

## Профилактика

Поскольку ВИЧ-инфекция не излечивается радикально, главным оружием в борьбе с ее распространением является профилактика — предотвращение новых заражений. Профилактика ВИЧ-инфекции имеет несколько направлений. Одно из важнейших и наиболее эффективных на настоящий момент — профилактика вертикальной передачи ВИЧ от матери ребенку, помогающая во много раз снизить вероятность заражения новорожденного от ВИЧ — положительной матери.

Вакцины спасли человечество от многих опасных инфекционных заболеваний. В мире ведется активный поиск «прививки от ВИЧ-инфекции». Несмотря на некоторые обнадеживающие результаты, говорить о массовом внедрении такой вакцины пока рано.

Так как наибольшее число заражений ВИЧ в мире происходит половым путем и при инъекциях наркотиков — то есть в процессе поведения, которое человек в большинстве случаев может изменять и контролировать по собственной воле, — основную часть профилактической работы составляют так называемые «поведенческие вмешательства», то есть просвещение, обучение и поддержка, направленные на снижение индивидуального риска заражения.

Попытки изменить поведение людей, особенно когда речь идет о таких сферах как секс и употребление наркотиков, сталкиваются с множеством препятствий на уровне государственной [политики](#), традиционной культуры и религии, общества и конкретного сообщества, а также, разумеется, на уровне отдельной личности.

Нередко действия, потребность в которых диктует эпидемия СПИДа — такие, например, как снижение вреда для наркопотребителей и сексуальное просвещение молодежи, — входят в противоречие с существующими представлениями об охране общественного здоровья и нравственности.

В таких случаях обществу рано или поздно приходится ради спасения жизни своих граждан отказываться от устаревших стереотипов мышления и менять запретительное законодательство и дискриминационную политику, мешающие борьбе с эпидемией. К сожалению, во многих случаях такие изменения предпринимаются лишь в критической ситуации, когда эпидемия уже нанесла огромный урон.

### Риск или уязвимость?

Риск заражения ВИЧ-инфекцией зависит от вида контакта (сексуальный — д анальный, вагинальный, «принимающий», «вводящий»; «кровь в кровь»); количества вируса, попавшего в организм; сопутствующих заболеваний и других медико-биологических факторов.

В принципе, вирусу «безразлично», к какой социальной группе относится человек и насколько его/ее поведение одобряется обществом. Понятие **«группы риска»** давно отвергнуто антиСПИДовским сообществом, так как способствует социальной дискриминации и создает чувство ложной защищенности у тех, кто не относит себя к «группе риска». Риск — понятие универсальное: заразиться может любой человек, попавший в определенные условия контакта с вирусом.

**Уязвимость** — понятие иного плана. Оно касается не всего общества, а лишь тех, кто в силу различных обстоятельств лишен возможности защититься от ВИЧ/СПИДа и их

последствий. Уязвимость зависит от того, насколько человек в силах контролировать обстоятельства своей жизни. Уязвимость к ВИЧ/СПИДу означает:

- повышенную вероятность войти в опасный контакт с ВИЧ-инфекцией и/или
- повышенную вероятность в особой степени пострадать от тяжелых последствий ВИЧ-инфекции и СПИДа.

### **Пути передачи и профилактика.**

Заразиться ВИЧ-инфекцией можно только от инфицированного человека. Случаев заражения от животных и насекомых не зарегистрировано.

Чтобы произошло заражение, достаточное количество вирусных частиц из организма, инфицированного должно попасть в кровоток другого (здорового) человека.

В организме ВИЧ присутствует в различных жидкостях. Но только четыре из них содержат вирус в количестве, достаточном для инфицирования. Это:

- кровь;
- сперма;
- вагинальный секрет;
- грудное молоко.

**Поэтому ВИЧ может попасть в организм человека только тремя путями:**

- *при попадании в организм инфицированной крови:*
  - при переливании крови
  - пересадке тканей и органов от инфицированного донора
  - при медицинских манипуляциях нестерильным инструментом
  - при пользовании общими шприцами, иглами, фильтрами, раствором при внутривенном употреблении наркотико
  - при косметических процедурах (татуировки, пирсинг и др.) нестерильными инструментами.
- *при незащищенном сексуальном контакте*, как при гомо -, так и при гетеросексуальных отношениях, при анальном, вагинальном и оральном видах секса.
- *от инфицированной матери ребенку* ВИЧ может проникнуть в период беременности, во время родов (при повреждении нежной кожи новорожденного), при кормлении грудью (с материнским молоком), и, наоборот, **от ВИЧ-инфицированного ребенка к здоровой матери** при грудном вскармливании.

**ВИЧ не передается**

- через дверные ручки, поручни и перила в общественном транспорте;
- с укусами животных и насекомых;
- при рукопожатиях, объятиях и поцелуях, кашле, чихании (слюна, пот, моча не опасны для заражения, если в них нет видимой крови);
- через пот или слезы;
- через пищевые продукты и деньги;

- при пользовании общими личными вещами, предметами домашнего обихода, игрушками, [постельным бельем](#), туалетом, ванной, душем, бассейном, столовыми приборами и посудой, питьевыми фонтанчиками, спортивным инвентарем;
- если находиться с ВИЧ-инфицированным в одном помещении.

## **О презервативах.**

Презервативы, если ими пользуются постоянно и правильно, создают достаточную преграду для ВИЧ и возбудителей других венерических заболеваний. Латекс, материал из которого производят презервативы, не имеет естественных пор и отверстий, через которые могли бы проникнуть возбудители. Дырявые презервативы бывают у некачественных производителей или безграмотных пользователей.

Не экономьте на здоровье — приобретайте презервативы известных фирм, тщательно проверяющих свою продукцию (Durex, Innotex, Sico, Life style и др.)

Не поленитесь прочесть инструкцию при первом опыте с презервативом. Это поможет Вам избежать неловкости и оплошностей в ответственный момент.

Латекс презерватива разрушается при воздействии:

- света и тепла — не храните презерватив на солнечном подоконнике, возле радиаторов, отопительных приборов и т.д.
- жиров — используйте смазки не с масляной основой, а водной, такие как Aguagel, Bodiwise, O.K. и не забывайте, что губная помада также имеет жировую основу
- острых краев ногтей, колец и т.д.

## **Как предотвратить заражение половым путем.**

Заражение ВИЧ, как и другими инфекциями, передаваемыми половым путем (ИППП), возможно при любой форме полового контакта (гомо- и гетеросексуальные отношения, анальный, вагинальный, оральный виды секса). При любом сексуальном контакте нежная слизистая оболочка половых органов, ротовой полости, прямой кишки и др. травмируется трением с образованием микротравм и трещин, через которые и проникают возбудители.

Заражение ВИЧ/ИППП возможно при соприкосновении слизистых, содержащих микробы и вирусы, или через инфицированную сперму, вагинальный секрет либо предэякулят или кровь из микротрещин. Поэтому простое прерывание полового акта неэффективно для профилактики ВИЧ/ИППП.

Риск заражения ВИЧ при половом контакте прямо пропорционален количеству незащищенных сексуальных контактов, вместе с тем, иногда и одного сексуального контакта с инфицированным партнером достаточно для заражения.

Риск заражения ВИЧ-инфекцией увеличивают:

- садо-мазохистские игры, секс во время менструации и дефлорация (разрыв девственной плевы) — кровь, содержащая вирус, может проникнуть через микротравмы и ранки и инфицировать партнера;
- секс между партнерами, у которых есть ИППП, особенно с изъязвлениями (генитальный герпес, сифилис), другие воспалительные процессы (аднексит, эрозия шейки матки) — любое воспаление вызывает общее снижение иммунитета,

а приток крови и лейкоцитов, открытые ранки и язвы облегчают проникновение вируса.

- Вероятность заражения женщины во время полового акта выше, чем мужчины, поскольку объем принимаемой спермы в 2—4 раза больше, чем выделяемый женщиной секрет, концентрация ВИЧ и других возбудителей в сперме выше, сперма до 3-х дней сохраняется во влагалище, что может привести к последующему инфицированию.

В мировой статистике ВИЧ/СПИДа половой путь — ведущий (70—80%). В России этот путь приобретает все большее значение. Поэтому, для того, чтобы защитить своих сексуальных партнеров от заражения ВИЧ избегайте сексуальных контактов во время менструации (это опасно и для женщин, и для ее партнера), элементов садо-мазохизма. Всегда используйте презерватив при сексуальном контакте, особенно при дефлорации. Следите за собой и своим партнером — своевременно выявляйте и лечите любые ИППП.

### **Занимайтесь только защищенным сексом!**

Для предохранения от заражения ВИЧ и ИППП используйте презервативы и латексные салфетки. Лучше использовать плотные (Extra strong) презервативы со смазкой (Lubricated), в состав которой входит спермицид (Spermicidi). Это уменьшит вероятность разрыва презерватива и риск заражения, если разрыв все-таки произойдет. Антисептики могут помочь в защите от заражения ИППП. Для предотвращения разрыва презерватива, и тем самым заражения ВИЧ/ИППП, также применяют лубриканты.

### **Как защититься от заражения ВИЧ через кровь**

Заражение ВИЧ-инфекцией через кровь (парентеральный путь передачи инфекции) происходит при попадании в организм инфицированной ВИЧ крови — непосредственно в кровоток, при нарушении кожных покровов и слизистой, при контакте с кровью и другими жидкостями, тканями и органами организма.

Очень высокий риск заражения (90—100%) при попадании вируса непосредственно в кровоток. Такие ситуации могут возникнуть при переливании инфицированной донорской крови и [препаратов](#) из нее, а также пересадке тканей и органов инфицированного человека (донора). Поэтому ВИЧ-инфицированному нельзя участвовать в переливании крови и трансплантации органов другому человеку.

Достаточно высокий риск заражения ВИЧ при использовании общих инструментов (шприцев, игл, фильтров, раствора) при внутривенном введении наркотических средств. Заражение возможно через остатки инфицированной крови на общих инструментах, в растворе и т. д. Поэтому всегда необходимо использовать только индивидуальные шприцы и инструменты, если принимаете наркотики. Профилактика распространения ВИЧ-инфекции среди потребителей инъекционных наркотиков заключается в [стратегии](#) снижения вреда.

Опасны медицинские манипуляции и косметические процедуры (пирсинг, татуаж, маникюр, педикюр, бритье) с нарушением кожных покровов и слизистых оболочек общими или нестерильными инструментами, если перед этим ими пользовался ВИЧ-инфицированный. На непродезинфицированных инструментах могут остаться следы крови, содержащей вирус.

Поэтому необходимо предотвращать попадание крови на медицинские инструменты и другие предметы личной гигиены, которыми может быть нарушен кожный покров (иглы, шприцы, катетеры, бритвы, зубные щетки, маникюрные принадлежности).

Также, всегда пользуйтесь индивидуальными или продезинфицированными предметами личной гигиены и медицинским инструментарием, не допускайте использования другими людьми ваших бритв, зубных щеток, маникюрных принадлежностей и медицинских инструментов, а также предупредите медработника или [косметолога](#), если при проведении процедур для них существует риск пораниться и контактировать с кровью.

### **Что такое аварийные ситуации?**

Риск заражения возникает также в так называемых травматических или аварийных ситуациях, при случайных уколах или порезах, при оказании медицинской помощи и т. д., когда инфицированная кровь, сперма, вагинальный секрет или грудное молоко, содержащие ВИЧ, могут попасть через ранки, ссадины, порезы неинфицированного человека и вызвать заражение ВИЧ-инфекцией.

Поэтому нужно избегать попадания ВИЧ-инфицированных биологических жидкостей (кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко) на поврежденные участки кожи, язвочки, ранки другого человека. В случае кровотечения самому обрабатывать места скопления крови либо предложить помогающему обезопасить себя резиновыми перчатками. Хранить дома аптечку и в аварийных ситуациях использовать для защиты близких алгоритм защиты.

*В домашней аптечке необходимо иметь:*

- этиловый спирт 70%-ный (40% спиртовые растворы, например водка, менее эффективны вследствие низкой концентрации; растворы с концентрацией спирта более 70% обладают не дезинфицирующим, а дубящим свойством);
- йод, спиртовой раствор;
- марганцовка (кристаллы марганцевокислого калия и дистиллированная вода для его разведения 1:10000 — марганцовка в количестве со спичечную головку на 100 мл охлажденной кипяченой воды);
- вата, бинт, напальчники, резиновые перчатки;
- 3% и более хлорсодержащие [препараты](#) («Белизна»).

Родным и близким, оказывающим вам первую помощь, нужно избегать порезов и случайных уколов, заклеивать лейкопластырем ранки и ссадины, а также использовать для защиты резиновые перчатки.