

## Культура здоровья в борьбе с ВИЧ-инфекцией

Регулярность — залог здоровья. Правильное питание и физические нагрузки — этого мало. Обследования на инфекции, гепатиты, ВИЧ тоже нужно делать регулярно. И здесь достаточно самой элементарной частоты — один раз в год. Долгое время вокруг ВИЧ создавалась аура смертельной угрозы, лекарственных препаратов в конце 1980-х не было, и кампании по борьбе с ВИЧ/СПИД были запугивающими. Последствия запугивания прошлых лет сказывается до сих пор, хотя сегодня ВИЧ-инфекция — это всего лишь одно из хронических заболеваний. Современная медицина поставила ВИЧ-инфекцию под контроль. Регулярный прием лекарств позволяет сохранить качество и продолжительность жизни.

ВИЧ-инфекция давно не является заболеванием, которое характерно для каких-то маргинальных слоев населения. Основной путь передачи — половой, а значит в зоне риска любые незащищенные контакты. Основная доля выявленных случаев заболевания ВИЧ-инфекцией приходится на возрастную группу 20-50 лет. Это взрослые трудоспособные люди, мужчины и женщины, ведущие самую обычную жизнь.

Главная опасность ВИЧ-инфекции — это отсутствие собственных симптомов. Заболевание долгое время может не давать о себе знать. Установить наличие инфекции невозможно по внешним признакам, поэтому только лабораторное обследование на ВИЧ-инфекцию может определить наличие этой инфекции. ВИЧ подрывает иммунитет человека, он становится более уязвим для других инфекций и заболеваний. Обращаясь к врачам с различными симптомами, человек не догадывается, что первопричиной может быть ослабленный вирусом иммунитет. При этом в бытовом плане человек, живущий с ВИЧ, не представляет опасности для окружающих: ни для коллег, ни для семьи. ВИЧ не передается через посуду или мебель, через рукопожатия и объятия, поцелуи. В отличие от туберкулеза при ВИЧ отсутствуют ограничения на трудовую деятельность.

Наблюдение у врача, назначение анализов и лекарств, сами лекарства — все это предоставляется человеку, живущему с ВИЧ, бесплатно. Отсутствие наблюдения и лечения по ВИЧ-инфекции в любом случае приведет в медицинскую организацию, но заболевание может принять "запущенную" форму и спровоцировать прогрессирование уже имеющихся заболеваний.

Инфекционные заболевания оказывают большое влияние на жизнь человека. Взять хотя бы коронавирусную инфекцию COVID-19. Сколько изменений она принесла в нашу жизнь! Люди охотно тестируются на COVID, стараются следовать профилактическим мерам. Но чумой современного мира по-прежнему считают ВИЧ. Давайте сравним ВИЧ и COVID.

	ВИЧ-инфекция	COVID-19
Хроническое	Да	Нет
Прививка	Нет	Есть
Смертность	При приеме назначенных лекарств ВИЧ не влияет на продолжительность и качество жизни	5% (по данным Росстата за 2020 год)

Это не значит, что лучше заболеть ВИЧ-инфекцией, чем COVID-19 – лучше ничем не болеть, регулярно следить за своим здоровьем. К тому же, если ВИЧ-инфекцию не лечить, то она переходит в СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита), а здесь показатели смертности без приема антретровирусной терапии высокие. Но «приобретать» иммунодефицит вовсе не обязательно: существует эффективная терапия при ВИЧ, которая не позволяет вирусу размножаться, снижает вирусную нагрузку на организм до такого уровня, что человек, живущий с ВИЧ, может иметь здоровую семью и детей, жить так же долго, как и при отсутствии заболевания.

Главное в борьбе с инфекционными заболеваниями — установить барьер между людьми, чтобы инфекция не могла передаваться от одного человек другому. В случае с COVID это маски, перчатки, социальная дистанция. В случае с ВИЧ — барьерные контрацептивы (презервативы). Если вы не используете презервативы при сексуальных контактах – всегда есть шанс заразиться ВИЧ. ВИЧ не имеет специфических признаков, может не проявляться внешне и не оказывать влияния на здоровье годами, при этом человек будет оставаться распространителем заболевания. Так что, если в жизни был хотя бы один незащищенный контакт с человеком, ВИЧ-статус которого неизвестен – это повод пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию.

Тестирование на ВИЧ – бесплатно для всех граждан РФ. Граждане, живущие в Нижегородской области, могут пройти тестирование в поликлинике по месту жительства или в Центре борьбы с ВИЧ/СПИД (г. Нижний Новгород, ул. Минина, 20е) как по паспорту, так и анонимно. Также на территории города и области периодически работают передвижные лаборатории, где можно бесплатно и анонимно пройти экспресс-тестирование на ВИЧ-инфекцию.

Тестирование осуществляется одноразовыми инструментами, взятие крови ничем не отличается от взятия крови для других анализов.

Если возникли вопросы, связанные с ВИЧ и другими инфекционными заболеваниями, вы всегда можете обратиться на сайт Центра по борьбе со СПИДом: [antispidnn.ru](http://antispidnn.ru) или написать на почту: [antispid.otvet@mail.ru](mailto:antispid.otvet@mail.ru). Телефон для справок 214-0-214 (доб. 847).