

## 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 самотестированию 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](http://aids.by);

государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» [rcheph.by](http://rcheph.by);

государственного учреждения «Гродненский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» [ocge-grodno.by](http://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*