

Вероятно, нам ещё очень долгое время придётся сосуществовать с эпидемией ВИЧ/СПИДа, но насколько широко она распространится и сколько принесёт вреда, зависит только от нас. В первую очередь мы должны всегда стремиться делать всё, что в наших силах, для предотвращения новых случаев инфицирования.

Питер Пиот,
исполнительный директор
Объединённой программы ООН
по ВИЧ/СПИД

Новое поколение без ВИЧ

Сегодняшнее молодое поколение является самым многочисленным в истории: почти половине населения Земли меньше 25 лет. Они не знают мира без ВИЧ/СПИДа. Молодые люди в возрасте от 15 до 24 лет подвергаются большой опасности – на эту группу приходится почти половина всех новых случаев инфицирования ВИЧ – и воплощают самые большие надежды на обращение эпидемии вспять. Базовое просвещение подростков о ВИЧ/СПИДе остаётся основой для реализации ответных мер. Поиск эффективных путей решения проблемы распространения социально-опасных заболеваний, среди которых и ВИЧ-инфекция, в настоящее время является важным компонентом профессиональной деятельности большого круга специалистов, в том числе педагогов, социальных и медицинских работников. Задача перед ними стоит не только в информировании подростков с целью осознания ими личной ответственности за свою жизнь и за свой выбор, но иногда и в практической помощи.

Информация плюс навыки

Ребенку недостаточно иметь только знания, главное – сформировать навыки ответственного поведения. Ответственное поведение, исключающее или предупреждающее заражение ВИЧ, включает в себя:

- отказ от инъекционного употребления наркотиков;
 - воздержание от половых контактов;
 - верность здоровых партнеров друг другу;
 - защиту от ВИЧ и ИППП (использование презервативов при половых контактах).
- Вам не следует уходить от обсуждения с ребенком любых вопросов, включая интимные, дожидаться появления проблем. Конечно, здесь возможны и трудности. Это и некомпетентность в вопросах ВИЧ-инфекции и заболеваний, передающихся половым путем, сексуального здоровья, а также чувство неловкости в разговоре о половой

жизни. Перечисленные трудности, безусловно, преодолимы. Главное – это ваше желание помочь детям стать здоровыми и ответственными взрослыми людьми.

Как действовать?

Есть несколько основных положений о том, как говорить с детьми на любую важную тему вне зависимости от возраста. Это относится и к разговору о ВИЧ/СПИДе:

- отвечайте на вопросы, когда они возникают, иначе дети могут больше не спросить;
- внимательно выслушайте все вопросы и отвечайте прямо;
- не бойтесь признаться, когда вы находитесь в замешательстве;
- количество информации должно быть приемлемым для возраста детей;
- употребляйте специфичные и правильные термины. Задавайте вопросы, чтобы убедиться в том, что ребенок вас понимает;
- искренне интересуйтесь его мнением. Уважайте его мнение, даже если оно не совпадает с вашим;
- ни в коем случае не читайте нотаций, не оценивайте.

О чем говорить

Возраст детей от 5 до 8 лет

- Хотя они не готовы услышать подробности, им нужно знать, что ВИЧ-инфекция заболевание серьезное.
- Уверьте их в том, что они не могут заразиться при бытовых контактах (при использовании игрушками, книгами, рукопожатиях, через посуду, при кашле и чихании).
- Объясните, что ВИЧ передается через иглы для инъекций. Необходимо предостеречь об опасности использования бесхозных шприцев и игл, валяющихся на улице.
- Это время для начала разговора о семейных ценностях, межполовых отношениях.
- Старайтесь, чтобы Ваши ответы были простыми и конкретными.

Возраст от 9 до 13 лет

- Следует расширить познания ребенка о передаче и профилактике ВИЧ-инфекции.

- Подростки должны знать опасные для заражения жидкости организма.

• Заражение чаще всего происходит половым путем и при употреблении наркотиков инъекционно. Вам может показаться, что вся эта информация неприемлема для 9-летних детей, и вы, возможно правы. Но наиболее важным является то, что они знают и могут говорить с вами о ВИЧ-инфекции. Давайте информацию по мере того, как чувствуете, что дети готовы к этому.

Возраст от 14 до 17 лет

- У старшеклассников более подробно освещается тема ВИЧ-инфекции, а также инфекций, передаваемых половым путем. Они четко должны знать о факторах риска заражения, способах предупреждения, в том числе и об использовании презерватива.
- Для подростков лучшим способом защиты от ВИЧ-инфекции и заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП), является воздержание. Можно обсуждать различные поводы для воздержания:

– семейные традиции и законопослушность (половая жизнь подростков не поощряется);

– религиозные ценности, не позволяющие интимные отношения до брака;

– страх заражения ВИЧ и другими ЗППП, нежелательной беременности;

– неготовность к половой жизни (физическая или психологическая).

- Остановиться на индивидуальной ответственности за распространение инфекционных заболеваний.

- Формировать толерантное отношение к людям, живущим с ВИЧ.

В связи с эпидемией ВИЧ-инфекции как никогда остро стоит вопрос о формировании здорового образа жизни, возрождении семейных ценностей, воспитании нравственности. Задача педагога и родителей по воспитанию грамотного, здорового человека и полноценной личности кропотливая, длительная. Успехов вам в выполнении этой благородной миссии. В помощь педагогу для проведения профилактической работы среди учащихся предлагается лекция, подготовленная специалистом центра СПИД.

ПОДРОСТКАМ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Общие понятия о ВИЧ-инфекции

Совсем недавно человечество было обеспокоено тем, чтобы снизить опасность для здоровья таких «болезней века», как сердечнососудистые, онкологические и некоторые другие. В настоящее время одной из самых серьезных проблем, причём не

только и не столько медицинской, сколько социальной, следует назвать ВИЧ-инфекцию, распространившуюся по всему миру со взрывной силой. Это болезнь, от которой пока не создано эффективных вакцин, предохраняющих от заражения ВИЧ, и лекарств, полностью уничтожающих его в организме инфицированного человека.

Кто из вас знает, что такое ВИЧ и СПИД, а также как они связаны?

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека, достаточно простой по структуре, но коварный по своему действию. Он относится к семейству ретровирусов. В настоящее время выделены 2 типа вируса – ВИЧ-1 и ВИЧ-2, различающиеся по структурным и антигенным характеристикам. В нашей стране эпидемия вызвана ВИЧ-1.

Попадая в организм человека, вирус вызывает заболевание, называемое ВИЧ-инфекция. ВИЧ поражает клетки иммунной системы (Т-лимфоциты), обеспечивающей его защиту от инфекций. Разрушая их, тем самым он делает организм человека неспособным противостоять не только внешним инфекциям, но и бактериям, грибкам, которые в норме существуют в нём и не вызывают заболевания. Разрушительному воздействию вируса подвергаются не только Т-лимфоциты, но и другие клетки крови, содержащие рецептор CD-4, в том числе клетки с долгим сроком жизни, такие как моноциты и макрофаги. Храня в себе большие количества вируса, и не погибая при этом, они служат ВИЧ-резервуаром, в котором он неуязвим для существующих противовирусных препаратов. Это одно из главных препятствий к полному выводу ВИЧ из организма.

ВИЧ-инфекция – это хроническое, скрытое инфекционное заболевание. Заразившись ВИЧ, человек теряет своё здоровье не сразу. Он может на протяжении длительного времени выглядеть и чувствовать себя вполне благополучно, хотя уже с момента инфицирования считается больным ВИЧ-инфекцией. Пройдёт ряд лет (7-10 и более), прежде чем у человека, живущего с ВИЧ, разовьётся синдром приобретённого иммунодефицита (СПИД). Это совокупность определённых симптомов, свидетельствующих о том, что иммунная система сильно повреждена. Само понятие «СПИД» является искусственным медицинским термином и необходимо врачам для того, чтобы обозначить тех пациентов, чьё состояние особенно тяжелое. СПИД – это последняя, терминальная стадия ВИЧ-инфекции. Обычно она может длиться от нескольких месяцев до 2-3 лет.

При СПИДе происходит непоправимое разрушение иммунитета, и человек теряет способность сопротивляться любым инфекциям, в том числе и тем, которые не вызывают никаких заболеваний у людей с нормально работающей иммунной системой. К таким заболеваниям относится особая форма воспаления лёгких, называемая пневмоцистной пневмонией. Часто наблюдается развитие туберкулёза, грибковые поражения органов, опухолевые процессы. ВИЧ также может поражать нервную систему с нарушением деятельности мозга.

История обнаружения ВИЧ/СПИД

Сегодня учёные с уверенностью говорят о том, что ВИЧ не является творением рук человека. Им известны случаи, когда вирусы видоизменяются и превращаются из

безвредных в опасные для здоровья. Одной из теорий появления ВИЧ можно считать его происхождение от родственных видов вследствие изменчивости. Так, ВИЧ-2 по своей структуре очень сходен с обезьяньим вирусом STLV-III, который присутствует у африканских зелёных мартышек и вызывает заболевание, похожее на СПИД. По версии одного из «первооткрывателей» вируса иммунодефицита человека, американского исследователя Роберта Гало, возможно, что этот возбудитель появился давно, многие годы циркулировал в латентной (скрытой) форме в отдельных, изолированных от внешнего мира группах коренных жителей Африки.

Более прямолинейной является версия «обезьяньего» происхождения ВИЧ, допускающая прямое заражение человека от обезьян вирусом иммунодефицита этих животных. Возможно, что вирус передавался человеку от обезьян при разделывании их мяса, в результате нарушения целостности кожных покровов охотников или вследствие ритуальных обрядов (например, при введении крови обезьян человеку). После мутаций в организме человека обезьяньи вирус видоизменился и стал опасным для людей, приобретя новые свойства.

Распространение ВИЧ за пределы африканского континента стало возможным вследствие миграции населения, а также политических, экономических и социальных изменений, произошедших на Африканском континенте в 50-60 годах прошлого века, таких как падение колониальных режимов, стремительный рост городов и урбанизация населения, осуществление программ массовой иммунизации населения с повторным использованием нестерильных игл, приток туристов и сексуальная революция. Не исключено, что распространению ВИЧ способствовало и широкое переливание крови и её компонентов, а также применение препаратов, изготовленных из крови африканских доноров.

Вероятно, что таким образом широкое распространение заболевания за пределы Африки началось во второй половине 70-х годов двадцатого столетия.

1981 год. Центрами по контролю заболеваемости США отмечено большое число случаев редкого рака кожи (саркома Капоши) у молодых гомосексуалистов. (мужчин, практикующих секс с мужчинами).

1982 год. Специалисты центров по контролю заболеваемости США предполагают, что новое заболевание связано с кровью. Впервые используется название СПИД – «синдром приобретённого иммунодефицита человека».

1983 год. Люк Монтанье из института Пастера (Франция) открывает вирус, который считают причиной СПИД – ВИЧ, или «вирус иммунодефицита человека».

1983 год. Американский учёный Роберт Гало объявляет о том, что открыл вирус, вызывающий СПИД.

1985 год. Установлено, что ВИЧ передаётся через жидкие биологические среды человека — кровь, сперму, влагалищный секрет и грудное молоко.

1987 год. Учреждена глобальная программа Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) по СПИДу.

Эпидемиологическая ситуация

За всё время течения эпидемии ВИЧ-инфекции в мире, по оценочным данным ВОЗ, она унесла жизни от 35 до 40 млн человек, более 40 млн поражены вирусом. Несмотря на то, что большинство ВИЧ-инфицированных людей проживают на африканском континенте, самые быстрые темпы роста эпидемии отмечаются в странах Восточной Европы и Азии.

На территории нашей страны первый случай ВИЧ-инфекции был официально зарегистрирован в 1987 году у мужчины, долгое время работавшего военным переводчиком в одной из стран Африки. Начиная с 1996 года, стало отмечаться катастрофическое увеличение числа новых случаев заражения ВИЧ, связанное с распространением вируса в среде потребителей психоактивных средств (наркотиков). В настоящее время в России по данным Федерального центра СПИД официально выявлено более 1 млн случаев ВИЧ-инфекции. Но, вероятно, реальное число людей, живущих с ВИЧ (ЛЖВ), больше. Масштабы распространения ВИЧ-инфекции в России представляют угрозу благосостоянию и национальной безопасности страны.

ВИЧ-инфекция регистрируется во всех субъектах Российской Федерации, однако, в уровне поражённости ею населения имеются существенные региональные различия. Особую тревогу вызывает тот факт, что около 70% всех зарегистрированных случаев ВИЧ приходится на 10 высокоразвитых и густонаселённых регионов, а большинство ВИЧ-инфицированных – это молодые люди трудоспособного возраста.

Оренбургская область по количеству выявленных случаев ВИЧ-инфекции на 17 месте среди 85 регионов нашей страны, а по поражённости населения входит в первую десятку (5 место). Если говорить о Приволжском федеральном округе, то здесь Оренбуржье тоже в лидерах, занимая среди 14 его территорий «почетное» второе место (после Самарской области).

Впервые проникнув к нам в 1996 году, ВИЧ-инфекция распространилась довольно быстро на все районы и города Оренбуржья. Наиболее поражёнными ВИЧ территориями являются города Орск, Новотроицк, Оренбург, Медногорск, Гайский район. Всего в области около 2% населения столкнулись с этим заболеванием. Среди заболевших преобладают мужчины, большая часть из которых получили ВИЧ при инъекционном употреблении психоактивных веществ. С 2003 года прослеживается тенденция широкого вовлечения в эпидемиологический процесс женского населения (за счёт увеличения случаев передачи ВИЧ через половые контакты). Среди всех новых случаев ВИЧ-инфекции половой путь передачи является преобладающим. Если в начале эпидемии ВИЧ-инфекцию регистрировали в основном у молодых лиц, употребляющих наркотики, и преобладал парентеральный путь передачи (через кровь), то в настоящее время на первое место вышел половой путь. Особенно это прослеживается среди женщин молодого детородного возраста, что приводит к реализации ещё одного пути передачи вируса – от инфицированной матери её ребёнку. В структуре пациентов с ВИЧ на территории области преобладают молодые и трудоспособные лица в возрастной категории от 21 до 30 лет. Соответственно, растёт показатель распространённости ВИЧ среди беременных женщин и детей, рожденных от них. С 2002 года на территории области отмечаются случаи смерти больных в стадии СПИД.

Современной особенностью эпидемии ВИЧ-инфекции в области является вовлечение в эпидемический процесс всех социальных и возрастных групп населения, всё больше и больше в неё вовлекаются социально адаптированные слои общества.

Кто может стать ВИЧ-инфицированным?

При проникновении в организм вирусу безразлично, кто этот человек – мужчина или женщина, христианин или мусульманин, какова его расовая принадлежность, образовательный уровень и профессия. Вирусу безразлична ваша сексуальная ориентация. Ему для жизни и размножения нужны лишь определённые условия и жидкости организма. С самого начала эпидемии ВИЧ-инфекции, говоря о том, кто может заразиться, упоминали о «группах риска». К ним относили потребителей инъекционных наркотиков, работниц коммерческого секса, мужчин, практикующих секс с мужчинами и др. Оказалось, что это не вполне верно. Представьте себе, что перед вами сидят два человека, которые по незнанию пользуются неисправными электроприборами. Но первый делает это 7 раз в неделю, а второй только 2. Означает ли это то, что, учитывая частоту использования неисправных электроприборов, вы будете работать с изменением поведения первого и оставите без внимания второго? Если да, то вероятнее всего, пока вы будете спасать здоровье одного, второго уже убьёт ток. **Таким образом, возможность заражения связана с поведением людей, а не их социальной принадлежностью.** Поступая тем или иным образом, любой человек создает ситуации, когда риск заражения очень высок. Поэтому сегодня мы говорим не о «группах риска», а о людях, практикующих рискованное поведение, т.е. уязвимых к ВИЧ. Делая что-либо рискованное – практикуя незащищённый секс, употребляя наркотики, люди всегда надеются, что ничего не случится. Обычно всё происходит вопреки их ожиданиям. Никто не застрахован от болезни, если подвергает себя риску. И до тех пор, пока мы не осознаем, что любой человек, подвергающий себя риску, может заразиться ВИЧ, эпидемия будет продолжать распространяться.

Пути передачи ВИЧ-инфекции

ВИЧ относится к вирусам, которые могут жить только в организме человека. Попадая на воздух, он, как медуза, теряет способность передвигаться и разрушается. Если говорить точнее, то ВИЧ вообще не способен передвигаться самостоятельно. Единственным местом, где этот вирус чувствует себя хорошо и имеет возможность двигаться, являются жидкости в организме человека.

ВИЧ может содержаться во всех биологических жидкостях, однако лишь в некоторых из них он находится в таких больших количествах, что возможна его передача другим людям. Эти жидкости называются инфекционно-опасными. К ним относятся: кровь, сперма, вагинальные выделения, грудное молоко. В слюне же, например, ВИЧ содержится, но его концентрация слишком низкая. От концентрации вируса зависит и объем жидкости, который должен попасть в кровь другому человеку, чтобы произошло заражение.

Итак, как было сказано выше, для того чтобы произошло заражение, необходимы определённые условия: во-первых, это наличие «входных ворот» куда должна попасть инфекционно-опасная жидкость с ВИЧ. Зачастую люди считают, что это обязательно

должны быть открытые раны, порезы или внутривенные инъекции. Действительно, при прямом контакте такого пореза с жидкостью другого человека, где содержится высокая концентрация вируса, риск передачи ВИЧ будет высоким. Но входными воротами для вируса могут стать и незначительные повреждения слизистых половых органов при половом контакте.

Во-вторых, нужно определённое количество вируса. Чем выше концентрация вируса в биологической жидкости (или чем больше его количество), тем легче происходит инфицирование. Так, например, достаточное для заражения количество ВИЧ содержится в капле крови, которая умещается на конце швейной иглы, а слюны нужно более 4 литров. И наоборот, чем ниже концентрация вируса, тем меньше шансов передачи инфекции.

Самая высокая концентрация ВИЧ в крови, поэтому и вероятность заражения через нее самая значительная.

Существуют только три пути передачи ВИЧ:

- парентеральный
- половой
- вертикальный (от матери ребёнку).

Инфицирование через кровь может произойти:

- при инъекционном употреблении наркотических средств, особенно совместном. В этих случаях опасность могут представлять как использование общих шприцев, так и промывание их в общей ёмкости после инъекции и забор наркотика из неё. Опасность может представлять и приобретение готового раствора наркотика (уже заправленного в шприц);
- при переливании крови или её компонентов, не прошедших определённой обработки, от необследованных доноров. Но вклад таких случаев в мировую эпидемию ВИЧ-инфекции невелик. В нашей стране все доноры обследуются на вирус, а кровь карантинизируется на станциях переливания в течение 6 месяцев;
- при использовании нестерильного медицинского инструментария;
- при некоторых косметических процедурах: татуировка, пирсинг, маникюр или педикюр, сделанных нестерильным оборудованием;
- при оказании медицинской помощи в случае попадания на поврежденную кожу, слизистые оболочки глаз, носа или полости рта зараженной крови от человека с ВИЧ;
- при драках или некоторых видах боевых искусств (травмоопасных), при условии контакта поврежденной кожи с кровью инфицированного партнёра. Но риск в данной ситуации невелик, хотя теоретически и существует.

На половой путь передачи приходится до 80% всех зарегистрированных случаев ВИЧ-инфекции в мире. К инфицированию могут привести все виды половых

проникающих контактов. Любые из них сопровождаются микро- и макроповреждениями слизистых оболочек. Более высока вероятность передачи вируса от мужчины женщине. Воспалительные заболевания половых органов, нарушения целостности их слизистой, а также инфекции, передающиеся половым путём, значительно повышают уровень передачи ВИЧ в обоих направлениях (на 15-20%). Заражение при половом контакте возможно через попадание в микротравмы, образующиеся на слизистых оболочках при трении, крови, спермы или вагинального секрета от инфицированного партнёра. Риск заражения половым путём резко увеличивается при менструации в момент сексуального контакта, а также дефлорации (разрыв девственной плевы).

Передача ВИЧ от матери к ребёнку может произойти во время беременности (внутриутробно), в процессе родов или при грудном вскармливании. Во время вынашивания ребёнка ВИЧ-инфицированной женщиной плацентарный барьер является надёжной защитой плода от различных инфекций (в том числе и ВИЧ). Но если он повреждён, то вирусы и бактерии беспрепятственно проникают в плод. Во время прохождения ребёнка через родовые пути матери могут повреждаться его кожные покровы или слизистые, при этом кровь и вагинальный секрет, которые в большом объёме присутствуют в них, могут попасть в организм новорождённого. Вероятность рождения инфицированного ребёнка без применения профилактического лечения составляет 25-40%. Для профилактики передачи ВИЧ от матери плоду беременной женщине назначаются специфические противовирусные препараты, что может снизить риск инфицирования ребёнка до 1-2%. Кроме того, ВИЧ-позитивным женщинам не рекомендуют кормить младенца грудью.

ВИЧ не передаётся:

- при кашле и чихании;
- через продукты питания и воду;
- при пользовании общими предметами быта (посуда, мебель, учебники, тетради и др.)
- при совместной еде, при пользовании общими столовыми приборами;
- при обучении в одной школе, классе;
- при открывании дверей в общественном транспорте;
- при рукопожатиях, объятиях и поцелуях;
- при пользовании туалетами, душевыми кабинами, в бассейне или бане;
- через укусы комаров и других кровососущих насекомых.

Носитель ВИЧ не опасен при бытовых контактах. При соблюдении обычных правил гигиены с ним можно жить в одной квартире. Нельзя заразиться в кинозале, на дискотеке, в кафе и других общественных местах, конечно, при условии, что вы не

будете там вступать в половую связь с носителями вируса или вводить с ними наркотики одними иглами и шприцами.

Течение ВИЧ-инфекции

Говоря о ВИЧ-инфекции, следует отметить, что невозможно почувствовать, произошло ли заражение. Можно сразу определить, что порезан палец или сломана кость, но в момент проникновения вируса человек не испытывает никаких необычных или «сигнальных» ощущений.

ВИЧ-инфекция относится к долго текущим хроническим заболеваниям. С момента заражения до момента смерти больного может пройти в среднем 7-12 лет (без лечения). Естественно, что это средние показатели. В каждом отдельном случае на длительность жизни заразившегося ВИЧ влияют многие факторы. Во многом она зависит от самого человека, особенностей его поведения, образа жизни, качества питания, занятий физкультурой и др.

После того как ВИЧ попал в организм, он начинает размножаться, повреждая клетки иммунной системы, и с этого момента человек считается больным ВИЧ-инфекцией. Условно течение болезни можно разделить на несколько стадий.

Вскоре после заражения в течение нескольких недель могут отмечаться первые симптомы, похожие на простуду: головная боль, повышенная температура, слабость, воспаление горла. Иногда может наблюдаться диарея (понос). Такое состояние проходит даже при отсутствии лечения. Но у большей части заразившихся ВИЧ не наблюдается вообще никаких проявлений.

Если после заражения вирусом гриппа заболевание развивается очень быстро, то после заражения ВИЧ человек ещё долго (от 2 до 10 лет) может чувствовать себя совершенно здоровым. Всё это время он будет выглядеть внешне благополучно, оставаться трудоспособным физически. Период, когда человек уже инфицирован ВИЧ, но у него нет никаких значительных проявлений заболевания, называется «субклиническим», или скрытым. Носитель вируса в это время может не подозревать о своём статусе (если он не обследовался) и подвергать риску инфицирования других людей.

Затем по мере ослабления иммунитета появляются симптомы заболевания – хронический понос, лихорадка, сильное похудание, увеличение лимфатических узлов и др. Разрушение иммунной системы ведет к тому, что организм человека перестаёт сопротивляться различным инфекциям, даже самым безобидным для здоровых людей. Такие инфекции называются «оппортунистическими» – умеющими пользоваться благоприятными обстоятельствами. Когда у ВИЧ-инфицированного человека диагностируется одно или несколько оппортунистических заболеваний, ему ставят диагноз «СПИД». В этот период больной нередко теряет в весе, быстро утомляется и нуждается в уходе, высока вероятность нарушений деятельности мозга и зрения.

Как диагностируют ВИЧ-инфекцию

Узнать по внешним признакам о присутствии у человека ВИЧ нельзя. Только с помощью анализа крови можно определить, что он инфицирован. Существуют тесты, определяющие наличие антител к вирусу. Для того чтобы их обнаружить, необходимо сдать кровь в СПИД-центре или другом медицинском учреждении. На анализ забирают небольшое количество крови из вены, готов он бывает обычно через несколько дней. В соответствии с Федеральным законом «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» освидетельствование (тестирование) на ВИЧ проводится добровольно. По желанию человека, сдающего анализ, оно может быть анонимным. Тестирование должно сопровождаться предварительным и последующим консультированием по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции. Для анонимного обследования в СПИД-центрах существуют специальные кабинеты, где можно обследоваться бесплатно. Обратиться в них можно самостоятельно с 14 лет. До этого возраста необходимо присутствие родителей или опекунов. Результат теста сообщается человеку лично, таким образом гарантируется его конфиденциальность.

Поскольку анализ выявляет не сам вирус, а антитела к нему, то обследование необходимо проводить тогда, когда организм выработает их достаточное количество, то есть столько, чтобы тест-система могла их обнаружить. Для выработки антител необходимо время – в среднем 3-6 месяцев (у некоторых людей до года). Этот период, когда вирус в организме уже есть, а антител ещё недостаточно, называется серонегативным, или «периодом окна». Если человек сдаёт анализы на ВИЧ в серонегативный период, результат теста будет отрицательным (не покажет заражения) даже при наличии инфекции. Таким образом, для того чтобы быть уверенным в отрицательном результате теста и убедиться, что инфицирования не произошло, необходимо повторить обследование не менее чем через 3 месяца после «опасной» ситуации или сексуального контакта, практикуя в этот период только безопасные формы поведения.

Положительный результат означает, что у человека обнаружены антитела к ВИЧ. Это даёт основания полагать, что человек ВИЧ-инфицирован. По действующему в нашей стране законодательству в отношении пациентов с ВИЧ соблюдается тайна их диагноза, информация о нём может быть выдана только по официальному запросу суда, следственных органов, прокуратуры, военкоматов.

В случае если молодым людям не исполнилось 18 лет, о заболевании сообщается их родителям или опекунам.

Для чего нужно тестирование на ВИЧ:

- для того чтобы знать состояние своего здоровья;
- для принятия решений о планировании своей карьеры и семьи, поведения;
- для своевременного начала специального лечения и недопущения развития СПИДа;
- для того чтобы не заразить своих любимых и близких людей.

Лечение ВИЧ-инфекции

На сегодняшний день полностью уничтожить вирус в организме человека современная медицина ещё не в состоянии. Тем не менее лечение (антиретровирусная терапия) позволяет значительно продлить жизнь больного и улучшить её качество. Большинство препаратов, зарегистрированных для лечения ВИЧ-инфекции, направлены на подавление размножения вируса путём воздействия на его ферменты. Следует также отметить, что важную роль играют забота пациента о своём здоровье, профилактика и лечение оппортунистических заболеваний. При отсутствии антиретровирусной терапии ВИЧ-инфекция прогрессирует, переходит в финальную стадию заболевания – СПИД – и заканчивается смертельным исходом.

Простые правила профилактики

Поскольку наибольший риск заражения ВИЧ-инфекцией связан с инъекционным употреблением наркотиков и небезопасным сексуальным поведением (беспорядочные сексуальные контакты, незащищённый секс), предупреждение инфицирования основано в первую очередь на изменении отношения человека к проблеме и контроле своего поведения.

Правило 1. Будьте ответственны в отношении своего здоровья и своей жизни.

Правило 2. Лучшая защита от ВИЧ – неупотребление или полный отказ от наркотиков.

Правило 3. Соблюдайте правила безопасного сексуального поведения.

О безопасном сексуальном поведении

За тысячелетия своего существования человеческий род накопил немалый опыт сексуальных отношений – как положительный, так и отрицательный. На основании накопленного опыта были выработаны правила безопасного сексуального поведения, призванные защитить здоровье человека и его жизнь. Особенно актуальны эти правила сегодня, в условиях широкого распространения ВИЧ-инфекции.

1. Воздержание

Воздерживаться от сексуальных контактов – это не «детство», не «патология» и не «глупость». Это разумное, взрослое желание взять время на размышление. Если человек начинает сексуальную жизнь слишком рано, практически не имея жизненного опыта, вполне вероятно, что он попадет в рискованные ситуации, заразится инфекциями, передающимися половым путём (ИППП), или ВИЧ. Поэтому лучше не спешить, особенно если нет 100% уверенности в том, что потенциальный партнер ранее придерживался безопасного сексуального поведения. Существует достаточно возможностей получать удовольствие и доставлять его любимому человеку, не занимаясь сексом. Это поцелуи, взаимные объятия, забота друг о друге.

Когда мы влюблены, то смотрим на объект обожания сквозь «розовые очки». Это такая интересная болезнь, которую некоторые называют «потерять голову», когда человек готов исполнить все желания своего любимого(-ой). Вначале мы в своем партнере не видим никаких недостатков и готовы к любым жертвам ради него. Но через некоторое время начинаем смотреть на него(неё) уже трезвыми глазами и замечать недостатки и ошибки. Лишь в это время мы можем лучше узнать, какой у любимого(-ой) характер, как он(она) ведет себя в сложных ситуациях, во время конфликтов и разногласий. И только со временем развития отношений мы узнаём, способен ли он(она) жертвовать ради партнера или хочет только эгоистично использовать? Прежде всего взаимоотношения надо развивать в душевной области, а не в физической. Время свиданий драгоценно, и его надо использовать, чтобы лучше узнать друг друга. Вероятно, как раз в это время мы узнаем, что недостаточно хорошо понимаем друг друга и расстанемся. Есть большая разница между разрывом отношений, когда была половая связь, и когда её не было. Чем ближе люди друг к другу, тем больше боли приносит разрыв. Он всегда болезнен и неприятен, но после физической близости особенно ранит. Любовь – это не только чувство, но и ответственность. Молодой человек, мыслящий зрело, должен считаться с этой ответственностью за девушку, отношения с которой он начинает. Это необходимо, чтобы не покалечить ее чувства.

2. Верность

Необходимо хранить верность своему партнеру. Это не означает, что одну неделю или месяц человек «верен» одному, а следующую неделю или месяц другому. Чем реже человек меняет половых партнеров, тем ниже у него риск заражения ВИЧ и ИППП.

В идеале такие отношения существуют в браке, потому что по-настоящему и до мельчайших подробностей люди узнают друг друга лишь в течение длительной совместной жизни.

В последние годы большое распространение получил так называемый «брак на пробу». Ожидалось, что браки, где была «предварительная тренировка», будут стабильнее. Но оказалось совсем наоборот. Согласно статистике 70% разведенных женщин жили со своим партнером уже до свадьбы. Столь же парадоксальными оказались результаты исследования американских социологов, которые предложили сотням супружеских пар два вопроса: «Был ли у вас секс до брака? Получаете ли вы в браке удовольствие от секса?». Большинство из опрошенных респондентов, признавшихся в том, что секс в супружестве их не радует, имели добрые сексуальные отношения. И наоборот, те, кто получает удовольствие от супружеского секса, жили до брака в чистоте. Нельзя «на пробу» родиться и умереть, так же нельзя иметь «на пробу» и интимную связь. Плавать не научишься в ванне, тебе нужно достаточное количество воды. Только брак является озером настоящей любви. Даже если испытание сексом и пройдет удачно, это еще не гарантирует тебе счастливый брак.

3. Предохранение

Если партнеры принимают решение в пользу начала половой жизни, то защита здоровья друг друга должна стать для них нормой. Секс – часть взрослой жизни, а взрослый человек должен отвечать за себя и близких людей. Мы с легкостью говорим о сексе с друзьями, но почему-то стесняемся говорить об этом с партнером. Бывает, что не только подросток, но и взрослый человек не решается предложить партнеру использовать презерватив. Он боится, что тот воспримет это как проявление недоверия или даже заподозрит, что предлагающий болен ИППП или ВИЧ. Некоторые люди отказываются пользоваться презервативами, потому что недостаточно знают о них и верят в разные мифы, которые с ними связаны. Качественные презервативы при правильном и регулярном использовании могут снизить риск заражения до 98% при любых видах проникающих сексуальных контактов. Необходимо знать, что различные контрацептивные средства, которые используются в целях предупреждения нежелательной беременности, не защищают от ВИЧ. Покупать презервативы следует в аптеках или специализированных магазинах. Но презерватив «работает», только если соблюдать все правила его покупки, хранения и использования.

В конце лекции хотелось бы дать вам всем совет. Полноценная и счастливая сексуальная жизнь может основываться только на глубоких, душевных взаимоотношениях, которые существуют между мужем и женой в браке. Желаем, чтобы никто из вас и никогда не заразился ВИЧ, и чтобы вы сделали правильный выбор для себя.

Адреса СПИД-центров в Оренбургской области:

- г. Оренбург, ул. Невельская, 24/1, тел. (3532) 77-29-18;
- г. Орск, ул. О. Дундича, 5, тел. (3537) 2-16-01;
- г. Новотроицк, ул. Мира, 3а, тел. (3537) 62-14-82;
- г. Бузулук, ул. Гая, 4, тел. (35342) 2-36-34;
- п. Шарлык, ул. М. Джалиля, 79а, тел. (35358) 2-28-48.