ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

С момента обнаружения вируса иммунодефицита человека (ВИЧ) прошло уже более 30 лет. За это время человечество вооружилось знаниями и ресурсами, позволяющими значительно снизить темпы развития эпидемии и облегчить тяжесть заболевания, как для отдельных людей, так и для целых стран. За прошедшие годы изменились не только знания о ВИЧ и СПИДе, но и отношение общества к этой проблеме.

К тому же, таким заболеванием, как ВИЧ-инфекция, стало возможным управлять и с ним можно жить. Однако ВИЧ-инфекция по-прежнему остается сложным хроническим заболеванием.

ВИЧ – вирус иммунодефицита человека.

Вирус иммунодефицита человека нестоек во внешней среде. Попадая на воздух, он теряет возможность передвигаться и при обычных условиях разрушается в период от нескольких минут до нескольких часов.

Вирус высокочувствителен к нагреванию. При температуре +100 °С (температура кипения) он погибает в течение1 мин.

В то же время в крови на предметах внешней среды вирус сохраняет жизнеспособность до 14 дней, в высушенных субстратах – до 7 суток.

ВИЧ неустойчив к воздействию многих дезинфицирующих веществ – погибает под воздействием хлорсодержащих дезинфектантов, этилового и изопропилового спиртов, оксида водорода.

**Иммунодефицит** – неспособность иммунной системы человека обеспечить достаточную защиту организма, что приводит к повышенной восприимчивости к различным инфекциям, а также к возникновению злокачественных опухолей.

**ВИЧ-инфекция** – хроническое, длительно протекающее инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), который разрушает клетки иммунной (защитной) системы человека. Люди, зараженные ВИЧ, со временем теряют способность сопротивляться любой инфекции.

СПИД (синдром приобретенного иммунного дефицита человека) – последняя стадия развития ВИЧ-инфекции. СПИД представляет собой комплекс заболеваний, возникающих у ВИЧ-положительного человека, на фоне ослабления иммунитета.

Вирус иммунодефицита человека живет только в организме человека и вызывает вялотекущее заболевание – ВИЧ-инфекцию с длительным скрытым периодом (от момента заражения до появления признаков болезни). Проникнув в организм человека, ВИЧ сначала ничем себя не проявляет. Спустя месяцы и годы ВИЧ-инфекция переходит в последнюю терминальную стадию – СПИД.

Человек, который болен СПИДом, может прожить без лечения от нескольких месяцев до двух лет.

В мире ВИЧ инфицировано более 60 млн человек и 28 млн из них уже умерли от заболеваний.

Согласно данным ЮНЭЙДС (UNAIDS – объединенная программа ООН по СПИДу) в мире более 35 млн человек, живущих с ВИЧ. Каждый день в мире инфицируется ВИЧ более 7 тыс. человек.

Человек ежедневно имеет дело с принятием решений, в том числе относительно приемлемого уровня риска. Для принятия осознанного решения ему необходима достоверная информация. В контексте профилактики инфицирования ВИЧ очень важно объективно оценивать риск в различных жизненных ситуациях. В данной статье слово «риск» используется в значении «возможность или вероятность заражения ВИЧ».

Действительно, ВИЧ содержится практически во всех биологических жидкостях организма инфицированного человека. Его наибольшая концентрация (достаточная для заражения) установлена в: крови (наиболее высокое содержание вируса); сперме; вагинальном секрете; грудном молоке.

Слюна, слезы, моча, пот также могут содержать вирус, но его концентрация в них мала и недостаточна для заражения, поэтому эти жидкости не опасны в плане передачи ВИЧ.

Итак, для передачи ВИЧ необходим источник инфекции:

1) биологические жидкости человека, в которых присутствует ВИЧ (кровь, сперма, вагинальная жидкость, грудное молоко);

2) реципиент (человек), восприимчивый к инфекции, – вирус безвреден до тех пор, пока не «найдет» человека;

3) канал доставки вируса к восприимчивым клеткам – для того чтобы произошло инфицирование, инфицированная жидкость должна «добраться» до кровяных клеток реципиента, восприимчивых к инфекции (вирус попадает непосредственно в кровоток, абсорбируется через слизистые оболочки либо проникает через повреждения кожи или слизистых);

4) достаточное для инфицирования количество вируса – все жидкости человека содержат ВИЧ в разной концентрации. Если концентрация недостаточна, заражения не произойдет.

Существуют три способа передачи ВИЧ:

• половой;

• парентеральный (через кровь);

• вертикальный (от матери ребенку во время беременности, родов, кормления грудью).

Зная о путях передачи ВМЧ становится понятно, что жить рядом и общаться с людьми, живущими с ВИЧ, безопасно. В то же время в обществе существуют мифы и стереотипы, которые складываются из-за отсутствия достоверной информации о путях передачи ВИЧ и степени риска инфицирования в различных ситуациях. Эти мифы часто снижают эффективность профилактической работы и способствуют распространению негативного отношения к людям, живущим с ВИЧ.

Несмотря на то, что среднестатистические риски инфицирования при сексуальных контактах значительно ниже, чем при контактах с кровью, тем не менее, подавляющее большинство людей в мире инфицировано именно половым путем.

Риску инфицирования подвергается любой сексуально активный человек, который не соблюдает мер предосторожности. В нашей стране подавляющее число людей, живущих с ВИЧ (64,5 %), – это молодежь в возрасте от 15 до 29 лет. К сожалению именно молодые люди наиболее подвержены риску инфицирования ВИЧ.

Повышенной уязвимости молодых людей к инфицированию ВИЧ способствуют следующие факторы:

- для подростков и молодых людей в силу возрастных особенностей характерно рискованное поведение и стремление к экспериментированию во всех сферах жизни;

- отсутствие либо недостаток достоверной информации о риске инфицирования;

- несформированность навыков безопасного поведения, в частности отказ от рискованного поведения, противостояние давлению, неиспользование презерватива;

- ограниченный доступ к средствам защиты (презервативам) из-за их высокой стоимости, а также определенного дискомфорта, связанного с процессом их приобретения;

- сексуальные отношения, как правило, возникают спонтанно, средств защиты (презервативов) может не оказаться;

- особенно уязвимы молодые девушки в силу физиологических особенностей – репродуктивная система еще полностью не сформирована, стенки влагалища тонкие и больше подвержены микроповреждениям во время сексуального контакта. Кроме того, женщины вообще более уязвимы (риск передачи ВИЧ от мужчины женщине примерно в 3 раза выше, чем от женщины мужчине);

- ограниченный доступ к медицинским услугам.

Молодые люди избегают обращаться в медицинские учреждения, в результате чего инфекции, передающиеся половым путем, не диагностируются и не лечатся своевременно, что значительно повышает риск инфицирования ВИЧ.

Для того чтобы не подвергать себя и своих близких риску инфицирования ВИЧ, нужно знать и использовать формулу безопасности – **ВВП.**

Первая буква **В** – это **воздержание** от сексуальных отношений. Стопроцентный способ предупреждения инфицирования половым путем. Особенно актуален этот способ для молодых людей. Отсрочка начала половой жизни позволит избежать не только заражения ВИЧ-инфекцией, но и других нежелательных последствий (ранняя беременность, заражение ИППП).

Вторая буква **В** – это **верность**. Если иметь сексуальные отношения только с одним ВИЧ-отрицательным партнером и сохранять верность друг другу, риск инфицирования ВИЧ половым путем отсутствует. В этом случае здоровье зависит от честности партнеров.

Третья буква **П** – **презерватив**. Следует помнить, что при правильном использовании качественного презерватива при каждом сексуальном контакте можно предупредить инфицирование не только ВИЧ, но и иными инфекциями, передающимися половым путем. Презерватив является надежным средством контрацепции, и его использование позволяет избежать нежелательной беременности.

Необходимо знать и помнить, что единственным источником инфицирования являются биологические жидкости человека, живущего с ВИЧ, содержащие вирус в высокой концентрации.

При принятии решения о вступлении в половые отношения важно чувствовать себя защищенными, сильными и свободными. Принимать решение следует аргументированно и взвешенно.

Решение – это выбор между двумя или более возможностями. Умение принимать решения и благодаря им добиваться положительных результатов является неотъемлемой составляющей зрелой личности.

Процесс принятия решения состоит из следующих этапов:

• уяснение проблемы;

• составление перечня возможных решений;

• оценка каждого из возможных решений;

• выбор лучшего из возможных решений;

• составление плана претворения решения в жизнь. Однако в жизни в силу различных обстоятельств могут иметь место ситуации, когда кто-либо будет противодействовать принятию вами взвешенного решения либо претворению его в жизнь. Речь идет о ситуациях манипулирования, давления и насилия.

Человек, инфицированный ВИЧ, долгое время чувствует себя здоровым и может не подозревать о наличии у него ВИЧ-инфекции. В то же время при несоблюдении мер профилактики он может передать вирус другим.

Самым распространенным и недорогим методом тестирования является ИФА (иммуноферментный анализ), позволяющий установить наличие антител к ВИЧ. У него высокая достоверность – до 99 %, однако установить наличие ВИЧ-инфекции можно не раньше чем через 1–3 мес. с момента предполагаемого заражения. Результат исследования крови может быть положительным и отрицательным. Отрицательный результат означает, что в данной пробе крови не обнаружено антител к ВИЧ, значит, человек здоров, а положительный, наоборот, – человек инфицирован ВИЧ.

Есть и другие методы тестирования, но они применяются только в особых случаях. Существуют тесты по слюне – в слюне человека, живущего с ВИЧ, также находятся антитела к вирусу.

Тестирование можно пройти в поликлиниках по месту жительства, в отделах профилактики СПИД центров гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья, кожно-венерологическом диспансере и других государственных и частных медицинских учреждениях, где имеется процедурный кабинет.

Диагностика ВИЧ-инфекции осуществляется:

• добровольно (никто не имеет права заставить человека пройти тест на ВИЧ за исключением случаев, установленных законодательством);

• анонимно (при сдаче теста человек не обязан называть свое имя);

• конфиденциально (результат теста оглашается только самому человеку, сдавшему тест на ВИЧ. Разглашение информации о ВИЧ-статусе человека без его согласия карается по закону);

• бесплатно (в государственных медицинских учреждениях тестирование проводят без взимания платы, за исключением случаев, когда человеку необходим, к примеру, специальный сертификат для получения визы в некоторые страны).

До прохождения теста и после сообщения результата медицинский работник должен провести консультацию.