**Газета Медицина для Вас № 05 от 30.05.18г**

**Можно ли защититься от ВИЧ-инфекции?**

Тема распространения ВИЧ/СПИД остается актуальной до сих пор. На сегодняшний день проблема СПИДа затронула практически все страны мира. Однако во многих регионах мира наметилось замедление темпов распространения ВИЧ/СПИДа. В странах Центральной Азии пока говорить об этом рано. Статистика гласит, что с момента регистрации первого случая ВИЧ инфекции прошло 20 лет, и количество ВИЧ позитивных людей в г. Астане составляет более 1400 человек, среди которых преобладают лица в возрасте 20-29лет.

**Что же такое ВИЧ и СПИД?**

 **ВИЧ** - это **В**ирус **И**ммунодефицита **Ч**еловека, поражающий иммунную систему, который вызывает СПИД.

**СПИД** - конечная стадия этого заболевания, сопровождающаяся различными инфекционными, неинфекционными или опухолевыми заболеваниями, которые обычно не свойственны здоровому организму.

Печально в самом заболевании то, что инфицирование ВИЧ проходит незаметно. Первые заметные признаки заболевания трудно различить, т.к. нет специфических признаков заражения. Поэтому узнать о наличии у вас ВИЧ –инфекции, можно только сдав анализ крови.

У инфицированого человека только через несколько недель может повысится температура до 37,5-38 градусов Цельсия, возникают признаки "простудного" заболевания: боли в горле, красные пятна на коже, увеличение лимфоузлов, расстройство пищеварения, порою длящиеся до 1 месяца. Эти симптомы принимаются за простуду, поэтому пациенты не воспринимают их в серьёз. Кроме всего прочего, первичных симптомов может вообще не быть, что только ухудшает сложившееся положение, т.к. болезнь прогрессирует дальше.

**Профилактика**

ВИЧ-инфекция это болезнь поведения. Поэтому защититься от ВИЧ не так уж и сложно, достаточно соблюдать определенные правила поведения: отказаться от употребления наркотиков, беспорядочных половых контактов, нанесения татуировок, пирсинга вне специализированных салонов, т.е. избегать контакта «кровь в кровь».

Если трудно отказаться от наркотиков, необходимо использовать стерильный шприц, ни в коем случае нельзя использовать чужой шприц, или уже заправленный кем-то шприц. При половых контактах обязательно использовать презерватив.

 Почему-то до сих пор бытует неправильное мнение, что обследоваться на ВИЧ необходимо только при планировании беременности или развитии какого-либо заболевания. На самом деле, состояние вашего организма не должно быть вам безразлично: от того, будете ли вы ВИЧ-инфицированным или нет, зависит не только ваша жизнь, но и жизнь дорогих вам людей.

 В первую очередь, заботясь о себе и своем здоровье, вы заботитесь о своих родных и близких - о тех людях, которые любят вас и ценят. А потому тест на ВИЧ – это возможность выявить ВИЧ - инфекцию как можно раньше, чтобы своевременно начать полноценное лечение.

Обследоваться на ВИЧ можно в Центре по профилактике и борьбе со СПИД по адресу ул. Есенберлина 5/1 и в любом лечебно-профилактическом учреждении г. Астаны. Вы сможете пройти диагностику, сделать анонимный анализ на ВИЧ, а в случае положительного результата, получить квалифицированную медицинскую помощь.

**И самое главное правило, которое поможет предотвратить заболевание - это информированность.** Знать врага в лицо - значит быть способным защититься. И если мы вовремя расскажем людям о том, как нужно себя вести, чтобы не заболеть, то пандемии, скорее всего, можно будет избежать.

 **ГККП « Центр профилактике и борьбе**

 **со СПИД» г. Астаны**

 **С.Т.Нургалиева, пом. эпидемиолога**