**Профилактика ВИЧ-инфекции**

**Защити себя от ВИЧ!**

ВИЧ-инфекция – медленно прогрессирующее инфекционное заболевание, возникающее вследствие заражения вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), поражающего иммунную систему, в результате чего организм становится высоковосприимчив к инфекциям и опухолям, которые в конечном итоге приводят к гибели больного. СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита человека) – конечная стадия развития ВИЧ-инфекции.

**Источник инфекции. Пути передачи.**

Источником заражения является ВИЧ-инфицированный человек на всех стадиях заболевания.

Существуют три пути передачи ВИЧ-инфекции:

- контактный (половой);

- парентеральный (через кровь, шприцы, иглы, режущие инструменты и др., загрязненные кровью, содержащую ВИЧ);

- вертикальный (от матери к плоду).

**Передача ВИЧ при половых контактах.**

При всех видах половых отношений существует риск передачи ВИЧ. Каждый половой контакт без предохранения (без презерватива) с ВИЧ-инфицированным подвергает риску заражения полового партнера. Риск инфицирования половым путем возрастает, если половой партнер является инъекционным наркоманом, имеет множество половых партнеров, практикует гомо- или бисексуальные отношения. Обычно женщины более уязвимы для ВИЧ-инфекции. Передача вируса от мужчины женщине примерно в два раза вероятнее, чем от женщины мужчине. В семенной жидкости концентрация ВИЧ гораздо выше, чем в жидких отделяемых влагалища и шейки матки. Наиболее рискованным является анальный половой контакт из-за большой вероятности повреждения тканей прямой кишки принимающего партнера, что значительно облегчает проникновение вируса из спермы в кровь. Существует риск передачи при оральном сексе, поскольку как сперма, так и влагалищное отделяемое содержат ВИЧ. В плане заражения ВИЧ-инфицированные люди более опасны для окружающих на самых ранних этапах – до появления в крови антител, т.е. на протяжении «сероконверсионного окна», и в более поздние сроки болезни, когда имеются клинические проявления СПИДа. В эти периоды содержание вируса в крови и других биологических средах намного выше, чем в другое время. Наличие инфекций, передаваемых половым путем, повышает риск инфицирования в 6-9 раз. Попадание возбудителей ИППП вызывает воспалительный процесс; кроме этого, многие ИППП (сифилис, герпес и др.) вызывают изъязвления в области половых органов, что значительно облегчает проникновение вируса.

**Передача ВИЧ через кровь.**

Кровь инфицированного человека содержит большое количество вируса и является чрезвычайно заразной при попадании ее непосредственно в кровоток другого человека. Среди потребителей инъекционных наркотиков, этот путь занимает значительное место. В результате, использование общей иглы и шприцев потребителями инъекционных наркотиков стало главной причиной распространения ВИЧ-инфекции во многих странах. Также возможно заражение через загрязненные кровью бритвенное лезвие, маникюрные принадлежности, инструменты для татуажа.Неповрежденная кожа является хорошим барьером для вируса. Вирус иммунодефицита человека – это неустойчивый вирус, на поверхности неповрежденной кожи он разрушается под влиянием защитных ферментов организма и бактерий.

**Передача от матери ребенку (вертикальный путь).**

Существует три периода, во время которых инфицированная мать может передать вирус своему ребенку:

- во время беременности (до рождения);

- в процессе родов;

- после рождения, при кормлении грудью.

Инфицирование плода происходит в случае, если инфицирована мать.

Факторы риска: наркомания, асоциальный образ жизни, гемотрансфузии, рождение от ВИЧ-инфицированной матери, заболевания венерическими болезнями.

**Как не передается ВИЧ.**

В результате многолетних наблюдений за многочисленными бытовыми контактами ВИЧ-инфицированных было установлено, что ВИЧ не передается:

- при дружеских объятиях и поцелуях;

- через рукопожатия;

- при пользовании столовыми приборами, постельными принадлежностями;

- через предметы производственной и домашней обстановки;

- через предметы сантехоборудования, при пользовании бассейном, душем;

- в общественном транспорте;

- насекомыми, в том числе и кровососущими;

- воздушно-капельным путем.

**Развитие ВИЧ-инфекции.**

Первичная реакция организма на внедрение ВИЧ проявляется выработкой антител. От момента заражения до выработки антител обычно проходит в среднем от 3 недель до 3 месяцев. Нередки случаи появления антител только через 6 месяцев. Этот период называется периодом «сероконверсионного окна».

Следующий период развития ВИЧ называют бессимптомным или скрытым. Длительность его может быть разной: от нескольких месяцев до нескольких лет (5-15 лет). Характеризуется он отсутствием проявлений болезни. После бессимптомного периода в организме может развиться инфекционный процесс. Среди первых признаков прогрессирования болезни – увеличение лимфоузлов (лимфоаденопатия).

Когда ВИЧ переходит в стадию СПИД, у человека могут быть такие симптомы, как: снижение массы тела; недомогание, усталость; потеря аппетита; повышение температуры;головная боль;увеличение лимфоузлов.

СПИД характеризуется развитием оппортунистических (сопутствующих) инфекций и опухолей. Инфекции тяжело поддаются лечению.

На ВИЧ можно влиять при помощи антиретровирусных (АРВ) препаратов, которые замедляют прогрессирование ВИЧ-инфекции вплоть до предупреждения развития СПИДа. Результатом антиретровирусной терапии является существенное удлинение продолжительности жизни и повышение ее качества.

**Диагностика ВИЧ-инфекции.**

Определить наличие ВИЧ в организме и поставить диагноз только по внешним признакам нельзя. Необходимо исследование крови. При этом устанавливают факт наличия в крови антител к ВИЧ (ВИЧ-тест) и количество самого вируса (вирусную нагрузку).

Иммуноферментный анализ (ИФА) проводят для выявления в сыворотке крови антител к ВИЧ.

Метод полимеразной цепной реакции (ПЦР) используют для определения вирусной нагрузки. Это очень эффективная и чувствительная реакция, позволяющая определить наличие вируса независимо от наличия антител.

**Тестирование на ВИЧ.**

Пройти тест на ВИЧ можно в любом лечебном учреждении, в котором есть лаборатория или пункт забора крови.

Также пройти обследование на ВИЧ вы можете в Центре по профилактике и борьбе со СПИДом:

- г. Тюмень, ул. Комсомольская, 6. Телефон: 44-02-07.

- г. Тюмень, ул. Новая, 2. Телефон: 34-39-69.

- г. Тобольск, ул. Красноармейская, д. 4/1. Телефон: (3456) 26-41-19, 26-40-82.

- г. Ишим, ул. Республики, 78. Телефон: (34551) 5-88-62.

**Профилактика ВИЧ-инфекции.**

Любое заболевание намного легче предупредить, чем его же лечить. Особенно если речь идет о ВИЧ-инфекции - вирусном заболевании, которое возникает в результате воздействия на человеческий организм вируса иммунодефицита, последней стадией которого принято считать СПИД. Единственный способ не заболеть ВИЧ-инфекцией – это предохранить себя от возможности заражения.

Профилактика ВИЧ-инфекции должна быть направлена на снижение индивидуального риска заражения. Пути инфицирования вирусом досконально изучены. Соблюдение ряда профилактических мер позволяет в большинстве случаев предотвратить инфицирование. Согласно статистике, наибольшее число заражений ВИЧ в мире происходит половым путем и при инъекциях наркотиков - то есть в процессе поведения, которое человек в большинстве случаев может изменять и контролировать по собственной воле.

Здоровый образ жизни, забота о своем здоровье и здоровье своих близких – основа профилактики ВИЧ-инфекции.

**Материалы по профилактике ВИЧ-инфекции, доступные для скачивания, можно найти здесь:** <https://cloud.mail.ru/public/fdd7c2adfcd5/ВИЧ>