**С 13 по 19 мая 2019 года проводится Всероссийская акция «Стоп ВИЧ/СПИД»**

**Что такое ВИЧ и СПИД**

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека)— это вирус, который разрушает клетки иммунной системы человека — лимфоциты, называемые CD4 T-клетками. Эти клетки являются важным звеном иммунной системы и ответственны за защиту организма от бактерий, вирусов и других микроорганизмов.

СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита) представляет собой состояние организма, при котором у человека развивается множество различных инфекционных и других заболеваний вследствие ослабления иммунной системы, вызванного ВИЧ.

СПИД развивается не сразу. Как правило, проходят годы (в среднем около 10 лет) с момента заражения ВИЧ до развития СПИДа, а при успешном лечении данный срок значительно увеличивается. Это обусловлено тем, что процесс снижения количества CD4 T-клеток до уровня, при котором происходит ослабление иммунной системы, протекает длительное время.

**Как можно заразиться ВИЧ-инфекцией**

Существует три основных пути заражения ВИЧ-инфекцией:

1. **Половой путь** – наиболее частый.

Заражение происходит при незащищённом проникающем вагинальном, анальном или оральном сексуальном контакте. При этом вирус проникает внутрь организма через слизистые оболочки влагалища, полового члена, прямой кишки или, значительно реже, полости рта.

Ранки и воспаление слизистых оболочек повышают вероятность заражения, поэтому у лиц, страдающих инфекциями, передающимися половым путём, риск заражения ВИЧ при контакте с инфицированным человеком выше в 2-5 раз.

При незащищённом сексе вероятность заражения женщины от мужчины примерно в три раза выше, поскольку в её организм попадает большее количество вируса, и у женщины значительно больше площадь поверхности, через которую вирус может проникнуть в организм (слизистая влагалища).

Помните, что любой, кто хоть раз в жизни вступал в незащищённый сексуальный контакт или пользовался общей иглой или шприцом, может быть инфицирован ВИЧ.

Помните, что ВИЧ-инфицированные люди могут заражать других, независимо от того, есть у них проявления инфекции или нет.

2. **При контакте с кровью инфицированного человека**:
· использование общих игл, шприцев, посуды для приготовления наркотиков, а также введение наркотиков, в приготовлении которых используется кровь,
· использование нестерильного медицинского инструментария.

При переливании инфицированной донорской крови и изготовленных из неё препаратов риск практически нулевой, поскольку все доноры, а также кровь тщательно проверяются.

3. **Вертикальный путь передачи**, когда дети могут заражаться от ВИЧ-инфицированной матери:
· в течение беременности,
· при прохождении через родовые пути,
· при кормлении грудью.

Около 25-30% нелеченных беременных женщин передают инфекцию детям в течение беременности или при родах. Однако, приём противовирусных препаратов в течение беременности, а также оперативное родоразрешение (путем операции кесарево сечение) позволяют значительно снизить риск заражения ребёнка.

**ВИЧ-инфекцией нельзя заразиться:**
· через рукопожатия, поцелуи, объятия;
· через укусы кровососущих насекомых;
· через кашель или чихание;
· при посещении больного в больнице;
· при пользовании общественным туалетом;
· в бассейне, ванне или бане;
· через общую посуду и одежду.

**Как действует ВИЧ на организм человека**

Попав в организм человека, ВИЧ проникает в CD4 T-клетки и использует их генетический материал (ДНК) для собственного размножения. Новые вирусы выходят из клеток, которые при этом разрушается, проникают в другие клетки, и процесс повторяется. Ежедневно в организме заражённого человека появляются миллионы новых частиц вируса и гибнут миллионы CD4 T-клеток.

Пытаясь противостоять вирусу, организм вырабатывает новые клетки, однако, со временем их количество становится недостаточным, и вирус «побеждает». Как только количество CD4 T-клеток опускается ниже определённого уровня, защитные силы организма ослабевают.

Если иммунная система сильно ослаблена, организм не может противостоять бактериями и вирусам, и у человека развиваются инфекции, которые называют «оппортунистическими». Эти инфекции вызываются микроорганизмами, окружающими нас и не вызывающими инфекций у здоровых людей. Ослабление иммунной системы может также привести к развитию других заболеваний, например, рака.

**Каковы проявления ВИЧ-инфекции и СПИДа**

ВИЧ инфекция проходит ряд последовательно следующих друг за другом стадий:

1. **Инкубационный период** («период окна») - длится с момента заражения до появления в крови человека антител (защитных белков иммунной системы) к вирусу. В этот период инфекция никак не проявляется, все анализы — отрицательны, однако человек уже заразен. Инкубационный период может длиться до 3 месяцев (в среднем 25 дней).

2. **Стадия первичных проявлений** - продолжается в среднем 2-3 недели и характеризуется резким повышением количества вируса в крови. Данное состояние называют также «сероконверсионной болезнью», так как в это время антитела к вирусу появляются в крови в количествах, достаточных для выявления при проведении анализов. Данный период у большинства лиц никак не проявляется, однако у 20-30% лиц могут отмечаться гриппоподобные явления: повышение температуры тела, увеличение лимфатических узлов, головная боль, боль в горле, недомогание, усталость и боль в мышцах. Это состояние проходит спустя 2-4 недели без какого-либо лечения.

3. **Бессимптомный период** наступает после разрешения первичных проявлений инфекции и длится в среднем до 10 лет в отсутствие лечения. В течение этого периода в организме идёт борьба иммунной системы с вирусом с постепенным увеличением количества вирусных частиц и снижением иммунитета. К концу данной стадии у инфицированных лиц отмечается увеличение лимфатических узлов, ночные поты, общее недомогание и появляются первые проявления оппортунистических инфекций.

4. **СПИД**является последней стадией ВИЧ-инфекции и характеризуется появлением ряда заболеваний как следствия ослабления иммунной системы организма. Как правило, у больных СПИДом наблюдается:

· Очень низкое количество CD4 T-клеток.
· Одна или несколько тяжёлых оппортунистических инфекций, таких как пневмоцистная пневмония, тяжёлая грибковая инфекция, туберкулёз и др., которые и становятся причиной смерти больных СПИДом в отсутствие лечения. Так, туберкулёз является одной из основных причин смерти ВИЧ-инфицированных лиц во всём мире.
· Онкологические заболевания (саркома Капоши, лимфома, Т-клеточный лейкоз и др.).

Самым простым и распространенным способом узнать, инфицирован   человек ВИЧ или нет, является тест на наличие антител к вирусу иммунодефицита.  Согласно законодательству Российской Федерации, тестирование на ВИЧ проводится бесплатно, добровольно для граждан страны   с обязательным до – и после тестовым консультированием по вопросам предупреждения заражения ВИЧ-инфекцией. Его можно пройти в поликлинике по месту жительства, можно анонимно. В случае выявления ВИЧ-инфекции медицинская помощь гражданам Российской Федерации оказывается бесплатно.

***Меры профилактики ВИЧ-инфекции:***

* Сохранение верности одному половому партнёру, отказ от случайных половых связей.
* Отказ от употребления наркотиков и других психоактивных веществ.
* Здоровый образ жизни.

Только сам Человек может сохранить свое здоровье, контролировать свое поведение и поступки. Каждый несёт ответственность за защиту от заражения ВИЧ-инфекции, как самого себя, так и других.