**Газета Литер №26 от 16.02.18**

**Спасает только отвественность**

Сегодня все знают, что ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека и что, если им заразиться, со временем может развиться СПИД – последняя стадия заболевания. Многие думают: Я здесь не причём, меня это не касается. Тем не менее, в нашем городе, 75% всех ВИЧ положительных – это молодые люди в возрасте от 20 до 39 лет.

В этом возрасте мы принимаем ответственные решения – выбираем профессию, спутника жизни, выстраиваем трудовую и личную жизнь. Но жизненные планы могут рухнуть, если безответственно относиться к своему здоровью, вести рискованный образ жизни.

Что же значит ответственно относиться к своему здоровью? Для этого не обязательно изучать длинные инструкции или иметь специальное образование: просто нужно с юности вести здоровый образ жизни и заботиться о своем здоровье. Уберечься от ВИЧ инфекции проще, чем от простуды!

Пути заражения ВИЧ-инфекции:

* Незащищённый (без презерватива) половой контакт;
* Совместное использование шприцев, игл и другого инъекционного оборудования;
* От ВИЧ положительной матери ребёнку – во время беременности, родов и кормления грудью.

В г.Астана основной путь инфицирования это – половой, более 75% ВИЧ инфицированных больных зарегистрированных в Центре СПИД на 2017 год инфицировались при вступлении в незащищённые сексуальные контакты с малознакомыми людьми. Из них 11% приходится на гомосексуальный путь передачи. Данная статистика указывает на выход ВИЧ инфекции из групп повышенного риска в общую популяцию населения, которая имеет неосторожность в выборе полового партнёра.

При наличии инфекций, передающихся половым путём (ИППП) опасность передачи ВИЧ при сексуальных контактах увеличивается в 2-5 раз.

Только ответственность за собственное здоровье, за здоровье своих детей и близких может уберечь от заражения ВИЧ.

ВИЧ не передаётся при работе в одном помещении, рукопожатии, пользовании общей посудой, туалетом, полотенцем, потреблении общих продуктов питания, укусах насекомых, поцелуях и объятиях.

На сегодняшний день проблема ВИЧ инфекции не является чисто медицинской, т.к. она напрямую зависит от нашего поведения. Наиболее эффективной профилактикой в отношении исключения заражения ВИЧ являются программы по последовательному изменению поведения с опасных форм на безопасные. Данное решение не должно навязываться, каждый человек самостоятельно принимает такое решение. Задача специалистов оказать помощь и поддержку в изменении модели поведения, убеждая их оценить риски инфицирования ВИЧ инфекцией.

Важно, что данную работу может проводить не только обученный специалист, но и близкий человек, которому не безразлично своё будущее, будущее детей. Не нужно бояться побольше узнать о ВИЧ, и стесняться своей любопытности в этом вопросе, поверьте, только знания о ВИЧ, о мерах предосторожности, о формах безопасного поведения помогут вам сохранить здоровье.

**зав. проф. отдела Мухамедиев А.**