболее актуален в среде людей, употребляющих инъекционные наркотики.
- Гемотранфузионный - то есть после переливания инфицированной крови или её компонентов.
- Перинатальный - когда вирус передаётся от инфицированной матери к ребёнку.
- Молочный - происходит заражение ребёнка инфицированным молоком матери.
- Трансплантационный - при пересадке инфицированных органов, костного мозга.
- Бытовой - когда заражение происходит через повреждённые кожные покровы и слизистые оболочки людей, контактирующих с кровью больных ВИЧ-инфекцией.



## Соответственно путям заражения выделяются основные группы риска:

- Люди, употребляющие наркотики.
- Люди, вступающие в «случайные» половые связи, пренебрегая барьерной контрацепцией.
- Люди, пользующиеся услугами жриц любви.

## Правила профилактики ВИЧ-инфекции исходят из логики путей передачи вируса:

1. Ответственно относиться к своей жизни и здоровью. Это понятие включает в себя не только здоровый образ жизни и правильное питание, но и регулярные обследования, наблюдение у лечащего врача, внимание к своему состоянию и самочувствию.
2. Ответственно относиться к своей сексуальной жизни. Важно помнить, что возможность заражения СПИДом ни для кого полностью не исключена, ведь даже одного полового контакта с заражённым партнёром иногда бывает достаточно для передачи вируса. Уменьшить вероятность заражения можно:
  - уменьшив число сексуальных партнёров;

- интересуясь прошлыми половыми контактами своих партнёров и их отношением к наркотикам;
  - используя презервативы.
3. Регулярно проходить профилактические обследования. Сдавать анализ крови на ВИЧ рекомендуется раз в год.
  4. Помнить о путях передачи ВИЧ-инфекции и максимально избегать данных ситуаций.

Одна из задач Дня борьбы со СПИДом - борьба за права человека независимо от ВИЧ-статуса. Но распространённые мифы про ВИЧ-инфекцию и СПИД приводят к тому, что общество боится и отгораживается от ВИЧ-инфицированных людей, а также начинает бояться несуществующих угроз своему здоровью, при этом, не замечая реальной опасности.

СПИДом нельзя заразиться во время поцелуя, при рукопожатии и пользовании общими предметами. Слюна может представлять опасность только в том случае, если в ней присутствует кровь. Также нет смысла бояться заражения в бане, бассейне, сауне, потому что ВИЧ не выживает в водной среде.

ВИЧ не передаётся воздушно-капельным путём, а также через пищу.

Есть риск заразиться ВИЧ во время переливания крови, но вероятность такой ситуации крайне мала - 1 случай на 500-600 тысяч переливаний.

Не все, кто болеет СПИДом, - наркоманы, хотя их процент велик. Так, более 65 % заражённых ВИЧ - люди, хотя бы раз в жизни употреблявшие наркотики.

Около 30 % заразились в результате незащищённых половых контактов. В наши дни человек с ВИЧ - не обязательно наркоман или оказывающий секс-услуги.

Комары, вопреки распространённому мнению, ВИЧ не переносят - человеческий вирус не живёт в организме насекомого, и комар впрыскивает не кровь в ранку, а только слюну.

Можно услышать о заражении ВИЧ во время медицинских процедур, но на сегодняшний день все инструменты, которые могут быть одноразовыми, нигде уже повторно не используются, а те, что употребляются неоднократно, надёжно стерилизуются.

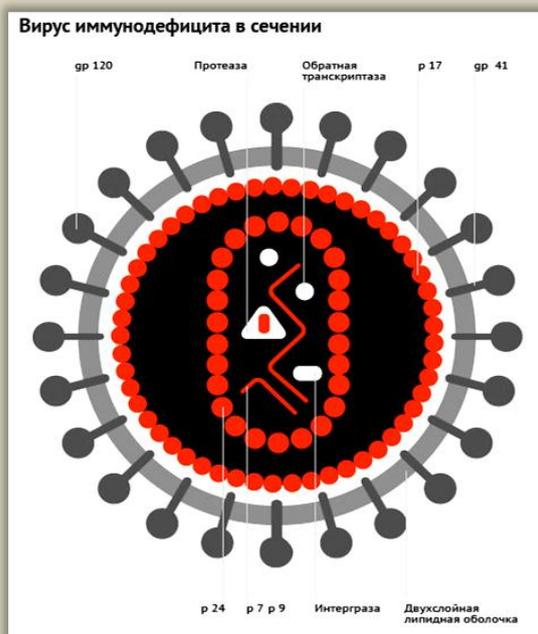
Но вот риск заразиться при проведении других манипуляций есть, например, делая пирсинг, нанося татуировки.

Узнать о ВИЧ сразу же после заражения невозможно, он может не обнаруживаться в анализах крови от 3 недель до 3 месяцев.

**И самое главное - положительный ВИЧ-статус - это ещё не болезнь, только лишь без соответствующего лечения вирус вызывает развитие заболевания - СПИДа.**

## ВИЧ-инфекция и СПИД: предупрежден – значит вооружен

Симптомы, распространение и предохранение



Не следует путать ВИЧ и СПИД



Вирус иммунодефицита человека

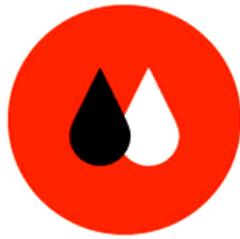


Заболевание, синдром приобретённого иммунодефицита, вызываемый ВИЧ



### Нельзя заразиться ВИЧ через:

- укусы комаров и большинства насекомых
- воздух
- рукопожатие (при отсутствии открытых повреждений кожи)
- поцелуй (любой, но при отсутствии кровоточащих повреждений и трещин на губах и в полости рта)
- посуду
- одежду
- пользование ванной, туалетом, плавательным бассейном и т. п.



### Можно заразиться ВИЧ через:

- незащищённый половой акт
- совместное использование шприцев, игл и другого инъекционного оборудования
- использование нестерильного инструментария для татуировок и пирсинга
- использование чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток с остатками крови
- переливание крови, инъекции и т.п.



### Симптомы

- Лихорадка более 1 месяца
- Диарея более 1 месяца
- Необъяснимая потеря массы тела на 10% и более
- Затяжные пневмонии
- Постоянный кашель
- Затяжные, рецидивирующие вирусные, бактериальные, паразитарные болезни
- Сепсис
- Увеличение лимфоузлов дольше 1 месяца
- Подострый энцефалит



### Что происходит после попадания ВИЧ в организм человека

- Вирус ослабляет иммунную систему
- Поражаются клетки, борющиеся с инфекциями (Т-лимфоциты или CD4)
- Организм теряет способность к защите от инфекций
- Развивается одно или несколько серьезных заболеваний



Несмотря на то, что вирус передаётся от матери к ребенку во время беременности или периода лактации, современная медицина позволяет ВИЧ-положительной матери родить здорового ребенка



Время, которое требуется попавшему в кровь человека вирусу для выработки достаточного количества антител, которые можно обнаружить при анализе крови. Этот период называется «периодом окна», в течение которого тестирование может показать отрицательный результат



Время, в течение которого вирус может существовать в организме человека бессимптомно



На сегодняшний день в мире нет лекарства от СПИДа, однако существуют препараты, позволяющие прожить долгую и здоровую жизнь ВИЧ-положительным людям