**Профилактика ВИЧ**

ВИЧ – это сокращенное название вируса иммунодефицита человека, т.е. вируса, поражающего иммунную систему.  ВИЧ живет и размножается только в организме человека.

При заражении ВИЧ большинство людей не испытывают никаких ощущений. Иногда спустя несколько недель после заражения развивается состояние, похожее на грипп (повышение температуры, появление высыпаний на коже, увеличение лимфатических узлов, понос). На протяжении долгих лет после инфицирования человека может чувствовать себя здоровым. Этот период называется скрытой (латентной) стадией заболевания. Однако неверно думать, что в это время в организме ничего не происходит. Когда какой-либо возбудитель болезни, в том числе ВИЧ, проникает в организм, иммунная система формирует иммунный ответ. Она пытается обезвредить болезнетворный возбудитель и уничтожить его. Для этого иммунная система вырабатывает антитела. Антитела связывают возбудитель болезни и помогают уничтожить его. Кроме того, специальные белые клетки крови (лимфоциты) также начинают борьбу с болезнетворным агентом. К сожалению, при  борьбе с ВИЧ всего этого недостаточно – иммунная система не может обезвредить ВИЧ, а ВИЧ в свою очередь, постепенно разрушает иммунную систему. То, что человек заразился вирусом, т.е. стал ВИЧ-инфицированным, еще не означает, что у него СПИД. До того, как разовьется СПИД, обычно проходит много времени (в среднем 10-12 лет).

**СПИД**

Вирус постепенно разрушает иммунную систему, снижается сопротивляемость организма к инфекциям. В определенный момент сопротивляемость организма становится настолько низкой, что у человека могут развиться такие инфекционные болезни, которыми другие люди  практически не болеют или болеют крайне редко. Эти болезни называются «оппортунистическими».

О СПИДе говорят в том случае, когда у человека, зараженного  ВИЧ, появляются инфекционные заболевания, обусловленные неэффективной работой иммунной системы, разрушенной вирусом.

СПИД – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита.

*Синдром*- это устойчивое сочетание, совокупность нескольких признаков болезни (симптомов).  
*Приобретенный* - означает, что заболевание не врожденное, развилось в течение жизни.  
*Иммунодефицит* - состояние, при котором организм не может сопротивляться различным инфекциям.

Таким образом, СПИД – это сочетание болезней, вызванных недостаточной работой иммунной системы вследствие поражения ее ВИЧ.

**ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

ВИЧ-инфекцией довольно трудно заразиться, но в то же время люди могут стать ВИЧ-позитивными даже после однократного контакта с вирусом.

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.

Риск передачи ВИЧ-инфекции зависит от количества вирусов, содержащих­ся в биологической жидкости ВИЧ-инфицированного, с которой контактирует здоровый человек. Концентрация вируса неодинакова в разные периоды развития ин­фекции и в разных жидкостях организма у человека — источника ВИЧ-ин­фекции.

*Биологические жидкости, в которых вирус содержится в максимальной концентрации (или концентрации, достаточной для заражения):*

* Кровь;
* Сперма;
* Вагинальный, влагалищный секрет;
* Грудное молоко;
* Спинномозговая жидкость, контакт с которой может произойти только в экстремальных случаях, например, при травмах позвоночника с истечением спинномозговой жидкости.

*Биологические жидкости, содержащие вирус в низкой концентрации и не представляющие опасности в плане заражения:*

* Моча;
* Слезы;
* Слюна;
* Мокрота;
* Пот.

Инфицирование человека вирусом происходит при попадании биологических жидкостей, содержащих ВИЧ в максимальной концентрации, в кровоток или на слизистую оболочку.

**Как НЕ передается ВИЧ-инфекция?**

ВИЧ не передается воздушно-капельным, водным, контактно-бытовым путем, через пользование общей посудой,  одним  туалетом, транспортом, при посещении  школы, во время спортивных игр, плавания  в бассейне, рукопожатия, объятия, при поцелуях.

Не участвуют в передаче вируса кровососущие насекомые и членистоногие (комары, клопы, вши, клещи).

**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.

**ТЕЧЕНИЕ И ПРОГНОЗ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ**

**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.

Когда человек узнает, что у него ВИЧ-инфекция или СПИД, первые вопросы, которыми он чаще всего задается, это: «Сколько мне еще осталось жить?» и «Как у меня будет протекать болезнь?».

Так как ВИЧ-инфекция и СПИД у всех протекают по-разному, на эти вопросы невозможно ответить однозначно. Но можно выделить некоторую общую информацию.

Люди с ВИЧ-инфекцией и со СПИДом в наши дни стали жить намного дольше, чем раньше.

Лечение ВИЧ-инфекции и СПИДа становиться все более успешным. На фоне лечения люди с ВИЧ–инфекцией в течение более длительного времени чувствуют себя здоровыми, а больные СПИДом живут дольше и у них, по сравнению с предыдущими годами, стало не только меньше проявлений болезни, но она протекает значительно легче.

В начале эпидемии (1981-1986) СПИД развивался у больных в среднем через 7 лет после заражения вирусом. После этого человек мог прожить еще примерно 8-12 месяцев. После того, как в 1996 году стала применятся комбинированная противоретровирусная терапия, жизнь ВИЧ-инфицированных и людей со СПИД ом стала намного продолжительнее. Некоторые люди, у которых развился СПИД, могут прожить 10 лет и дольше.

В первую очередь такой прогресс обеспечивают лекарства, действующие на сам вирус, - противоретровирусные препараты.

Жизнь продлевается и в связи с тем, что с помощью комбинированной терапии удается предупредить развитие многих оппортунистических инфекций, являющихся непосредственной причиной смерти при ВИЧ-инфекции.

Поиски новых методов лечения продолжаются. Нет сомнений, что вскоре появится еще больше лекарственных средств, эффективных в борьбе с этой инфекцией.

**ВИЧ очень опасен, НО его можно избежать!!!**