

Профилактика ВИЧ-инфекций

Что такое ВИЧ?

ВИЧ (Вирус Иммунодефицита Человека) - один из самых опасных для человека вирусов. Он поражает иммунную систему, основная задача которой - защищать наш организм от инфекций.

Через несколько недель после инфицирования развивается симптоматика болезни - повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы, появляются боль в горле, красные пятна на коже, понос. Непонятное недомогание быстро проходит, а иногда слабовыраженные признаки болезни и вовсе остаются незамеченными. Несколько лет вирус ведет "тихую" жизнь, не "досаждая" человеку. Но все это время он неустанно разрушает иммунную систему, размножаясь за счет ее основных клеток - лимфоцитов. Внешне ВИЧ-инфекция может проявляться только увеличением лимфатических узлов.

В чем разница между ВИЧ-инфекцией и СПИДом?

СПИД (Синдром Приобретенного Иммунодефицита) - это конечная и самая тяжелая стадия развития ВИЧ-инфекции. Разрушительное влияние, которое ВИЧ оказывает на иммунную систему человека в течение нескольких лет, приводит к развитию иммунодефицита. А это означает, что любые инфекции, вирусы и болезни больше не встречают "отпора" на своем пути, и организм уже не в силах бороться с ними. У больного СПИДом развивается множество тяжелых болезней, от которых он в конечном итоге погибает.

Существует ли лекарство от СПИДа?

Средняя продолжительность жизни ВИЧ-инфицированного, при отсутствии лечения, составляет 5-10 лет. И хотя "чудодейственная" вакцина против ВИЧ и СПИДа пока не найдена, исследования в этом направлении идут быстрыми темпами и достаточно успешно. Уже сейчас существуют лекарственные препараты, которые подавляют размножение вируса, не дают болезни прогрессировать и не допускают перехода ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа. Многие больные, начавшие лечение 15 назад, когда были открыты эти препараты, и сегодня чувствуют себя вполне работоспособными. Лечащие врачи дают весьма оптимистичные прогнозы по поводу продолжительности их жизни.

Кто подвержен риску ВИЧ-инфицирования?

В обществе распространено мнение, что основные "поставщики" ВИЧ - это люди, практикующие рискованный образ жизни: мужчины с нетрадиционной сексуальной ориентацией, потребители инъекционных наркотиков, лица, ведущие беспорядочную половую жизнь. Однако за последние годы "лицо" ВИЧ-эпидемии сильно изменилось. Во всем мире, в том числе и в России, преобладающим стал гетеросексуальный путь передачи ВИЧ. Потребителей инъекционных наркотиков и людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией среди инфицированных становится все меньше, а вот зараженных при гетеросексуальных контактах - все больше. Угрожающе быстро растет количество ВИЧ-инфицированных женщин. Как следствие - резкое увеличение числа детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями.

Как передается ВИЧ-инфекция?

У ВИЧ-инфицированного человека концентрация вируса наиболее высока в крови, лимфе, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке. Поэтому ВИЧ-инфекцией можно заразиться:

- при половых контактах без использования презерватива;
- при использовании шприца (иглы, раствора), которым пользовался ВИЧ-инфицированный;

- при переливании заражённой крови;
- при родах - ребёнок может заразиться от матери;
- при кормлении ребенка грудью, если мать – носитель вируса.

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

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.

Как избежать заражения ВИЧ?

Несмотря на все большее расширение эпидемии ВИЧ, заражения можно избежать. Правила профилактики просты, но надежны. Чтобы полностью предохранить себя от заболевания, достаточно:

- пользоваться презервативами при половых контактах;
- пользоваться стерильными медицинскими инструментами.

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

Зачем мне нужно знать, есть ли у меня ВИЧ?

- Чтобы снять тревогу после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ;
- Чтобы не заразить близких и любимых Вам людей;
- Чтобы 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;
- Чтобы вовремя начать применять специальные препараты, останавливающие развитие болезни, и не допустить развитие СПИДа;
- Раннее выявление ВИЧ-инфекции позволяет своевременно начать лечение и значительно улучшить прогноз жизни ВИЧ-инфицированного человека.

ВИЧ очень опасен, НО его можно избежать!!!

Профилактика ВИЧ-инфекции

В настоящее время ведутся интенсивные поиски эффективной вакцины против ВИЧ. Однако быстрая изменчивость вируса затрудняет разработку вакцины для специфической профилактики.

Единственное действенное средство предупреждения распространения ВИЧ – инфекции на сегодняшний день является просвещение населения (и подростков и взрослое население) по проблеме.

Одним из основных аспектов профилактики ВИЧ–инфекции является пропаганда здорового образа жизни. Основа здорового образа жизни - ежедневная физическая активность, рациональное питание, закаливание организма, полноценный отдых, профилактика вредных привычек и стрессовых состояний.

Второе направление профилактической работы - это информирование молодых людей о главном принципе эффективной профилактики ВИЧ-инфекции, который заключается в прерывании путей передачи вируса, т.е. отсутствие в поведении ситуаций, связанных с риском инфицирования ВИЧ.

ВИЧ передается только в тех случаях, когда содержащий вирус жидкости тела (кровь, семенная жидкость, вагинальный секрет) проникают в организм здорового человека. Очень часто это происходит при сексуальном контакте. Безопасный секс – это отношения между партнёрами, когда проникновения и обмена жидкостями организма (опасными в плане заражения ВИЧ) не происходит (петтинг, поцелуи,

объятия, ласки, массаж и т.д.). Защищенный секс - это отношения между партнёрами, когда при проникающих сексуальных контактах используется барьерный метод защиты - презерватив, который дает 98 % защиты! Путь передачи ВИЧ через кровь в настоящее время реализуется в среде наркопотребителей, которые при групповом использовании внутривенных наркотиков применяют один общий шприц, иглу, емкость для забора наркотиков и фильтр. Поэтому, если человек воздерживается от потребления наркотиков, значит от этого пути передачи ВИЧ он защищён.

Не следует забывать и о том, что заражение ВИЧ возможно при следующих манипуляциях: при проколе ушей, нанесении татуировок, при пользовании чужими опасными бритвами. Важным моментом предупреждения инфицирования в данном случае, является использование одноразового инструментария или качественная его обработка, которая предотвращает возможность заражения вирусом. Безопасными эти манипуляции будут считаться, если они проводятся в лицензированных салонах.

Профилактика ещё одного пути передачи ВИЧ – от матери к ребёнку сводится к мероприятиям, направленным на уменьшение факторов, которые повышают риск передачи вируса от инфицированной матери к ребёнку во время беременности, родов и вскармливания грудью. Прежде всего, это противовирусное лечение беременной женщины, максимальное сокращение продолжительности родов, назначение противовирусного лечения новорожденному, искусственное вскармливание младенца.

ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ИНФИЦИРОВАН ВИЧ

Если у вашего друга или близкого человека ВИЧ - инфекция, это значит, что эпидемия коснулась вас лично. Вам придется решать для себя многие вопросы, над которыми вы раньше не задумывались, научиться оказывать реальную помощь близкому человеку в борьбе с болезнью. Не забывайте, что вам тоже нужна поддержка. Всегда помните: вы не одиноки, есть люди, которые готовы вам помочь.

КТО ТАКИЕ ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННЫЕ?

Это люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию и нуждающиеся не только в медицинской помощи, но и в поддержке своих близких.

ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННОМУ?

Поддерживайте контакты, может быть непродолжительные, но частые, общайтесь и умеете слушать, постарайтесь понять; Не давайте советов, если у вас не просят, не впадайте в назидательный тон, не осуждайте и не ищите виноватых; Не пытайтесь выяснить, каким образом произошло заражение и не позволяйте больному заниматься самообвинением; Помните, вы не должны лишать его возможности сделать самому то, что в его силах; Будьте готовы стать объектом гнева и раздражения со стороны больного в ответ на ваши усилия; Не переусердствуйте, поскольку излишняя опека не приведет ни к чему хорошему, а будет вызывать лишь раздражения и отчуждение.

ДРУЖЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ С ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ НЕ ОПАСНО!

СОВЕТЫ ТОМУ, КТО ЖИВЕТ С ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННЫМ

Диагноз ВИЧ - инфекция у вашего близкого меняет и вашу жизнь. Чтобы приспособиться к новым условиям, вам потребуется много сил. Для начала постарайтесь успокоиться - вы не должны чувствовать себя бесполезным, ваша помощь может понадобиться вашему близкому. Не замыкайтесь сами и не давайте делать больному.

Вы должны, как и прежде, общаться с друзьями, другими членами семьи и просто знакомыми; Постарайтесь больше узнать об этой инфекции из достоверных источников. Соблюдайте меры личной гигиены, не допускайте использования другими людьми бритв, зубных щеток и маникюрных принадлежностей, которыми пользовался больной. Прежде чем оказывать помощь ВИЧ - инфицированному, защитите себя: Заживляйте и заклеивайте лейкопластырем ранки и порезы. Используйте резиновые перчатки.

В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ:

- 70% - ный спирт
- Марганцовку
- Йод
- Лейкопластырь
- Резиновые перчатки
- 3% и более хлорсодержащие препараты
- 6% перекись водорода

В случае попадания биологических жидкостей (крови, спермы или влагалищных выделений больного) на слизистые оболочки - глаза промыть и протереть ватным тампоном, смоченным в розовом растворе марганцовки, рот прополоскать 70%- ным этиловым спиртом. При попадании биологических жидкостей на неповрежденную кожу - промыть ее тщательно с мылом, протереть 70%- ным спиртом, процедуру повторить через 15 минут. При попадании биологических жидкостей на поврежденную кожу - выдавить 2- 3 капли крови, протереть 70% - ным раствором спирта, промыть, повторить обработку спиртом, прижечь йодом, заклеить лейкопластырем. При попадании биологических жидкостей на одежду - замочить в дезинфицирующем растворе (содержащем хлор, например «Белизна»), прокипятить. При разливе крови - залить дезраствором (6% перекись водорода, «Белизна»). Убрать через 1-2 часа тряпкой с дезраствором, которую затем выкинуть. Обязательно проконсультируйтесь у специалистов. ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. Этот вирус является возбудителем ВИЧ - инфекции и причиной СПИДа. Он воздействует на клетки иммунной системы и относится к семейству «медленных» вирусов. Ослабление иммунной системы может длиться годами. СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита - является конечной стадией ВИЧ - инфекции. Вирус проникает в организм человека и разрушает его иммунную систему, которая в результате уже ничем не может помочь организму в борьбе с различными заболеваниями. Оказание кому - то поддержки порой означает, что вы должны просто посидеть с ним и послушать его.

Старайтесь держаться вместе и заботиться друг о друге. А если порой Вы чувствуете беспомощность, не можете найти ответов на возникшие вопросы и не знаете как что - то сделать - обращайтесь непосредственно или звоните в центры по профилактике и борьбе со СПИД.

Если у вас остался бессознательный страх заразиться при бытовых контактах, поговорите со специалистами.