

В настоящее время для России, как и для всего мира, продолжает оставаться актуальной проблема распространения ВИЧ/СПИДа. Вот только некоторые факты:

Каждые 10 секунд в мире выявляется новый ВИЧ-положительный человек;

Каждый день в мире умирают около 8 000 человек, больных ВИЧ-инфекцией;

В Российской Федерации на 1 ноября 2013г. официально зарегистрировано 771 527 случаев ВИЧ- инфекции и ежедневно выявляется более 200 новых случаев заболевания.

### Информация о ВИЧ-инфекции

Синдром приобретенного иммунного дефицита впервые описан американскими учеными в 1981 г. Более правильно это заболевание, которое мы называем «СПИД», следует определять как «ВИЧ-инфекция». Возбудителем ВИЧ-инфекции является особый вирус, который был почти одновременно открыт в 1983 г. французскими и американскими учеными.

ВИЧ-инфекция - неизлечимое заболевание, причиной которого является вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), поражающий иммунитет - защитную систему организма человека.

СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита) - конечная стадия ВИЧ-инфекции. С момента заражения вирусом до развития СПИДа может пройти от 7 до 15 лет.

С момента попадания вируса в организм, человек в течение одних суток становится источником инфекции, даже не подозревая об этом. Вирус, размножаясь, поражает всё новые и новые клетки иммунной системы. При этом человек становится беззащитным перед такими бактериями и вирусами, которые ранее не могли вызвать заболевание. Развивается заключительная стадия заболевания - СПИД, которая приводит к смерти человека.

ВИЧ малоустойчив во внешней среде, погибает мгновенно при кипячении и воздействии на него различных дезинфицирующих средств (70% спирт, хлорсодержащие препаратов). Случаи бытовой передачи не зарегистрированы!

Вирус может проникать в организм человека несколькими путями:

1. *при всех видах сексуальных контактов;*

2. *через кровь:*

- в среде наркопотребителей, использующих для введения и приготовления наркотиков общие шприцы, иглы, ёмкости, фильтры;

- при нанесении татуировок, проведении пирсинга нестерильным инструментарием, при пользовании общими бритвенными станками;

- в медицине - при переливании крови и её препаратов, пересадке органов и тканей от необследованного донора;

3. *от инфицированной матери к ребенку* во время беременности, родов или кормления грудью.

ВИЧ не передаётся: при рукопожатиях, поцелуях и объятиях, кашле и чихании, при пользовании общим туалетом ванной, бассейном, при укусах кровососущих насекомых, домашних животных.

Как всякое инфекционное заболевание ВИЧ-инфекция протекает стадийно. Российская классификация ВИЧ-инфекции (В.И.Покровский, 2001 г.) используется медиками и включает 5 стадий развития заболевания. Для немедицинских специалистов мы предлагаем более упрощённый вариант классификации течения ВИЧ-инфекции:

**1. Стадия инкубации** начинается с момента проникновения вируса в организм. При ВИЧ- инфекции она довольно короткая - от 3 недель до 3-6 месяцев. Клинических проявлений нет. На этой стадии ВИЧ- инфекцию нельзя обнаружить, так как антитела не образовались в достаточном количестве и тест их «не видит». Однако, этот человек уже является источником инфекции.

**2. Стадия первичных проявлений.** У 1/3 заражённых развивается *острая фаза* болезни, продолжительность которой от нескольких дней до 2-3 недель. Для неё характерно состояние, похожее на грипп: «ангина», небольшое увеличение температуры тела, головная боль, кожные высыпания, диарея (частый жидкий стул), безболезненное увеличение лимфатических узлов верхней половины туловища (подчелюстных, шейных, подмышечных);

Затем наступает *бессимптомная фаза*, клинических проявлений нет, человек считает себя здоровым и выглядит здоровым, ведёт обычный образ жизни, но является потенциальным источником заражения окружающих его лиц. В крови при лабораторном исследовании обнаруживаются антитела к ВИЧ. Длительность этой фазы от 1,5 до 5 лет и зависит от первоначального состояния организма человека и в первую очередь от его иммунной системы.

**3. Стадия вторичных заболеваний**, при которой на фоне нарушенного иммунитета появляются различные инфекции: туберкулез, пневмонии, и опухолевые процессы. Длительность этой стадии от 3 до 7 лет.

Вот некоторые её характерные признаки: длительная лихорадка, длящаяся без видимых причин более 1 месяца, неподдающаяся лекарственному лечению; длительное расстройство стула (диарея) более одного месяца; необъяснимая потеря веса более 10% от первоначальной массы тела; длительное увеличение лимфоузлов (подчелюстных, шейных, подмышечных); часто возникающая и длительно сохраняющаяся слабость (месяцами), переходящая в хроническую усталость; необычные повреждения слизистой ротовой полости и языка, напоминающие воспалительные очаги; часто развивающиеся опухоли и различные инфекции.

**4. Терминальная стадия (СПИД).** Конечная стадия течения ВИЧ-инфекции, которая длится обычно от нескольких месяцев до 2-3 лет. На этой стадии заболевания человек страдает от инфекций, поражающих различные органы и нарушений обмена веществ, при этом часто развивается истощение.

Единственный способ определить, заражён человек или нет - сдать анализ крови на ВИЧ. Для проведения исследования на наличие антител к ВИЧ забирается кровь из локтевой вены в количестве 3 -5 мл. Лабораторное

обследование на ВИЧ доступно всем. Обследование на ВИЧ проводится на добровольной основе, за исключением доноров и работников отдельных профессий, которые подлежат обязательному медицинскому освидетельствованию. Обследование проводится в *любом* лечебно-профилактическом учреждении, по желанию пациента обследование может быть анонимным.

Чем раньше человек узнает, что он заражён, тем больше у него возможностей для сохранения качества жизни. В настоящее время ведутся интенсивные поиски эффективной вакцины. Однако быстрая изменчивость вируса затрудняет разработку вакцины для специфической профилактики. На сегодняшний день существуют эффективные лекарственные препараты и другие методы *поддержания* деятельности иммунной системы. Если ВИЧ-инфицированный человек будет вовремя и правильно пожизненно принимать противовирусные препараты, таким образом, постоянно поддерживая свою иммунную систему, то уже сегодня стадию СПИД можно отодвинуть на неопределенно длительное время.

Единственным действенным средством предупреждения распространения ВИЧ-инфекции на сегодняшний день является просвещение населения, в том числе подростков и молодежи об аспектах здорового образа жизни, а также о прерывании каждого из путей передачи этого инфекционного заболевания.

ВИЧ передается только в тех случаях, когда содержащиеся вирус жидкости тела (кровь, семенная жидкость, вагинальный секрет) проникают в организм здорового человека. Одним из основных путей заражения ВИЧ является сексуальный контакт. Основой проводимой работы среди подростков и молодежи должна стать модель приемлемого сексуального поведения: создание установки на брак, постоянные длительные взаимоотношения с одним здоровым партнёром.

Половое воспитание должно быть направлено на то, чтобы сформировать у подростка способность принимать здоровые решения, выработать психологический "иммунитет" перед множеством таких факторов риска, как подростковая потребность экспериментировать, давление со стороны сверстников, самоутверждение. Важно информировать молодых людей о плюсах и минусах в принятии различных решений в отношении своей сексуальной жизни:

1. **Воздержание от секса** (отсроченный сексуальный контакт до момента вступления в брак) - самый надежный способ предохранения от заражения ВИЧ, инфекций, передающихся половым путём, нежелательной беременности.
2. **Один половой партнёр** при условии сохранения взаимной верности. Если партнеры не проходили обследование на ВИЧ, важно убедиться, что ни один из них, за последние десять лет, не вступал в сексуальные контакты с другими партнерами, не получал донорскую кровь или продукты крови, не употреблял наркотики внутривенно.
3. **Сексуальные контакты с наименьшим риском**, позволяющим обезопасить себя и своего партнера от болезней, передающихся половым путем и нежелательной беременности. Речь идёт не только об использовании барьерного метода защиты - презерватива, но и понятии **безопасного сексуального поведения**. Подросткам важно понимать, что сексуальные взаимоотношения не обязательно сводятся к проникающему контакту, есть большое количество альтернатив, его заменяющих (поцелуй, ласки и пр.).

Еще одним важным моментом является информирование об использовании барьерного метода защиты - презервативах (необходима информация о том, что покупать нужно латексные презервативы и только в аптеках или специализированных магазинах, важно проверять срок годности на упаковке, использовать лубрикант только на водной основе, читать инструкцию!!!!!!).

Педагог, проводящий работу по профилактике ВИЧ-инфекции должен понимать, что достижение конечной цели профилактики - изменение поведения подростков и молодежи невозможно путем предоставления одной информации. В ходе работы важно добиться возникновения личной заинтересованности в сохранении собственного здоровья, а также выработки навыков безопасного поведения в ситуациях вероятного инфицирования ВИЧ. Эти задачи решаются путем включения в профилактический процесс активных методов обучения (ролевых игр, психологических упражнений, дискуссий).

Еще один желательный результат профилактических мероприятий - представление молодежи данных о медицинских учреждениях, где можно получить информацию по теме. На сайте БУЗОО «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями» ([www.aidsomsk.ru](http://www.aidsomsk.ru)) представлена исчерпывающая информация о ВИЧ-инфекции.

**БУЗОО «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»**

ул. 20 лет РККА, 7; тел. 36-22-33; ул. 50

лет Профсоюзов, 119/1; тел.; 64-94-66; отделение  
профилактической работы 63-09-94;

[www.aidsomsk.ru](http://www.aidsomsk.ru) [prof-aidsomsk@rambler.ru](mailto:prof-aidsomsk@rambler.ru) бесплатный информационный телефон по вопросам ВИЧ / СПИДа **38 48 69**