

Информация по профилактике ВИЧ-инфекции и вирусных гепатитов В и С.

Ты уверен, что АЛГОРИТМ твоей БЕЗОПАСНОСТИ выбран верно?

Ежегодно в мире заражается *вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ)* порядка более 2 млн. человек, а более трети населения мира уже инфицировано вирусными гепатитами В и С. Заражение этими опасными инфекционными заболеваниями может привести к тяжелым и необратимым последствиям для жизни и здоровья человека.

Очень часто вирусы иммунодефицита и гепатитов В и С ученые ставят рядом, потому как у них много схожего – пути передачи, частое отсутствие заметных симптомов протекания заболевания, меры и способы защиты от них. Что же общего у вирусов и как можно предотвратить заражение?

Основные понятия:

ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД

О ВИЧ жители нашей планеты узнали в 1981 году. Почти одновременно первооткрывателями вируса стали Люк Монтенье из Института имени Пастера (Франция) и Роберт Галло из Национального института здоровья (США). Но только спустя два года (в 1983 г.), после выявления первых случаев болезни был выделен вирус иммунодефицита человека.

Попав в организм человека, ВИЧ вызывает заболевание – *ВИЧ-инфекцию*. Это заболевание поражает иммунную систему человека, в результате чего у нее теряется способность защищать организм от болезнетворных микроорганизмов. Человек, инфицированный ВИЧ, со временем становится более восприимчивым даже к инфекциям, которые для здоровых людей не представляют никакой опасности. Такие инфекции называются *оппортунистическими*. К ним относятся:

- *Кандидоз* – одна из оппортунистических инфекций, которая часто встречается у людей с ВИЧ. Эта инфекция вызвана довольно распространенным грибком, который называется *кандида*. Этот грибок присутствует в организме большинства людей, но здоровая иммунная система держит его под контролем. Кандида чаще всего поражает ротовую полость, горло или половые органы.

- *Цитомегаловирусная инфекция* – вызывает заболевания глаз и может привести к слепоте.

- *Герпес* – инфекционное заболевание, возбудителем которого является *вирус простого герпеса*, может вызвать ротовой герпес, генитальный герпес или опоясывающий лишай.

- *Пневмоцистная пневмония* – воспаление легких, которое может привести к смерти.

- **Токсоплазмоз**–инфекционное заболевание, характеризующееся поражением главным образом нервной системы, лимфатических узлов, мышц, миокарда, глаз, увеличением печени и селезенки.

- **Туберкулез**– серьезное инфекционное заболевание, обычно поражающее легкие. У людей с иммунодефицитом заболевание распространяется и на другие органы (почки, селезенка, печень, лимфатические узлы, мозговые оболочки и мозговое вещество).

Существует общая схема прогрессирования ВИЧ-инфекции.

Наиболее ранняя стадия начинается сразу после заражения. ВИЧ поражает клетки и размножается в организме, прежде чем иммунная система успевает отреагировать. У человека часто отсутствуют какие-либо симптомы болезни.

Следующий этап начинается, когда организм реагирует на вирус. Несмотря на то, что человек чаще всего не чувствует признаков заболевания, организм пытается бороться с вирусом и вырабатывает антитела. Этот период называется **сероконверсией**. Сероконверсия при ВИЧ может сопровождаться острыми проявлениями заболевания: повышением температуры, высыпаниями, увеличением лимфоузлов.

СПИД (синдром приобретенного иммунного дефицита) – конечная стадия заболевания. СПИД диагностируется по совокупности симптомов, инфекций и по результатам специальных анализов. Отдельного анализа на СПИД не существует. На этой стадии иммунитет ослаблен настолько, что заболевания, развивающиеся на фоне ВИЧ-инфекции, принимают необратимое течение и приводят к смертельному исходу. С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти в среднем от нескольких месяцев до нескольких лет.

На сегодняшний день ВИЧ-инфекция является неизлечимым заболеванием. Единственный способ защиты– это не допускать заражения, соблюдая все возможные меры профилактики. Но в случае заболевания ВИЧ-инфекцией есть возможность держать болезнь под контролем – регулярно посещать врача-инфекциониста, а при необходимости – принимать терапию. В этом случае есть шанс жить долго и полноценно, а также, при желании, родить здорового ребенка.

Продолжительность жизни человека с ВИЧ-инфекцией зависит от его образа жизни, состояния здоровья человека на момент заражения, пристрастия к вредным привычкам, своевременно начатого лечения. Различные факторы, в том числе наследственность человека, могут влиять на время перехода ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа. Например, время перехода ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа сокращается, если человек немолод, плохо питается, подвергается стрессам; увеличивается, если человек строго следует рекомендациям лечащего врача, правильно питается, заботится о себе и своем здоровье

Единственным *источником заражения ВИЧ* является *ВИЧ-инфицированный человек на всех стадиях заболевания.*

Вирусные гепатиты В и С

В 1888 году Сергей Петрович Боткин высказал предположение об инфекционной природе катаральной желтухи, эпидемии которой время от времени наблюдались еще с древних времен, и указал на ее связь с циррозом и «острой желтой атрофией» печени. В 1898 году болезни было дано название «болезнь Боткина». В 70-х годах была выделена группа вирусов гепатитов В и С.

Вирусы гепатитов В и С – это вирусы, которые поражают печень, и в дальнейшем могут привести к серьезным осложнениям, таким, как цирроз (тяжелое изменение строения и функций печени) и рак, приводящие к смерти.

Попав в организм, вирусы гепатита проникают в клетки печени (гепатоциты) и используют их для воспроизводства себе подобных. Иммунная система человека запрограммирована на выявление таких клеток и их уничтожение, но инфицированные клетки гибнут не сразу, сначала нарушаются их основные функции. Таким образом, протекают *острые гепатиты*. В острой фазе заболевания гепатитами В и С могут появляться следующие симптомы или их сочетания:

- слабость, утомляемость при незначительных физических нагрузках;
- суставные и мышечные боли;
- потеря аппетита, тошнота;
- лихорадка и зуд;
- желтуха;
- потемнение цвета мочи (приобретение цвета чая) и осветление кала (бледный цвет);
- тяжесть в правом подреберье.

Нередки случаи, когда острое заболевание переходит в *хроническую форму*. Однозначно сказать, у кого наступит выздоровление, а у кого нет – нельзя. Хронический гепатит развивается у 10% инфицированных вирусом гепатита В и у 70% инфицированных гепатитом С.

Очень часто человек может не заметить того, что у него гепатит. Гепатит С проходит бессимптомно чаще, чем гепатит В.

Для профилактики гепатита В применяется *вакцинация*. В медицинских учреждениях можно сделать серию из трех прививок, которые защищают от гепатита В.

Против гепатита С вакцины нет! Но существует лечение, способное подавить размножение вируса гепатита С и снизить скорость развития цирроза (терапия назначается врачом-инфекционистом).

Пути передачи вирусов иммунодефицита человека и гепатитов В и С

1. Половой: при половом незащищенном (без презерватива) контакте, даже если он был единственным. Риск заражения возрастает у людей, имеющих беспорядочные половые связи, а также у болеющих различными инфекциями, передающимися половым путем (например, хламидиоз, сифилис, гонорея и др.), что облегчает проникновение ВИЧ;

2. Через кровь: при переливании зараженной крови, через загрязненные кровью инструменты (маникюрные принадлежности, шприцы, бритвы и др.);

3. Вертикальный: от матери ребенку во время беременности, родов и при грудном вскармливании (через материнское молоко)!

Передача вирусного гепатита В возможна так же и **контактно - бытовым путем** (при пользовании полотенцами, банными принадлежностями и т.д.). В этом отношении опасны любые микротравмы кожи или слизистых оболочек (потертости, порезы, трещинки, проколы, ожоги и т.п.), на которых имеется даже малое количество выделений инфицированных людей (моча, кровь, пот, сперма, слюна)!

Вирусы гепатитов очень живучи и долго сохраняются во внешней среде (иногда – до нескольких недель). ВИЧ малоустойчив во внешней среде: мгновенно погибает при кипячении и воздействии на него дезинфицирующих средств, но, может сохраняться в высушенном состоянии (кровь, сперма) в течение нескольких часов, долго сохраняется в замороженном виде, до нескольких месяцев (сперма) и даже лет (кровь)!

Частота развития ВИЧ-инфекции после контакта, связанного с высоким риском заражения, составляет от 1:1000 до 1:100. Для сравнения: вирус гепатита С заразнее ВИЧ в 10 раз, а вирус гепатита В – в 100 раз. Вероятность заражения ВИЧ напрямую зависит от массивности его проникновения в организм и длительности контакта. В сочетании с ВИЧ-инфекцией гепатиты способны нанести достаточно сильный вред здоровью человека: способствуют развитию тяжелых поражений печени, а также увеличивают риск перехода ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа.

Как узнать есть ли у человека ВИЧ или вирусный гепатит В или С?

Поскольку у инфицированного человека симптомы заболевания не всегда проявляются, единственная возможность определить, инфицирован человек или нет – это **исследовать кровь:** сдать анализ на наличие ВИЧ, гепатитов В и С.

В случае с ВИЧ, анализ выявляет не сам вирус, а антитела к нему, следовательно, обследование необходимо проводить тогда, когда организм выработает их достаточное количество. Для выработки антител в среднем нужно время от 3-х недель до 3-х месяцев, в единичных случаях может затягиваться и до года. Период, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не выработаны, называется **период «окна»**. В этот период идет активное размножение ВИЧ,

однако клинических проявлений заболевания нет и антитела к ВИЧ еще не выявляются, но с момента попадания вируса в организм, человек может заразить ВИЧ-инфекцией других людей. Поэтому, чтобы быть уверенным в результате теста, необходимо повторить обследование (через 3 месяца), практикуя в этот период только безопасные формы поведения.

В нашей стране анализ на ВИЧ можно сделать *бесплатно* и, по желанию, *анонимно*, обратившись в любое лечебно-профилактическое учреждение.

Если в вашей жизни были ситуации, связанные с риском передачи ВИЧ, гепатитов В и С, сдав анализы, вы узнаете, попали вирусы в ваш организм или нет. Некоторым людям важно иметь подтверждение того, что вирусов иммунодефицита, гепатитов В и С в организме нет, так как они планируют отказаться от использования презерватива с постоянным партнером или же планируют завести ребенка. В этой ситуации они не хотят рисковать здоровьем близкого человека и хотят быть уверены, что ВИЧ и гепатитов В и С в их организме нет.

Знание о положительном диагнозе позволяет вовремя получить необходимую медицинскую помощь.

Как избежать заражения ВИЧ и вирусами гепатитов В и С

Для этого необходимо:

- сделать прививку против гепатита В (полный курс – 3 прививки);
- не допускать случайных и беспорядочных половых связей;
- при половых контактах – предохраняться средствами индивидуальной защиты (презервативами), сохранять верность партнеру;
- избегать пользования чужими бритвами, расческами, маникюрными принадлежностями, зубными нитями и щетками;
- воздерживаться от употребления алкоголя и наркотических средств (под их влиянием легче вступить в незащищенный половой контакт);
- татуировки и пирсинг делать только в специальном салоне стерильными инструментами.

Получить более подробную информацию по вопросам ВИЧ/СПИДа, инфекций, передающихся половым путем и вирусных гепатитов В и С можно по телефонам:

- ГБУЗ ЯНАО «Салехардская окружная клиническая больница» тел. 8(34922) 4-10-81
- ГБУЗ ЯНАО «Губкинская ГБ» тел. 8(34936) 3-44-92
- ГБУЗ ЯНАО «Новоуренгойская ЦГБ» тел. 8(34949) 4-42-67
- ГБУЗ ЯНАО «Лабытнангская ГБ» тел. 8(34992) 5-05-84
- ГБУЗ ЯНАО «Таркосалинская ЦРБ» тел. 8(34997) 2-16-36

- ГБУЗ ЯНАО «Муравленковская ГБ» тел. 8(34938) 2-48-01
 - ГБУЗ ЯНАО «Надымская ЦРБ» тел. 8(34995) 3-27-10
 - ГБУЗ ЯНАО «Тазовская ЦРБ» тел. 8(34990) 2-13-80
 - ГБУЗ ЯНАО «Мужевская ЦРБ» тел. 8(34994) 2-16-28
 - ГБУЗ ЯНАО «Ярсалинская ЦРБ» тел. 8(34996) 3-01-35
 - ГБУЗ ЯНАО «Красноселькупская ЦРБ» тел. 8(34932) 2-27-13
 - ГБУЗ ЯНАО «Аксарковская ЦРБ» тел. 8(34993) 2-21-81
 - ГБУЗ ЯНАО «Ноябрьская ЦГБ» тел. 8(3496)31-54-89
-
- **О Вас заботятся Государственная программа Российской Федерации «Развитие здравоохранения»**
 - **Окружная программа «Анти-СПИД»**
 - **ГБУЗ «Ямало-Ненецкий окружной центр профилактики и борьбы со СПИД» Интернет-сайт: aids.yamalzdav.ru**
г. Ноябрьск, ул. Изыскателей, 55, тел. 8(3496) 32-74-51; 42-80-45