

Памятка для детей и родителей

"Слова СПИД и ВИЧ знакомы всем"

Но что это такое и в чем разница между ними, знает далеко не каждый. ВИЧ - это вирус иммунодефицита человека. Долгое время после заражения ВИЧ не опасен для жизни инфицированного человека и может ничем себя не проявлять. Организм вначале успешно противостоит воздействию вируса, и это единоборство продолжается несколько лет. Однако, когда вирусу удастся разрушить значительную часть иммунной системы, она перестает справляться со своими функциями, и человеку угрожают тяжелые болезни и смерть от инфекций, не опасных для большинства людей. Эту последнюю фазу ВИЧ-инфекции называют СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита. Хотя эпидемия СПИДа началась не так давно - всего 15 лет назад, - вирус, вызывающий эту болезнь, изучен лучше всех других открытых наукой вирусов: вируса гриппа, гепатита и т.п. С полной достоверностью известно, как можно и как нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией, и эти знания подтверждены многолетним практическим опытом. Тем не менее, эпидемия продолжает распространяться, потому что еще далеко не у всех людей есть достоверная информация о том, как передается инфекция и как от нее защититься. И даже те, у кого эта информация есть, не всегда имеют возможность изменить условия своей жизни и свое поведение, чтобы полностью исключить риск заражения ВИЧ.

Как можно заразиться ВИЧ?

К счастью, ВИЧ не передается через воздух, рукопожатие, поцелуй. Посуда, одежда, ванна, туалет, плавательный бассейн и т.п. тоже совершенно безопасны, как и укусы комаров и других кровососущих. ВИЧ можно заразиться только при определенных условиях, а именно: если в кровь или на слизистые оболочки незараженного человека попадает зараженная кровь, сперма, влагалищные выделения или материнское молоко.

Когда это может произойти?

- При половом акте
- При переливании непроверенной крови и медицинских манипуляциях нестерильными инструментами
- При употреблении инъекционных наркотиков - заражение может произойти не только через общий шприц, но и через посуду
- При беременности, родах, грудном вскармливании.

Безопасный секс

Как избежать заражения ВИЧ половым путем? Существует множество способов получить сексуальное удовлетворение, не подвергая риску ни себя, ни партнера. В вашем арсенале все, кроме полового акта: поцелуи, ласки, петтинг, взаимная мастурбация, использование индивидуальных игрушек и многое, многое другое. Если секс занимает важное место в твоей жизни, и при этом ты не хочешь рисковать, тебе необходимо усвоить правила безопасного секса. Презервативы хорошего качества значительно снижают риск передачи ВИЧ. Презервативы защитят тебя только в том случае, если ты пользуешься ими постоянно (при каждом половом акте и с каждым партнером) и правильно. Если ты всегда имеешь при себе презервативы и не стесняешься ими пользоваться, это значит, что ты современный цивилизованный человек и высоко ценишь себя и своего партнера.

Наркотики и ВИЧ

Ты хочешь, чтобы твой друг полностью отказался от наркотиков? При этом ты осознаешь, что наркомания - болезнь, на лечение которой могут уйти годы. Как помочь другу уберечься от СПИДа, не добавив к одной смертельной опасности другую? Сообщи ему несколько простых фактов. При употреблении инъекционных наркотиков общим шприцем или из общей посуды может произойти заражение многими инфекциями, в том числе гепатитом, сифилисом, СПИДом. До недавнего времени наркоманы в России считали, что СПИД их не коснется. Теперь все убедились, что это не так: 80% новых заражений ВИЧ за последний год произошли в среде потребителей наркотиков.

- Вопреки мнению многих наркоманов, не существует наркотика, который "убивал" бы ВИЧ-инфекцию.
- Не используй чужой шприц! Если нет нового, то только использованный свой.
- ВИЧ может находиться не только в использованной игле, но также в шприце, фильтре, ложечке, посуде.
- Не покупай "готовую дозу" в шприце - этот шприц уже мог быть кем-то использован.
- Для дезинфекции недостаточно сполоснуть шприц водой (или слюной).
- Дезинфекция: кипячение - 15 мин.; хлорамин (или 70% спирт) продержать 2 мин. - проточная вода.
- Если есть возможность "слезть" с наркотика, который колют, и перейти на такой, который курят, нюхают или глотают, - сделай это немедленно.

Группы риска

До сих пор можно услышать, что ВИЧ опасен прежде всего для некоторых социальных групп, а "обычным людям" якобы можно не беспокоиться о заражении. "Групп риска" не существует, существует "рискованное поведение". Миф о "группах риска" не только бессмыслен, но и опасен. Те, кого причисляют к "группам риска" (например, проститутки, наркоманы, гомосексуалисты), подвергаются дискриминации и гонениям как "разносчики заразы", а все остальные считают себя неуязвимыми и ничего не меняют в своем поведении. Такая ситуация в 80-х годах сложилась во многих странах и создала почву для стремительного роста эпидемии СПИДа. Дело в том, что "группы риска" придуманы людьми, а вирус об этих группах ничего не знает. Во всем мире уже убедились, что ВИЧ не признает дискриминации и в равной степени поражает всех - независимо от пола, возраста, сексуальной ориентации, национальности, политических взглядов и профессии.

Как узнать, есть ли у тебя ВИЧ?



Есть только один способ узнать наверняка - сдать анализ на ВИЧ. Для этого берут кровь из вены и исследуют ее на наличие антител к ВИЧ. Если в крови найдены антитела к ВИЧ, то для подтверждения делается повторный анализ на более точной тест-системе. Перед забором крови и перед объявлением результата тебе обязаны объяснить, что значит положительный или отрицательный результат анализа, и ответить на твои вопросы. Анализ на ВИЧ можно сдать анонимно или назвав свою фамилию, за деньги или бесплатно. В конце этой брошюры приведены несколько адресов и телефонов, по которым можно обратиться. Положительный результат означает, что в крови, вероятно, есть ВИЧ. Анализ не показывает, болен ли человек СПИДом. Отрицательный результат означает, что либо в крови нет ВИЧ, либо с момента заражения прошло слишком мало времени, и антитела еще не успели выработаться. Для надежности следует пересдать анализ через 1-3 месяца. Очевидно, что не имеет смысла сдавать анализ на следующее утро после опасного

контакта, придется подождать хотя бы месяц. Независимо от того, где и как ты сдаешь анализ, его результат является медицинской тайной, за разглашение которой медработник несет ответственность по закону. Твой результат не имеют права сообщать по месту жительства, работы или учебы. Если врачебная тайна была разглашена, ты можешь отстаивать свои права в суде. Только ты можешь принять решение, сдавать анализ на ВИЧ или нет. Никто не имеет права тебя к этому принудить или сделать анализ без твоего ведома. Требование сдать анализ на ВИЧ при поступлении на работу (кроме нескольких оговоренных в законе профессий, связанных с медициной и лабораторными исследованиями) абсолютно незаконно и может быть обжаловано в суде. Тебя не могут уволить с работы, отчислить из учебного заведения или отказать в приеме на учебу на основании положительного ВИЧ-статуса или твоего отказа сдать анализ на ВИЧ.

Лекарства

Сейчас у человека с ВИЧ-инфекцией гораздо больше возможностей прожить долгую и полноценную жизнь. ВИЧ-инфекция и СПИД пока не излечиваются радикально, но каждый день в мире появляются все более эффективные препараты, позволяющие поддерживать здоровье и продлить жизнь. Одна из главных групп таких лекарств-противоретровирусные препараты, которые вмешиваются в жизненный цикл ВИЧ или препятствуют его размножению. Первым таким препаратом был АЗТ, разрешенный к применению в 1987 г. С тех пор число таких лекарств расширилось. Существуют две большие группы противоретровирусных препаратов: ингибиторы протеазы и ингибиторы обратной транскриптазы. Протеаза и обратная транскриптаза - это белки, входящие в состав ВИЧ и необходимые вирусу для его размножения. Слово ингибитор означает, что лекарство не позволяет данному белку выполнить свою функцию и тем самым тормозит размножение вируса. Самым эффективным лечением считается индивидуально подобранный для пациента "коктейль" из двух ингибиторов обратной транскриптазы и одного ингибитора протеазы. Лекарство позволяет буквально возвращать к жизни пациентов с тяжелыми формами СПИДа и подавлять активность вируса до такой степени, что его не может обнаружить даже самый чувствительный анализ. К сожалению, противовирусные препараты имеют существенные недостатки:

- Очень высокая стоимость лечения.
- Тяжелые побочные эффекты, делающие эти препараты непригодными для некоторых больных.
- Развитие резистентности, когда вирус привыкает к препарату и перестает на него реагировать

Однако с каждым днем противовирусные лекарства становятся все более эффективными и имеют все меньше побочных эффектов.

Если ВИЧ-инфекция обнаружена у твоего друга...



наверное, ты захочешь узнать, чем можешь помочь ему... Диагноз "ВИЧ-инфекция" - это сильнейший стресс, который трудно преодолеть в одиночку. Научись быть хорошим слушателем, не спеши высказывать свои суждения и давать советы, не забывай, что твоему другу не нужна и даже оскорбительна твоя жалость, но нужны понимание и поддержка. Если ты захочешь сообщить кому-то о болезни друга - пусть даже из самых благородных побуждений - удержись и промолчи. Тебя не могут привлечь к ответственности за разглашение медицинской тайны (как врача или другое официальное

лицо), но простишь ли ты сам себе, если в результате твоей откровенности у твоего друга или его близких возникнут новые проблемы? Знаешь ли ты, что дискриминация и жестокое отношение общества часто бывают причиной преждевременной смерти людей с ВИЧ-инфекцией? Если твой анализ на ВИЧ дал положительный результат - не поддавайся панике. Не обвиняй себя. Помни, что с ВИЧ можно жить долгие годы, и от тебя зависит, сколько и как ты их проживешь. Твое главное оружие - информация и воля к жизни. Узнай как можно больше о развитии ВИЧ, о лекарствах, правильном питании и способах поддержать свое здоровье. Обращайся за помощью в СПИД-центры, в СПИД-сервисные организации, но не забывай, что главная роль в борьбе с болезнью отведена тебе.