



Памятка по профилактике ВИЧ-инфекции

ВИЧ-инфекция — хроническое, медленно прогрессирующее инфекционное заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), характеризующееся поражением иммунной системы с развитием синдрома приобретённого иммунодефицита (СПИД).

СПИД является конечной стадией ВИЧ-инфекции и развивается при выраженном истощении иммунной системы. Это происходит, если человек с ВИЧ-инфекцией не получает антиретровирусную терапию (АРТ). В этом случае человек становится подвержен развитию инфекционных и опухолевых заболеваний, сравнительно редко встречающихся у людей без ВИЧ-инфекции, и именно они являются основной причиной смерти ВИЧ-положительных людей. От момента инфицирования ВИЧ до развития СПИДа без лечения может пройти от 5 до 15 лет.

ВИЧ-инфекция по-прежнему относится к серьезным заболеваниям, однако при своевременном обращении и постоянном приёме АРТ она становится контролируемым хроническим состоянием, не препятствующим длительной и активной жизни.

Общие сведения о ВИЧ-инфекции

ВИЧ может длительное время находиться в организме человека без выраженных симптомов. Размножаясь, вирус постепенно разрушает иммунную систему, поражая преимущественно CD4-клетки (Т-лимфоциты), в результате чего их количество снижается. При этом наличие ВИЧ в организме не означает немедленного развития СПИДа: в среднем без лечения вирус может находиться в организме 5–10 лет, прежде чем появятся клинические (внешние) проявления.

В течение бессимптомного периода человек может выглядеть и чувствовать себя здоровым, но при этом передавать вирус другим. Можно инфицироваться ВИЧ, не подозревая об этом, и передавать его, не зная о своём ВИЧ-статусе.

Распространение ВИЧ-инфекции в значительной степени связано с недостаточными или неправильными представлениями о путях передачи вируса и мерах профилактики. Это приводит к недооценке личного риска и убеждённости, что проблема «не коснётся», хотя вирус не выбирает людей по социальному положению, образу жизни и привычкам.

ВИЧ и лечение.

На сегодняшний день ВИЧ-инфекция во многих случаях может быть эффективно контролируема с помощью антиретровирусной терапии (АРТ). При регулярном приёме АРТ, позволяющем подавить размножение вируса и предотвратить развитие СПИДа, человек может жить такой же долгой и полноценной жизнью, как и человек без ВИЧ.

Современная терапия эффективна только при её постоянном и правильном приёме, а также при регулярном медицинском наблюдении. Вакцины, полностью предотвращающей заражение ВИЧ, в настоящее время не существует, поэтому основное внимание следует уделять информированности, профилактике и своевременной диагностике.

Как ВИЧ передаётся

ВИЧ быстро теряет жизнеспособность вне организма человека: он чувствителен к высыханию, ультрафиолетовому и солнечному излучению, воздействию высокой температуры и стандартных дезинфицирующих средств.

Заражение возможно только при попадании достаточного количества вируса с инфицированной биологической жидкостью непосредственно в кровоток или на слизистые оболочки другого человека (в том числе слизистые половых органов). ВИЧ может обнаруживаться во многих биологических жидкостях, но опасными в плане инфицирования являются кровь, половые жидкости (предэякулят, семенная жидкость, вагинальный секрет) и грудное молоко.

Существует три основных пути передачи ВИЧ:

1. **Половой путь** — при незащищённом половом контакте без презерватива или при нарушении целостности/неправильном использовании презерватива.
2. **Парентеральный путь (через кровь)** — при попадании инфицированной крови в кровоток здорового человека, в том числе при использовании нестерильных инструментов для инъекций (шприцы, иглы), а также при совместном употреблении инъекционных наркотиков.

3. **Вертикальный путь (от матери к ребёнку)** — от ВИЧ-положительной матери к ребёнку во время беременности, родов или при грудном вскармливании, особенно если женщина не получает АРТ и не проводятся профилактические мероприятия.

При своевременном обследовании женщины, планировании беременности, регулярном приёме АРТ и проведении профилактики у новорождённого риск передачи вируса ребёнку может быть снижен до очень низких значений.

Как ВИЧ не передаётся

ВИЧ не передаётся:

- через пот, слюну, слёзы, кашель;
- при рукопожатиях, объятиях, бытовых поцелуях;
- через укусы насекомых;
- при пользовании общей посудой и приёме пищи;
- через общие предметы быта (деньги, книги, клавиатуру, другие вещи);
- через воду при пользовании общим бассейном, ванной, душем или туалетом.

Профилактика полового пути передачи ВИЧ

1. Постоянное и правильное использование презерватива при каждом половом контакте. Презерватив — единственное надёжное средство контрацепции, которое одновременно снижает риск незапланированной беременности, а также заражения ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путём (ИППП).

2. Информированность о ВИЧ-статусе партнёра и взаимная верность.

3. Регулярное тестирование на ВИЧ. Рекомендуется проходить тестирование не реже одного раза в год, а при наличии факторов риска — чаще (например, каждые полгода или через 3 месяца после каждой потенциально рискованной ситуации).

4. Отказ от употребления алкоголя и психоактивных веществ, так как они снижают самоконтроль и повышают вероятность незащищённых контактов.

Профилактика парентерального пути передачи ВИЧ

1. Отказ от употребления инъекционных наркотиков.

2. Использование только стерильных или одноразовых медицинских инструментов, строгий контроль их обработки.

3. Избегание контакта с чужой кровью и соблюдение правил гигиены и безопасности при оказании первой помощи.

Риск инфицирования ВИЧ при случайном контакте с небольшим количеством крови в быту почти невозможен, однако риск заражения вирусами гепатита В и С в аналогичных ситуациях значительно выше, поэтому необходимо соблюдать меры предосторожности:

- при попадании крови на раневую поверхность — промыть рану проточной водой, обработать спиртосодержащим раствором (70%), затем смазать 5%-м спиртовым раствором йода;
- при попадании крови на слизистую глаз, носа, рта — обильно промыть их водой, избегая трения;
- при оказании первой помощи при кровотечениях использовать перчатки и максимально защищать кожу и слизистые от контакта с кровью.

При возникновении ситуации, потенциально опасной с точки зрения заражения ВИЧ, рекомендуется как можно быстрее (в идеале — в течение первых 72 часов) обратиться к врачу-инфекционисту для оценки необходимости постконтактной профилактики (ПКП).

Профилактика вертикального пути передачи ВИЧ

Осознанное планирование беременности, знание ВИЧ-статуса будущих родителей и своевременное медицинское наблюдение позволяют заранее принять необходимые меры для благоприятного течения беременности и профилактики передачи ВИЧ ребёнку.

Каждая беременная женщина должна проходить рекомендованные обследования, в том числе тестирование на ВИЧ-инфекцию, а будущему отцу целесообразно обследоваться на этапе планирования семьи.

Тестирование на ВИЧ и «период окна»

Основным методом выявления ВИЧ-инфекции является тестирование на ВИЧ, при котором определяется наличие или отсутствие антител к вирусу и/или вирусных антигенов в крови человека. После попадания вируса в организм иммунная система вырабатывает антитела — специфические белковые соединения, помогающие бороться с инфекцией.

Отрицательный результат тестирования на антитела к ВИЧ не всегда означает отсутствие инфекции, поскольку существует так называемый «период окна» (серонегативный период) — промежуток времени от момента заражения до появления определяемых тестом антител. Для «классических» антительных тестов он обычно составляет около 3 месяцев; в этот период человек уже может быть заражен, но результат теста оставаться отрицательным.

Рекомендуется сдавать анализ на ВИЧ не ранее чем через 3 месяца после ситуации, связанной с риском заражения, и соблюдать правила безопасного поведения на протяжении всего периода окна. Регулярное обследование особенно важно при наличии факторов риска, поскольку позволяет своевременно узнать свой ВИЧ-статус и при необходимости начать терапию.

Где пройти тестирование на ВИЧ

Тестирование на ВИЧ-инфекцию можно пройти анонимно и бесплатно во многих медицинских организациях и пунктах:

1. в поликлиниках;
2. в тест-мобилях — мобильных лабораториях по тестированию на ВИЧ и гепатит С;
3. в центрах по профилактике и борьбе со СПИДом;
4. в кожно-венерологических диспансерах.

Любой человек, независимо от возраста, места проживания, социального положения и религиозных убеждений, может заразиться ВИЧ, если не соблюдает меры предосторожности. Каждый несёт личную ответственность за своё здоровье и жизнь, поэтому основой безопасности остаются знания о ВИЧ, понимание путей передачи и мер профилактики, а также ответственное поведение в потенциально опасных ситуациях.

Горячая линия по вопросам ВИЧ-инфекции 8 (383) 209-02-18

