**Газета «Казахстанская правда» № 91 от 17.05.2023г**

**ВИЧ-инфекция –**

 **должно ли в вашей жизни что-то измениться?**

 Проблема ВИЧ - инфекции изучена достаточно хорошо, чтобы точно знать, в какой ситуации риск инфицирования реален, а в какой – маловероятен. Пути передачи ВИЧ уже не вызывают сомнений ни у кого. ВИЧ может передаваться только тремя путями: через кровь (при инъекциях общим инструментарием или каких-либо иных контактах «кровь в кровь»), половым путем, либо вертикально от матери к ребенку. Других путей передачи не существует! Вирус иммунодефицита человека – сравнительно мало заразен. В отличие от большинства инфекционных заболеваний,  ВИЧ-инфекцию довольно просто предотвратить. Простые меры защиты – использование презерватива при всех видах половых контактов, использование стерильного одноразового медицинского инструментария, отказ от наркотиков – в сотни и тысячи раз снижают риск заражения! Нужно всего лишь стараться избегать прямого контакта «кровь в кровь» и предотвращать другие ситуации, которые сопровождаются повышенным риском инфицирования.

**Означает ли диагноз «ВИЧ-инфекция», что в вашей жизни должно что то измениться?**

**- Да**, потому что при ВИЧ-инфекции важно чувствовать себя хозяином положения. Знание – сила, поэтому постарайтесь побольше узнать о развитии ВИЧ-инфекции, о значении различных анализов, о способах поддержать свое здоровье, о новых лекарствах и методах лечения. Так вы сможете контролировать заболевание и не допустить осложнений.

**- Да**, потому что заботиться о своем физическом и душевном здоровье нужно уже сейчас. Постарайтесь отказаться от курения и употребления спиртного. Организуйте полноценное питание, богатое калориями, белками и витаминами. Избегайте стрессов, не отказывайте себе в полноценном сне, отдыхе, прогулках на свежем воздухе, развлечениях и общении.

**- Да**, потому что в ваших силах не допустить, чтобы ваш половой партнер инфицировался ВИЧ. Если постоянно принимать и контролировать свою терапию, можно избежать передачи ВИЧ другому человеку. Ведь в результате антиретровирусной терапии при достигнутой неопределяемой вирусной нагрузке, риск передачи вируса половому партнеру, сводится к нулю.

**- Нет**, потому что почти во всех случаях, вы сможете продолжать работать по специальности. Вы не обязаны оповещать работодателя и сослуживцев о наличии у вас ВИЧ-инфекции.

**- Нет**, потому что ваши родные, друзья, соседи – те люди, с которыми вы не имеете половых контактов и не пользуетесь общим шприцем, не могут заразиться от вас, и нет необходимости сообщать им о вашем диагнозе. Вы можете готовить пищу, пользоваться общей посудой, не боясь заразить домашних. Само собой разумеется, что вы, независимо от ВИЧ-инфекции, никому не позволите пользоваться вашей бритвой или зубной щеткой.

**- Нет**, потому что ВИЧ-инфекция – не повод отказаться от своих планов и интересов, от учебы, работы и развлечений, от любви и семьи.

Специалисты предупреждают: любой незащищенный половой контакт с партнером, ВИЧ-статус которого наверняка не известен, должен явиться поводом для обследования на ВИЧ. Это можно сделать бесплатно и конфиденциально во всех лечебных учреждениях Астаны, а также в центре профилактики ВИЧ.

К сожалению,  реальность такова, что полагаться на слово даже самого верного, любимого человека в отношении половых инфекций крайне не безопасно. Убедиться в отсутствии вируса вы можете, только лишь  сдав анализы на ВИЧ. Тестирование на ВИЧ является единственным методом диагностики ВИЧ-инфекции.

Прием анализов в нашем центре осуществляется ежедневно, кроме субботы и  воскресенья, с 9.00 ч. до 16.00 ч.

Наши телефоны в Астане  – 38–04–64, 38-07-02.

**ГККП «Центр по профилактике ВИЧ-инфекции»**

**акимата г.Астаны**

**Арыстанбекова К.Б., помощник врача эпидемиолога**