

# ВИЧ И СПИД:

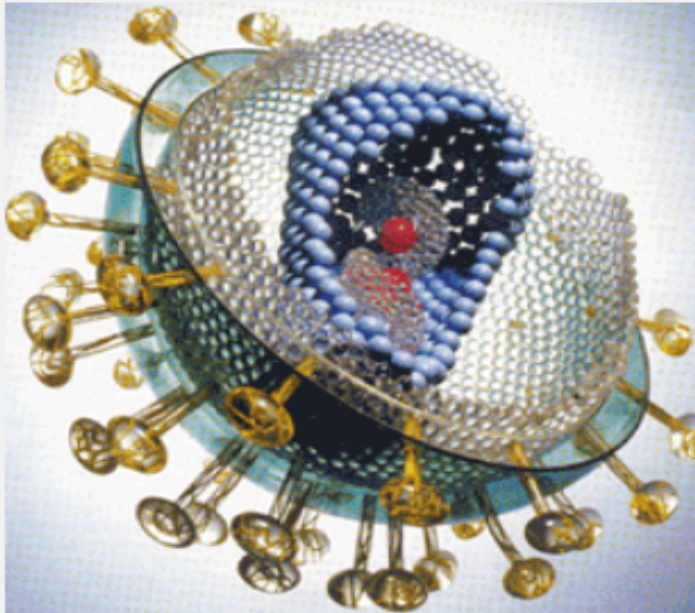
ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ  
ВЗРОСЛЫМ И ДЕТЯМ



## ЧТО ТАКОЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И СПИД

**СПИД** — это аббревиатура, которая расшифровывается следующим образом: Синдром Приобретенного Иммунодефицита.

- Синдром — это ряд признаков и симптомов, отличающих отдельные заболевания и состояния.
- Приобретенный — т.е. не врожденный, а полученный в течение жизни (хотя, можно сказать, что в некоторых случаях иммунодефицит может быть врожденным — в случае передачи ВИЧ-инфекции от ВИЧ-положительной матери ее ребенку во время беременности или родов).
- Иммуно-, иммунный — относящийся к иммунной системе человека, той, которая обеспечивает нашу защиту от различных болезнетворных бактерий и вирусов.
- Дефицит — недостаток чего-либо.



К развитию **СПИДа** приводит заражение человека **ВИЧ-инфекцией**.

**ВИЧ** — Вирус Иммунодефицита Человека (мельчайший микроорганизм, вызывающий у человека иммунодефицит).

Иммунодефицит — состояние организма, когда защитная (иммунная) система разрушена настолько, что не в состоянии бороться с любыми, даже самыми безобидными заболеваниями.

**ВИЧ**, как и другие вирусы, очень мал — слишком мал, чтобы его можно было разглядеть в обычный микроскоп.

Действие вируса иммунодефицита в общих словах можно описать следующим образом. При попадании в организм человека, ВИЧ поражает иммунную систему, уничтожает специальные клетки, функцией которых является защита организма от инфекций, уничтожение опасных микробов. Разрушая иммунную систему, ВИЧ делает нас неспособными противостоять не только внешним инфекциям, но и «инфекционным агентам» (бактериям, грибкам и т.д.), которые при здоровой иммунной системе существуют в нашем организме и не вызывают заболеваний.

Как и другие вирусы, ВИЧ может размножаться только внутри клеток хозяина — инфицированного человека. ВИЧ способен жить вне организма в течение довольно короткого периода времени, продолжительность которого зависит от таких факторов, как температура и наличие жидкости в среде, окружающей вирус. Вирус чувствителен к нагреванию и погибает при 56 градусах по Цельсию.

## ОТКУДА ПОЯВИЛСЯ ВИЧ?

На данный момент нет единой научно доказанной версии о происхождении этого вируса. Существует множество гипотез на этот счет, но они так и остаются гипотезами. Одни ученые утверждают, что ВИЧ — это бактериологическое оружие, разработанное учеными в военных целях, другие доказывают, что ВИЧ имеет связь с производством оральной вакцины против полиомиелита. Но наиболее правдоподобной версией является гипотеза о животном происхождении вируса: первоначально вирус был только у определенного вида обезьян, видоизменяясь, вирус стал приспосабливаться и к человеческому организму. Гипотез о происхождении вируса иммунодефицита можно встретить огромное количество, но доказать их или опровергнуть пока не представляется возможным.

## КАКИЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЖИДКОСТИ ОРГАНИЗМА СОДЕРЖАТ ДОСТАТОЧНУЮ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВИЧ ДЛЯ ЗАРАЖЕНИЯ?

Врачами доказано, что только четыре биологические жидкости организма человека содержат достаточную концентрацию ВИЧ для заражения другого человека. Это: **кровь, сперма, вагинальные выделения и грудное молоко.**

Если одна из перечисленных жидкостей ВИЧ-положительного человека попадет в организм здорового, то вероятность заражения ВИЧ будет очень высокой. Остальные же жидкости организма, такие как моча, пот, слюна - содержат очень малое количество вируса или совсем его не содержат, поэтому они являются безопасными.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА ПОСЛЕ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ?

Иммунная система нашего организма представлена органами и клетками, расположенными по всему телу. Лимфоциты, являясь частью иммунной системы и обладая специфичностью, способны создавать и хранить иммунную память о возбудителе инфекционной болезни. Лимфоциты -Т4 распознают чужеродные вещества или микроорганизмы, проникающие в наш организм, при этом запоминая их. При повторном попадании в наш организм этих чужеродных субстанций, белые клетки крови способны их распознавать, блокируя их разрушительное воздействие и уничтожать.

Поражение иммунной системы ВИЧ начинается именно с разрушения лимфоцитовТ4. Также иммунная система содержит клетки, называемые Т8. Эти лимфоциты «выключают» иммунную систему человека после того, как она завершила работу по борьбе с инфекцией. Обычно у здорового человека клеток Т4 в два раза больше, чем клеток Т8. У больного СПИДом часто соотношение этих клеток бывает противоположным. Это значит, что в организме содержится слишком мало клеток Т4 для того, чтобы победить инфекцию, и слишком много клеток, которые заставляют борющуюся с инфекцией иммунную систему прекратить свою работу. Это одна из главных причин, почему у больных СПИДом развивается так много других инфекций и болезней.

В течение первых нескольких недель после проникновения в организм, ВИЧ стремительно размножается. Затем, обычно к концу третьего месяца, у человека начинают вырабатываться антитела к ВИЧ. Этот период называется **«периодом окна»**.

У многих людей в этот период развивается **острое заболевание** с повышением температуры, увеличением лимфатических узлов и повышением потливости. Такое состояние у ВИЧ-инфицированного может продолжаться около двух недель, а затем само собой нормализуется. Но на основании этих симптомов нельзя сказать, что человек ВИЧ-инфицированный, т.к. перечисленные симптомы являются общими для многих заболеваний, например - обычной простуды.

В следующие месяцы или даже годы у большинства ВИЧ-инфицированных не проявляется никаких симптомов; этот «спокойный» период инфекции называется **латентным или бессимптомным**. Позже число Т4-клеток уменьшается, и инфицированные люди становятся восприимчивыми к целому ряду различных инфекций из-за поражения их иммунной системы. Бессимптомный период продолжается достаточно долго и протекает по-разному, а длительность его у разных людей колеблется от 4 месяцев до 12 лет и более. Длительность его зависит от индивидуальных особенностей человека, от образа жизни, который он ведет и от многих других факторов.

Обычно **продолжительность бессимптомного периода составляет около 5-7 лет**.

**Заключительная стадия развития ВИЧ-инфекции - это СПИД.** Для СПИДа характерно развитие различных инфекций, заболеваний, злокачественных опухолей, которые могут возникать только у людей с ослабленной иммунной системой. Многие больные СПИДом страдают особой формой воспаления легких, называемой пневмоцистной пневмонией. У других часто наблюдается развитие туберкулеза. Одним из типичных проявлений СПИДа является саркома Капоши - злокачественная опухоль кожи и сосудов. ВИЧ также может поражать и нервную систему человека.

## КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА?

Существует только три пути передачи ВИЧ-инфекции.

**Половой путь.** ВИЧ передается от одного человека к другому во время незащищенного сексуального контакта (без презерватива), когда в организм попадает сперма или влагалищные выделения зараженного партнера.

ВИЧ может передаваться от мужчины женщине, от женщины мужчине, от мужчины мужчине. Как вагинальный, так и анальный сексуальный контакт может привести к передаче ВИЧ. Анальный секс связан с наибольшим риском, поскольку он более травматичен. Незащищенный оральная секс и гомосексуальные контакты между женщинами связаны с меньшим риском передачи ВИЧ.

**Через кровь.** ВИЧ передается через зараженную кровь или кровепродукты. Это может произойти при переливании не тестированной на ВИЧ крови, плазмы, препаратов крови. Однако, заражение ВИЧ при переливании донорской крови маловероятно, вследствие того, что все доноры в обязательном порядке обследуются на ВИЧ при каждой кроводаче. Люди, имевшие возможность заразиться, не должны быть донорами (пусть даже анализы на данный момент отрицательные, но этот человек может находиться в «периоде окна»), чтобы не подвергать даже минимальной опасности заражения реципиентов - людей, которым будет сделано переливание.

Многочисленное использование медицинских игл и шприцев без стерилизации, также может приводить к передаче малого количества крови от одного человека к другому и, следовательно, к заражению ВИЧ. Чаще всего это наблюдается среди наркоманов, вводящих наркотики внутривенно и пользующихся общим шприцем.

Также возможна передача ВИЧ при попадании инфицированной крови в ранку на теле незараженного человека.

ВИЧ может передаваться через зараженную кровь, оставшуюся на инструментах для прокалывания ушей, нанесения татуировок и т.д. Иглы, используемые для этих целей, также должны быть одноразового использования или стерилизоваться после каждого применения. Следует также избегать пользования общими зубными щетками и бритвами, хотя риск заражения таким путем минимален.

**От матери к ребенку.** ВИЧ-положительная мать может передать вирус ребенку во время беременности, родов или при грудном вскармливании.

По статистике, риск заражения составляет в среднем 20-45%. Вероятно, риск больше, если мать недавно инфицирована или уже больна СПИДом, чем при бессимптомной стадии ВИЧ-инфекции. Но сегодня существуют лекарства, которые позволяют снизить риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка до 4-6%, если женщина будет принимать их во время беременности. Все дети, рожденные от ВИЧ-положительных матерей, содержат в крови антитела к ВИЧ, независимо от того, заражен ребенок или нет, т.к. материнские антитела к ВИЧ проникают через плаценту. У незараженных детей антитела исчезают к полутора годам. Только после этого анализ на ВИЧ может определить, заражен ли ребенок. Также, передача вируса от матери к ребенку может произойти при грудном вскармливании, т.к. грудное молоко содержит достаточную концентрацию ВИЧ-инфекции, чтобы ребенок мог заразиться. Если ВИЧ-положительная женщина хочет иметь ребенка, то ей следует проконсультироваться с квалифицированным специалистом о риске рождения ребенка с ВИЧ.

## КАК НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ?

ВИЧ не передается воздушно-капельным путем и при бытовых контактах. Абсолютно безопасно обнимать ВИЧ-положительного человека, пользоваться его одеждой, проживать с ним в одном доме или квартире, танцевать, есть из одной посуды, пользоваться общим туалетом, плавать в одном бассейне, ездить в переполненном транспорте, ухаживать за ним или оказывать медицинскую помощь с соблюдением всех мер предосторожности, заниматься спортом в одном спортзале и пользоваться его расческой.

Безопасны все виды контактов, когда не происходит обмен «опасными» биологическими жидкостями.

## КАК МОЖНО ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ?

Зная, как передается ВИЧ, мы можем предотвратить его распространение. Лучший способ избежать заражения ВИЧ - это не допускать проникновения крови, семенной жидкости и влагалищных выделений других людей в свой организм.

Вы можете также принять решение иметь только одного полового партнера и сохранять взаимную верность. Если Вы не представляете свою жизнь без секса, то следующим эффективным способом предохранения являются латексные презервативы, т.е. **безопасный секс**. Латексные презервативы являются менее пористыми, чем какие-либо другие, и поэтому они надежнее защитят Вас от разного рода неприятностей.

Следующим важным правилом является ответственность и внимательность во время инъекций в лечебном учреждении. Необходимо всегда следить за тем, чтобы врачи или медсестры пользовались только одноразовыми шприцами и иглами. Также избегайте переливания Вам непроверенной донорской крови.

И, самое главное, - не употреблять наркотики, т.к. более 70% ВИЧ-положительных в России, это люди, употребляющие наркотики внутривенно. Следуя этим правилам, Вы можете быть в большей степени уверенными, что Вы не заразитесь ВИЧ.

## **ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНО ЗНАТЬ, ЕСТЬ ЛИ У МЕНЯ ВИЧ?**

- Чтобы снять тревогу после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ;
- Чтобы не заразить близких и любимых Вам людей;
- Чтобы быть более внимательным к своему здоровью, так как любое заболевание на фоне ВИЧ-инфекции протекает тяжелее и требует специального лечения. Особенно это относится к инфекциям, передающимся половым путем, вирусным гепатитам, туберкулезу и другим заболеваниям;
- Чтобы вовремя начать применять специальные препараты, останавливающие развитие болезни, и не допустить развитие СПИДа;

Раннее выявление ВИЧ-инфекции позволяет своевременно начать лечение и значительно улучшить прогноз жизни ВИЧ-инфицированного человека.



**ЗНАТЬ,  
ЧТОБЫ  
ЖИТЬ**

## РАССКАЖИТЕ ДЕТЯМ... (ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

**Нашим детям предстоит жить в мире, где есть эпидемия СПИДа. Говорить на подобную тему с ребенком нелегко и многие родители сомневаются, можно ли в принципе обсуждать такие вопросы с детьми, как и когда это лучше делать.**

Для того чтобы правильно ответить на возникающие вопросы ребенка, Вам нужно будет знать некоторые термины и понятия.

### ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДЕ

**ВИЧ-инфекция** - это инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ); заболевание имеет очень длительный скрытый период, протекающий бессимптомно; ВИЧ поражает нервные и иммунные клетки, в силу чего человек становится более восприимчивым даже к таким болезням, которые для здоровых людей не представляют никакой опасности. Истощившись, клетки иммунной системы разрушаются и погибают. Организм становится уязвим к инфекциям и вредным воздействиям внешней среды. В итоге заболевание, в основе которого лежит иммунодефицит, переходит в конечную стадию - СПИД.

- ВИЧ передается от ВИЧ-инфицированного человека к здоровому **через сексуальные контакты**.
- Вирус передается через сперму, вагинальные выделения и менструальную кровь от зараженного человека здоровому;
- Любые незащищенные сексуальные отношения, частые и с многочисленными партнерами - увеличивают риск заражения;
- Правильное использование латексного презерватива при сексуальных контактах - единственный способ защитить себя и своих партнеров от заражения;
- Контрацептивные средства ни в коем случае не защищают ни от заболеваний, передающихся половым путем, ни от СПИДа.

**ВИЧ передается от ВИЧ-инфицированной женщины к ее ребенку** во время беременности, во время родов или после рождения при грудном вскармливании. В этом случае своевременное обследование на ВИЧ во время беременности и назначение противовирусных препаратов снижает риск инфицирования ребенка до 2-5%.

Во много раз возрастает риск заражения **при попадании инфицированной крови**, что и происходит **при внутривенном введении наркотических веществ**; при этом иногда достаточно однократного введения. При внутривенном введении наркотиков можно заразиться на всех этапах приготовления и введения раствора: при пользовании общим шприцем и иглой.

- Вирус может попасть в организм с инфицированной кровью при пользовании общими бритвенными принадлежностями, иглами при нанесении татуировки, пирсинга.

**ВИЧ не передается:** через укусы кровососущих насекомых, в общественном транспорте, предметы обихода, через пользование туалетом, ванной, посудой и т.д.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШИ ЗНАНИЯ О СПИДЕ - ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ УБЕРЕЧЬ ОТ НЕГО ВАШЕГО РЕБЕНКА. ОБУЧАЯ ЕГО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И НАПОМИНАЯ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ВЫ СОХРАНИТЕ ЕГО ЗДОРОВЬЕ!**



## КАК ГОВОРИТЬ С ДЕТЬМИ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДЕ

Вы знаете своего ребенка лучше, чем кто-либо. Поэтому только Вам следует решать, что рассказать Вашему ребенку и как лучше это сделать.

**Дети до 7 лет** не нуждаются в подробностях и не способны усвоить сложные термины. Объяснения должны быть простыми и доступными. Желание детей - уверенность в безопасности вашей и своей. А задача родителей сделать эту безопасность реальной. И начинать следует с элементарных правил личной гигиены. Приучите ребенка к аккуратности, мойте руки и чистите зубы вместе с ним, а затем научите его делать это самостоятельно. Организуйте прогулки, движение, физические упражнения на свежем воздухе - все это процесс формирования полезных привычек.

### **Вопросы, которые может задавать ребенок такого возраста:**

Вопрос: "А правда, что если я буду плохо себе вести, то заболею СПИДом?"

Ответ: "Нет, если дети плохо себя ведут, они не болеют СПИДом. Но мы с папой будем очень расстроены, что у нас такой непослушный ребенок".

Вопрос: "А я могу заразиться ВИЧ, когда мне делают прививку?"

Ответ: "Нет, от прививки заразится ВИЧ нельзя. Врач каждому делает прививку одноразовым шприцем, который после обеззараживают и выбрасывают".

**Дети от 7 до 11 лет** более способны к усвоению базовых знаний относительно ВИЧ/СПИДа. Им можно сказать, что СПИД - это болезнь, возникающая из-за инфекции, которая попала в кровь.

Для большей наглядности можно нарисовать схему, объясняющую работу иммунной системы человека, когда организм борется против элементарной простуды, и что происходит, когда в организм попадает ВИЧ.

Предложите ребенку поиграть в "волшебный замок", представив, что организм человека - это замок, в котором живут сказочные жильцы - клеточки, поддерживающие порядок и чистоту своего дома. Но, как и всем живым существам, им необходимы отдых, питание и помощники. И у Вас появится возможность проверить знания и навыки ребенка в вопросах личной гигиены и продолжить формирование полезных привычек.

### **Вопросы, которые может задавать ребенок такого возраста:**

Вопрос: "Как люди заражаются ВИЧ?"

Ответ: "Большинство подростков и взрослых могут заразиться ВИЧ, если используют одни и те же иглы, что и человек с ВИЧ, когда принимают наркотики. Можно заразиться, при сексуальных контактах".

*А вот стоит ли обсуждать с детьми такого возраста, что такое "презерватив" или "безопасный секс", решать Вам.*

Вопрос: "А дети могут заразиться ВИЧ?"

Ответ: "Очень немногие дети имеют ВИЧ. Большая часть из них получили этот вирус еще до своего рождения, потому что такой же вирус был у их мамы".

**Подростков 12-17 лет** важно обеспечить доступной всесторонней и точной информации о путях заражения ВИЧ и мерах по его предупреждению, обстоятельствах, повышающих риск заражения. Откровенно поговорите со своим ребенком. Это может быть очень трудный разговор. **Но имейте в виду**

- риск инфицироваться ВИЧ для подростка вполне реален;
- Вы не можете постоянно следить за тем, что делает Ваш ребенок;
- именно Вы должны убедить Вашего ребенка принимать верные решения.

Подросткам необходимо предоставить полные знания о ВИЧ/СПИД, сексе и контрацепции. **А также о том, каковы взгляды родителей на эти вопросы. Поэтому поговорите с ними о:**

- о Половой зрелости (развитии груди, менструациях, поллюциях и т.д.).
- о Контрацепции, в частности о презервативах, - средствах, помогающих предотвратить ВИЧ-инфекцию и заболевания, передающиеся половым путем, а также нежелательную беременность у девочек.
- о Конкретно о заболеваниях, передающихся половым путем, включая и ВИЧ.
- о Об опасности алкоголя и наркотиков.

**С целью профилактики заражения ВИЧ и другими ИППП родители могут ориентировать подростков на:**

- отсроченное начало половой жизни;
- принятие ответственного решения о вступлении в сексуальные контакты;
- соблюдение взаимной верности половых партнеров.
- взаимоуважении и взаимной ответственности за свое здоровье и здоровье партнера;
- использование презерватива при каждом половом контакте;
- отказ от употребления наркотиков.

Начать такой разговор достаточно сложно, поэтому обдумайте, что и как Вы хотите сказать Вашему ребенку. Признайтесь, что чувствуете себе неуверенно, скажите что-нибудь вроде: "Я не знаю, что и как тебе сказать. Мои родители никогда не говорили со мной об этом. Жаль, что они не делали этого". Можете сказать, что многие ВИЧ-инфицированные заразились в подростковом возрасте. Но помните, что главное условие любого разговора - это честность. Найдите в себе силу честно ответить, что не знаете или не готовы дать ответ на какой-либо вопрос и перенесите ответ на другое время. Если, по каким либо причинам, Вы сами не можете вести такие откровенные беседы со своим ребенком, - всегда можете обратиться к профессионалам (педагогам, психологам).

### **НЕСКОЛЬКО ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ**

1. Не избегайте сложных вопросов! Нужно помнить, что ребенок живет не в вакууме. Он смотрит телевизор, читает журналы, общается с друзьями и получает самую разную, зачастую неверную информацию. Если не начать обсуждать с ним трудные вопросы как можно раньше, кто-то другой, возможно не самый лучший кандидат, возьмет эту задачу на себя.
2. Чем раньше, тем лучше! Детям приходится слышать о проблемах с самого раннего возраста, задолго до того, как они становятся способны их понять. У родителей есть уникальная возможность, которой нет ни у учителей, ни у воспитателей. Они могут стать первыми, кто заговорит с ребенком о данной проблеме, и когда он вырастет, никто не сможет ввести его в заблуждение неправильной информацией или отсутствием тех ценностей, которые Вы хотите ему привить.
3. Начинайте разговор сами! Нет ничего страшного в том, чтобы заговорить с ребенком о СПИДе самостоятельно. Повседневная жизнь постоянно дает нам прекрасные поводы. Естественно, разговаривая с ребенком, нужно использовать только те слова, которые он сможет понять.
4. Не стесняйтесь разговоров о сексе! Если Вы не дадите своему ребенку информацию, это сделают за Вас посторонние.

5. Необходима правдивая информация! Дети хотят, чтобы взрослые обсуждали с ними сложные вопросы. Каждый родитель имеет возможность говорить с ребенком о моральных и нравственных ценностях. Научные исследования показывают, что дети полагаются на нравственное руководство своих мам и пап и нуждаются в нем, так что не забывайте четко пояснить, во что Вы верите, и что Вы считаете правильным.
6. Дети не слышат тех, кто их не слушает! Ваш ребенок испытывает потребность во внимании. Чувствуя, что его внимательно слушают, ребенок начинает лучше к себе относиться. Если ребенок знает, насколько он важен для Вас, ему будет проще обратиться к Вам с вопросом.
7. Дети заслуживают честности! Ребенок любого возраста заслуживает того, чтобы ответы на его вопросы были честными. Мы можем обсуждать или не обсуждать с ребенком детали определенных ситуаций, но не следует оставлять слишком большие пробелы в его представлениях. Вам может очень не понравиться то, каким образом дети восполнят свои знания.
8. Терпение и труд, и еще раз терпение! Часто нам кажется, что мы знаем, о чем ребенок хочет сказать, задолго до того, как он сформулирует предложение. Но не заканчивайте фразу за него, как бы вам этого не хотелось. Терпеливо слушая, мы позволяем ребенку думать самостоятельно и даем ему понять, что он достоин внимания.
9. Повторенье - мать ученья! Большинство детей и подростков могут усвоить лишь небольшую часть информации из одного разговора. Поэтому необходимо подождать какое-то время, а затем спросить ребенка, помнит ли он ваш разговор. Это поможет Вам поправить ошибки и восполнить то, что ребенок успел забыть.
10. Учитывайте возраст ребенка! Дайте ребенку информацию точную и подходящую для его возраста. Ребенку, не достигшему подросткового возраста, будет сложно понять, каким образом презервативы могут защитить от ВИЧ-инфекции. А если Вы не говорили с ребенком о сексе, то не стоит начинать этот разговор с проблемы ВИЧ/СПИДа.
11. Научите ребенка уважать себя! Чем лучше ребенок относится к самому себе, тем меньше вероятность рискованного поведения!
12. Безопасность ребенка - прежде всего! Некоторые взрослые до сих пор верят, что проблема СПИДа касается только представителей неких "групп риска" и совершенно не имеет никакого отношения к их детям. Не позволяйте собственным предрассудкам стать угрозой безопасности Вашего ребенка.



***#СТОПВИЧСПИД***