**Газета «Медицина для Вас» № 07 от 26.08.2020г**

**Большая возможность остаться здоровым…**

Сегодня трудно встретить человека, который бы не слышал о ВИЧ и СПИДе. Большинство, правда, уверены в том, что эта проблема их не касается и никогда не коснется. Чтобы такая уверенность была оправданной, чтобы иметь возможность надежно защитить себя и своих близких, необходимо знать, что представляет собой ВИЧ-инфекция сегодня, в ХХI веке.

ВИЧ (Вирус Иммунодефицита Человека) - один из самых опасных для человека вирусов. Он поражает иммунную систему, основная задача которой - защищать наш организм от инфекций.

Через несколько недель после инфицирования развивается симптоматика болезни - повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы, появляются боль в горле, красные пятна на коже, понос. Непонятное недомогание быстро проходит, а иногда слабовыраженные признаки болезни и вовсе остаются незамеченными.

Несколько лет вирус ведет "тихую" жизнь, не "досаждая" человеку. Но все это время он неустанно разрушает иммунную систему, размножаясь за счет ее основных клеток - лимфоцитов. Внешне ВИЧ-инфекция может проявляться только увеличением лимфатических узлов.

ВИЧ-инфекция позиционируется как неизлечимое хроническое заболевание в отличие от прошлого века, когда заболевание считалось смертельным недугом.

Связано это с внедрением в практику антиретровирусной терапии, новых лечебных препаратов, которые продлевают жизнь пациента на годы и десятилетия, дают меньше побочных эффектов. Напомним, что СПИД-это последняя стадия ВИЧ-инфекции.

Основной путь передачи ВИЧ-инфекции-это незащищенные половые контакты. Данный путь заражения зависит только от самого человека, насколько он осознанно подходит в выборе полового партнера как по «качеству», так и по количеству.

ВИЧ-инфекция на сегодня - хроническое заболевание, очаги ВИЧ будут присутствовать всегда среди нас, конкретного «лица» данное заболевание не имеет, т.е. нет каких-либо клинических признаков. Чтобы уберечь себя и близких, от инфицирования необходима высокая настороженность в отношении данной инфекции, повышение сексуальной грамотности и ответственность каждого за собственную безопасность и здоровье.

Принципы защиты от заражения ВИЧ при половых контактах просты: начало половой жизни желательно в зрелом возрасте, когда мы серьезно относимся к выбору полового партнера и несем ответственность за последствия. Необходимо время, чтобы лучше узнать сексуальную характеристику партнера и конечно использовать средства индивидуальной защиты (презервативы), которые помогут вам уберечься не только от ВИЧ-инфекции, но также и от инфекций, которые передаются половым путем, и нежелательной беременности. Ваш выбор остается за вами.

**Помощник эпидемиолога Центра СПИД**

**С. Мауленбергенова**