С 28 ноября по 2 декабря 2022 года в Российской Федерации стартует информационная кампания в поддержку Всемирного дня борьбы со СПИДом (1 декабря). Кампания призвана повысить информированность населения по вопросам ВИЧ-инфекции, повысить охват обследованием на ВИЧ-инфекцию, наблюдением и лечением лиц, живущих с ВИЧ, а также формировать социальную среду, исключающую дискриминацию по отношению к лицам, зараженным вирусом иммунодефицита человека. ВИЧ – это глобальная проблема человечества, и каждый может внести посильный вклад в предотвращение ее распространения: ежегодно проходить обследование на ВИЧ; исключить рискованное, в плане заражения, поведение; с пониманием относиться к людям, живущим с ВИЧ/СПИДом.

**ТЕСТ. Что вы знаете о ВИЧ/ СПИДе ?** «В» - верно, «Н» -неверно.

1.Опасно обнимать человека больного СПИДом.

2.Заразиться СПИДом можно, пользуясь общественным туалетом.

3.Находиться в классе с учителем, который болен СПИДом, вполнебезопасно.

 4.Люди,которые вводят себе внутривенно лекарственные препараты, не должны пользоваться иглами других людей.

5.Нельзя заразиться вирусом СПИДа (ВИЧ),кусая один и тот же бутерброд, или когда пьёшь из одного стакана с больным СПИДом.

 6.Если кто-то в школе получил травму, сопровождающуюся кровотечением, следует остановить ему кровь рукой.

7.СПИДом можно заразиться если больной кашляет или чихает на тебя.

8.Неплохая идея – обсуждать вопросы  наркотиков и СПИДа в школе.

9.СПИД вызывается вирусом.

10.Положительный тест на СПИД означает, что человек болен СПИДом.

11. СПИД поражает красные кровяные тельца.

12.СПИД передаётся через все жидкие выделения тела.

13.Тесты на СПИД, как правило, надёжны.

14.СПИД передаётся тремя основными путями: при сексуальных контактах, контактах с кровью(например, при совместном. пользовании иглами) и от матери к ребёнку во время внутриутробного развития и при рождении.

15.Многие симптомы СПИДа напоминают симптомы других заболеваний.

16. Одна из проблем, связанных со СПИДом, состоит в том, что между заражением и моментом проявления заболевания могут пройти годы.

1Н,2Н,3В,4В,5В,6Н,7Н,8В,9В,10Н,11Н,12Н,13Н,14В,15В,16В.

1. **Что такое ВИЧ инфекция и СПИД?**

Особенностью эпидемии ВИЧ является распространение этой инфекции среди молодежи. Это во многом связано с тем, что молодые люди обладают недостоверной или неправильной информацией о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Статистика показывает, что среди молодого поколения активно распространяется алкогольная и наркотическая зависимость.

Всего за 33 года регистрации в Ростовской области было выявлено более 22 тыс. таких пациентов. Случаи заболевания зарегистрированы во всех 55 муниципальных образованиях региона. Главной причиной заражения медики назвали передачу вируса при незащищенных половых контактах.

Ежегодно 1 декабря, отметили медучреждении, в мире проходит глобальная акция – Всемирный день борьбы со СПИДом. Тема его в 2022 году звучит так: «Время для равенства!».

При этом в последнюю неделю ноября проводится Всероссийская акция «Стоп ВИЧ/СПИД». Ростовская область также присоединилась к инициативе - на Дону проходит информационная кампания «Zа жизнь без ВИЧ».

Обязательной ее частью станет проведение добровольного тестирования - оно пройдет в 82 стационарных и шести мобильных пунктах.

Также, напомним, пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию можно в любой поликлинике по месту жительства или в «Центре СПИД» в Ростове-на-Дону (на улице Кулагина, 7-а).

Каждый человек должен знать, что такое ВИЧ и СПИД, разбираться в особенностях этих болезней и знать, как избежать заражения ими. Сейчас мы рассмотрим такие вопросы, как:

• Что такое ВИЧ-инфекция?

• Что такое СПИД?

***ВИЧ –*** это вирус иммунодефицита человека, который передается определенными путями и вызывает нарушение функций или разрушение клеток иммунной системы организма человека. Задача клеток иммунной системы – атаковать и уничтожать любые болезнетворные микроорганизмы. Постепенно размножаясь и убивая клетки иммунной системы, ВИЧ разрушает способность организма бороться, против каких бы то ни было инфекций.

ВИЧ – инфекция – это заболевание, возникшее при проникновении в организм человека вируса иммунодефицита.

***СПИД*** - это синдром (комплекс симптомов), приобретённого (не врождённого состояния), иммунодефицита (организм теряет способность сопротивляться различным инфекциям)

СПИД – это комплекс заболеваний, поражающих иммунную систему человека, возникающих у ВИЧ-инфицированных людей.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – последняя стадия развития ВИЧ инфекции.

Первая информация о синдроме приобретенного иммунодефицита (СПИД, AIDS по-английски) появилась 1978году, когда врачами было обнаружено неизвестное до того момента заболевание, при котором взрослые люди страдали от иммунодефицита, до этого встречавшегося только как врожденный порок недоношенных новорожденных детей. Врачи установили, что у этих больных снижение иммунитета — иммунный дефицит — не было врождённым, но было приобретено в зрелом возрасте.

Поэтому болезнь в первые годы после её обнаружения стали называть СПИДом — синдромом приобретённого иммунного дефицита. С тех пор распространение СПИДа достигло уровня эпидемии. Заразность СПИДа, его стремительное распространение и неизлечимость и снискали ему славу «чумы ХХ века», наиболее страшного и непонятного вирусного заболевания современности.

Довольно быстро была определена и вирусная природа заболевания. Вирус, вызывающий синдром иммунодефицита, назвали ВИЧ — вирус иммунодефицита человека.

***Что делает ВИЧ в организме человека?***

1. Сначала поверхностный белок вируса gp120 связывается с рецептором CD4 на поверхности иммунной клетки. Помимо CD4, у клетки также должны присутствовать ко-рецепторы CCR5 (R5) или CXCR4 (X4). Это важно, потому что есть люди с врожденной мутацией ко-рецепторов, из-за которой они становятся невосприимчивы к ВИЧ.
2. Далее вирусная оболочка сливается с клеточной мембраной лимфоцита, вследствие чего содержимое вируса проникает внутрь клетки-хозяина.
3. Для дальнейшего размножения вирусу необходимо встроиться в ДНК клетки-хозяина, но как мы помним у вируса нет ДНК, только РНК. Тут ему на помощь приходит фермент обратная транскриптаза, с помощью которой на основании информации из РНК синтезируется вирусная ДНК.
4. На следующем этапе фермент интеграза разрезает ДНК клетки человека и вшивает в нее ДНК вируса.
5. Все, генетическая информация заменена. Теперь во время функционирования клетки на базе вирусной ДНК будет синтезироваться новая вирусная РНК из которой в свою очередь начинается синтез вирусных белков. Изначально синтезируется длинная белковая цепь, которая нарезается ферментом протеазой. Благодаря протеазе появляются отдельные компоненты вируса, готовые к сборке.
6. Все вновь появившиеся компоненты вируса собираются в новую вирусную частицу.
7. Новые вирусные частицы отделяются от поверхности клетки хозяина и выходят в кровяное русло, продолжая заражать здоровые CD4 клетки. Судьба инфицированной клетки — смерть от истощения после многочисленных циклов синтеза вируса.

СПИД и его симптомы – это постоянно возникающие заболевания: пневмония, туберкулез, цитомегаловирусная инфекция, герпес и другие. Именно эти заболевания чаще всего приводят к тяжелым последствиям. Эту стадию развития ВИЧ-инфекции и принято называть синдромом приобретенного иммунодефицита, то есть СПИДом.

Всемирный день борьбы со СПИДом впервые был выработан в августе 1987 Джеймсом В. Бунном и Томасом Неттером, двумя сотрудниками по вопросам общественной информации для Глобальной программы по борьбе со СПИДом Всемирной организации здравоохранения в Женеве, Швейцария. Доктор Джонатан Манн, директор Глобальной программы по СПИДу (теперь известной как ЮНЭЙДС), принял их идею. Ему понравилась концепция, и он согласился с тем, что проведение первого Всемирного дня борьбы со СПИДом должно состояться 1 декабря 1988 года.

Бунн предложил дату 1 декабря, чтобы обеспечить освещение в западных СМИ, что, по его мнению, имело жизненно важное значение для успеха Всемирного дня борьбы со СПИДом. Он посчитал, что, поскольку 1988 год был годом выборов в США, средства массовой информации устанут освещать выборы и захотят найти свежую историю.

1 декабря - объявлен ООН Всемирным днем борьбы с ВИЧ/СПИДом. Красная лента – это знак солидарности с ВИЧ инфицированными. Напоминание о необходимости принятия мер по профилактике ВИЧ/СПИДа. Петелька из красной ленточки – международный символ анти СПИД – движения.

1. **Подборка документальных фильмов об эпидемии СПИДа**

Сериал ***«Нулевой пациент»*** режиссеры Сергей Трофимов, Евгений Стычкин, 2022, Россия
Сериал, посвященный первой вспышке ВИЧ в СССР, набирает популярность в онлайн-кинотеатрах. События фильма разворачиваются в Элисте в 1989 году. По сюжету молодой врач Кирсан Аюшев подозревает, что у его подопечных ВИЧ. Он пытается разобраться, как это могло произойти.
 ***«Голос за безгласных»,*** реж. Анна Барсукова, 2019, Россия
Документальный фильм, основанный на записях из дневника ВИЧ-положительной пациентки. Марина — героиня фильма — глубокая, умная личность, обладающая творческим мышлением и собственным мировоззрением . Узнав о своём «неприличном» диагнозе Марина начинает искать ответы на интересующие её вопросы, испытывает противоречивые чувства. Страшась публичного раскрытия диагноза и осуждения окружающих, все свои мысли Марина записывает в дневнике.

***«Группа риска»,*** реж. Андрей Никишин, 1987, СССР
Первый отечественный фильм, посвященный эпидемии СПИДа. Случаи заражения вирусом иммунодефицита человека были зафиксировали в СССР еще в 1985 году, но до 1987-го власти уверяли, что болеют только иностранцы. Картина Андрея Никишина стала первым тревожным сигналом о начинающейся эпидемии.
 ***«Остров СПИД»,*** реж. Сергей Баранов, 1990, СССР
Этим фильмом в СССР важно было рассказать об опасности как можно большему числу людей. Изменение в отношении к болезни очень тонко улавливает документальный фильм.

***«Я есть, потому что мы есть»,*** реж. Натан Риссман, 2008, Малави, США, Великобритания
Малави — одно из беднейших государств Африки. На улицах его городов живут миллионы детей, многие из них ВИЧ-положительные. И хотя режиссером фильма выступил Натан Риссман, картину смело можно назвать авторским проектом певицы Мадонны. Фильм позволяет оценить масштабы бедствия, которое давно распространилось по всему африканскому континенту. Здесь ситуация с лечением болезни осложняется нищетой, антисанитарией, политическими проблемами и отсутствием должного внимания к проблеме.

Все эти фильмы и сериалы наиболее точно отражают глобальную трагедию распространения ВИЧ-инфекции.

1. **Пути передачи**

Однажды Сократа спросили: «Что является для человека наиболее ценным и важным в жизни – богатство или слава?» Великий мудрец ответил: «Ни богатство, ни слава не делают ещё человека счастливым. Здоровый нищий счастливее больного короля!

Эпидемия ВИЧ-инфекции затрагивает абсолютно все слои общества!

В последние годы в России ВИЧ-инфекция выявляется среди населения наиболее активного трудоспособного возраста.
В 2021 году заболевание диагностировалось у россиян в возрасте 30–39 лет в 39,9% случаев, 40–49 лет – в 31,2%, 20–29 лет – в 11,8%.
Доля пожилых возросла, а молодежи в возрасте 15–20 лет снизилась до 0,8%.

Пути передачи ВИЧ в настоящее время хорошо изучены и уже не вызывают сомнений у ученых и врачей. Говоря в целом, ВИЧ может передаваться только тремя путями: либо через кровь, либо половым путем, либо вертикально от матери к ребенку

Заражение ВИЧ может произойти при инъекциях общим инструментарием или каких-либо иных контактах «кровь в кровь». Именно по этой причине столь высока частота заражения ВИЧ среди пользующихся одним шприцем наркоманов

К случаям заражения ВИЧ инфекцией через кровь, разумеется, относятся и случаи заражения при переливании инфицированной крови и других медицинских манипуляциях

В последние годы передача ВИЧ подобным путем практически не встречается, потому что каждый донор перед забором крови проходит тест на ВИЧ. Что касается нестерильных инструментов, то в медицинских учреждениях их не применяют. Обычной медицинской стерилизации или кипячения достаточно для уничтожения ВИЧ

Не передается вирус иммунодефицита человека бытовым путем – через рукопожатия, объятия. Здоровая кожа – надежный барьер, но нельзя окончательно исключать возможность заражения, если у обоих партнеров на поверхности кожи рук есть незакрытые ранки. Такие ситуации, понятно, встречаются исключительно редко

Не передается ВИЧ через предметы одежды, спальные принадлежности, посуду. Вирус быстро гибнет в окружающей среде

Нет оснований считать, что вирус ВИЧ могут передавать кровососущие насекомые. Человеческий вирус не живет в организме насекомого, к тому же комар не впрыскивает кровь в ранку человека (только слюну). Слюна также не может попасть в кровяное русло человека, для этого необходимо раздавить комара на своей открытой ране, и при этом комар перед этой процедурой должен быть наполнен ВИЧ инфицированной кровью предыдущей жертвы

Не выживает ВИЧ в водной среде, поэтому нет смысла бояться заражения в бане, бассейне, сауне

Поцелуи не приводят к инфицированию, хотя большинство людей продолжает бояться таких контактов с зараженными ВИЧ. В слюне инфицированного человека содержится небольшое количество вируса, а для заражения партнера необходимо не менее двух литров слюны, поэтому поцелуи нельзя рассматривать как один из способов передачи вируса иммунодефицита человека. Можно пользоваться общей посудой, обнимать друг друга — в этих действиях нет никакого риска при контакте с больным. Избегать следует только контактов кровь в кровь. Не следует бояться заражения в общественном транспорте, местах общепита, больницах и поликлиниках.

1. **Симптомы:**

Попав в организм человека, он разрушает иммунную систему и снижает способность организма противостоять возбудителям болезней.
ВИЧ-инфекция — это заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека, относится к медленнотекущим хроническим инфекционным заболеваниям, которое проходит в своем развитии несколько стадий и отличается длительным бессимптомным периодом.

ВИЧ-инфицированный человек может годами чувствовать себя хорошо — работать, учиться, заниматься спортом и не знать о заболевании, если не сделан специальный анализ крови для обнаружения антител к ВИЧ.
Важно диагностировать болезнь на ранних этапах, поскольку от этого зависит успех лечения.

Долгое время заболевший человек может даже не догадываться о наличии вируса в организме. Можно работать, учиться, вести привычный образ жизни и не подозревать о болезни.

Сначала можно заметить острую ВИЧ-инфекцию – период примерно 2-4 недели после заражения, когда у может появится первая реакция на быстро развивающийся в организме вирус.
Симптоматика схожа с распространенными вирусными инфекциями – утомляемость, повышение температуры, головная боль, увеличение лимфоузлов. Диагностирование на этой стадии может быть лишь приблизительным, т.к. определить наличие антител в крови раньше, чем через 4-6 месяцев после заражения нельзя, но анализ на вирусную нагрузку уже даст результат. В это время риск заразить других уже очень велик.

Из-за схожести с обычной вирусной инфекцией можно упустить развитие вируса в организме на первой стадии. Только на 2 стадии человек начинает замечать новые симптомы: грибковые поражениями кожи под волосами и ногтями, опоясывающий лишаем, язвы слизистой рта, инфекционные заболеваниями дыхательных путей и отит, зудящие высыпаниями.
Это процесс разрушения организма человека. Без высокоактивной антиретровирусной терапии, назначаемой пожизненно и требующей ежедневного приема, организм не сможет бороться с вирусом.

Каждый житель России может пройти бесплатный тест на ВИЧ-инфекцию.

Тестирование можно пройти в поликлинике по месту проживания, а также в кабинетах анонимного обследования на ВИЧ.

**Получить консультацию и пройти обследование на ВИЧ можно по адресу: ГБУ Ростовской области «Центр по профилактике и борьбе со СПИД» г. Ростов-на-Дону, ул. Кулагина, 7а телефон: 8 (863) 210-98-24.**

1. **Где можно пройти обследование и тестирование на ВИЧ/СПИД?**

Поставить диагноз ВИЧ – инфекции может ТОЛЬКО врач! Тест на ВИЧ проводится, чтобы определить, заражен ли человек вирусом иммунодефицита. Тест на ВИЧ дает достоверные результаты не раньше, чем через 3 месяца после заражения. При проникновении вируса в организм возникает ответная реакция, образуются антитела. Эту реакцию можно выявить специальными методами при исследовании образцов крови. Тест на ВИЧ – антитела обязательно проходят доноры, беременные женщины, наркоманы, проходящие лечение. Добровольно тест на ВИЧ – антитела может пройти любой человек при подозрении на СПИД. А также сдать анализ на ВИЧ следует, если в жизни человека присутствовал риск инфицирования.

Результаты тестирования – конфиденциальные и не подлежат огласке. Медицинскими работниками будут поставлены в известность только родители несовершеннолетних. При желании можно сдать анализ анонимно.

***Лабораторная диагностика ВИЧ-инфекции на ранней стадии включает несколько методик:***
• ПЦР (полимеразно-цепная реакция): в качестве биологического материала служат клетки крови, сперма, ткани организма или, например, слюна пациента. Это одна из наиболее результативных методик, позволяющая обнаружить инфицированные клетки на самых ранних стадиях. Биоматериал можно сдавать на 7—10 день после инфицирования.
• Серологический способ (ИФА) проводится для того, чтобы определить реакцию организма на болезнетворные микроорганизмы. В качестве биологического материала служит сыворотка крови пациента. Рекомендуется сдавать через 3 месяца после предполагаемого заражения.
• Метод блоттинга предназначен для подтверждения диагноза и установки вида вируса.
• Иммунный статус определяет соотношение здоровых и инфицированных клеток, уровень лимфоцитов, тромбоцитов и лейкоцитов, а также изучает показатели иммунокомплексов в сыворотке крови пациента.
• Бактериологическое исследование предназначено для выявления сопутствующих заболеваний.

Все жители Российской Федерации имеет право на бесплатное ВИЧ-тестирование. Его можно пройти в поликлинике по месту жительства, в кабинетах анонимного обследования, в центрах СПИД.

***Анализ на ВИЧ может дать неправильные результаты в следующих случаях:***
- при наличии системных аутоиммунных заболеваний злокачественных опухолей;
- при тестировании в период серологического окна — когда в крови еще не появились антитела к ВИЧ.
У детей, рожденных от ВИЧ-положительных матерей, до 18-месячного возраста в крови могут сохраняться материнские антитела, что может привести к положительному результату ИФА-теста, который не является окончательным.

На результаты теста ***не влияют*** прием пищи и алкоголя или курение. Специальной подготовки перед сдачей анализов на ВИЧ не требуется.
 **Получить консультацию и пройти обследование на ВИЧ можно по адресу: ГБУ Ростовской области «Центр по профилактике и борьбе со СПИД» г. Ростов-на-Дону, ул. Кулагина, 7а телефон: 8 (863) 210-98-24.**

1. **Почему важно регулярно проходить тестирование на ВИЧ?**

Зная результат обследования, вы избавитесь от неопределенности, связанной с тревожными размышлениями о том, что у вас может быть ВИЧ-инфекция, но вы не знаете об этом.

Плюсы обследования на ВИЧ:
• Если результат теста показал, что у вас нет ВИЧ-инфекции, но при этом вы знаете, что ваше поведение связано с риском инфицирования, вы можете узнать, как быть осторожнее, дабы избежать инфицирования в будущем.
• Зная о наличии вируса в организме, вы сможете вовремя начать принимать антиретровирусную терапию, избавившись от риска присоединения заболеваний, а также защитить от инфицирования вашего партнера.
• При положительном результате теста вы сможете обратиться за подробной консультацией врача, чтобы получить помощь и поддержку.
• Чем раньше выявлена ВИЧ-инфекция и начата антиретровирусная терапия, тем больше шансов сохранить здоровье.

1. **Мифы**

Несмотря на то, что о проблеме ВИЧ и СПИД говорят много, разъясняя населению способы передачи вируса, методы лечения и прочие общие сведения об инфекции, в обществе продолжают распространяться мифы об этой болезни, в которые люди искренне верят.
Из-за некоторых заблуждений в обществе возникает негативное отношение к ВИЧ-положительным людям, которое отрицательно влияет на эмоциональное положение зараженного человека. Это ложные факты, которые могут пугать и вводить в заблуждение.

***Вот несколько мифов о ВИЧ:***
1. ВИЧ – это смертный приговор
Эта болезнь неизлечима и усложняет жизнедеятельность лечебными процедурами и ограничением контактов с людьми. Но не стоит опускать руки и плыть по течению – антиретровирусная терапия способна снизить нагрузку так, что состояние ВИЧ-положительного будет нормальным. Некоторые зараженные даже участвуют в марафонах, пробегая достаточно большие дистанции, чтобы доказать – жить с ВИЧ можно
2. Если у вас ВИЧ, то вы не можете родить здорового ребенка.
Сейчас современная медицина дает возможность ВИЧ-инфицированным людям иметь здоровых детей. С помощью полостной операции (кесарева сечения) снижается риск передачи ВИЧ от матери ребенку, и является одной из мер профилактики вертикальной передачи ВИЧ, чтобы избежать риска заражения ребенка.
3. Только богатые стабильные страны могут позволить себе дорогое пожизненное лечение.
Лечение ВИЧ-инфекции действительно очень дорого. Однако по законам Российской Федерации за лечение может платить не сам больной, а государство. У всех ВИЧ-инфицированных в России есть реальный шанс получить лечение. Для этого нужно обратиться в территориальный (областной, краевой, республиканский, городской) Центр по профилактике и борьбе со СПИДом.

Знание этих несложных истин освобождает общество от фобий, а ВИЧ-положительных людей – от стигматизации. ***Стигматизация —*** это предвзятое отношение к ВИЧ - положительным людям.

Зачастую всем им незаслуженно приписываются отрицательные качества: их считают безнравственными, аморальными, недостойными людьми, испытывают по отношению к ним брезгливость и сильный страх.

Во многом это обусловлено плохой информированностью о вирусе и путях его передачи, а иногда – подсознательной психологической защитой: «Я не такой, я хороший, поэтому меня вирус не тронет».

Борьба со стигматизацией ВИЧ - положительных граждан – норма цивилизованного общества.

### В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

***Антиретровирусная терапия (АРВТ)*** – лечение ВИЧ-инфекции, благодаря которому это заболевание перешло из смертельных в разряд хронических. АРВТ подавляет размножение ВИЧ. Способов удалить ВИЧ из организма на сегодня пока нет, возможно, они появятся в будущем. В этом направлении активно ведутся разработки и исследования.

ВИЧ – это хитрый вирус. Вместо того, чтобы быть уничтоженным иммунной системой, он использует иммунные клетки для размножения ВИЧ, чтобы изготовить еще больше новых вирусов. В ответ иммунная система производит еще больше клеток CD4, работая в режиме гиперактивации  – сжигает энергию и, в конечном итоге, истощается. После того, как АРВТ снижает вирусную нагрузку до неопределяемой, иммунная система получает шанс отдохнуть и восстановиться.

***Основные направления лечения:***

 Этиологическим (уничтожение или затормаживание размножения в организме вируса);

Патогенетическим (стимулирование иммунитета);

 Симптоматическим (лечение сопутствующих заболеваний).

К сожалению, достаточно эффективных методов лечения ВИЧ/СПИДа пока нет. Получены лишь препараты, способные затормаживать размножение вируса. Есть лекарства, оказывающие стимулирующее воздействие на иммунитет. Лечение сопутствующих заболеваний малоэффективно, поскольку человек постоянно живет в среде, где находится множество микроорганизмов, способных вызвать на фоне иммунодефицита то или иное заболевание.

Учитывая все вышеизложенное, понимаем, что, основным средством борьбы с ВИЧ/СПИДом остается профилактика.

***Факторы, способствующие успешному лечению:***
o Придерживаться плана лечения, назначенного врачом.
o Хорошо высыпаться.
o Регулярно ходить на работу.
o Питаться здоровой пищей и заниматься спортом, соблюдать режим дня
o Избегать таких рисков как незащищенный секс и употребление наркотиков.

***Как оценивают эффективность АРВТ и от чего она зависит?***
Для оценки эффективности и неэффективности лечения используются разные критерии: вирусологические, иммунологические и клинические.
Вирусологическая эффективность. Чем быстрее и значительнее упадет вирусная нагрузка, тем дольше терапия будет эффективной. Если через 6 месяцев после начала терапии вирусная нагрузка сохраняется выше порога определения — это вирусологическая неэффективность.
Клиническая эффективность. Клинический успех лечения оценивается как отсутствие СПИД- индикаторных заболеваний. Уменьшение выраженности общих симптомов.

1. **Вакцины, необходимые при наличии ВИЧ**

Если у вас ВИЧ или СПИД, то вы с большей вероятностью можете заболеть так называемыми оппортунистическими инфекциями. Они называются так, потому что могут развиваться только в организме с ослабленной иммунной системой.

ВИЧ повреждает вашу иммунную систему и она становится недостаточно сильной, чтобы противостоять бактериям, паразитам или вирусам.

Виды оппортунистических инфекций:
Кандида — грибок, от которого появляется толстый белый налет во рту, на языке, в пищеводе.
Цитомегаловирус — вирус, который при ослабленной иммунной системе может привести к поражению глаз, пищеварительного тракта, легких и других органов.
Вирус простого герпеса может вызывать болезненные язвы во рту, на половых органах.
Mycobacterium avium complex — серьезная инфекция, вызываемая бактериями, родственными тем, которые вызывают туберкулез, инфекция может поразить легкие и пищеварительную систему или же распространиться по всему телу и стать опасной для жизни.

Пневмоцистная пневмония — заболевание легких, вызванное грибком.
Сальмонелла.

Как предотвратить эти заболевания?
Ежедневно принимать лекарства от ВИЧ. Это позволяет держать вирус под контролем и сохранить иммунную систему.
Практиковать безопасный секс.
Делать прививки.
Есть здоровую пищу. Это поможет укрепить иммунную систему и уберечься от инфекций. Не пренебрегайте фруктами, овощами, постным белком и цельным зерном.
Держаться подальше от сырых или недостаточно приготовленных продуктов.

Вакцинация — один из важных инструментов, который позволяет ВИЧ-положительным людям сохранить свое здоровье.

***Грипп***. Нужно вакцинироваться каждую осень (зиму).
***Гепатит А и В***
***Менингококковая вакцина.*** Рекомендуется всем людям с ВИЧ в возрасте от 2 лет. Вакцинация проводится двумя дозами по схеме 0-2 месяца, далее ревакцинация каждые 5 лет.
***Пневмококковая вакцина.*** Рекомендована взрослым людям с ВИЧ-положительным статусом.
Вакцины ***от COVID-19*** безопасны для людей, живущих с ВИЧ.
Людям, живущим с ВИЧ, вакцина от COVID-19 дает те же преимущества, что и всем остальным: предотвращает серьезное заболевание, вызываемое вирусом SARS-CoV-2, и потенциально препятствует распространению этого вируса.

1. **Как защититься от ВИЧ?**

1. ***Презервативы (мужские и женские)*** - надежная защита от ВИЧ и других инфекций, передаваемых половым путем.

2. ***Доконтактная профилактика.***
Такие препараты принимают люди без ВИЧ, имеющие высокие риски инфицирования. Но принимать их можно только после консультации с врачом и теста на ВИЧ. Люди, постоянно принимающие доконтактную профилактику, должны обследоваться на ВИЧ и другие инфекции 1 раз в 3 месяца.

3. ***Постконтактная профилактика.***
Постконтактная профилактика (ПКП или PEP) — месячный курс антиретровирусной терапии, который снижает риск получить ВИЧ при рискованном контакте.
Она не дает стопроцентной гарантии, а только снижает риск.
Ее применяют, если произошла аварийная ситуация:
половой акт без презерватива;
- презерватив был, но повредился во время полового акта;
- аварийная ситуация в медицинском учреждении;
- секс-насилие.

Перед началом профилактики необходимо убедиться, не было ли у человека ВИЧ до этого: например, сдать экспресс-тест в Центре по профилактике и борьбе со СПИД.

Лучше всего начать прием препаратов в первые два часа после риска; максимальный срок - 72 часа (трое суток).

Выход есть!
Чтобы снизить риск инфицирования ВИЧ, следуйте простым правилам:
Предохраняйтесь!
НЕ употребляйте наркотики
Если вы находитесь в зоне риска, сдавайте анализы на ВИЧ и другие инфекции каждые 3 месяца!

Получить консультацию и пройти обследование на ВИЧ можно по адресу: **ГБУ Ростовской области «Центр по профилактике и борьбе со СПИД» г. Ростов-на-Дону, ул. Кулагина, 7а телефон: 8 (863) 210-98-24.**

### МОЖНО ЛИ, БУДУЧИ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМ, СОЗДАТЬ СЕМЬЮ И РОДИТЬ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ?

***Да, это возможно.*** ВИЧ-инфицированный человек может создать семью, при этом, не заразив партнера. Множество исследований показали, что в дискордантных парах, где ВИЧ-положительный партнер принимал АРВ-терапию и поддерживал неопределяемую вирусную нагрузку, не было зафиксировано ни одного случая передачи ВИЧ-инфекции половым путем.

Женщины, живущие с ВИЧ, могут рожать здоровых детей. На сегодняшний день медицина знает достаточно много о том, как предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку.

По данным Всемирной организации здравоохранения, риск передачи ВИЧ от матери ребенку без какого-либо вмешательства составляет 20-45%. При проведении же профилактических мероприятий этот риск можно снизить до 2% и менее.

Даже если ВИЧ-инфицированная женщина не приняла профилактические меры и ребенок родился ВИЧ-инфицированным -  важно знать, что соблюдая рекомендации врачей, ВИЧ-позитивные дети могут жить так же долго и так же счастливо, как и ВИЧ-негативные.

***Как предостеречь ребенка от ВИЧ-инфекции?***
• ранняя постановка ВИЧ-положительной беременной женщины на учет в женской консультации (не позднее 14-ой недели беременности);
• регулярное медицинское наблюдение в женской консультации и у врача Центра СПИДа или инфекциониста;
• медикаментозная профилактика противоретровирусными препаратами ВИЧ-положительной женщине во время беременности и родов, а также новорожденному ребенку;
• незамедлительное лечение сопутствующих болезней у женщины;
• правильное и бережное родоразрешение, включая плановое кесарево сечение (при отсутствии медицинских противопоказаний);
• отказ от грудного вскармливания ребенка;
• отказ от приема наркотиков, курения, незащищенных половых контактов во время беременности, по возможности практика полового воздержания на протяжении всей беременности;
• женщине важно не отказываться от помощи медицинский и социальных работников, здесь ориентация на личную ответственность за состояние ребенка.

***Родить здорового ребенка – реальность!***
Когда пара проходит полное медицинское обследование перед планированием беременности, соблюдает меры профилактики, то ребенок родится здоровым.

1. **Жизнь с ВИЧ**

Известие о наличии ВИЧ-инфекции – это почти всегда стресс и шок. Из-за недостатка информации диагноз часто воспринимается как приговор. Возникает растерянность, боязнь за свое будущее, появляется страх потерять семью и работу. Чтобы с этим справиться, требуется поддержка, но не все могут попросить о помощи близких людей. Вы можете обратиться к профессиональным психологам,и в организации, оказывающие помощь ВИЧ-инфицированным, в которых любой человек может получить комплексную поддержку и необходимую информацию.

Основной задачей поддержки является помощь в принятии диагноза и выработке (повышению) приверженности к лечению.

***Выделяют следующие этапы осознани диагноза:***

Первый этап – это неверие, отрицание. «Этого не может быть!» Человек считает диагноз ошибочным, многократно перепроверяется или, наоборот, игнорирует диагноз.

Второй этап – это гнев, агрессия. «Почему именно я? За что мне все это?» Человек ищет виноватого, агрессия может быть направлена на других или самого себя. Приходит понимание, что диагноз есть, но принимать это не хочется.

Третий этап – это торг. «Я исцелюсь, если сделаю то-то и то-то». Человек пытается заключить «сделку», придумывает для себя разные способы «чудесного исцеления».

Четвертый этап – апатия, депрессия. «Надежды нет…» Теряется надежда на счастливую жизнь, опускаются руки, не хочется бороться с ситуацией.

И последний этап – принятие ситуации. «Всё будет хорошо!». Человек принимает факт,  что у него есть диагноз ВИЧ, который можно и нужно лечить. Начинает трезво оценивать ситуацию и искать конструктивные пути выхода из нее. Приходит понимание, что жизнь продолжается, и что ВИЧ не помешает прожить ее полноценно, долго и счастливо.

#### Кто может поддержать, дать совет, помочь, если у вас или у вашего близкого обнаружена ВИЧ-инфекция?

* Анонимное консультирование до и после теста на ВИЧ
* Психологическое индивидуальное консультирование
* Школа здоровья для пациентов с ВИЧ-инфекцией
* Психологическое сопровождение беременных женщин
* Консультация детского психолога
* Социальная поддержка

Сегодня, когда ВИЧ-позитивные могут прожить долгую качественную жизнь благодаря существующей терапии, как минимум, странно сознательно сокращать её, употребляя алкоголь, сигареты или наркотики.

Помните, что знать о ВИЧ — значит ЖИТЬ! То есть, ВИЧ-инфекция — не повод отказаться от своих планов и интересов, от учебы, работы и любви. Очень скоро вы поймете, что ваша повседневная жизнь сейчас мало чем отличается от прошлой, и это вполне естественно и нормально.

Депрессия является одним из самых распространенных психических заболеваний, а у ВИЧ-положительных людей вероятность столкнуться с этой болезнью в 3 раза выше, чем у ВИЧ-отрицательных.

Причинами этого служат стресс и стигма, побочные эффекты от лекарств и даже сам вирус — все это может повлиять на мозг и психологическое состояние.

Почему важна психологическая поддержка при ВИЧ?

Крепкое психическое здоровье улучшает качество жизни. Это важно, потому что психическое и физическое здоровье тесно взаимосвязаны. Трудно заботиться о себе, когда у тебя плохое самочувствие, поэтому лечение депрессии жизненно необходимо.

***Важно помнить,***что регулярное наблюдение у врача и своевременное начало лечения ВИЧ-инфекции позволяет с наименьшими последствиями для организма взять заболевание под контроль, обезопасить своих близких от возможного заражения, родить здорового ребенка, жить полноценной жизнью.

**Жизнь человека с ВИЧ-инфекцией мало отличается от жизни здорового человека. Благодаря современной медицине это заболевание перестало считаться смертельным, и Всемирная организация здравоохранения перевела его в разряд хронических заболеваний. Вовремя начав прием лекарств и следуя всем указаниям врача, люди, живущие с ВИЧ, могут прожить долгую и полноценную жизнь, так как у них ВИЧ-инфекция не будет прогрессировать и не перейдет в стадию СПИДа (терминальную стадию заболевания). Таким образом, продолжительность жизни  зависит только от естественным процессов старения организма и не отличается от продолжительности жизни человека без ВИЧ.**

### Уважаемые пациенты!

Вы имеете возможность дать независимую оценку качества оказания медицинских услуг в нашем учреждении, заполнив АНКЕТУ на сайте Министерства здравоохранения Российской Федерации.

В качестве медицинской организации выберите: