**Газета Человек и Закон № 08 от 28.02.19г**

**Что нужно знать, чтобы не заразиться ВИЧ?**

ВИЧ — это сокращенное название вируса иммунодефицита человека. Этот вирус вызывает хроническое заболевание — ВИЧ-инфекцию, которая при отсутствии лечения медленно прогрессирует и может перейти в конечную стадию - синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Пути передачи вируса хорошо изучены, ВИЧ может передаваться только 3-мя путями:

1. Половой:

- при гомо- и гетеросексуальных контактах с ВИЧ-инфицированным;

2) Парентеральный:

- пользовании общими шприцами при потреблении инъекционных наркотиков;

- переливании донорской крови или пересадке органов от ВИЧ-инфицированного;

- использовании нестерильных инструментов в медицинской практике и косметологических процедурах;

3) Вертикальный:

-от матери к ребенку во время беременности, родов, кормления грудным молоком;

Инфицироваться ВИЧ может каждый, вне зависимости от социального статуса, благосостояния, пола, возраста и сексуальной ориентации. Но наибольший риск у лиц:

* Мужчин, имеющих половой контакт с мужчинами;
* Лиц, употребляющих инъекционные наркотики;
* Лиц, предоставляющих секс-услуги, а также их клиенты;
* Лиц, ведущих беспорядочную половую жизнь;
* Пациентов, нуждающихся в гемодиализе, переливании крови, пересадке органов;
* Детей ВИЧ-инфицированных матерей
* Лиц, получающих косметологические услуги.

Вирус в концентрации, достаточной для передачи другому человеку, содержится в крови, сперме, секрете вагинальных желез и грудном молоке. Другие жидкости человеческого организма, такие как слюна, пот, слезы, — не опасны. Вирус может в них присутствовать, но в очень малом количестве. Поэтому в условиях глобальной эпидемии ВИЧ-инфекции единственным средством профилактики становятся наши знания о болезни и умение защитить себя.

***ЧТОБЫ НЕ ЗАРАЗИТЬСЯ ВИЧ НУЖНО:***

 -Избегать случайных половых партнеров. Это самое главное! При любых сексуальных контактах всегда используйте презерватив.

 -Отказаться от приема наркотиков. Под их воздействием человек теряет контроль, а это обычная ситуация для использования одного шприца среди целой группы наркоманов, где вполне может оказаться ВИЧ-положительный.

 -Для предотвращения передачи инфекции от матери к ребенку, следует соблюдать предписания лечащего врача в плане подготовки ВИЧ-инфицированной беременной к родам и последующему уходу за младенцем. Своевременный прием антиретровирусных препаратов при беременности снижает риск инфицирования ребенка до 2%. По статистике 50% детей заражаются ВИЧ при отсутствии антиретровирусной профилактики у матери во время беременности и родов, 20% при грудном вскармливании, поэтому нужно отказаться от грудного вскармливания.

 -при переливании крови, пересадке органов удостовериться в обследовании донора на ВИЧ и другие гемоконтактные инфекции;

 -при получении медицинских и косметологических услуг требовать соблюдение дезинфекционно-стерилизационного режима;

После заражения в течение длительного времени ВИЧ ничем себя не проявляет. Это - период серонегативного окна, когда антитела к ВИЧ не обнаруживаются. В среднем этот период длится от 3 недель до 3 месяцев, но есть небольшой процент людей, у которых он может длиться и до года. Результаты теста в данный период могут быть отрицательными, но это не означает, что у человека нет ВИЧ, и он может передать его другим людям, например при незащищенном половом контакте. Поэтому необходимо повторить тест через 3 месяца после вероятного заражения.

При попадании в организм человека большого количества вирусных частиц, возможно клиническое проявление первичной реакции организма. Оно развивается через 1-3 недели от момента заражения, характеризуется подъемом температуры, увеличением лимфатических узлов, неустойчивым стулом. Обычно эти явления проходят самостоятельно уже через несколько дней. С этого момента вирус уже внедряется в клетки иммунитета и находится в них длительное время, ничем себя не проявляя, но поражает главные клетки иммунной системы- СD4, разрушая их. Диагноз «ВИЧ-инфекция» устанавливается только на основе лабораторных исследований.

 Именно поэтому очень важной является лабораторная диагностика ВИЧ-инфекции, которая заключается в определении антител в крови к вирусу.Обследование на ВИЧ, прежде всего, признак заботы о своем здоровье и главная мера профилактики.

Не стоит забывать об обследовании на ВИЧ при рисках заражения ВИЧ: лицам после случайных незащищенных половых контактов, употребляющие инъекционные наркотики, предоставляющие секс-услуги.

Тестирование на ВИЧ является добровольным и бесплатным. Анализ на ВИЧ можно сдать в государственных поликлиниках, частных медучреждениях и центре профилактики и борьбе со СПИД.

***СКОЛЬКО МОЖНО ПРОЖИТЬ С ВИЧ?***

Даже если у человека есть ВИЧ, это не значит, что срок его жизни «отмерен». ВИЧ-инфекция – это серьезное и потенциально опасное для жизни хроническое заболевание, но с ним можно жить многие годы. При своевременно  начатом лечении ВИЧ-инфекции, регулярном приеме антиретровирусной терапии продолжительность и качество жизни ничем не отличается от здорового человека. Если человек узнал о своем ВИЧ-положительном статусе и уже встал на учет в Центр по профилактике и борьбе со СПИДом, ему очень важно следовать рекомендациям лечащего врача. Только от человека зависит, насколько полноценной и насыщенной будет его жизнь.

Здоровый образ жизни, регулярное занятие спортом, отказ от вредных привычек, предотвращение не защищенных и случайных половых контактов - залог Вашего здоровья.

**ГККП «Центр по профилактике и борьбе со СПИД»**

**акимата города Астана**

**Врач-эпидемиолог**

**отдела эпидемиологического надзора**

**Рахимбаева Замзагуль Болсынбековна**