

Знаешь, чем умный человек отличается от мудрого?

Умный - находит выход из любой ситуации, а мудрый туда не попадает!  
Иногда профилактика может означать ЖИЗНЬ, а игнорирование - смерть!

Первые массовые случаи заражения ВИЧ-инфекцией произошли в мире еще в конце 70х годов прошлого века.

ВИЧ - инфекция — это самая сложная, самая серьезная и, возможно, самая разрушительная инфекционная болезнь, с которой когда-либо сталкивалось человечество. Борьба с нею стала такой же беспрецедентной. Хотя за прошедшие годы ВИЧ изучен лучше, чем любой другой вирус в мире, миллионы людей продолжают умирать от СПИДа и ежегодно 2,5 миллионам человек ставится диагноз: «ВИЧ-инфекция». В настоящее время в мире более 35 миллионов человек живут с ВИЧ и примерно столько же умерли от СПИДа.

# Я И МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ!

*“ЗДОРОВЬЕ — МУДРЫХ ГОНОРАР...”*  
*— ПЬЕР ЖАН БЕРАНЖЕ*



Понятие об иммунной системе

ВИЧ-инфекция — это заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека. Этот вирус, попадая в организм человека, поражает защитную систему организма, то есть иммунитет.

ВИЧ разрушает определённые клетки крови, борющиеся с инфекцией. Это происходит постепенно, в течение нескольких лет.

Назначение иммунной системы – защищать организм от внешних вторжений. Это наша внутренняя защита, которая помогает организму выстоять в борьбе с различными возбудителями заболеваний. Она не только помогает защитить организм, но и ослабляет действие попавших в него вирусов. Вторгающиеся элементы распознаются как не «свои», то есть не являющиеся частью организма, это вызывает защитную реакцию иммунной системы (ИС)

ИС отвечает за три очень важных процесса в нашем организме:

- замена отработавших, состарившихся клеток различных органов нашего тела;
- защита организма от проникновения разного рода инфекций – вирусов, грибков;
- «ремонт» частей нашего тела, испорченных инфекциями и другими негативными воздействиями (радиация, отравления ядами, механические повреждения и прочее), а именно: заживление ран на коже и слизистых оболочках, восстановление поврежденных вирусами и грибками клеток печени.



## Пути заражения ВИЧ

ВИЧ – относится к инфекциям, которые живут только в организме человека. Из-за своей простой структуры и небольшого набора составляющих он не может приспособиться к жизни в таких разных организмах, как человек и насекомое. ВИЧ не может находиться вне организма человека. Попадая на воздух, он, как медуза, теряет способность передвигаться и почти моментально разрушается. Если говорить точнее, то вирус вообще не способен передвигаться самостоятельно. Единственное место, где этот вирус чувствует себя хорошо, являются жидкости организма человека.

Итак, жидкости организма человека, через которые может передаваться ВИЧ:

- кровь;
- сперма;
- вагинальный секрет;
- материнское молоко.

Вирус может находиться и в других жидкостях (моче, слюне, поте), но его концентрация там очень низкая.

Таким образом, заражение ВИЧ возможно в следующих ситуациях:

- при повреждении кожи или слизистой новорожденного во время прохождения родовых путей: при этом кровь и вагинальный секрет, которые в большом объёме присутствуют в родовых путях, могут попасть в организм новорожденного.
- при грудном вскармливании ребёнка инфицированной матерью;
- половой контакт с инфицированным партнёром незащищенный;
- переливание цельной крови или её компонентов, не прошедших определённой обработки;
- применение нестерильного хирургического и инъекционного инструментария, игл для введения препаратов, прокалывания ушей, нанесения тату и др.

Как человек может почувствовать, что заразился ВИЧ?

Первое, что стоит отметить, говоря о вирусах и других инфекциях, — это то, что невозможно почувствовать, произошло ли заражение. Можно сразу определить, что порезан палец или сломана кость, но в момент проникновения вируса человек не испытывает необычных или «сигнальных» ощущений.

Как развивается заболевание?

После проникновения вируса иммунодефицита у 30–40% заразившихся может проявиться состояние, похожее на острую респираторную инфекцию. Но у большей части заразившихся не наблюдается вообще никаких проявлений. 49

В это время в организме иммунная система сталкивается с неизвестной ей до сего момента инфекцией и не может сразу начать бороться с ней.

Вирус начинает активно размножаться, его количество в организме быстро растет. Но, тем не менее, после заражения ВИЧ человек еще долгое время – от 2 до 10–12 лет – может чувствовать себя совершенно здоровым. Большинство людей ведут здоровый образ жизни после заражения ВИЧ–инфекцией. Фактически, многие люди и не знают, что инфицированы, потому что чувствуют себя здоровыми. Этот период, когда человек уже инфицирован ВИЧ, но у него нет никаких симптомов, называется «бессимптомным».

Существуют тесты, определяющие наличие антител к вирусу. Но, поскольку анализ выявляет не сам вирус, а антитела к нему, то обследование необходимо проводить тогда, когда организм выработает их достаточное количество, то есть столько, чтобы тест–система смогла их обнаружить. Примерно от 3–х до 6–ти месяцев. Период до 3–х месяцев носит название – «период окна» и обследование в этот период не даст достоверные результаты.

Также, тест может показать «сомнительный результат». Это значит, что достоверная интерпретация

Вообще, возможности вируса таковы, что он может накапливаться в клетках слизистых оболочек, нервных и мышечных тканях. Фактически вирус использует эти клетки как убежища. И именно способность вируса «отсиживаться» в различных клетках организма делает невозможным полное уничтожение его с помощью стандартного метода борьбы организма с инфекциями, а именно, путем выработки антител к вирусу.

С течением времени количество вируса растет и держит иммунитет в постоянном напряжении. У каждого организма есть свои ресурсы и свой потенциал, но они не бесконечны. Возникает иммунодефицит – потеря организмом способности сопротивляться любым инфекциям и восстанавливать нарушения своих органов. Замедляется или вообще останавливается процесс обновления организма. Как следствие, активизация инфекций, которые при здоровой иммунной системе не приносят вреда организму, но на фоне иммунодефицита вызывают серьезные болезни. Они называются «оппортунистические». Кроме того, иммунодефицит приводит к обострению тех хронических заболеваний, которые были у человека, но не имели ярко выраженных симптомов и может быть никогда бы не привели к серьезным проблемам со здоровьем.

## Что такое СПИД?

Синдром приобретенного иммунодефицита. Это совокупность определенных симптомов, свидетельствующих о том, что иммунная система сильно повреждена. Это последняя стадия ВИЧ – инфекции, которая наступает, когда иммунная система, ослабленная вирусом, не может бороться

с инфекциями так же эффективно, как ранее. Если у человека развивается иммунодефицит и обнаружены оппортунистические заболевания, то ставят диагноз СПИД. Это последняя стадия заболевания. По статистике СПИД развивается не у всех, кто инфицирован ВИЧ. ВИЧ–

Что нужно делать чтобы избежать заражения?

Вести здоровый образ жизни!

Заниматься спортом!

Риску заболеть, подвержены многие, только не все это осознают. Разумеется, степень риска у всех различная. Среди 80% ВИЧ-инфицированных – наркоманы, заразившиеся через грязную иглу.

Подростки заражаются ВИЧ так же, как и взрослые: главным образом через использование общих с ВИЧ-инфицированными людьми шприцев или игл.

Алкоголь и наркотики неизбежно влияют на решения людей: ведь под их влиянием человек хуже контролирует свои действия, легче идёт на риск, пренебрегает необходимыми мерами предосторожности. Так что самый надёжный способ не заразиться – не употреблять наркотиков вообще.

Если возникла проблемная ситуация, то разумнее всего обратиться к врачу или позвонить по телефону доверия и рассказать о своих проблемах взрослым. Лучше доверить свои проблемы взрослым, но не наркотикам!

При незащищённых половых контактах вирус может передаваться, если один из партнёров является ВИЧ-инфицированным. В большинстве случаев, мы не знаем о наличии ВИЧ у партнёра, а у него может быть много причин, чтобы промолчать об этом.

Как обезопасить себя в этом случае?

Применять презерватив, который защитит и тебя и партнёра не только от нежелательной беременности, но и заодно от венерических заболеваний и конечно от ВИЧ-инфекции.

И дело тут не в доверии или недоверии. Просто нельзя полагаться на волю случая.

К счастью, в большинстве жизненных ситуаций не нужно беспокоиться о заражении ВИЧ. ВИЧ не передаётся через воздух, рукопожатие, поцелуй. Посуда, одежда, ванна, туалет, плавательный бассейн тоже безопасны. Комары и другие кровососы не распространяют ВИЧ. ВИЧ не заразишься, если пить из одного стакана или есть из одной тарелки. Если кто-то случайно чихнул или кашлянул, человек не может заразиться ВИЧ.

Вообще, чтобы ВИЧ не стал личной, неразрешимой проблемой, лучше учиться на чужих ошибках, тем более, когда речь идёт о всей будущей жизни. У каждого человека в жизни есть выбор, который он делает каждое мгновение и решение влияет на всю последующую

В данной ситуации есть два пути:

1. Обезопасить себя

Впереди жизнь, полная новых ярких впечатлений, достижений, побед, разочарований, событий. Будет любовь, семья, крепкое здоровье, хорошие друзья. Любые трудности, которые возможны в реальной жизни, легко преодолеть, если ты здоров. Обеспечивая свою безопасность от ВИЧ, человек заботится и о близких тебе людях.

2. Не думать о своей безопасности

В этом случае перспективы не такие радужные. Может случиться так, что однажды диагноз ВИЧ спутает все планы, поставит под сомнение, будущее человека и будущее близких и любимых людей. Свяжет жизнь со страхом, одиночеством и запоздалым раскаянием. Лекарства от СПИДа