



Как избежать заражения ВИЧ - инфекцией

- В современном мире **ВИЧ-инфекция** – это болезнь не только определённых групп населения, ведущих рискованный образ жизни, заразиться может любой человек.
- Инфицирование происходит при проникновении вируса на слизистую оболочку или в кровь. Самое большое его скопление зафиксировано в сперме, крови, грудном молоке и вагинальном секрете. В остальных жидкостях организма концентрация инфекции почти безопасна и незначительна.
- Избежать заражения ВИЧ не сложно, правила профилактики просты, но, несмотря на это, количество ВИЧ-инфицированных людей постоянно растёт, что подчёркивает проблему информированности общества.
- Предупреждён, значит вооружён. Защитить себя и своих близких можно, повышая свой уровень знаний о путях и факторах передачи ВИЧ, мерах профилактики, соблюдая правила безопасного поведения, проверяя свой ВИЧ-статус.

Распространение ВИЧ-инфекции происходит несколькими путями:

- при половом контакте с ВИЧ-инфицированным человеком;
- при использовании загрязнённых вирусом шприцев, игл, катетеров; этот вид передачи инфекции наиболее актуален в среде людей, употребляющих инъекционные наркотики;
- при переливании инфицированной крови или её компонентов;
- при пересадке инфицированных органов, костного мозга;
- при беременности, в отсутствии медицинского наблюдения, когда вирус передаётся
- от инфицированной матери к ребёнку;
- при кормлении ребёнка инфицированным молоком матери;
- в быту, когда заражение происходит через повреждённые кожные покровы и слизистые оболочки людей, контактирующих с кровью больных ВИЧ-инфекцией.
- К основным **группам риска** относятся лица, употребляющие наркотики; вступающие в случайные половые связи, пренебрегая барьерной контрацепцией; клиенты жриц любви.
- Другая группа риска связана с неформальной культурой. В большей степени речь идет о поклонниках татуировок. Несмотря на свою осведомлённость о путях передачи вируса, любители татуировок продолжают обращаться к гражданам с сомнительной репутацией. Отсутствие должного медицинского контроля, не говоря уже о стерильности, приводит к заражению.

Чтобы избежать заражения ВИЧ, необходимо:

- ответственно относиться к своей жизни и здоровью – вести здоровый образ жизни;
- регулярно проходить медицинские обследования, профилактические осмотры; сдавать анализ крови на ВИЧ рекомендуется раз в год;
- иметь только одного полового партнера - верность любимому человеку является единственным надёжным способом защиты от ВИЧ;
- при случайных сексуальных контактах всегда пользоваться презервативами;
- не употреблять наркотики и другие психотропные вещества;
- для предотвращения заражения через кровь необходимо избегать контакта с любыми инструментами и материалами, на которые могла попасть кровь другого человека
- ВИЧ-инфицированная беременная женщина может защитить своего ребенка от заражения ВИЧ, принимая специальные лекарства во время беременности и отказавшись от грудного вскармливания.

Определить наличие ВИЧ-инфекции по внешним признакам невозможно. Тест на ВИЧ – единственный достоверный способ узнать, есть вирус в крови или нет.

Поэтому каждый человек должен пройти тестирование и знать свой ВИЧ-статус.

Ассистент кафедры дерматовенерологии

ФГБОУ ВО ДВГМУ Минздрава России

Прядко Ксения Александровна