



Слайд № 3

Что такое ВИЧ-инфекция? Чем ВИЧ-инфекция отличается от СПИДа?

ВИЧ и СПИД — не одно и то же. Для вас это новость? Слушайте и будьте в курсе.



Слайд № 4

ВИЧ-инфекция – это болезнь.

Ее вызывает ВИЧ – *вирус иммунодефицита человека*. *Иммунодефицит* – состояние, при котором организм не может сопротивляться различным инфекциям. ВИЧ живет и размножается только в организме человека.

ВИЧ поражает иммунную систему человека, со временем лишая ее возможности сопротивляться не только размножению ВИЧ, но и другим заболеваниям и инфекциям (например, туберкулезу, грибкам, даже ОРВИ).

СПИД – это продвинутая стадия развития ВИЧ инфекции.

СПИД – *синдром приобретенного иммунодефицита*. В стадии СПИДа иммунитет ослаблен настолько, что другие заболевания, развивающиеся на фоне ВИЧ-инфекции, принимают необратимое течение и приводят к летальному исходу.



Слайд № 5

Стадии развития ВИЧ-инфекции

Инкубационный период ВИЧ-инфекции

Период от момента заражения до появления клинических проявлений болезни. Продолжается от 2 недель до 6 и более месяцев. На этой стадии вирус может не определить даже тестирование, однако ВИЧ-инфекция уже может передаваться от инфицированного другим людям.

Период «острой инфекции»

Эта стадия может проходить бессимптомно, либо сопровождаться лихорадкой, увеличением лимфатических узлов, стоматитом, пятнистой сыпью, фарингитом, диареей, увеличением селезенки, иногда явлениями энцефалита. Обычно это длится от нескольких дней до 2 месяцев.

Латентная стадия

Болезнь может ничем себя не проявлять, но ВИЧ продолжает размножаться (увеличивается концентрация ВИЧ в крови), и организм уже не в состоянии производить необходимое количество Т-лимфоцитов – их число медленно снижается. Латентная стадия может длиться от 2–3 до 20 и более лет, в среднем – 6–7 лет.

Стадия вторичных заболеваний

За счет продолжающегося активного увеличения концентрации вируса в крови и снижения Т-лимфоцитов, у пациента начинают возникать разнообразные оппортунистические заболевания, которым уже не в состоянии противостоять иммунная система в силу быстро снижающегося числа Т-лимфоцитов.

СПИД

Продвинутая стадия ВИЧ-инфекции. Число клеток-защитников (Т-лимфоцитов) достигает критически малого количества. Иммунная система больше не может сопротивляться инфекциям, и они быстро истощают организм. Вирусы и бактерии поражают жизненно важные органы, включая опорно-двигательный аппарат, систему дыхания, пищеварения, головной мозг и человек умирает.



Слайд № 7

Каким образом ВИЧ поражает иммунную систему человека?

Почему самый изученный в мире вирус остается одним из самых опасных для человеческого организма.

Иммунная система состоит из трех типов клеток.

Т-лимфоциты своевременно обнаруживают вирус или бактерию, В-клетки по сигналу Т-лимфоцитов помечают его антителами, а фагоциты (клетки-убийцы) в ответ на выработку антител уничтожают «чужеродного агента».

Вирус иммунодефицита человека поражает Т-лимфоциты, лишая их возможности дать команду В-клеткам и запустить процесс уничтожения чужеродной бактерии.

Как это происходит?

ВИЧ, как и любой вирус, может воспроизводиться (размножаться) только внутри клетки-хозяина. В качестве клетки-хозяина ВИЧ использует Т-лимфоциты, в функции которых входит давать «сигнал опасности» при обнаружении вируса. Попав внутрь Т-лимфоцита, ВИЧ использует его биологические процессы в свою пользу, заставляя клетку создавать свои копии. Этот процесс истощает клетку-хозяина, и с течением времени большинство зараженных Т-лимфоцитов погибает. А новые копии вируса иммунодефицита внедряются в новые Т-лимфоциты, убивают их, и цикл повторяется.

Чем меньше становится Т-лимфоцитов, тем больше ослабевает иммунная система организма.

Постепенно число Т-лимфоцитов снижается настолько, что организм уже не может противостоять возбудителям инфекций, с которыми обычно справляется здоровая иммунная система.

Впоследствии это приводит к развитию СПИДа – последней стадии ВИЧ-инфекции.



Слайд № 33

Экспресс-тесты на ВИЧ.

По статистике 30% от общего числа больных ВИЧ в нашей стране даже не догадываются о том, что у них есть это заболевание. А это значит, что они очень рискуют запустить болезнь и перевести ее в СПИД. Но кроме этого они подвергают риску окружающих людей, а значит: заболевание распространяется, и заболеть может каждый.

Как же этого избежать? Очень просто – надо хотя бы раз в год проводить тестирование на ВИЧ. Для этого в каждом городе есть специализированные центры, где каждый может пройти обследование и быть уверенным в своем статусе. Но иногда случаются ситуации, когда оперативно пройти полноценное медицинское тестирование нет возможности. Для таких ситуаций придумали прекрасный выход – экспресс-тесты на ВИЧ. С развитием технологий они становятся все более точными и во многом не уступают лабораторному тестированию. С каждым годом их становится все больше, выбор становится все разнообразнее. Для того, чтобы вам ориентироваться в этом многообразии, мы попытаемся рассказать основные моменты про экспресс-тесты.

Начать следует с того, что существует 3 вида экспресс-тестов:

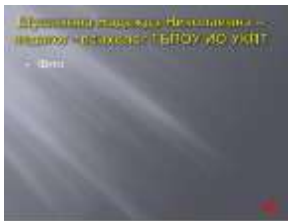
- 1) по образцу слюны;
- 2) по образцу мочи;
- 3) по образцу крови.

Самым популярным экспресс-тестом является тест по образцу слюны. Это не удивительно, ведь он самый простой в использовании и не требует сложных манипуляций, или нарушения кожного покрова. Кроме того, этот тест минимизирует возможность передачи ВИЧ. Он представляет собой устройство, которое можно применить лишь один раз. Для определения наличия вируса иммунодефицита человека, необходимо собрать околодесную жидкость – слюну. Результат будет готов уже через 20 минут. Тест определяет наличие в организме ВИЧ 1 и 2 типов. Точность теста достаточно высока, по некоторым данным она приближается к 99%. Однако, как утверждают специалисты, если тест дал положительный результат, не нужно бить в набат и ставить себе окончательный диагноз. В любом случае, для точного результата необходимо пройти обследование в специализированном учреждении.

Экспресс-тест, в котором для определения ВИЧ используется образец мочи, менее популярен, и является скорее дополнительным тестом, нежели основным. По форме проведения он очень похож на тест на беременность. Нужно собрать мочу в баночку и окунуть туда полоску. Результат будет готов в течение 10-20 минут.

Ну и, наконец, один из самых точных, но самых «опасных», экспресс-тестов – по образцу крови. Для определения ВИЧ в организме необходимо взять кровь из пальца и опустить в прибор. Сложность данного теста, с одной стороны, в том, что нужно нарушать кожный покров, а значит создавать дополнительный риск инфицирования, с другой – вирус в крови из пальца может храниться не более 2-3 минут, поэтому материал нужно сразу использовать для определения результатов тестирования.

Экспресс-тесты можно проводить и в домашних условиях, если на это есть серьезные причины. Нужно помнить о том, что для повышения точности тестирования нужно соблюдать меры предосторожности и дезинфекции, четко следовать инструкции. Ну а если эту инструкцию прочитать полностью, то можно увидеть там информацию о том, что для подтверждения результатов экспресс-тестов нужно пройти повторное тестирование в специализированном центре или в поликлинике. Об этом не стоит забывать, чтобы иметь 100% результат и быть уверенным в своем статусе.



Слайд № 40

Куда обратиться за помощью, если у тебя проблема

Кто-то справляется с жизненными трудностями успешно, приобретая полезный опыт. У кого-то получается чуть хуже. Самый проигрышный вариант – сделать вид, что проблемы нет.

Обращаться за помощью – не стыдно

Возможно, ты стесняешься обратиться за помощью, потому что считаешь это признаком слабости. Особенно такая жизненная позиция характерна для парней. На самом деле, любой, даже очень сильный человек, не может в жизни делать всё самостоятельно. Человеческое общество существует именно благодаря взаимной помощи и поддержке. Признак слабости – это отказ от решения проблем, бегство от трудностей. Человек, который ищет помощи, наоборот, занимается решением проблемы.

Близкие люди

Обычно мы обращаемся за помощью к близким людям – к родителям или друзьям. Кроме того, наши близкие люди дают нам советы, исходя из своего жизненного опыта – далеко не факт, что эти советы сработают и для тебя. Конечно, близким принято доверять, но бывает так, что они дают тебе советы, преследуя какие-то свои интересы, а не ради твоего благополучия.

Однако в ряде случаев кроме сочувствия и эмоциональной поддержки требуется квалифицированная помощь. Если среди твоих родных и друзей нет профессиональных психологов, тогда близкие люди тебе вряд ли помогут.

Кто-то стесняется идти к психологу, объясняя это тем, что будет сложно рассказывать о своих проблемах незнакомому человеку. На самом деле, психолог или психотерапевт – это человек, обладающий специальными знаниями о психике, который может устранить имеющиеся в ней «поломки». Мы же не стесняемся идти к травматологу, если сломали ногу! Наша психика точно так же является своеобразным органом, работа которого может нарушаться.

Психологическая помощь

Сейчас очень хорошо развита система психологической помощи, в том числе - бесплатной. Существует несколько систем психологической помощи, например, городская психологическая служба - это психотерапевты на базе городских поликлиник. Обратиться к специалистам ты можешь самостоятельно, без участия родителей.

В нашем техникуме оказывает помощь педагог-психолог Шушакова Надежда Николаевна.

Кроме того, есть специальные телефоны доверия – для помощи в кризисных ситуациях. Можно звонить по ним анонимно. В любом случае, обратившись к психологу, ты ничего не потеряешь.



Слайд № 41

Если ты попал в беду

Если у тебя или у кого-то из твоих друзей сложилась очень серьезная ситуация, связанная, например, с ВИЧ-инфекцией или наркоманией, есть службы, созданные специально для таких случаев. Обратиться можно по телефонам горячей линии – например, для помощи при ВИЧ – по телефону **8(495) 366-62-38**. При проблемах, связанных с наркоманией, можно обратиться по телефону **8(495) 709-64-04**. Кроме того, существует большое количество общественных организаций, которые тоже могут помочь – их контакты можно найти в сети. Даже если тебе очень страшно, запомни – ты не один! Уже есть люди, которые эту проблему решили, есть способы решения твоей

проблемы. Как правило, почти любая жизненная трудность – не уникальна, и уже хорошо известно, что делать в такой ситуации. Обратись к людям, которые знают, что делать, и делают это хорошо.



Слайд № 42 (1)

Специально для девочек. Почему нужно беречь себя для любви

Девочки более уязвимы в отношениях с противоположным полом. Когда наступает время переходить к интимной жизни? И как отказать, если ты ещё не готова?

Для девушек вопросы отношений с противоположным полом, замужества, создания семьи намного более важные, чем для парней. Как не допустить ошибок в таком деликатном вопросе и создать своё особенное женское счастье?

Уязвимость девушек

Юноши и девушки в вопросе половых отношений занимают неравнозначную позицию. Уязвимость девушек проявляется, прежде всего, в неблагоприятных последствиях интимных отношений. Если говорить о медицинских вопросах – женский организм более восприимчив к инфекциям, передающимся половым путём, чем мужской. Известно, что вероятность передачи ВИЧ от мужчины к женщине намного выше, чем наоборот. Кроме того, половым путём передаётся вирус папилломы человека – для мужчин он не опасен, а вот у женщин может вызывать рак шейки матки.

Забота о себе

Женщинам и девушкам очень важно заботиться о себе, учитывая уязвимость. Тебе нужно очень взвешенно и продуманно принимать решения – последствий от твоей ошибки будет куда больше, чем от ошибки твоего молодого человека. Ты рискуешь сильнее него - своим здоровьем и здоровьем своих будущих детей. И - репутацией, что тоже очень важно.

Социальное давление

Сексуальность – важная тема, в последние годы она стала даже чрезмерно важной.

В современном обществе существует масса стереотипов на эту тему – когда начать, как начать, как часто делать и так далее. Не стоит подчиняться стереотипам и стараться вести себя так, как советуют подруги и друзья. Поскольку это твоя жизнь, и отвечать за всё тоже предстоит тебе, – лучше поступать в основном исходя из собственных убеждений. В жизни отношения не бывают такими, как на киноэкране. Помни об этом.



Слайд № 42 (2)

Наши иллюзии

Отношения с противоположным полом всегда окружены большим количеством иллюзий. Источники их различны – детские сказки и взрослые фильмы, наши личные фантазии. Фильмы тоже создаются на основе этих иллюзий – вот почему их бывает так приятно смотреть. Иллюзия – это что-то очень желанное нами, в действительности не существующее. Иллюзии могут очень сильно портить жизнь. Ты ждешь, что все будет развиваться по сценарию фильма о любви, а на деле получается совсем иначе. Расплата за иллюзии – наши разочарования и набитые шишки. Лучше сразу трезво взглянуть на мир.

Насколько ты готова к интимной жизни

К вопросу отношений с молодыми людьми нужно подходить очень серьёзно – не стоит заводить их ради развлечения или для того, чтобы повысить свою самооценку и статус в компании. Единственный смысл отношений – удовольствие от общения, взаимная забота друг о друге, ощущение того, что ты не один. Важно, чтобы в отношениях было доверие, чуткость к чувствам любимого человека, верность ему. Для этого мало просто нравиться. Тратить силы и время на несерьёзные отношения просто не имеет смысла.

Секс не должен быть самоцелью, это продолжение ваших отношений в целом. Он возможен только при обоюдном желании, когда вы оба чувствуете, что хотите этого и вместе готовы нести ответственность за последствия отношений. С этим нельзя опоздать, а вот поторопиться – можно!

Давление на тебя в этом вопросе со стороны твоего парня означает только одно – что с ним нужно попрощаться. Не бойся расставаться с теми, кто тебя не ценит – научись ценить себя сама! Кроме того, стоит понять, насколько твой молодой человек готов нести ответственность, если всё сложится не так, как вы запланировали.

Обследование на ВИЧ

Собираясь вступить в интимные отношения, подумай о медицинской стороне вопроса – защите твоего здоровья. Не стесняйся обсуждать эту тему со своим молодым человеком заранее – это продемонстрирует ему твою серьёзность и ответственность. Будет лучше всего, если вы вместе обследуетесь на инфекции, передаваемые половым путем, и ВИЧ – тогда у вас не будет никаких секретов и недомолвок. Как правильно сказать о своих намерениях своему парню? Например, так: «Я не знаю, что у тебя было раньше, точно так же как и ты не знаешь, что было раньше у меня, но сейчас я забочусь о нашем здоровье, и я готова вместе с тобой пройти обследование». Или так: «Если у нас серьёзные отношения, давай не будем создавать друг другу проблем со здоровьем». Не нужно бояться негативной реакции молодого человека – если для него важны ваши отношения, то он и сам задумается об этом. Если твой парень реагирует негативно, раздражается в ответ на твоё предложение – тогда, по всей видимости, пока с ним вместе нечего делать. По крайней мере, до тех пор, пока он не изменит своего поведения.

Беспорядочные связи – тебе это
не нужно!



Слайд № 43 (1)

43

Беспорядочные связи – тебе это не нужно!

Стоит ли доверять незнакомцам свое здоровье и будущее? Ни в коем случае!

Вопросы влечения и полового поведения очень важны в отношениях между мужчиной и женщиной. Правильное половое поведение укрепляет отношения в целом. Тогда как неправильное может разрушить отношения до основания, и не лучшим образом повлиять на твою жизнь.

Продолжение духовной близости

Половое влечение и близость играют в отношениях очень важную роль. Секс – это максимально близкое и интимное общение двух людей. Мы уже обсуждали близость душевную. Интимная близость – это важный момент отношений. К нему нужно подходить постепенно и серьезно. Перед тем как сближаться, нужно узнать человека. Тогда интимная близость принесёт не только удовлетворение, но и радость. Не торопись начинать близкие отношения с любимым человеком, если он тебя принуждает к этому. Это значит, он не ценит и не уважает тебя, и тогда с ним лучше попрощаться. Как бы больно это ни было.

А что бывает, когда люди вступают в половой контакт с малознакомыми людьми? Никакой близости между ними нет, и это превращается в абсолютно бессмысленное мероприятие, которое может оставить в душе только пустоту, разочарование и боль. Больше ничего. Подумай сам, как можно настолько довериться случайному знакомому, чтобы вступить с ним в интимную близость?

Если ты не хочешь сейчас переходить к интимным отношениям, не нужно поддаваться на уговоры – это должно случиться только по взаимному желанию, когда обе стороны готовы к этому ответственному событию. Правильное половое поведение имеет не только моральный, но и биологический смысл. Для девушек половой акт – это, прежде всего, возможность забеременеть. Помните, что меры контрацепции не дают стопроцентной гарантии от беременности. Что будет, если беременность возникнет? Кроме того, девушке важно защититься от венерических инфекций и ВИЧ – для нее это не просто болезни, а прямая угроза здоровью ее будущих детей. Известно, что женщины более восприимчивы к ВИЧ, нежели мужчины. При половом контакте риск передачи инфекции от ВИЧ-позитивного мужчины к женщине выше, чем от ВИЧ-позитивной женщины к мужчине. Поэтому девушки более уязвимы в этом вопросе, нежели молодые люди. Об этом важно помнить парням, и беречь девушек.



Слайд № 43 (2)

Распространённые стереотипы

Один из распространённых стереотипов состоит в том, что девственницей или девственником в определённом возрасте быть уже стыдно. На самом деле, это твоё личное дело – начинать половую жизнь или нет. Мода и мнение общества не должны влиять на принятие твоего решения, ведь у каждого из нас свой взгляд на жизнь и свои отношения. И если кто-то считает, что пора, кто-то может быть к этому не готов.

Начало половой жизни и интимные связи, которые молодой человек или девушка практикуют, не испытывая никаких чувств к партнёру - это вовсе не признак взрослости. Если такое поведение вызвано влиянием окружения, то это признак незрелости и неуверенности в самом себе.

Начинать половую жизнь нужно только если ты уверен в том, что готов и осознаешь все последствия этого поступка.

Другой стереотип – якобы, молодые люди оценивают отношение к себе девушек по тому, насколько быстро девушки соглашаются вступить с ними в интимную близость. «Если отказываешь, значит, не любишь». Как правило, если отношения действительно настоящие и глубокие, то парень не станет торопить девушку с этим решением, так как уважает её право выбора и боится её потерять. Если она не спешит переходить к интимной близости, то на парня это произведёт скорее благоприятное впечатление, потому что говорит о её серьёзном к нему отношении.

Защита от случайностей

Единственная стопроцентная защита от ВИЧ – это правильное половое поведение, верность своему единственному любимому человеку, отсутствие случайных половых связей. Помни, что многие инфекции, включая ВИЧ, достаточно часто никак себя не проявляют, человек может прекрасно выглядеть внешне, и ты ни за что не догадаешься, что у него ВИЧ или другие серьезные заболевания. Даже он сам может не знать об этом. Презерватив далеко не всегда служит гарантированным средством защиты. Даже при правильном использовании и хранении презервативов, эффективность защиты от ВИЧ составляет не более 80%. А от многих опасных инфекций презерватив не защищает совсем.

Еще не найдено лекарство, которое могло бы вывести ВИЧ из организма, поэтому ВИЧ-инфекция пока является неизлечимой. Единственный способ защиты от ВИЧ-инфекции – это не допускать заражения, соблюдая все возможные меры профилактики.

Но в случае заболевания ВИЧ-инфекцией есть возможность держать болезнь под контролем – регулярно посещать врача Центра профилактики и борьбы со СПИДом, а при необходимости –

принимать терапию. В этом случае есть шанс жить долго и полноценно, а также родить здорового ребенка.



Слайд № 44 (1)

Алкоголь и наркотики могут привести к ВИЧ-инфекции. Каким образом?

Нужна ли тебе жизнь, похожая на автомобиль без руля и тормозов? Как взять свое будущее в свои руки?

В статье [«Как получить от жизни то, что я хочу?»](#) мы говорили о возможности управлять своей жизнью. Управлять своей жизнью получается не у всех и далеко не всегда, и это может привести к очень плачевным последствиям. Поговорим о том, как на нас влияют разные психоактивные вещества – алкоголь, табак, наркотики, как они лишают нас способности управлять своим поведением и могут привести к заражению ВИЧ.

Почему люди начинают употреблять психоактивные вещества

В среде подростков нередко бывает, когда употребление алкоголя или определенного наркотика преподносится как признак особой культуры, принадлежности к особенному обществу. Например, девушки могут думать, что с сигаретой они выглядят более взросло, раскрепощено, смело и поэтому - привлекательно. Однако, по мнению большинства юношей, гораздо приятнее целовать девушку, которая не курит.

Важно понимать, что в подавляющем большинстве случаев подростки начинают употреблять психоактивные вещества (табак, алкоголь, наркотики) потому, что это делают в их окружении. Довольно часто табак и алкоголь употребляют родители, и подросток взрослеет в среде, в которой ни один праздник невозможно представить без обильного употребления крепкого алкоголя.

Но теперь, когда ты знаешь об этом, у тебя есть возможность понять «обратную сторону» действия алкоголя и наркотиков.

Иногда люди начинают употреблять наркотики из-за собственной слабости. Например, человек не может справиться со своими проблемами, ему не удастся изменить свою жизнь, и он пытается забыться в алкоголе, убежать от себя и от реальности. Но бегство от реальности не помогает решению этой проблемы, а скорее рождает новые – зависимость, вред здоровью, крушение жизненных планов и большие потери.

Или другой пример: наркотик позволяет человеку изменить свое сознание и пережить очень странные ощущения от «новой реальности». Но гораздо интересней создавать новую реальность в своей жизни, чем искать ее искусственно! Это труднее, и поэтому действительно достойно зависти и уважения.

Алкоголь и наркотики могут
привести к ВИЧ-инфекции.
Каким образом?



Слайд № 44 (2)

Случайностей не бывает

Употребление психоактивных веществ, помимо прямого вреда здоровью, имеет и другие дурные последствия.

Во-первых, находясь под их влиянием, ты уже не принадлежишь себе в полной мере. Твоё сознание меняет алкоголь, на твоё поведение также влияет алкоголь, твои поступки уже зависят от алкоголя. То есть, это уже не ты-настоящий, а ты плюс алкоголь. Уже не ты выбираешь, как себя вести, выбирает алкоголь.

Во-вторых, ко всем психоактивным веществам вырабатывается зависимость. Ты будешь вынужден терять свою свободу и подчиняться чему-то – стакану, сигарете или шприцу. Только подумай, обычная сигарета может повелевать человеком как послушной овечкой! Ты и хотел бы не курить, а твой зависимый организм командует – «Кури».

Наконец, употребление психоактивных веществ – это административное правонарушение, и контакт с правоохранительными органами по этому поводу может иметь неприятные последствия для твоей учебы и работы.

Риск передачи ВИЧ

Алкоголь и наркотики приводят к повышенным рискам заражения ВИЧ несколькими путями. С одной стороны, употребление инъекционных наркотиков повышает риск инфицирования ВИЧ напрямую. Вирус попадает в кровь вместе с кровью ВИЧ-положительного из загрязненного шприца. Этот путь признан самым опасным из всех путей заражения ВИЧ.

С другой стороны, под влиянием психоактивных веществ человек не контролирует себя и чаще вступает в случайные половые связи. Может быть, в другой ситуации ты не стал бы этого делать, но сейчас подумать ты не можешь - за тебя «думают» психоактивные вещества. Теперь тебе сложнее контролировать себя. При случайных половых контактах узнать ВИЧ-статус человека не представляется возможным. Как и наличие у него остальных заболеваний, передаваемых половым путем. В любом случае, если твой случайный половой партнёр будет ВИЧ-положительным, у тебя будет серьезный риск заразиться ВИЧ.

Подумай несколько раз, стоит ли терять контроль над своими действиями и какие это может иметь последствия для твоей жизни.



Слайд № 45

Что происходит с организмом ВИЧ-положительного наркомана?

Не секрет, что вирус иммунодефицита часто возникает у наркопотребителей. Более 30% людей, принимающих наркотики, имеют положительный ВИЧ-статус. Риск заражения этой инфекцией связан со многократным употреблением одноразовых инструментов, предназначенных для внутривенного введения препаратов или наркотиков.

Человек с вирусом иммунодефицита имеет очень слабый иммунитет, так стоит ли еще больше подрывать свое здоровье, продолжая употреблять наркотики, уже имея ВИЧ-положительный статус?

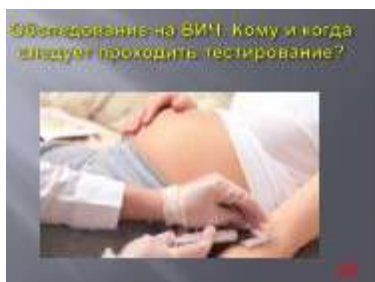
Влияние наркотических веществ на протекание инфекции на сегодняшний день недостаточно изучено. Однако ясно, что человек, который продолжает употреблять наркотики при не самом лучшем иммунитете, явно не заботится о своем здоровье. У него может быть нарушен сон и режим питания (как раз из-за приема «веществ»), это приводит к еще большему ослаблению иммунитета. А, как известно, слабый иммунитет подвержен к заболеваниям сильнее обычного. Поэтому многие люди, живущие с ВИЧ, часто болеют простудой. Стоит ли еще сильнее подвергать свой организм нападкам инфекций и вирусов ради мимолетного «кайфа»?

Также, многие наркотики способны увеличить побочные эффекты от антиретровирусной терапии. Под воздействием наркотических веществ вы легко можете забыть принять терапию, а это чревато мутацией вируса и возникновением резистентности (устойчивости) к антиретровирусным препаратам. А как бороться с вирусом, если препараты перестанут действовать на него? Именно поэтому очень важно соблюдать график приема терапии, и пить таблетки непрерывно.

Некоторые наркотики способны оказывать влияние на действие лекарств. Печень расщепляет некоторые компоненты препаратов, используемых для борьбы с вирусом иммунодефицита. Особенно это касается различных ингибиторов протеазы и нуклеозидных ингибиторов обратной транскриптазы. Наркотики замедляют процесс расщепления, вследствие чего может возникнуть значительная передозировка лекарственных препаратов или наркотических веществ. Превышение допустимой дозировки антиретровирусной терапии может вызвать серьезные побочные эффекты, в том числе кома и летальный исход.

При лечении очень важно отказаться от приема внутривенных наркотиков, поэтому, если можете бросить – бросайте! Но одним отказом здоровье не улучшить. Важно соблюдать диету, придерживаться здорового образа жизни и заниматься спортом. Все это, конечно, необходимо делать под чутким руководством врача, который поможет составить план и рацион питания, расскажет о всех видах спорта (или просто упражнениях), которыми вам можно заниматься, а также будет отслеживать вашу вирусную нагрузку и корректировать прием антиретровирусных препаратов.

Ваше здоровье только в ваших руках! А все вредные привычки – это шаг назад, шаг в пропасть. Задумайтесь, стоят ли минуты удовольствия от наркотиков таких серьезных последствий?



Слайд № 46 (1)

Обследование на ВИЧ. Кому и когда следует проходить тестирование?

Обычно тест на ВИЧ является строго добровольной процедурой. Однако существуют обстоятельства, когда обследоваться на ВИЧ-инфекцию просто необходимо.

В глазах общества обследование на ВИЧ до сих пор выглядит необычно и даже странно. Возможно, ваши знакомые и родные, узнав о ваших планах пройти тестирование, заподозрят вас в «плохом» поведении. А зря. Потому что обследование на ВИЧ – это, прежде всего, признак заботы о своём здоровье.

Обследование по желанию

Тестирование на ВИЧ в большинстве случаев носит добровольный характер. Бывают случаи, когда обследование на ВИЧ является обязательным.

Половая активность

Обследоваться на ВИЧ следует каждому, кто начинает вести половую жизнь. Оптимально выяснить ВИЧ-статус партнёра ещё до вступления с ним в интимные отношения. Если это не удалось сделать, то обследоваться на ВИЧ-инфекцию нужно через 3 месяца после начала половой жизни. То же самое касается и ситуации смены полового партнёра. Если на протяжении долгого времени половой партнёр всегда постоянный, то необходимости в периодическом обследовании на ВИЧ нет.

Обследование после опасных ситуаций

В ситуации случайного полового контакта с партнёром, ВИЧ-статус которого неизвестен, информативное определение антител к ВИЧ в крови возможно только через три месяца. Первые три месяца после инфицирования ВИЧ длится период «окна», когда антитела к вирусу только начинают вырабатываться и их уровень – ниже порогового значения, определяемого тест-системами.

Аналогичная ситуация – при подозрении заражения через кровь, например, при употреблении инъекционных наркотиков нестерильным шприцем. После опасных, с точки зрения заражения ВИЧ, ситуаций при отрицательных результатах первого обследования повторные анализы желательно сдавать каждые три месяца в течение года.

Если есть признаки болезни

Иногда анализ крови на ВИЧ необходим по клиническим признакам – например, если у человека имеется выраженный иммунодефицит или есть клинические признаки, позволяющие заподозрить ВИЧ-инфекцию или СПИД. Рекомендовано обследование также при выявлении заболеваний, передающихся половым путём, гепатита В или С, туберкулёза.



Слайд № 46 (2)

Представители некоторых профессий

Представителям ряда профессий, которые при работе непосредственно контактируют с кровью и биологическими жидкостями – врачам, лаборантам, медицинским сёстрам – анализ крови на ВИЧ-инфекцию следует делать ежегодно. Кроме того, обследоваться нужно медицинским работникам СПИД-центров, которые постоянно контактируют с ВИЧ-позитивными.

Контакты с ВИЧ-положительными

Особенно важно тестирование для лиц, контактирующих с ВИЧ-инфицированными, в том числе в быту. Людям, имеющим регулярные половые контакты с ВИЧ-инфицированным, нужно обследоваться каждые три месяца, даже при условии постоянного использования презерватива.

После переливания крови и трансплантации

Пациентам, которым переливались компоненты крови (особенно это касается эритроцитарной массы), через три месяца желательно сделать исследование на ВИЧ. То же самое касается тех, кому были пересажены донорские органы и ткани.

Обследование беременных

Обследоваться на ВИЧ также нужно беременным женщинам на ранних сроках – при обращении в женскую консультацию. При отрицательном результате тестирование повторяют в третьем триместре беременности, чтобы исключить период «окна».

Обследование детей, рождённых от ВИЧ-позитивных женщин

Что касается детей, рождённых от ВИЧ-инфицированных женщин, в течение первых 12-18 месяцев анализ крови на антитела к ВИЧ проводить нецелесообразно. Дело в том, что при беременности материнские антитела к ВИЧ переносятся с кровью к плоду и сохраняются у ребёнка в крови до 18-ти месяцев даже при отсутствии ВИЧ-инфекции. Таким образом, новорожденным или выполняют ПЦР-диагностику ВИЧ, или после 18-ти месяцев – анализ на антитела к ВИЧ.

Обследование представителей групп риска по заражению ВИЧ

Людям из групп риска по заражению ВИЧ – гомосексуалам и коммерческим секс-работникам – следует тестироваться на ВИЧ каждые три месяца, независимо от того, пользуются ли они презервативом при половых контактах. Употребляющим наркотики также нужно обследоваться регулярно, раз в три месяца, в том числе и тем, кто употребляет неинъекционные формы наркотиков. Повторное обследование

Повторные и дальнейшие тесты на ВИЧ-инфекцию определяются специалистом на основании результатов первоначального обследования, клинических данных и в зависимости от ситуации.



Слайд № 47

Молодежные проекты против ВИЧ

Молодежь – наиболее социально активная часть населения. В Российской Федерации молодежью считаются граждане в возрасте от 14 до 35 лет, но каждый субъект РФ имеет право самостоятельно устанавливать возрастные рамки.

Сегодня в мире огромное количество молодежных организаций, программ и проектов, направленных на борьбу с распространением ВИЧ. В России, к сожалению, таких молодежных социальных инициатив значительно меньше, но, тем не менее, они тоже есть. Есть государственные программы и проекты, есть частные, а есть проекты, которые проводятся совместно с международными фондами.

Одной из наиболее шумевших акций в России на протяжении нескольких лет является акция «Стоп ВИЧ/СПИД». Акция проходит в мае, и ее проведение приурочено к Всемирному дню памяти жертв СПИДа – 15 мая. Акция организуется Фондом социально-культурных инициатив, возглавляет который Светлана Медведева. В 2016 году акцию поддержали Министерства: здравоохранения; образования и науки; связи и массовых коммуникаций Российской Федерации. Знаковым событием акции стал открытый форум студентов, площадкой для проведения которого в 2016 году стал Московский государственный институт международных отношений (МГИМО). 14 мая студенты многих федеральных вузов России смогли онлайн обсудить наиболее важные вопросы профилактики распространения ВИЧ. Кроме того, акция была поддержана ведущими федеральными

телевизионными каналами, а также артистами в социальных сетях, выложившими свои фотографии с хештэгом #СТОПВИЧСПИД.