

**Статья: 1 декабря 2017 года**

## **Всемирный день борьбы со СПИДом**



Впервые Всемирный день борьбы со СПИДом ежегодно отмечается по всему миру 1 декабря. Этот День стал одним из самых важных международных дней, связанных с вопросами здравоохранения и одной из ключевых возможностей повышения информированности, воздания должного памяти погибших от болезни, и возможности отметить такие достижения как расширение доступа к лечению и мерам по профилактике. Во всем мире сегодня говорят о СПИДе, о том, какую угрозу существованию человечества несет эта глобальная эпидемия, о масштабах этой трагедии, о том, что эта чума 20, а теперь уже и 21 века угрожает существованию человечества... и, конечно же, о том, как остановить глобальное распространение эпидемии ВИЧ/СПИДа.

5 июня 1981 года Американский Центр контроля над заболеваниями зарегистрировал новую болезнь — СПИД (Синдром приобретенного иммунодефицита). Всемирный день борьбы со СПИДом впервые отмечался 1 декабря 1988 года после того, как на встрече министров здравоохранения всех стран прозвучал призыв к социальной терпимости и расширению обмена информацией по ВИЧ/СПИДу. Ежегодно отмечаемый этот международный день служит делу укрепления организованных усилий по борьбе с пандемией ВИЧ-инфекции и СПИДа, распространяющейся по всем регионам мира.

По данным организации, на сегодняшний день более 35 миллионов человек инфицированы ВИЧ. Символом борьбы со СПИДом является красная ленточка, ни одна акция в этой области не обходится сейчас без нее. Эта ленточка как символ понимания СПИДа была задумана весной 1991 года. Ее идея принадлежит художнику Франку Муру.

**ВИЧ-инфекция/СПИД — это не болезнь цифр и статистики. Это проблема, которая повлияла на жизни многих людей, семей, стран и наций всего мира.**

### **Основные понятия СПИД и ВИЧ**

СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита. Это заболевание вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Вирус иммунодефицита человека ослабляет иммунную систему, в результате чего организм теряет возможность противостоять различным заболеваниям.

Вирус иммунодефицита человека (ВИЧ) поражает живые клетки (лимфоциты) и развивается в них. Живые клетки используются как «инкубатор», в котором происходит деление и размножение вирусов. Вирус вызывает медленно текущее заболевание с длительным скрытым (инкубационным) периодом (от момента заражения до появления

признаков болезни). Поэтому, проникнув в организм человека, ВИЧ сначала ничем себя не проявляет. Проходят годы, пока разовьется заболевание СПИД.

Основной причиной заражения ВИЧ (вирусом иммунодефицита человека) является инъекционное потребление наркотиков (80%), при этом увеличивается количество людей, инфицированных половым путем; детей родившихся от ВИЧ-инфицированных женщин.

### **Течение болезни**

Коварство ВИЧ заключается в том, что, попав в организм, он долгое время никак себя не проявляет, и обнаружить его можно только при лабораторном обследовании. В течение болезни, вызванной вирусом иммунодефицита человека, выделяется несколько стадий:

*Первая стадия* — отсутствие клинических проявление ВИЧ-инфекции. Эта стадия длится от 2 до 15 лет. Она называется асимптомной инфекцией. Человек может выглядеть и чувствовать себя здоровым и при этом передавать инфекцию другим людям.

*Вторая стадия* — *пре-СПИД*. Характеризуется появлением первых симптомов болезни: увеличение лимфатических узлов; потеря массы тела; лихорадка; слабость.

*Третья стадия* — *СПИД*. Продолжается от нескольких месяцев до 2 лет, заканчивается смертью больного. Характеризуется развитием тяжелых, угрожающих жизни заболеваний, вызванных грибками, бактериями вирусами.

### **Пути передачи ВИЧ-инфекции**

ВИЧ не живет в организме животных. Для своей жизнедеятельности и размножения он нуждается в клетках человека, поэтому не может передаваться от животных человеку. Это положение было доказано американскими учеными, работавшими в обезьяньем питомнике. В опытах на крысах, мышах, павлинах и кошках ни разу не удалось получить заражение. Следовательно, заразиться вирусом, вызывающим СПИД, можно только от человека, который является источником ВИЧ-инфекции.

У ВИЧ-инфицированного человека содержание вируса в различных жидкостях неодинаково. Наибольшее количество вируса, достаточное для заражения другого человека. У ВИЧ-инфицированного содержится в крови, сперме, вагинальном секрете, спинномозговой жидкости, грудном молоке.

Следовательно, можем говорить о трех путях передачи ВИЧ-инфекции:

- половом;
- парентеральном (попадание вируса в кровь);
- вертикальном (от ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов, кормления).

### **Пути которыми ВИЧ-инфекция не передается**

ВИЧ-инфекция не передается:

- при дружеских объятиях и поцелуях;
- через рукопожатие;
- при пользовании школьными принадлежностями, компьютером, столовыми приборами, верхней одеждой;
- через предметы сантехоборудования, при пользовании бассейном, душем;
- в общественном транспорте;
- насекомыми, в том числе и кровососущими;
- через предметы производственной и домашней обстановки;
- воздушно-капельным путем;

ВИЧ-инфекция также не передается при наличии постоянного полового партнера, при сексуальном контакте с использованием презерватива. Нельзя заразиться при уходе за больным человеком.

Сегодняшняя обстановка в мире показывает, что к группе риска относится каждый из нас не соблюдаются элементарные правила личного поведения.

## Меры профилактики

В мире пока еще не изобретены лекарства и вакцины, которые могли бы излечить от ВИЧ-инфекции или предупредить заражение. Исход болезни смертелен. Только безопасное поведение и ответственное отношение к своему здоровью защитят от заражения вирусом иммунодефицита человека.

Ранние половые связи могут привести к нежелательной беременности, заражению венерическими заболеваниями, СПИДом. Поэтому основой в предупреждении заражения ВИЧ должно быть:

- Безопасное и ответственное поведение, здоровый образ жизни.
- Исключение ранних половых отношений. Воздержание от половых отношений до вступления в брак способствует созданию настоящих глубоких отношений, развивать терпение и самоконтроль, открывать возможность радоваться юности, поможет осознать уникальность супружеских отношений, избавиться от страха заразиться инфекциями, передаваемыми половым путем и их последствий.
- Соблюдение верности в браке.
- Использование презервативов при случайных половых контактах.
- Использование индивидуальных предметов личной гигиены.

Парентеральный путь (попадание вируса в кровь). Основной путь передачи ВИЧ-инфекции — инъекционное введение наркотиков. Печальным является факт, что начинают употреблять наркотики подростки в возрасте 13-15 лет, которые не осознают последствий. Это вирусные гепатиты, ВИЧ-инфекция, инфекции, передаваемые половым путем и др. В большинстве случаев в таких группах наркотик вводят одним шприцем внутривенно с последующей передачей его друг другу. Заражению ВИЧ способствуют использование инфицированного наркотика или общих предметов при его приготовлении (тампоны, посуда). Как только среди наркоманов появляется хотя бы один зараженный ВИЧ, через некоторое время члены группы (около 70% в течение 2-3 лет) становятся ВИЧ-инфицированными.

Кроме того, прокалывать уши следует только в косметических кабинетах. Делать татуировки в специальных кабинетах, а также иметь собственные предметы личной гигиены: бритвы, маникюрные принадлежности. Возможность заражения в медицинских заведениях — минимальна.

Вертикальный путь заражения. Заражение ребенка от ВИЧ-инфицированной матери происходит при проникновении вируса от матери к плоду во время беременности, родов и пи

кормлении грудью. Поэтому решению о рождении ребенка принимает сама ВИЧ-инфицированная женщина, которая должна подумать о последствиях и принять правильное решение. Врачи делают все возможное для того, чтобы ребенок родился неинфицированным. Вероятность рождения ВИЧ-инфицированного ребенка составляет 30-45%. Применение медикаментозной терапии позволяет значительно уменьшить риск рождения инфицированного ребенка (до 1-2%).

Самое дорогое у человека — это жизнь. Главное в жизни здоровье. Заботясь о своем здоровье, мы заботимся о будущих поколениях. Здоровье человека зависит от многих причин: от наследственных факторов, медицинской помощи, состояния окружающей среды и образа жизни. Образ жизни складывается из привычек, характера, потребностей того или иного человека, его материального и духовного состояния, традиций и т.д. Для того чтобы чувствовать себя благополучно, нужно стремиться вести здоровый образ жизни. Ведь еще великие люди говорили: «Здоровый человек-самое драгоценное произведение природы» (Т.Карлейль). Здоровый образ жизни тесно связан и информированностью человека о закономерностях развития организма, знание того, что для него полезно, что вредно. Самая опасная из всех болезней — невежество. Здоровый

образ жизни включает в себя соблюдение правил личной гигиены, занятие физической культурой и закаливанием, правильное питание, воздержание от употребления алкоголя и наркотиков, умение справляться с различными переживаниями. Полезные и вредные привычки могут как способствовать сохранению и укреплению здоровья, так и быть направлены против него.

Очень важно для здоровья занятие физической культурой. *«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»* (Гиппократ).

Наиболее опасное влияние на здоровье человека оказывает употребление алкоголя, табака и наркотиков. Под их воздействия поражаются внутренние органы, сосуды, головной мозг и возникают серьезные болезни.

Воспитание ценного отношения к собственному здоровью — вот цель формирования здорового образа жизни.