**Газета Медицина для Вас № 07 от 27.06.18г**

**Что должен знать каждый из нас, чтобы предупредить**

**инфицирование ВИЧ**

Давайте признаемся себе, что многие из нас, о здоровье задумываются только тогда, когда заболеваем. А ведь в словах "Болезнь легче предупредить" заключена истина. В отношении ВИЧ-инфекции это правило еще более актуальнее. Несмотря на прошедшие более 30 лет с момента, как мир узнал о ВИЧ, информирование населения о мерах профилактики остается одним из важных и главных средств предупреждения новых случаев ВИЧ-инфекции.

Предлагаем вместе убедиться, достаточно ли вы знаете о путях передачи ВИЧ-инфекции, чтобы защитить себя.

Итак, ВИЧ-инфекция вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Вирус живет и размножается в основном в клетках крови - лимфоцитах, отвечающих за защиту организма от любых чужеродных агентов (бактерии, вирусы, паразиты и т.д.). При попадании вируса в кровь, с течением времени количество этих клеток уменьшается, и если не предпринимать никаких мер, со временем может развиться синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД). Это 4 стадия ВИЧ-инфекции, при которой человеческий организм теряет свойство бороться с инфекциями, и присоединятся ВИЧ-ассоциированные болезни.

Особенностью ВИЧ-инфекции является период бессимптомного носительства, т.е. отсутствие внешних проявлений болезни. Несмотря на это, человек является источником инфицирования для других. Вирус содержится во всех биологических жидкостях организма, но больше всего в крови, сперме, вагинальном секрете. Известны и доказаны 3 пути передачи ВИЧ: через кровь, при половых контактах и от инфицированной матери ребенку. Первый путь - через кровь или парентеральный, распространен среди потребителей инъекционных наркотиков, заражение ВИЧ происходит при использовании общего шприца для введения наркотиков. Даже случайное однократное использование общего шприца при введении наркотиков имеет высокий риск заражения. По статистике, 1 потребитель наркотиков при общем пользовании шприцев и игл, в среднем в год может инфицировать до 20 лиц, употребляющих наркотики.

Половой путь реализуется при незащищенном половом контакте, т.е. без презерватива, причем речь идет обо всех формах полового контакта. Наличие инфекций, передающихся половым путём, увеличивает опасность передачи ВИЧ в 3-4 раза.

Еще одна ошибка, допускаемая молодыми людьми, полагать, что от одного незащищенного полового контакта ничего не будет. И вот факты, только с начала этого года 5 человек инфицировались ВИЧ после единственного полового контакта, в том числе при приобретении первого сексуального опыта.

Третий путь заражения ВИЧ возможен от беременной матери ребенку во время беременности, родов, кормления грудью. Поэтому каждая женщина, планирующая рождение ребенка, должна во время беременности дважды пройти обследование на ВИЧ, чтобы своевременно выявить ВИЧ и начать профилактическое лечение, выбрать тактику родов и наблюдения за новорожденным. Также важно регулярное обследование на ВИЧ и соблюдение всех правил профилактики и для полового партнера женщины. К сожалению, регистрируются случаи, когда здоровая женщина и в послеродовом периоде или незадолго до родов может инфицироваться от мужа, а затем передать ВИЧ ребенку при кормлении, через грудном молоко.

По частоте заражения ВИЧ, половой путь имеет самый высокий удельный вес - до 78 - 80%. Это обусловлено высокой концентрацией вируса в сперме и вагинальном секрете ВИЧ-инфицированных лиц. И поэтому все, кто еще не знает свой ВИЧ-статус, имеет или когда-либо имел два и более половых партнера, находится в зоне вероятного риска.

Запомните несколько путей защиты от заражения ВИЧ-инфекцией половым путем, они несложные: сохраняйте верность одному половому партнеру, о ВИЧ-статусе которого вы знаете, используйте презервативы, если не знаете ВИЧ-статус своего полового партнера, избегайте случайных половых контактов.

Врачи центра СПИД в своей ежедневной практике сталкиваются с ситуациями, когда заражение ВИЧ можно было бы предотвратить. Просто в какой-то момент вам нужно было принять решение и сделать правильный выбор в пользу своей безопасности и здоровья.

**Салтанат Мусина –**

**Центр по профилактике и борьбе**

**со СПИД г. Астаны**