

17 мая 2020 года – Международный день памяти людей, умерших от СПИДа «Я знаю. Я действую. Я живу!»

Ежегодно каждое третье воскресенье мая проводится Всемирный День Памяти умерших от СПИДа. День памяти – это не повод для празднования. В 1983 году, когда День памяти умерших от ВИЧ/СПИДа был впервые организован, никто не мог предсказать масштабы столь глобальной эпидемии. С начала эпидемии (1981 год) в мире вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) заразились около 75 миллионов человек, из них около 36 миллионов человек умерли от заболеваний, обусловленных СПИДом.



Эпидемия ВИЧ/СПИДа – не вымысел, это печальная реальность современности, которая должна заставить каждого живущего задуматься о том, что ВИЧ не имеет национальности, границ, пола и возраста и что причины, способствующие распространению ВИЧ-инфекции тесно связаны с поведением каждого человека, его желанием или нежеланием заботиться о своём здоровье.

Эпидемия ВИЧ/СПИДа – не вымысел, это печальная реальность современности, которая должна заставить каждого живущего задуматься о том, что ВИЧ не имеет национальности, границ, пола и возраста и что причины, способствующие распространению ВИЧ-инфекции тесно связаны с поведением каждого человека, его желанием или нежеланием заботиться о своём здоровье.

История

Первые мероприятия в честь памятной даты прошли в 1983 году в Сан-Франциско. Их поддержали многие страны.

В память о жертвах недуга в 1991 году художник Фрэнк Мур создал символ в виде красной ленты. Ее прикалывают к одежде.

Цели – почтить память жертв СПИДа, информировать общество о механизмах передачи ВИЧ, методах защиты от инфекции и своевременном диагностировании недуга.

День памяти – это еще одна возможность показать реальную близость проблемы и напомнить о том, что для защиты от ВИЧ-инфекции необходимо соблюдать несложные правила безопасного поведения и своевременно обследоваться на ВИЧ. Страх перед диагнозом и отсрочка тестирования уменьшают шансы на полноценную и продолжительную жизнь. Только при раннем выявлении ВИЧ-инфекции и своевременном лечении человек может жить полноценной жизнью – работать, создавать семью, рожать здоровых детей;

продолжительность его жизни не будет отличаться от среднестатистической.

Только сам Человек может сохранить свое здоровье, контролировать свое поведение и поступки, изменить отношение к своему здоровью, исключить рискованный образ жизни. Каждый несёт ответственность за защиту от заражения ВИЧ-инфекции, как самого себя, так и других. Осознанное отношение к своему здоровью и поведению может существенно ограничить, а среди некоторых групп населения привести к прекращению распространения вируса иммунодефицита человека.

Сегодня мы знаем, что благодаря появившимся возможностям антиретровирусной терапии, с ВИЧ-инфекцией можно сохранить качество жизни при условии соблюдения рекомендаций врачей и правил безопасного поведения. В связи с этим сегодня звучит призыв к тестированию и само тестированию на ВИЧ. Важно понимать, что, если человек и не является представителем общеизвестных групп высокого риска (потребители инъекционных наркотиков; люди, ведущие беспорядочный половой образ жизни и др.), он по тем или иным причинам может быть инфицирован ВИЧ и долгое время даже не догадываться об этом. Своевременное выявление вируса дает возможность бороться за качество жизни каждого отдельно взятого человека.

Что необходимо знать о ВИЧ-инфекции

В обществе это заболевание чаще называют коротко – СПИД. И эта аббревиатура действительно верна, но по отношению к последним стадиям ВИЧ-инфекции. ВИЧ-инфекция – это инфекционное заболевание, вызванное вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

ВИЧ передается только от человека к человеку, поражает преимущественно клетки иммунной и нервной системы человека, с последующим развитием иммунодефицита и на его фоне тяжёлых инфекционных, а иногда и онкологических заболеваний. Человек, заражаясь сам, является в течение всей своей жизни источником инфекции для других людей. Заражение ВИЧ может произойти в любом возрасте при незащищённых половых контактах, через кровь или загрязнённую кровью колюще – режущий инструмент, от матери к ребёнку во время беременности, родов и вскармливания молоком матери. Наиболее часто подвержены риску заражения люди, употребляющие наркотики внутривенно, мужчины и женщины, имеющие беспорядочные половые связи.

Как уберечь себя от заражения ВИЧ?

Совет первый – никогда не употреблять наркотики и остерегаться половых контактов с людьми, употребляющими наркотики. Среди потребителей инъекционных наркотиков немало инфицированных вирусами гепатитов В и С, ВИЧ.

Совет второй – верность половых партнёров друг другу. Ведь иногда достаточно и одного полового акта «на стороне», чтобы заразиться ВИЧ и другими инфекциями, передающимися половым путём.

Совет третий – если вы сомневаетесь в здоровье и поведении своего партнёра – обязательно используйте барьерные средства защиты, такие как презервативы и пройдите вместе с партнёром тест на ВИЧ.

ЕСТЬ ВРЕМЯ НА ТЕСТЫ? СДАЙ ТЕСТ НА ВИЧ СЕГОДНЯ.



Экспресс-тесты на ВИЧ. Можно доверять?

По статистике 30% от общего числа больных ВИЧ в нашей стране даже не догадываются о том, что у них есть это заболевание. А это значит, что они очень рискуют запустить болезнь и перевести ее в стадию СПИДа. Но кроме этого они подвергают риску окружающих людей, а значит: заболевание распространяется, и заболеть может каждый.

Как же этого избежать? Очень просто – надо хотя бы раз в год проводить тестирование на ВИЧ. Достаточно сдать тест на ВИЧ в любой организации здравоохранения, где есть процедурный кабинет (сдать тест на ВИЧ возможно на анонимной основе) и быть уверенным в своем статусе. Но иногда случаются ситуации, когда оперативно пройти полноценное медицинское тестирование нет возможности. Для таких ситуаций придумали прекрасный выход – экспресс-тесты на ВИЧ. С развитием технологий они становятся все более точными и во многом не уступают лабораторному тестированию. С каждым годом их становятся все больше, выбор становится все разнообразнее. Для того, чтобы вам ориентироваться в этом многообразии, мы попытаемся рассказать

основные моменты про экспресс-тесты.

Начать следует с того, что существует 2 вида экспресс-тестов:

по образцу слюны;

по образцу крови.

Самым популярным экспресс-тестом является тест по образцу слюны. Это не удивительно, ведь он самый простой в использовании и не требует сложных манипуляций, или нарушения целостности кожного покрова. Он представляет собой устройство, которое можно применить лишь один раз. Для определения наличия вируса иммунодефицита человека, необходимо собрать околодесную жидкость – слюну. Результат будет готов уже через 20 минут. Тест определяет наличие в организме ВИЧ 1 и 2 типов. Точность теста достаточно высока, по некоторым данным она приближается к 99%. Однако, как утверждают специалисты, если тест дал положительный результат, не нужно бить в набат и ставить себе окончательный диагноз. В любом случае, для точного результата необходимо пройти дополнительное обследование – сдать кровь из вены для определения специфических антител/антигенов к ВИЧ, данную процедуру можно пройти в государственном учреждении о здравоохранения Гродненской области.

Один из самых точных экспресс-тестов – по образцу крови. Для определения ВИЧ в организме необходимо взять кровь из пальца или из вены и опустить в прибор. Сложность данного теста, с одной стороны, в том, что нужно нарушать целостность кожного покрова, а значит создавать дополнительный риск инфицирования, с другой – вирус в крови из пальца может храниться не более 2-3 минут, поэтому материал нужно сразу использовать для определения результатов тестирования, поэтому данный тест лучше самостоятельно не проводить, а обратиться в организацию здравоохранения.

Экспресс-тесты по слюне можно проводить и в домашних условиях, если на это есть серьезные причины. Нужно помнить о том, что для повышения точности тестирования нужно соблюдать меры предосторожности и дезинфекции, четко следовать инструкции. Ну а если эту инструкцию прочитать полностью, то можно увидеть там информацию о том, что для подтверждения результатов экспресс-тестов нужно пройти повторное тестирование в поликлинике. Об этом не стоит забывать, чтобы иметь 100% результат и быть уверенным в своем статусе.



Обследование на ВИЧ. Кому и когда следует проходить тестирование?

Обычно тест на ВИЧ является строго добровольной процедурой. Однако существуют обстоятельства, когда обследоваться на ВИЧ-инфекцию просто необходимо.

В глазах общества обследование на ВИЧ до сих пор выглядит необычно и даже странно. Возможно, ваши знакомые и родные, узнав о ваших планах пройти тестирование, заподозрят вас в «плохом» поведении. А зря. Потому что обследование на ВИЧ – это, прежде всего, признак заботы о своём здоровье.

Обследование по желанию

Тестирование на ВИЧ в большинстве случаев носит добровольный характер. Давайте рассмотрим эти случаи.

Половая активность

Обследоваться на ВИЧ следует каждому, кто начинает вести половую жизнь. Оптимально выяснить ВИЧ-статус партнёра ещё до вступления с ним в интимные отношения. Если это не удалось сделать, то обследоваться на ВИЧ-инфекцию нужно через 3 месяца после начала половой жизни. То же самое касается и ситуации смены полового партнёра.

Обследование после опасных ситуаций

В ситуации полового контакта с партнёром, ВИЧ-статус которого неизвестен, сдать тест на ВИЧ следует спустя 3 месяца, так как спустя 3 месяца в организме человека выработаются антитела к ВИЧ, которые можно определить при тестировании.

Аналогичная ситуация – при подозрении заражения через кровь, например, при употреблении инъекционных наркотиков нестерильным шприцем. После повторяющихся опасных, с точки зрения заражения ВИЧ, ситуаций при отрицательных результатах первого обследования повторные анализы желательно сдавать не реже двух раз в год.

Если есть признаки болезни

Иногда анализ крови на ВИЧ необходим по клиническим признакам – например, если у человека имеется выраженный иммунодефицит или есть клинические признаки, позволяющие заподозрить ВИЧ-инфекцию. Клинические признаки, при которых следует пройти тест на ВИЧ, определяет врач. Рекомендовано обследование также при выявлении заболеваний, передающихся



половым путём, гепатита В или С, туберкулёза.

Представители некоторых профессий

Представителям ряда профессий, которые при работе непосредственно контактируют с кровью и биологическими жидкостями – врачам, лаборантам, медицинским сёстрам – анализ крови на ВИЧ-инфекцию следует делать ежегодно.

Контакты с ВИЧ-

положительными -лицами

Особенно важно тестирование для лиц, контактирующих с ВИЧ-инфицированными. Людям, имеющим регулярные половые контакты с ВИЧ-инфицированным, нужно обследоваться не реже 1-2-х раз в год, даже при условии постоянного использования презерватива.

Обследование беременных

Обследоваться на ВИЧ также нужно беременным женщинам на ранних сроках – при обращении в женскую консультацию.

Обследование детей, рождённых от ВИЧ-позитивных женщин

Что касается детей, рождённых от ВИЧ-позитивных женщин, в течение первых 12-18 месяцев анализ крови на антитела к ВИЧ проводить нецелесообразно. Дело в том, что при беременности материнские антитела к ВИЧ переносятся с кровью к плоду и сохраняются у ребёнка в крови до 18-ти месяцев даже при отсутствии ВИЧ-инфекции. Поэтому новорожденным выполняется ПЦР-исследование в возрасте 5 дней, 8-10 недель и 4 месяцев. И только в 18 месяцев антитела к ВИЧ.

Обследование представителей групп повышенного риска по заражению ВИЧ

Людям из групп повышенного риска по заражению ВИЧ – мужчины, практикующие секс с мужчинами (МСМ) и женщины секс-бизнеса (ЖСБ) следует тестироваться на ВИЧ не реже 2-х раз в год, независимо от того, пользуются ли они презервативом при половых контактах. Употребляющим наркотики также нужно обследоваться регулярно, не реже 2-х раз в год, в том числе и тем, кто употребляет неинъекционные формы наркотиков.

«Я тут прочитал». Почему важно критично относиться к информации в интернете про ВИЧ .

Смартфоны сейчас стали фактически продолжением руки. Беспрепятственный доступ в интернет позволяет в любое время найти необходимую информацию. Однако из-за этого многие перестали критически мыслить и проверять достоверность информации. Важно понимать, что во Всемирной паутине очень много «уток» - новостей, материалов и т.п., которые на самом деле не соответствуют действительности. К сожалению, многие их воспринимают за «чистую монету», не проверяя факты, что в лучшем случае не принесет ничего хорошего, а в худшем может стать причиной вреда, например, здоровью, если эти материалы касаются медицинской тематики.

«Я тут прочитал»

Очень многие на основе данных из интернета начинают ставить себе диагнозы, а самое страшное самостоятельно лечиться от этих болезней. Помните, что диагноз может поставить только специалист после проведения осмотра, исследований, анализов. Это также относится и к ВИЧ-инфекции.

В интернете большое количество мифов и недостоверных фактов о том, что такое ВИЧ/СПИД, а также касающихся способах передачи и методах лечения. Так, например, за последние годы увеличилось количество [ВИЧ-диссидентов](#), поскольку некоторые поверили в мифы о вирусе, не проверив информацию на достоверность. Так, например, популярное среди отрицателей ВИЧ/СПИДа мнение, что вирус никто не видел не имеет ничего общего с действительностью, поскольку простой запрос в любом поисковике покажет большое количество фотографий вируса иммунодефицита человека, а ученые полностью знают его устройство, состав его белковых оболочек, описан и геном ВИЧ.

Иголки, торчащие из спинок кресел или перил лестниц – еще один пример информации, которая вводит пользователей Всемирной паутины в заблуждения. Вирус очень неустойчив к воздействиям окружающей среды. ВИЧ попадает в организм, только если в шприце осталось достаточное количество, что важно, свежей крови, и, если она попадает непосредственно в кровоток. Поэтому заразиться можно только при использовании одного шприца в короткое время. Однако на протяжении долгого времени, да и сейчас ходят слухи о подобном способе инфицирования, сея панику среди населения. Именно поэтому так важно, чтобы люди были хорошо и грамотно проинформированы о способах и путях передачи инфекции.

Как видите, опасность слепой веры любой информацией в интернете может привести к крайне печальным последствиям. Поэтому очень важно всегда проверять информацию, анализируя её, и ставя под



сомнение. Таким образом вы не только узнаете её достоверность (или недостоверность), но и глубже разберетесь в сути вопроса. Это крайне важно, особенно, когда дело касается вашего здоровья и такого серьезного заболевания, как ВИЧ-инфекция.

Если вы хотите знать все о ВИЧ, то на найти полезные материалы, составленные при участии ведущих экспертов в области ВИЧ/СПИДа можно на сайтах:

молодежного информационно-образовательного портала для молодежи aids.by;

государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» rcheph.by;

государственного учреждения «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» ocge-grodno.by.

Вопросы про ВИЧ, ответы на которые необходимо знать всем

Несмотря на достигнутые результаты ученых в области развития антиретровирусной терапии ВИЧ-инфекция до сих пор остается серьезным заболеванием, которое наносит существенный урон здоровью человека.

Чем опасно заболевание?

Разрушением иммунной системы. По порядку:

ВИЧ–инфекция — болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Он подавляет иммунитет и лишает его возможности сопротивляться другим инфекциям, в том числе тем, с которыми обычно справляется здоровый организм.

СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита) — последняя стадия ВИЧ–инфекции. Это состояние развивается у человека на фоне тяжёлого иммунодефицита. При СПИДе иммунитет ослабевает настолько, что любое сопутствующее заболевание может привести к летальному исходу.

Около 10 лет в среднем проходит с момента заражения ВИЧ до развития СПИДа при отсутствии лечения. В этой стадии заболевания вирусы и бактерии поражают жизненно важные органы, включая опорно–двигательный аппарат, систему дыхания, пищеварения, головной мозг.

Как можно заразиться?

В больших концентрациях вирус содержится в крови, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке — при контакте этих жидкостей с кровью или слизистыми оболочками возможна передача вируса.

Три пути заражения ВИЧ:

половой путь при гомо- и гетеросексуальных незащищённых контактах;

парентеральный путь (через кровь);

вертикальный путь — от ВИЧ-инфицированной матери ребёнку.

Заразиться ВИЧ невозможно:

при использовании общей посуды, туалета, душа или постельного белья;

при объятиях, поцелуях, рукопожатиях;

через пот и слёзы;

при кашле и чихании;

через укус насекомого.

Как и где можно проверить свой статус?

Сдать тест на ВИЧ можно бесплатно в любом учреждении здравоохранения, где есть процедурный кабинет. Эта медицинская услуга доступна, возможно анонимное тестирование.

Как часто надо проходить обследование на ВИЧ?

Обследуйтесь на ВИЧ ежегодно.

Можно ли полностью вылечиться от ВИЧ-инфекции?

Нет, но её можно контролировать с помощью антиретровирусной терапии (АРВТ). Лечение замедляет развитие ВИЧ-инфекции и её переход в стадию СПИДа, снижая концентрацию вируса в крови до неопределяемого уровня. Благодаря этому снижается риск передачи вируса, а также уменьшается риск развития сопутствующих заболеваний, а иммунитет восстанавливается в достаточной степени, чтобы организм самостоятельно боролся с большинством заболеваний.

Государственное учреждение «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

Отдел профилактики ВИЧ/СПИД