

Как не заразиться ВИЧ

ВИЧ – классический пример инфекции, которую «легче предупредить, чем лечить». Хотя вакцина от ВИЧ ещё не разработана, вирус, на счастье человечества, не распространяется ни воздушно-капельным, ни бытовым путём. Способов его передачи немного, и их вполне реально контролировать.



Все о мерах профилактики ИЗБЕГАТЬ НЕЗАЩИЩЁННОГО СЕКСА

Основной риск заражения для большинства людей лежит в плоскости сексуальной жизни. Вирус иммунодефицита человека передаётся через проникающий половой контакт без презерватива. Медицинская статистика последних лет говорит, что именно так получают ВИЧ-инфекцию семь из десяти всех новых заболевших. Анальный секс опаснее вагинального, а для

принимающего партнёра вероятность заболеть значительно выше, чем для вводящего – но по большому счёту, рискуют все.

Меры предосторожности очевидны: не вступать в незащищённые половые контакты с партнёрами, чей ВИЧ-статус неизвестен или сомнителен. Спонтанные сексуальные приключения – это настоящая русская рулетка. Разумная стратегия – избегать случайных связей.

Но как быть с серьёзными отношениями на старте, когда партнёры ещё недостаточно знают друг о друге? Попросить справку в таких случаях мало кто решается. Встречать по одежке – распространённая ошибка, которая часто становится роковой. Ни ухоженный, спортивный вид, ни респектабельность и финансовое благополучие не дают гарантии, что ваш партнёр ВИЧ-негативен. До наступления терминальной стадии болезни – СПИДа – люди с ВИЧ выглядят вполне здоровыми. И дело не в том, что они скрывают диагноз – они могут о нём просто не знать. Ведь для того, чтобы заразиться, бывает достаточно одного неосторожного контакта.

Так что вне зависимости от серьезности ваших намерений в отношении партнера, необходимо пользоваться презервативами. Это единственное средство, которое служит для вируса надёжным барьером. Эффективность такой защиты – 98%, да и оставшиеся 2% относят на счёт ошибок в использовании.

К сожалению, даже многолетний брак не всегда страхует от ВИЧ-инфекции. Ведь люди иногда совершают ошибки. Известно немало печальных случаев, когда вирусом иммунодефицита друг друга заражали законные супруги. Поэтому регулярное – в идеале ежегодное – профилактическое тестирование на ВИЧ должно стать нормой жизни. А показать партнёру отрицательный тест на ВИЧ сегодня становится хорошим тоном и новой нормой поведения. Так вы демонстрируете заботу, ответственность и доверие – и вправе рассчитывать на ответный шаг.

ИЗБЕГАТЬ ОПАСНЫХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ

Самый «верный» способ заразиться ВИЧ – через кровь. При попадании заражённых частиц крови в кровоток здорового человека у него практически не остаётся шансов: он будет инфицирован с вероятностью 95%.

Поэтому цивилизованный мир ещё в конце 80-х взял под жёсткий контроль донорскую кровь и органы, отказался от многоразовых шприцев и строго регламентировал правила стерилизации инструментов в сфере медицинских услуг, включая тату-салоны, маникюрные и косметические кабинеты. Эти меры работают: вне человеческого организма ВИЧ долго не живет. Его разрушают обычные антисептики, а при кипячении или стерилизации в автоклаве он погибает уже на первой минуте.

Государство пристально следит за соблюдением профилактики в медицинской и околomedической сфере. Ответственность потребителей – в том, чтобы не пользоваться услугами «подпольщиков», которые работают на дому и выпадают из поля зрения Росздравнадзора.

Вопиющие случаи заражения пациентов во время переливания крови или через уколы общей иглой остались в прошлом веке. С тех пор главной группой риска «по крови» остаются потребители инъекционных наркотиков. Опасность несут не только шприц, пускаемый по кругу, но и общие ёмкости и принадлежности для приготовления инъекционных смесей.

Профилактикой могло бы считаться использование индивидуальных принадлежностей для инъекций, но на практике план соблюдать гигиену часто остаётся благими намерениями. Наркотическое опьянение, психологическая зависимость от наркотиков и абстинентный синдром (ломка) притупляют осторожность, человек теряет контроль над ситуацией. По-настоящему эффективная мера – это отказ от психоактивных

веществ. Тем более, что срок жизни потребителя инъекционных наркотиков и без ВИЧ редко превышает 10-15 лет.

Здесь надо добавить, что на распространение ВИЧ влияют не только инъекционные, но любые наркотики и даже алкоголь. Психоактивные вещества повышают половое влечение, растормаживают, провоцируют сексуальную неразборчивость и случайные связи, о которых человек впоследствии с трудом может вспомнить. О презервативах в таких ситуациях часто забывают. Поэтому у потребителей наркотиков (и алкоголиков) выше риск получить ВИЧ-инфекцию не только через укол, но и половым способом.

ДОКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

В мировой практике в последние годы появилась тенденция использовать в так называемых уязвимых группах – среди людей, которые больше других рискуют инфицироваться ВИЧ – доконтактную медикаментозную профилактику. Она позволяет человеку избежать заражения при контакте с вирусоносителем. Её эффективность, в зависимости от схемы приёма, составляет от 90 до 99%.

Это комбинация из двух препаратов, блокирующих способность вируса размножаться. Попадая в организм человека, принимающего доконтактную профилактику, ВИЧ проживает свой обычный жизненный цикл и погибает, не успев нанести вреда.

ДКП обычно рекомендуют потребителям инъекционных наркотиков, мужчинам, практикующим гомосексуальные контакты, и людям с высокой сексуальной активностью, имеющим нескольких партнёров – особенно если они не всегда используют презервативы. Также такая профилактика может быть показана постоянным партнёрам людей из групп риска.

В дискордантных парах – то есть таких, где ВИЧ страдает только один человек – доконтактная профилактика имеет особое значение. Она помогает ВИЧ-негативному партнёру сохранить здоровье, пока у ВИЧ-положительного сохраняется высокая вирусная нагрузка (например, в первые полгода приёма антиретровирусной терапии). Также врач может назначить её женщине, если она планирует беременность от ВИЧ-положительного мужа.

В нашей стране доконтактная профилактика одобрена Минздравом России в качестве дополнительного средства ВИЧ-профилактики, но не оплачивается по ОМС. Люди, знающие о своём рискованном сексуальном поведении, при желании могут получить у врача рекомендации по её применению, но платить за лекарства должны самостоятельно. Здесь надо добавить, что речь идёт о достаточно дорогих препаратах. Также медики подчёркивают, что доконтактная профилактика не должна заменять презервативы, а используется в дополнение к ним с целью минимизировать риск.

ПОСТКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

И всё же бывает, что что-то пошло не так, несмотря на меры предосторожности. В экстренных случаях практикуется аварийная постконтактная профилактика – курс антиретровирусных препаратов в определённой комбинации в высоких дозировках. Назначают её жертвам изнасилования – если факт насилия доказан, медикам и сотрудникам лабораторий – если они случайно травмировались потенциально заражённым инструментом (укололись грязной иглой, порезались скальпелем) и иногда ВИЧ-отрицательному партнёру в дискордантной паре – например, если порвался презерватив.

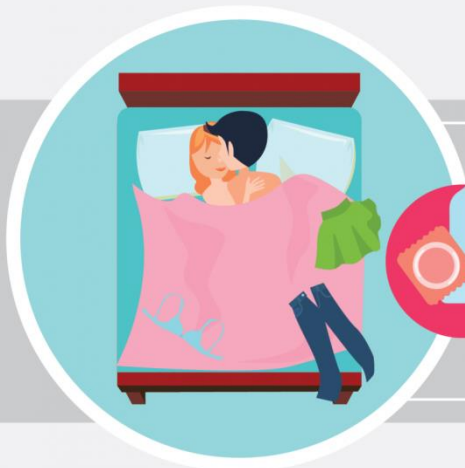
Ключевой фактор здесь – время. Начать курс постконтактной профилактики необходимо как можно скорее после

потенциального заражения, лучше всего в первые 3 часа – и уж во всяком случае не позднее 72 часов после инцидента.

Медикаменты не позволяют вирусу реплицироваться, уже заражённые клетки умирают в отведённый им срок, и ВИЧ не распространяется по организму. Поэтому в «аварийных» случаях, когда есть основания думать, что произошло заражение, необходимо как можно скорее обратиться к врачу – лучше всего в специализированный Центр по профилактике и борьбе со СПИД в

вашем регионе.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВА

НЕЗАЩИЩЁННЫЙ СЕКС – причина семи из десяти новых случаев заражения ВИЧ. **ПРЕЗЕРВАТИВ** – единственное средство контрацепции, которое предохраняет не только от нежелательной беременности, но и от ВИЧ.



ОТКАЗ ОТ ОПАСНЫХ ИНЪЕКЦИЙ

Самый верный способ заразиться ВИЧ – **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩИХ ШПРИЦЕВ** и ёмкостей при приёме инъекционных наркотиков. Однако избегать следует не только этого, но и любых нелегальных манипуляций с вашим телом – скажем, **НАНЕСЕНИЯ ТАТУИРОВОК** в салонах без специальных лицензий.



ДОКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

В отдельных случаях ВИЧ-отрицательный человек может **ПРИНИМАТЬ МЕДИКАМЕНТЫ**, защищающие от заражения. В основном это касается людей из групп риска и здоровых партнёров из дискордантных пар.

ПОСТКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА

ЛЕКАРСТВА ПРОТИВ ВИЧ могут назначаться человеку в профилактических целях после жизненного эпизода, связанного с высоким риском заражения. В обязательном порядке антиретровирусной терапией обеспечиваются жертвы изнасилований и медики, у которых произошли аварийные ситуации при работе с опасными биологическими жидкостями.

