

# Профилактика ВИЧ-инфекций

## Что такое ВИЧ?

ВИЧ (Вирус Иммунодефицита Человека) - один из самых опасных для человека вирусов. Он поражает иммунную систему, основная задача которой - защищать наш организм от инфекций.

Через несколько недель после инфицирования развивается симптоматика болезни - повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы, появляются боль в горле, красные пятна на коже, понос. Непонятное недомогание быстро проходит, а иногда слабовыраженные признаки болезни и вовсе остаются незамеченными. Несколько лет вирус ведет "тихую" жизнь, не "досаждая" человеку. Но все это время он неустанно разрушает иммунную систему, размножаясь за счет ее основных клеток - лимфоцитов. Внешне ВИЧ-инфекция может проявляться только увеличением лимфатических узлов.

### **В чем разница между ВИЧ-инфекцией и СПИДом?**

СПИД (Синдром Приобретенного Иммунодефицита) - это конечная и самая тяжелая стадия развития ВИЧ-инфекции. Разрушительное влияние, которое ВИЧ оказывает на иммунную систему человека в течение нескольких лет, приводит к развитию иммунодефицита. А это означает, что любые инфекции, вирусы и болезни больше не встречают "отпора" на своем пути, и организм уже не в силах бороться с ними. У больного СПИДом развивается множество тяжелых болезней, от которых он в конечном итоге погибает.

### **Существует ли лекарство от СПИДа?**

Средняя продолжительность жизни ВИЧ-инфицированного, при отсутствии лечения, составляет 5-10 лет. И хотя "чудодейственная" вакцина против ВИЧ и СПИДа пока не найдена, исследования в этом направлении идут быстрыми темпами и достаточно успешно. Уже сейчас существуют лекарственные препараты, которые подавляют размножение вируса, не дают болезни прогрессировать и не допускают перехода ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа. Многие больные, начавшие лечение 15 назад, когда были открыты эти препараты, и сегодня чувствуют себя вполне работоспособными. Лечащие врачи дают весьма оптимистичные прогнозы по поводу продолжительности их жизни.

### **Кто подвержен риску ВИЧ-инфицирования?**

В обществе распространено мнение, что основные "поставщики" ВИЧ - это люди, практикующие рискованный образ жизни: мужчины с нетрадиционной сексуальной ориентацией, потребители инъекционных наркотиков, лица, ведущие беспорядочную половую жизнь. Однако за последние годы "лицо" ВИЧ-эпидемии сильно изменилось. Во всем мире, в том числе и в России, преобладающим стал гетеросексуальный путь передачи ВИЧ. Потребителей инъекционных наркотиков и людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией среди инфицированных становится все меньше, а вот зараженных при гетеросексуальных контактах - все больше. Угрожающе быстро растет количество ВИЧ-инфицированных женщин. Как следствие - резкое увеличение числа детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями.

### **Как передается ВИЧ-инфекция?**

У ВИЧ-инфицированного человека концентрация вируса наиболее высока в крови, лимфе, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке. Поэтому ВИЧ-инфекцией можно заразиться:

- при половых контактах без использования презерватива;
- при использовании шприца (иглы, раствора), которым пользовался ВИЧ-инфицированный;
- при переливании заражённой крови;
- при родах - ребёнок может заразиться от матери;
- при кормлении ребенка грудью, если мать – носитель вируса.

В слезах, слюне, поте, моче, рвотных массах, выделениях из носа ВИЧ содержится в очень низкой, недостаточной для заражения концентрации.

## Как НЕ передается ВИЧ-инфекция?

- при рукопожатии и прикосновении;
- при поцелуе;
- при пользовании одной посудой;
- при кашле или чихании;
- через постельное бельё или другие личные вещи;
- при пользовании общественным туалетом;
- через укусы насекомых.

## Как избежать заражения ВИЧ?

Несмотря на все большее расширение эпидемии ВИЧ, заражения можно избежать. Правила профилактики просты, но надежны. Чтобы полностью предохранить себя от заболевания, достаточно:

- пользоваться презервативами при половых контактах;
- пользоваться стерильными медицинскими инструментами.

Вероятность рождения здоровых детей у ВИЧ-инфицированных матерей значительно возрастает, если во время беременности женщины проходят лечение.

## Зачем мне нужно знать, есть ли у меня ВИЧ?

- Чтобы снять тревогу после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ;
- Чтобы не заразить близких и любимых Вам людей;
- Чтобы быть более внимательным к своему здоровью, так как любое заболевание на фоне ВИЧ-инфекции протекает тяжелее и требует специального лечения. Особенно это относится к инфекциям, передающимся половым путем, вирусным гепатитам, туберкулезу и другим заболеваниям;
- Чтобы вовремя начать применять специальные препараты, останавливающие развитие болезни, и не допустить развитие СПИДа;
- Раннее выявление ВИЧ-инфекции позволяет своевременно начать лечение и значительно улучшить прогноз жизни ВИЧ-инфицированного человека.

## ВИЧ очень опасен, НО его можно избежать!!!

### Профилактика ВИЧ-инфекции

В настоящее время ведутся интенсивные поиски эффективной вакцины против ВИЧ. Однако быстрая изменчивость вируса затрудняет разработку вакцины для специфической профилактики. Единственное действенное средство предупреждения распространения ВИЧ – инфекции на сегодняшний день является просвещение населения (и подростков и взрослое население) по проблеме.

Одним из основных аспектов профилактики ВИЧ–инфекции является пропаганда здорового образа жизни. Основа здорового образа жизни - ежедневная физическая активность, рациональное питание, закаливание организма, полноценный отдых, профилактика вредных привычек и стрессовых состояний.

Второе направление профилактической работы - это информирование молодых людей о главном принципе эффективной профилактики ВИЧ-инфекции, который заключается в прерывании путей передачи вируса, т.е. отсутствие в поведении ситуаций, связанных с риском инфицирования ВИЧ. ВИЧ передается только в тех случаях, когда содержащие вирус жидкости тела (кровь, семенная жидкость, вагинальный секрет) проникают в организм здорового человека. Очень часто это происходит при сексуальном контакте.

Безопасный секс – это отношения между партнёрами, когда проникновения и обмена жидкостями организма (опасными в плане заражения ВИЧ) не происходит (петтинг, поцелуи, объятия, ласки, массаж и т.д.).

Защищенный секс - это отношения между партнёрами, когда при проникающих сексуальных контактах используется барьерный метод защиты - презерватив, который дает 98 % защиты!

Путь передачи ВИЧ через кровь в настоящее время реализуется в среде наркопотребителей, которые при групповом использовании внутривенных наркотиков применяют один общий шприц, иглу, емкость для забора наркотиков и фильтр. Поэтому, если человек воздерживается от потребления наркотиков, значит от этого пути передачи ВИЧ он защищён.

Не следует забывать и о том, что заражение ВИЧ возможно при следующих манипуляциях: при прокалывании ушей, нанесении татуировок, при пользовании чужими опасными бритвами. Важным моментом предупреждения инфицирования в данном случае, является использование одноразового инструментария или качественная его обработка, которая предотвращает возможность заражения вирусом. Безопасными эти манипуляции будут считаться, если они проводятся в лицензированных салонах.

Профилактика ещё одного пути передачи ВИЧ – от матери к ребёнку сводится к мероприятиям, направленным на уменьшение факторов, которые повышают риск передачи вируса от инфицированной матери к ребёнку во время беременности, родов и вскармливания грудью. Прежде всего, это противовирусное лечение беременной женщины, максимальное сокращение продолжительности родов, назначение противовирусного лечения новорожденному, искусственное вскармливание младенца.

### **ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ИНФИЦИРОВАН ВИЧ**

Если у вашего друга или близкого человека ВИЧ - инфекция, это значит, что эпидемия коснулась вас лично. Вам придется решать для себя многие вопросы, над которыми вы раньше не задумывались, научиться оказывать реальную помощь близкому человеку в борьбе с болезнью. Не забывайте, что вам тоже нужна поддержка. Всегда помните: вы не одиноки, есть люди, которые готовы вам помочь.

### **КТО ТАКИЕ ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННЫЕ?**

Это люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию и нуждающиеся не только в медицинской помощи, но и в поддержке своих близких.

### **ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННОМУ?**

Поддерживайте контакты, может быть непродолжительные, но частые, общайтесь и умеете слушать, постарайтесь понять; Не давайте советов, если у вас не просят, не впадайте в назидательный тон, не осуждайте и не ищите виноватых; Не пытайтесь выяснить, каким образом произошло заражение и не позволяйте больному заниматься самообвинением; Помните, вы не должны лишать его возможности сделать самому то, что в его силах; Будьте готовы стать объектом гнева и раздражения со стороны больного в ответ на ваши усилия; Не переусердствуйте, поскольку излишняя опека не приведет ни к чему хорошему, а будет вызывать лишь раздражения и отчуждение.

### **ДРУЖЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ С ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ НЕ ОПАСНО!**

#### **СОВЕТЫ ТОМУ, КТО ЖИВЕТ С ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННЫМ**

Диагноз ВИЧ - инфекция у вашего близкого меняет и вашу жизнь. Чтобы приспособиться к новым условиям, вам потребуется много сил. Для начала постарайтесь успокоиться - вы не должны чувствовать себя бесполезным, ваша помощь может понадобиться вашему близкому. Не замыкайтесь сами и не давайте делать больному. Вы должны, как и прежде, общаться с друзьями, другими членами семьи и просто знакомыми; Постарайтесь больше узнать об этой инфекции из достоверных источников. Соблюдайте меры личной гигиены, не допускайте использования другими людьми бритв, зубных щеток и маникюрных принадлежностей, которыми пользовался больной. Прежде чем оказывать помощь ВИЧ - инфицированному, защитите себя: Заживляйте и заклеивайте лейкопластырем ранки и порезы. Используйте резиновые перчатки.

#### **В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ:**

- 70% - ный спирт
- Марганцовку

- Йод
- Лейкопластырь
- Резиновые перчатки
- 3% и более хлорсодержащие препараты
- 6% перекись водорода

В случае попадания биологических жидкостей (крови, спермы или влагалищных выделений больного) на слизистые оболочки - глаза промыть и протереть ватным тампоном, смоченным в розовом растворе марганцовки, рот прополоскать 70%- ным этиловым спиртом. При попадании биологических жидкостей на неповрежденную кожу - промыть ее тщательно с мылом, протереть 70%- ным спиртом, процедуру повторить через 15 минут. При попадании биологических жидкостей на поврежденную кожу - выдавить 2- 3 капли крови, протереть 70% - ным раствором спирта, промыть, повторить обработку спиртом, прижечь йодом, заклеить лейкопластырем.

При попадании биологических жидкостей на одежду - замочить в дезинфицирующем растворе (содержащем хлор, например «Белизна»), прокипятить. При разливе крови - залить дезраствором (6% перекись водорода, «Белизна»). Убрать через 1-2 часа тряпкой с дезраствором, которую затем выкинуть.

Обязательно проконсультируйтесь у специалистов. ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. Этот вирус является возбудителем ВИЧ - инфекции и причиной СПИДа. Он воздействует на клетки иммунной системы и относится к семейству «медленных» вирусов. Ослабление иммунной системы может длиться годами. СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита - является конечной стадией ВИЧ - инфекции. Вирус проникает в организм человека и разрушает его иммунную систему, которая в результате уже ничем не может помочь организму в борьбе с различными заболеваниями. Оказание кому - то поддержки порой означает, что вы должны просто посидеть с ним и послушать его.

Старайтесь держаться вместе и заботиться друг о друге. А если порой Вы чувствуете беспомощность, не можете найти ответов на возникшие вопросы и не знаете как что - то сделать - обращайтесь непосредственно или звоните в центры по профилактике и борьбе со СПИД.

Если у вас остался бессознательный страх заразиться при бытовых контактах, поговорите со специалистами.

## Профилактика ВИЧ, СПИД

ВИЧ – инфекция в 21 веке стала настоящей чумой, нашествием, с которым очень сложно бороться. Поражает эта беда не только взрослых, но также и маленьких детей, беременных, молодежь и лиц преклонного возраста. Перед ВИЧ все равны и заразиться этой болезнью может абсолютно каждый из нас. Именно поэтому профилактика ВИЧ, СПИД на сегодняшний день является наиболее актуальной темой, которая должна подниматься как в семьях, так и в дошкольных и школьных учреждениях.

### Факторы риска ВИЧ

ВИЧ- инфекция – это инфекционное заболевание, которое, проникая в человеческий организм, очень медленно прогрессирует. Причина поражения ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, который проникает глубоко в иммунитет человека, в результате чего организм дополнительно может заразиться злокачественной опухолью, инфекцией – в результате чего заразившийся человек через определенное время погибает.

ВИЧ – это первоначальная стадия заболевания; СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита человека – это конечная стадия поражения организма ВИЧ-инфекцией (то есть, при отсутствии необходимого лечения).

### **Как можно заразиться ВИЧ-инфекцией?**

Главный источник заражения и переносчик ВИЧ-инфекции – это человек. Причем, именно больной человек может передать другому ВИЧ-инфекцию через половой контакт, далее – через кровь, шприцы с иглами, ножи, булавки и другие колюще-режущие инструменты, на которых присутствует кровь человека с ВИЧ. Третий и также очень распространенный способ передачи ВИЧ – это от матери к плоду.

### **Как передается ВИЧ через половой контакт?**

Половой контакт с ВИЧ-пораженным человеком в 90% случаях может привести к необратимому заражению инфекцией. Риск значительно повышается, если половой акт ВИЧ-инфицированного и здорового человека происходит без предохранения (то есть, без презерватива).

Наиболее распространен ВИЧ, СПИД среди гомосексуальных пар – в таком случае ВИЧ передается намного чаще, в 2-3 раза. У мужчины в сперме концентрация ВИЧ намного выше, нежели в слизи влагалища женщины.

ВИЧ может передаться не только при непосредственном половом проникновении, но также и во время орального и анального секса.

### **Передача ВИЧ через кровь**

В крови инфицированного человека наибольшая концентрация опасного вируса. Если кровь ВИЧ-инфицированного человека проникает в кровоток здорового, то заражения не избежать.

Передача ВИЧ через кровь может произойти во время медицинских манипуляций – забора крови на анализ, проведении операций, переливания крови. Именно передача ВИЧ через кровь – это основной способ заражения тех, кто «сидит» на инъекционных наркотиках (в таком обществе принято пользоваться общей иглой и шприцем).

Вирус ВИЧ может проникнуть от здорового человека к больному через слизистые оболочки (например, когда кровь проникает в область глаз или же в ротовую полость). Известны случаи поражения ВИЧ через бритву, процедуру тату или же перманентного макияжа, а также через маникюрные принадлежности в салоне.

### **Передача вируса ВИЧ от матери к ребенку**

Инфицированная ВИЧ мать передает плоду вирус во время беременности, то есть вирус проникает еще при зачатии ребенка; в процесс родовой деятельности; во время кормления грудью, то есть – уже после появления ребенка на свет.

В 100% случаях ребенок заражается ВИЧ от инфицированной матери.

### **ВИЧ не передается, если...**

Теперь пришло время развенчать некоторые мифы относительно путей передачи ВИЧ-инфекции. Итак, здоровый человек не сможет заразиться ВИЧ при:

- *Объятьях;*
- *Поцелуях в щеку (здесь не идет о глубоких поцелуях с проникновением языка);*
- *Через рукопожатие инфицированного/здорового человека;*
- *Через бытовые предметы;*
- *После посещения бассейна, душа, сауны и т.д*
- *После укуса насекомыми.*

ВИЧ сразу же погибает, если его обработать спиртом, эфирными маслами или же ацетоном. Полностью можно уничтожить ВИЧ при нагревании до 60 градусов, а также при полном кипячении.

После заражения ВИЧ симптомы проявляются через 3 недели. Развитие и течение ВИЧ в организме человека может продолжаться как несколько месяцев, так и несколько десятилетий.

### **Первые симптомы ВИЧ/СПИД**

Первые наиболее характерные симптомы ВИЧ/СПИД – это:

- *Резкое снижение массы тела человека;*
- *Повышенная сонливость;*
- *Ощущение непроходящей усталости;*
- *Полная или частичная потеря аппетита;*
- *Понос;*
- *Периодически возникающие сильные головные боли;*
- *Патологическое увеличение лимфоузлов практически по всему телу.*

### **Профилактика ВИЧ**

При половом контакте с ВИЧ-инфицированным единственной возможной профилактикой заражения является использование презерватива. При этом, не рекомендуется использовать лубриканты на основе вазелина, так как они значительно снижают прочность презервативов. Риск заражения ВИЧ присутствует в случаях: при любом виде полового контакта, при попадании спермы или влагалищных выделений на ротовую полость или же слизистые оболочки, а также на травмированную, поврежденную кожу (раны, порезы).

Единственной профилактикой ВИЧ у лиц, принимающих наркотики, является лечение от этой зависимости и использование индивидуальных игл и шприцев.

У ВИЧ-позитивных родителей профилактикой ВИЧ будущего ребенка является прием противовирусных препаратов при уже состоявшейся беременности, родоразрешение путем кесарева сечения, отказ от грудного вскармливания.

При проведении медицинских манипуляций единственным методом профилактики является использование одноразовых инструментов для инъекций. Если речь идет о донорстве, то в таком случае только тщательная проверка донорской крови на ВИЧ позволит снизить риск заражения инфекцией.

До сих пор медики не изобрели вакцины от ВИЧ-инфекции, поэтому, единственной мерой защиты от летального исхода в результате поражения СПИДом является своевременная профилактика.