**Правила профилактики: как избежать заражения ВИЧ-инфекцией**

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. СПИД (Синдром Приобретенного Иммунодефицита) – это конечная и самая тяжелая стадия развития ВИЧ-инфекции. В этой стадии любые инфекции, вирусы и болезни больше не встречают «отпора» на своем пути, и организм уже не в силах бороться с ними.

В слезах, слюне, поте, моче, рвотных массах, выделениях из носа ВИЧ содержится в очень низкой, недостаточной для заражения концентрации.

Передача ВИЧ воздушно-капельным, пищевым, водным путями, через укусы насекомых не доказана.

Как **НЕ передается ВИЧ-**инфекция?

* при рукопожатии и прикосновении;
* при поцелуе;
* при пользовании одной посудой;
* при кашле или чихании;
* через постельное бельё или другие личные вещи;
* при пользовании общественным туалетом;
* через укусы насекомых.

**Лечение ВИЧ-инфекции**

Назначить лечение может только врач. Одним из самых важных факторов успеха новых методов лечения является соблюдение схемы приема. Схемы приема специально рассчитаны так, чтобы постоянно поддерживать достаточно высокий уровень концентрации лекарства в крови, препятствующий размножению вируса. Пропуск или прекращение приема ведет к снижению этой концентрации, что дает вирусу возможность размножаться.

**ПОМНИТЕ!**

Опасно сочетать противовирусную терапию с употреблением наркотиков.

**Профилактика передачи ВИЧ половым путем:**

* Половое воздержание (или задержка среди молодежи момента вступления в сексуальные отношения).
* Верность (сокращение числа половых партнеров).
* Правильное использование презерватива. Подавляющее большинство презервативов производится из натурального латекса, который представляет собой сок пальмы гевеи (каучуковое дерево). Мужские презервативы из полимерных материалов (полиуретана) пока широко не используются, так как не имеют удовлетворительных показателей по растяжимости и прочности. Предпочтительно использовать латексные презервативы, обработанные смазочными средствами (лубрикантами).
* Следует помнить, что принимать любые антибиотики для предотвращения заражения ВИЧ бесполезно.

**Профилактика парентеральной передачи вируса (через кровь):**

* Большую группу среди ВИЧ-инфицированных составляют инъекционные наркопотребители. В большинстве случаев в таких группах наркотик вводится одним шприцем внутривенно, с последующей передачей его друг другу. Заражению ВИЧ способствует использование инфицированного наркотика или общих предметов при его приготовлении (тампоны, посуда). Как только среди наркоманов появляется хотя бы один зараженный ВИЧ, через некоторое время члены группы (около 70 % в течение 2 – 3 лет) становятся ВИЧ-инфицированными.
* Единственным абсолютно надежным средством защиты от ВИЧ-инфекции является полный отказ от употребления наркотиков.
* Прокалывать уши следует только в косметических кабинетах, делать татуировки в специальных кабинетах, а также необходимо иметь собственные предметы личной гигиены: бритвы, маникюрные принадлежности.

**Меры профилактики при попадании крови на неповрежденную кожу, слизистые:**

* Кожа: обработать место загрязнения одним из дезинфектантов (70 % раствором спирта, 3 % раствором перекиси водорода, 3 % раствором хлорамина), промыть водой с мылом и повторно обработать спиртом.
* Ротовая полость: прополоскать 70 % раствором этилового спирта.
* Полость носа: закапать 20 – 30 % раствор альбуцида.
* Глаза: промыть глаза водой (чистыми руками), закапать 20 – 30 % раствор альбуцида.

**Профилактика передачи ВИЧ от матери ребенку**

* Чтобы быть уверенными, перед вступлением в брак целесообразно пройти тест на ВИЧ.
* Будущей маме необходимо пройти тест на ВИЧ, чтобы быть уверенной в здоровье ребенка.

Вероятность рождения здоровых детей у ВИЧ-инфицированных матерей значительно возрастает, если во время беременности женщины проходят лечение.

**Категории образа жизни**

Образ жизни человека включает три категории: *уровень жизни*, *качество жизни и стиль жизни*.

Какие же мотивации лежат в основе формирования стиля здоровой жизни?

**Самосохранение:**

* Если человек знает, что какое-то действие угрожает жизни, он это действие не совершает. Например, человек, который хочет жить, никогда не пойдет по железнодорожному пути, навстречу мчащемуся поезду.
* Если человек выяснил, что на яичный белок у него развивается аллергическая реакция, он не будет есть яйца.
* Мотивация: «Я не совершаю определенные действия, так как они угрожают моему здоровью и жизни».

**Правильное сексуальное поведение.** В сексуальные отношения следует вступать осознанно.

**Отказ от вредных привычек**

* курение;
* алкоголь;
* наркотики;
* беспорядочные сексуальные связи.

В наше время, каждый человек должен знать свой ВИЧ-статус. Это нужно для того чтобы:

* снять тревогу после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ;
* не заразить близких и любимых Вам людей;
* быть более внимательным к своему здоровью, так как любое заболевание на фоне ВИЧ-инфекции протекает тяжелее и требует специального лечения. Особенно это относится к инфекциям, передающимся половым путем, вирусным гепатитам, туберкулезу и другим заболеваниям;
* вовремя начать применять специальные препараты, останавливающие развитие болезни, и не допустить развитие СПИДа.

Если в вашей жизни были рискованные ситуации – не ждите, пока вам предложит пройти обследование врач: вы можете приобрести в аптеке набор для тестирования по слюне, либо бесплатно и анонимно сделать анализ крови на ВИЧ в любом лечебно-профилактическом учреждении района, а также в отделе профилактики ВИЧ/СПИД Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ по адресу: г. Гомель, ул. Моисеенко, 49.

Единственный надежный метод убедиться в отсутствии ВИЧ-инфекции – пройти тестирование на антитела к ВИЧ не ранее 6 недель после того, как вы подверглись риску инфицирования (вступали в сексуальные контакты без использования презерватива, либо употребляли инъекционные наркотики).

В Гомельской области продолжается скрининговое обследование населения на ВИЧ-инфекцию. В ряде районов области и в г. Гомеле пройти тест предложат при обращении в поликлинику.

Надежда Колесникова,

врач-эпидемиолог

Калинковичского райЦГЭ