[**1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом**](http://profilaktika.tomsk.ru/?p=28999)

Ежегодно 1 декабря в соответствии с решением Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и решением Генеральной Ассамблеи ООН, принятыми в 1988 году, отмечается Всемирный день борьбы с синдромом приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Эта дата была установлена для того, чтобы привлечь внимание мировой общественности к распространению ВИЧ-инфекции, которая приняла масштабы глобальной пандемии, распространяющейся по всем регионам мира.

Каждый, независимо от местожительства, имеет право на здоровье, которое также зависит от адекватной санитарии и жилья, качественной пищи, здоровых условий труда и доступа к правосудию. Право на здоровье связано с более широким набором прав.

Остановить эпидемию СПИДа как угрозу для здоровья населения мы сможем только в том случае, если поставим эти права в центр системы глобального здравоохранения, обеспечив всем без исключения доступ к качественной медицине.

В области лечения ВИЧ наблюдается заметный прогресс, доступ к лечению в значительной степени возрос. Значительного расширения масштабов лечения не удалось бы достичь без самоотверженной и решительной деятельности людей, живущих с ВИЧ, заявляющих о своих правах и требующих их соблюдения, подкрепленной устойчивым, сильным руководством и финансовыми обязательствами.



Международным символом борьбы со СПИДом является «красная ленточка» — кусочек шелковой ленты, сложенный особым образом. Эту эмблему создал в апреле 1991 года американский художник Франк Мур, который умер от СПИДа в 2002 году в возрасте 48 лет. Ни одно мероприятие в области СПИДа сейчас не обходится без «красной ленточки»,  которую используют как логотип и ВОЗ, и агентства ООН и различные благотворительные фонды.

**Что такое ВИЧ/СПИД?**

ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека. Данный вирус живет только в организме человека и при попадании на открытый воздух погибает в течение нескольких минут. Следует отметить, что в использованных нестерилизованных шприцах вирус может сохранять жизнеспособность в течение нескольких дней за счет находящихся внутри иглы остатков крови или другой жидкости. Однако для того, чтобы произошла передача вируса, необходима инъекция содержимого такого шприца в кровоток человека.

У врачей есть специальный термин «ВИЧ-статус», который отражает наличие или отсутствие в организме человека вируса иммунодефицита. Положительный статус означает, что ВИЧ находится в организме человека, отрицательный — что вируса в крови нет. Людей, у которых в организме находится ВИЧ, принято называть ВИЧ — положительными или людьми, живущими с ВИЧ. Людей, у которых ВИЧ не обнаружен, называют ВИЧ — отрицательными.

При попадании в кровоток человека ВИЧ поражает определенную категорию клеток, имеющих так называемые CD-4-рецепторы (рецепторы, с помощью которых ВИЧ имеет возможность проникать в клетку). К ним относятся иммунные клетки: Т-лимфоциты (обеспечивают распознавание и уничтожение клеток, несущих чужеродные антигены) и макрофаги (клетки пожиратели, способные к активному захвату и перевариванию бактерий, остатков погибших клеток и других чужеродных или токсичных для организма частиц). Вирус проникает внутрь этих клеток и начинает размножаться, тем самым сокращая срок жизни лимфоцитов. Если человек не предпринимает никаких мер для борьбы с ВИЧ, то через 5-10 лет иммунитет — способность организма противостоять различным болезням начинает постепенно снижаться и развивается СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Иммунная система ослабевает, то есть развивается иммунодефицит: человек оказывается уязвим для многих оппортунистических инфекций (это инфекции, вызванные возбудителями, которые не вызывают заболевания у человека с нормальным иммунитетом, но могут быть смертельно опасны для больных с резко сниженным иммунитетом). К ним относятся пневмоцистная пневмония, туберкулез, кандидоз, опоясывающий лишай и др.

СПИД является обратимым состоянием: при применении антиретровирусной терапии концентрация вируса в крови уменьшается, число иммунных клеток увеличивается, и состояние человека переходит в бессимптомную стадию.

Таким образом, лечение дает возможность ВИЧ — положительному человеку жить долгой и полноценной жизнью. Человек остается ВИЧ — положительным, но СПИД не развивается. При лечении также снижается риск передачи вируса, так как его концентрация в крови сильно уменьшается.

Лечение при положительном ВИЧ-статусе начинают, когда концентрация вируса в крови резко увеличивается (до ста тысяч копий вируса на один миллилитр крови) или когда в одном миллилитре крови остается меньше двухсот CD4-лимфоцитов. До этого момента иммунная система ВИЧ-положительного человека успешно противостоит различным болезням, и необходимости в назначении лекарств нет.

**Как передается ВИЧ**

ВИЧ передается через определенные жидкости организма человека — те жидкости, концентрация вируса в которых достаточна для заражения и те, которыми люди так или иначе обмениваются: кровь, сперма и предэякулят, вагинальный и цервикальный секрет, материнское грудное молоко.

**Пути передачи:**

1. Незащищенный сексуальный контакт с человеком, зараженным ВИЧ.
2. Кровь-в-кровь — при совместном употреблении наркотиков, общем использовании нестерильных медицинских инструментов.
3. От матери к ребенку, если у матери ВИЧ, и на протяжении беременности она не наблюдается у врача, не принимает прописанные препараты, кормит ребенка грудью.

**Заражение ВИЧ-инфекцией: правда и заблуждения**

Многие люди боятся заразиться ВИЧ при обычном бытовом контакте. На самом деле эти страхи не обоснованы, и обычный контакт с людьми, живущими с ВИЧ/СПИДом, абсолютно безопасен. Вокруг ВИЧ-инфекции существует множество мифов: кто-то считает заболевание окончательным приговором, кто-то боится находиться рядом с ВИЧ-положительным человеком, ошибочно считая, что ВИЧ-инфекция передаётся по воздуху.

**Миф 1: ВИЧ-положительный человек сильно отличается внешним видом**

ВИЧ-положительные люди ничем не отличаются от обычных людей, так как долгое время болезнь вообще не проявляет себя, кроме того, у ВИЧ нет специфических клинических признаков. Узнать ВИЧ-статус человека можно только при соответствующем обследовании.

**Миф 2: ВИЧ-инфекцией можно заразиться в быту**

На самом деле, ВИЧ не передаётся воздушно-капельным путём — то есть при кашле и чихании, а также через рукопожатия и объятия с ВИЧ-положительным человеком —неповреждённая кожа служит надёжным барьером для вируса. Кроме того, вирус очень быстро разрушается во внешней среде. Поэтому ВИЧ не передаётся через полотенце, одежду, постельное бельё, посуду.

**Миф 3: ВИЧ может передаться со слюной, потом и слезами**

Вирус действительно может находиться в этих биологических жидкостях, однако количество его в них невелико, поэтому риск заражения в обычных условиях отсутствует. Например, чтобы доза вируса в слюне стала достаточной для инфицирования, необходимо три литра слюны, если слюна будет с примесью крови — то десять миллилитров. Если говорить про пот, то для заражения нужна целая ванна пота, в случае слёз — целый бассейн.

**Миф 4: ВИЧ можно заразиться в бассейне, сауне**

Как мы уже говорили ранее, ВИЧ очень нестоек во внешней среде и быстро разрушается, потому такими способами заразиться ВИЧ также невозможно.

**Миф 5: Дети, инфицированные ВИЧ, могут заразить здорового ребёнка при совместных играх, например, при укусе. Поэтому такие дети должны посещать специальные детские сады или школы, отдельно от здоровых детей**

Дети не так часто кусают друг друга. Кроме того, для заражения ВИЧ нужно достаточно много слюны — наверное, поэтому за всю историю эпидемии такого случая заражения зафиксировано не было. Во всём мире дети, инфицированные ВИЧ, посещают обычные школы и детские сады и не должны быть изолированы от здоровых детей.

**Миф 6: Комары передают ВИЧ при укусах**

Если бы этот миф был правдой, то, наверное, уже всё население земного шара было бы инфицировано ВИЧ. Однако ВИЧ не может жить и размножаться в теле комара, кроме того, на хоботке комара умещается слишком мало вируса, такого количества явно недостаточно для заражения.

**Миф 7: Беременная женщина, инфицированная ВИЧ, обязательно заразит своего ребёнка**

Действительно, такой путь передачи ВИЧ существует. Однако при современном развитии медицины правильное лечение беременной женщины снижает риск передачи ВИЧ ребёнку до 2-3%.

**Миф 8: Донором быть опасно — при переливании донорской плазмы можно заразиться ВИЧ**

В плане заражения ВИЧ сдача крови не представляет никакой опасности для донора. Все манипуляции выполняются строго стерильным медицинским инструментарием и в соответствии с основными правилами безопасности. Случаев заражения при донорстве в России зафиксировано не было.

**Несколько советов родителям**

Подростки и молодые люди (10-24 лет) по-прежнему уязвимы перед ВИЧ-инфекцией. Подростки также подвергаются повышенному риску инфицирования ВИЧ половым путем и в результате употребления инъекционных наркотиков. Особое внимание следует уделять вопросам политики в области тестирования и консультирования, лечения и ухода для ВИЧ-инфицированных подростков.

**В какой форме следует говорить с ребенком о ВИЧ?**

Говорите о проблеме спокойно, оперируя при этом доступными для понимания ребенка и однозначно достоверными фактами. Будьте готовы к тому, что разговор на эту тему вызовет у него много других смежных с ней вопросов.

**Чего нужно добиться, разговаривая с ребенком о ВИЧ?**

Ни в коем случае не пугайте ребенка страшным и опасным вирусом. Перед вами стоит совсем иная цель — защитить и донести до него информацию.

1. Не стоит думать, что этот вопрос решится сам собой. Вы должны внушить ребенку доверие. За любым ответом он должен идти именно к вам.
2. Прививайте ему те непоколебимые ценности, которые впоследствии не смогут быть разрушены ложной информацией и посторонним влиянием.
3. Повышайте самооценку своего ребенка. Этого легко достичь, если не требовать от него невозможного и хвалить за каждое достижение. Пусть в его жизни будет больше адекватных и легко выполнимых для его возраста целей, а значит больше побед. Не стоит выставлять его неудачником и сыпать в его адрес упреки. Предложите помощь.

Не думайте, что проблема ВИЧ и СПИДа не имеет к вам отношения. Вы живете в обществе, оно несовершенно, а это значит, что нужно к нему приспособиться и при необходимости уметь противостоять.