**Газета «Медицина для Вас» № 06 от 12.08.2020г. Это нужно знать всем**

 В первую очередь нужно знать, что на сегодняшний день ВИЧ-инфекция перешла из разряда смертельного заболевания в хроническое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). ВИЧ поражает иммунную систему человека, лишая ее возможности сопротивляться не только размножению вируса, но и сопутствующим заболеваниям: туберкулезу, грибкам, пневмонии, ОРВИ, вирусным гепатитам…

 СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции. На стадии СПИДа иммунитет ослаблен настолько, что другие заболевания, развиваясь на фоне ВИЧ-инфекции, приобретают необратимое течение и приводят к летальному исходу.

Но на современном этапе, существующее антиретровирусное лечение не дает перейти ВИЧ-инфекции в стадию СПИД, останавливает размножение вируса в крови и в целом продлевает и улучшает качество жизни ВИЧ-инфицированного. Это нужно знать, чтобы своевременно начать необходимое лечение и быть приверженным ему! Кроме того, антиретровирусная терапия имеет профилактическое воздействие - подавляет вирусную нагрузку и снижает контагиозность, т.е. «способность заражать» больного.

 Знаете ли Вы, как распространяется ВИЧ?

ВИЧ распространяется только через жидкие среды организма: кровь, сперму, влагалищную жидкость, грудное молоко.

 От одного человека к другому ВИЧ передается:

- во время занятия сексом (вагинальным, анальным или оральным) с человеком, который заражён ВИЧ;

- при использовании общих шприцев с наркоманом или больным, который заражён ВИЧ;

- от матери, которая заражена ВИЧ, в течение беременности, рождения, или кормления грудью;

Зная и избегая вышеперечисленных путей передачи ВИЧ, можно обезопасить себя и своих близких от инфицирования ВИЧ!

 Не нужно бояться общения с ВИЧ – позитивным человеком, т.к. инфекция не распространяется через обычные контакты в быту, на работе, в школе, через объятия, рукопожатия, или дружеские поцелуи, через телефон.

Плавание в одном бассейне, прием пищи с ВИЧ-инфицированным человеком не приводит к заражению.

 Нужно знать, что для заражения ВИЧ должен быть реализован

 механизм «кровь в кровь», т.е. попадание крови инфицированного непосредственно в кровоток здорового человека. Это возможно при совместном употреблении наркотиков общим шприцем, иглой, из общей посуды с ВИЧ-позитивным.

 ВИЧ-инфекция «предпочитает» молодежь, так, как в силу возраста молодым людям присуще рискованное поведение. Тем, кто не устоял под напором друзей-наркоманов и укололся, тем, кто проявил слабость, допустил случайный половой контакт без презерватива, нужно знать о том, что необходимо провериться на ВИЧ. Чем раньше человек узнает, что он ВИЧ-инфицирован, тем больше у него шансов для успешного лечения сопутствующих заболеваний и недопущения стадии СПИДа.

Пройти тест на ВИЧ можно в любой поликлинике по месту жительства, а также в Центре по профилактике и борьбе со СПИД г. Нур-Султан анонимно, а также конфиденциально.

 Как и другие заболевания, вирус иммунодефицита человека лучше предупредить, чем потом лечить. Поэтому важно знать все существующие меры профилактики заражения ВИЧ-инфекцией. Результаты профилактики зависят от поведения каждого человека.

 Одним из самых важных направлений профилактики ВИЧ можно считать профилактику вертикальной передачи ВИЧ-инфекции, то есть – прохождение профилактического курса лечения беременными женщинами, являющимися носителями вируса иммунодефицита человека. Данная терапия направлена на максимальное снижение риска заражения ребенка внутриутробно. На сегодняшний день, при условии хорошей приверженности матери АРВ-терапии, риск заражения ребенка составляет менее 2%. Это значит, что в 98% случаев рождаются здоровые дети! И это надо знать!!! Особенно тем ВИЧ-позитивным женщинам, которые боятся за судьбу будущего ребенка.

Профилактика заражения половым путем представляет особую важность. К группе риска относится, в первую очередь, молодое поколение. Более трети инфицированных (32%) – это молодые люди 20-29 лет. Сегодня профилактика ВИЧ заключается в проведении информационной работы с молодежью, разъяснениях о важности безопасного полового поведения, использования презерватива для защиты от возможного инфицирования. Людям старших возрастных групп это тоже необходимо знать, т.к. в последние 2 года в Нур-Султане наметилась тенденция вовлечения в эпидемию лиц старше 40 лет, доля которых составляет 31% от числа выявленных с ВИЧ.

 Если говорить о профилактике инфицирования через кровь, при инъекционном употреблении наркотиков, то необходимо помнить о правилах личной гигиены. В первую очередь, это касается предметов, которыми можно уколоться, порезаться и на которых могут сохраняться следы крови (шприцы, иглы, ножницы, щипцы, бритвенные станки и т. д.). При проведении парентеральных манипуляций нужно соблюдать все правила асептики и антисептики, использовать только одноразовый мединструментарий.

Придерживаясь гигиены в повседневной жизни и сексе, используя знания о ВИЧ, можно оградить себя и своих близких от страшного заболевания, которое с каждым годом убивает все большее число людей.

 Мы надеемся, что наш читатель теперь информирован и знает, что нужно, а чего нельзя делать, чтобы предотвратить заражение ВИЧ!

**Аймагамбетова И. –**

 **заведующая отделом**

**Центра СПИД г. Нур-Султан.**