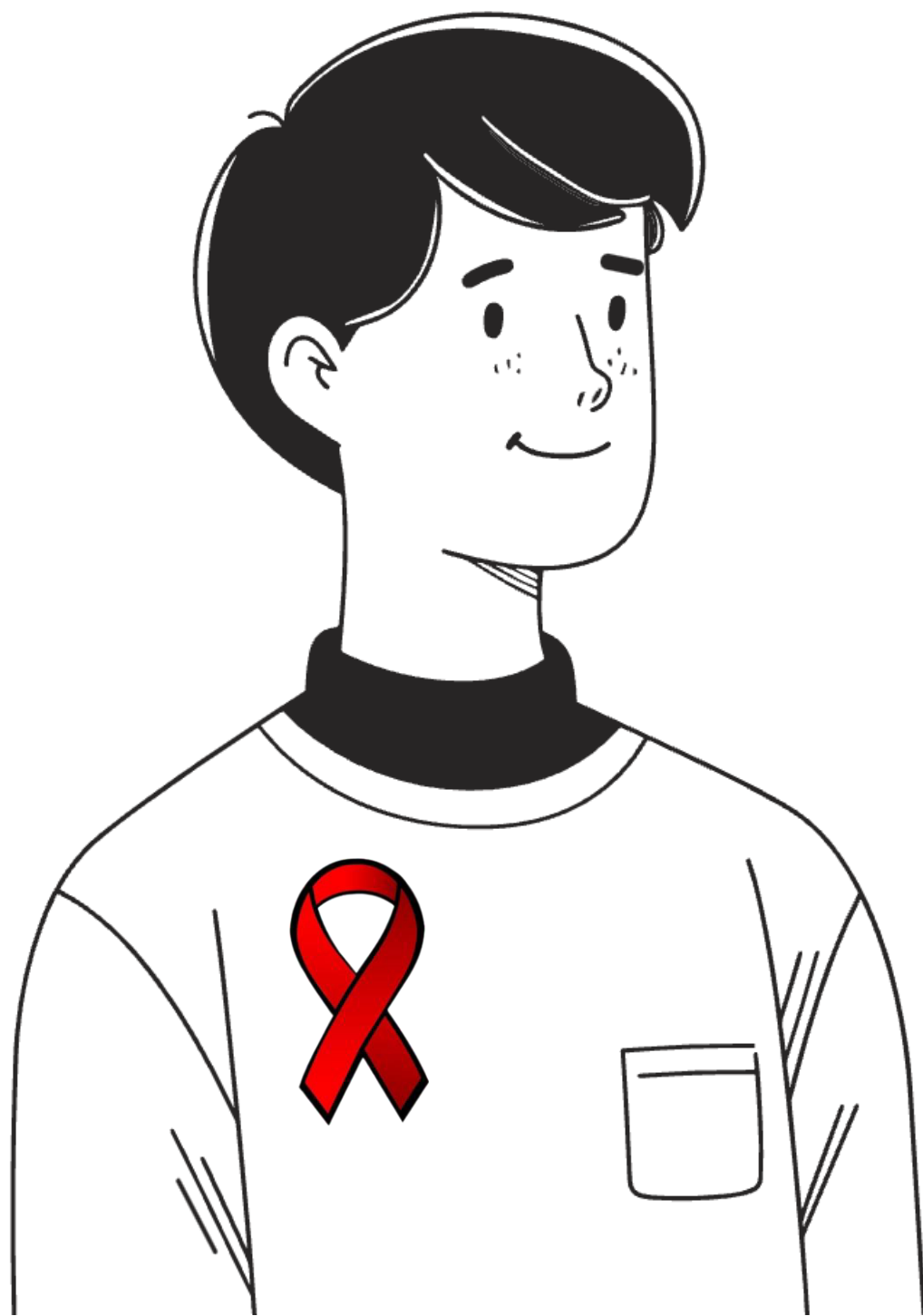
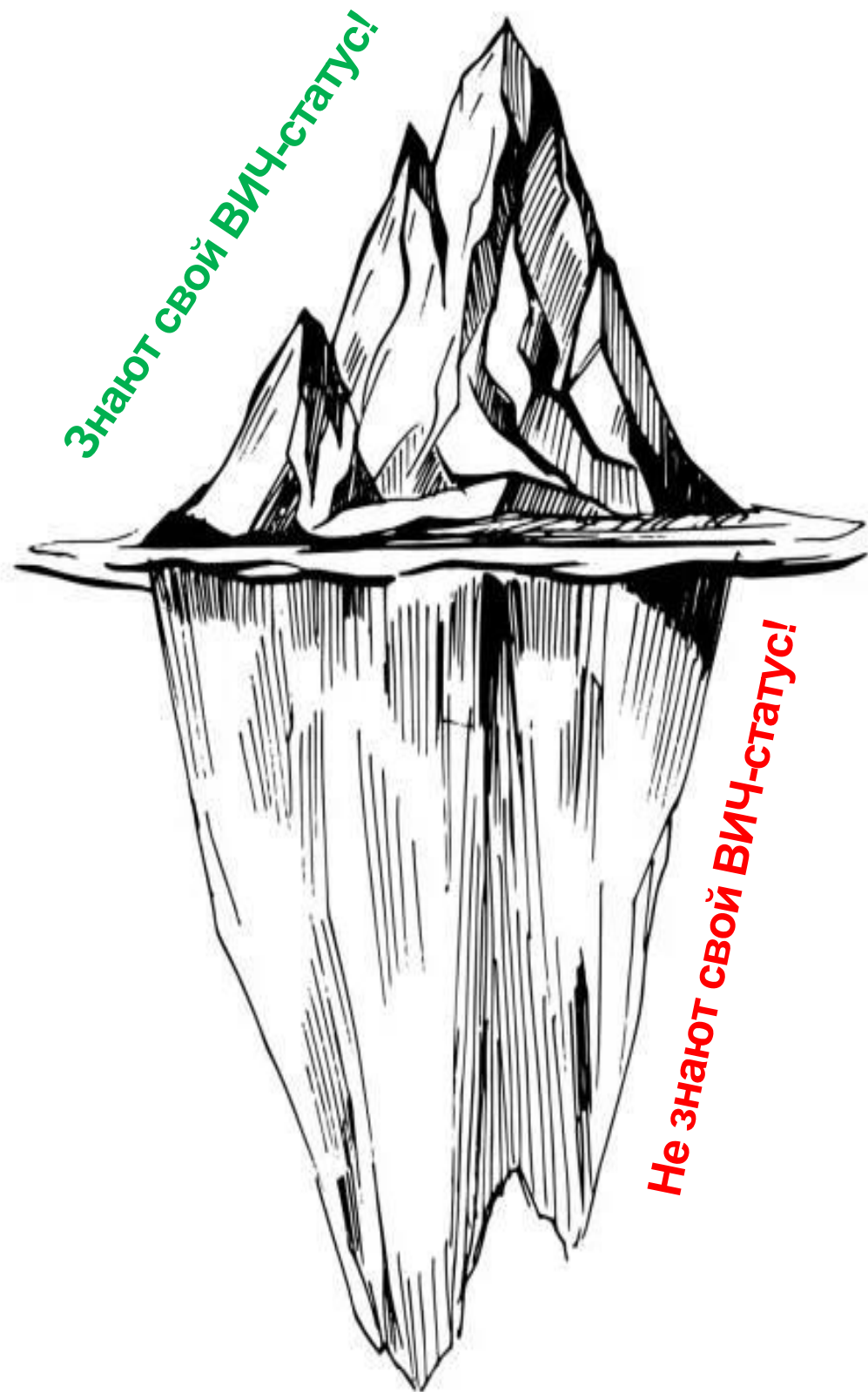




Профилактика ВИЧ-инфекции/СПИДа

Важно понимать, как передается ВИЧ и как его можно предотвратить. Эта информация поможет вам оставаться здоровыми и защитить себя.





Почему это важно

- 1** Число фактически живущих ВИЧ – инфицированных жителей Иркутской области – 31120 человек
По данным Иркутского областного центра СПИД на 01.10.2024
- 2** Иркутская область занимает 4 место по заболеваемости и пораженности ВИЧ-инфекцией в России
По данным государственного доклада «О состоянии санитарно-эпидемиологического благополучия населения в Российской Федерации в 2023 году»
- 3** Это лишь верхушка айсберга, многие не знают о своём ВИЧ-статусе!
- 4** **Вылечить ВИЧ-инфекцию нельзя!**

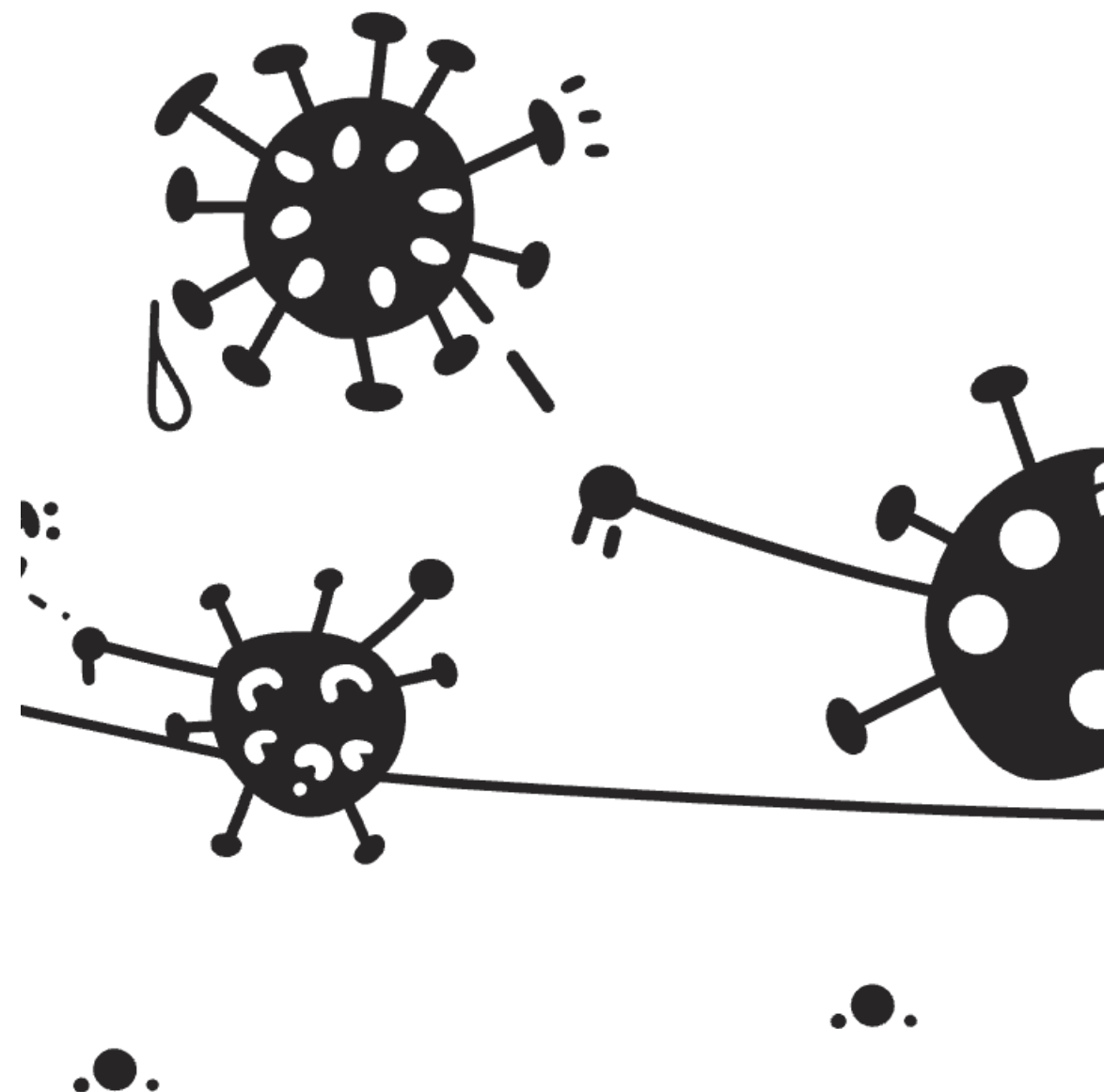
Что такое ВИЧ/СПИД?

1 ВИЧ - Вирус Иммунодефицита Человека

Это вирус, который атакует и ослабляет иммунную систему человека.

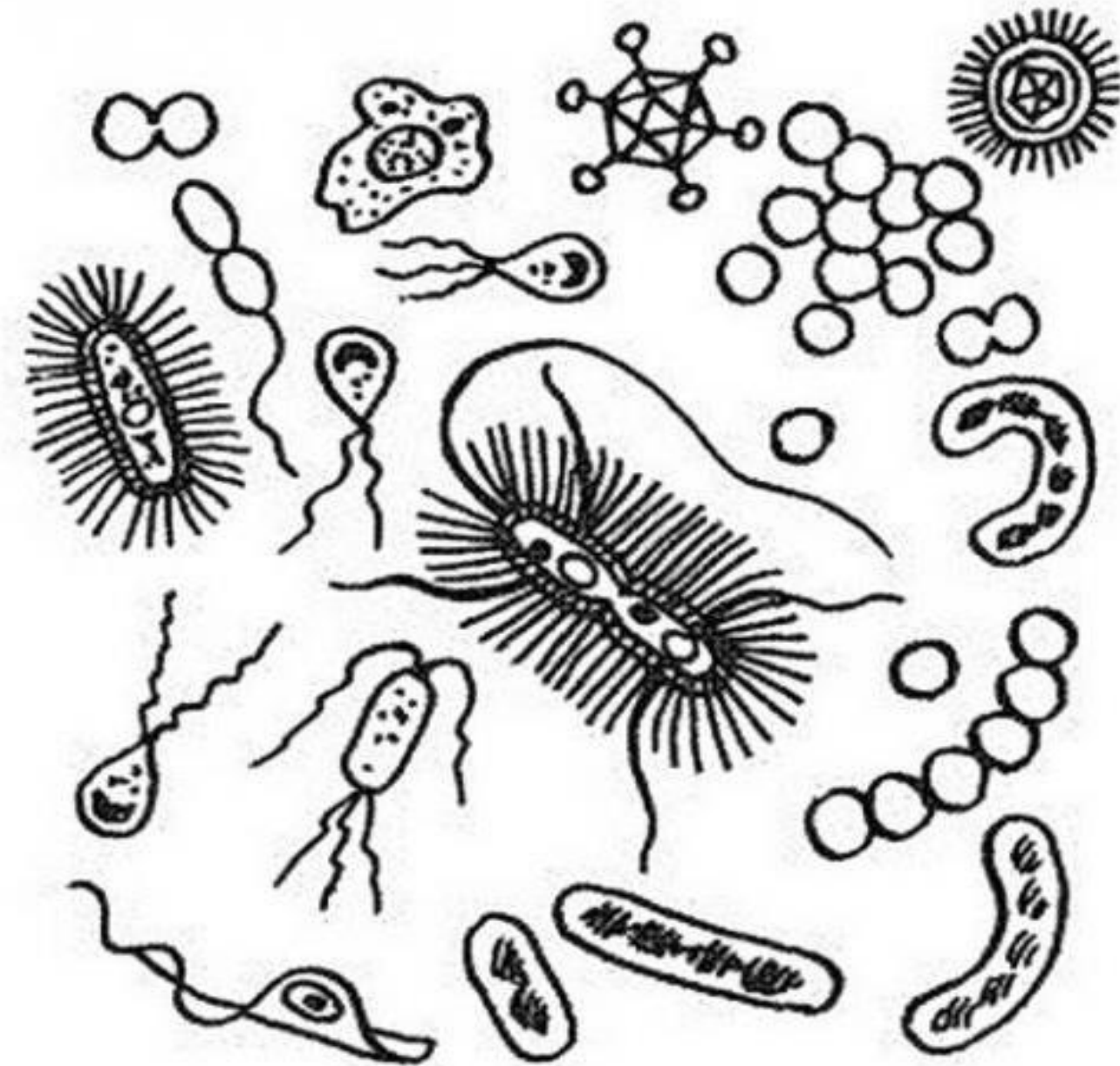
2 СПИД - Синдром приобретенного иммунодефицита

Последняя стадия ВИЧ-инфекции. При СПИДе снижен иммунитет, появляются оппортунистические инфекции и некоторые виды рака.



Что такое оппортунистические инфекции ?

Как СПИД вызывает рак?



1 В норме мы заселены условно-патогенными микробами

Эти микробы НЕ вызывают заболеваний при обычных условиях (нормальной работе иммунитета), но при снижении иммунитета (например: химиотерапия, СПИД, истощение после инфекционных заболеваний) активно размножаются и вызывают заболевания.

2 Иммуитет борется не только с микробами, еще он уничтожает наши поврежденные клетки, клетки, которые утратили свои функции или превратились в раковые

При СПИДе не происходит уничтожение «бракованных» клеток, которые образуются под действием онкогенных вирусов (например, ВПЧ, гепатиты В и С) и канцерогенов.

Способы передачи ВИЧ-инфекции



8% случаев заражения

Кровь

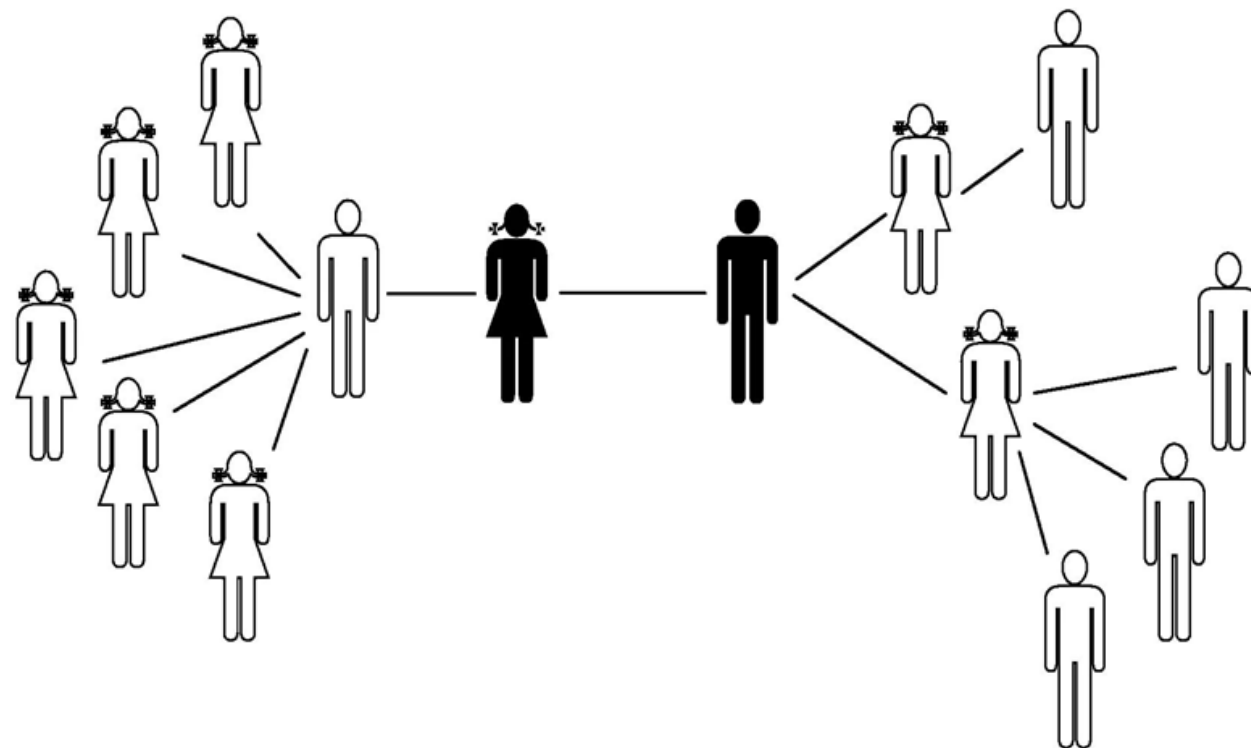
ВИЧ может передаваться через кровь, например, при использовании общих игл или шприцев, нестерильных инструментов для тату, пирсинга и др.



91,4% случаев заражения

Незащищенный половой акт

Незащищённый половой контакт с ВИЧ-инфицированным человеком является одним из основных путей передачи вируса.



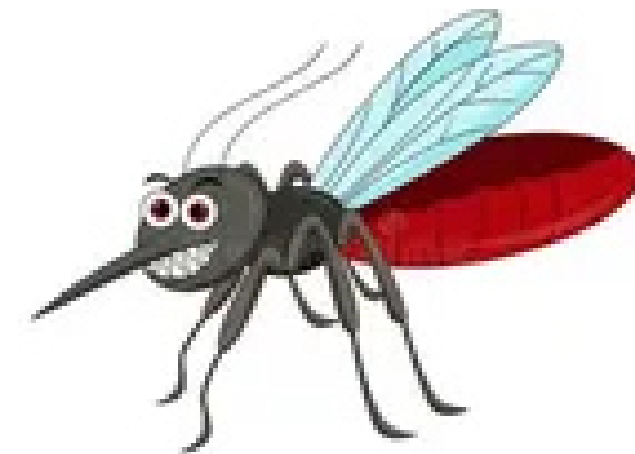
0,8% случаев заражения

Передача от матери к ребёнку

ВИЧ может передаваться от ВИЧ-инфицированной матери к её ребёнку во время беременности, родов или грудного вскармливания.



Как ВИЧ не передается? Мифы и факты



Мифы

Некоторые люди ошибочно полагают, что ВИЧ может передаваться через рукопожатия, объятия, совместное использование посуды, укусы насекомых.

Факты

ВИЧ не передается воздушно-капельным путем, через кашель или чихание. Вирус не может жить вне человеческого организма длительное время и не распространяется через бытовые контакты.



Пот, слюнная и слезная жидкости содержат НЕдостаточное количество вируса для заражения

Стадии развития ВИЧ-инфекции

1

Инкубационный период

На этой стадии человек уже является заразным для других, но не имеет симптомов. В период серологического окна (2 недели-3 месяца, до года) анализ (ИФА) может не выявить ВИЧ-инфекцию.

2

Острая ВИЧ-инфекция

На этой стадии симптомы могут включать лихорадку, боль в горле и суставах. Вирус размножается быстро, и уровень вируса в крови высок.

3

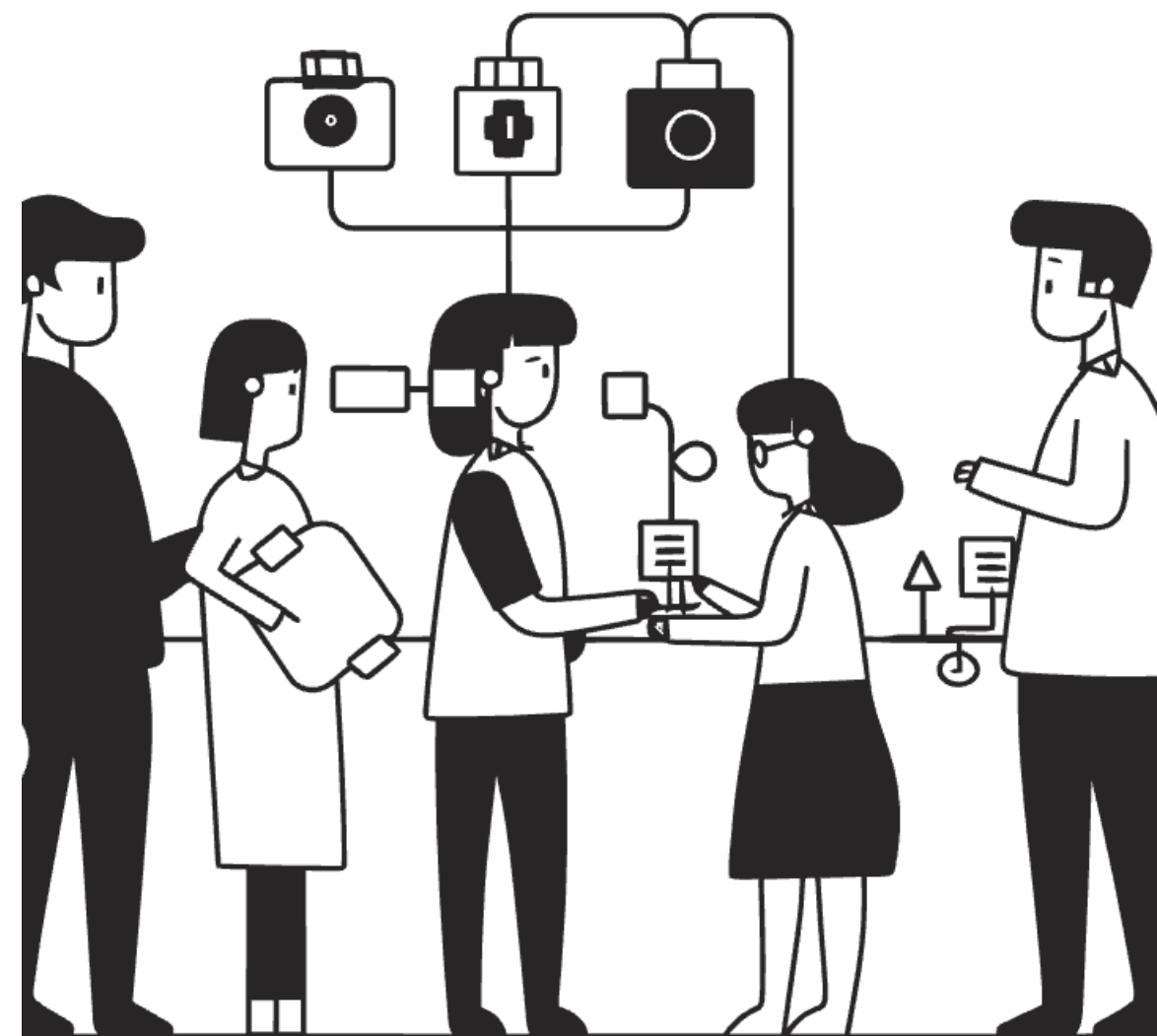
Клиническая латентная стадия

Эта стадия может длиться от нескольких лет до десятилетий. Человек чувствует себя здоровым, но вирус продолжает размножаться, постепенно ослабляя иммунную систему.

4

Стадия СПИДа

На этой стадии иммунная система настолько ослаблена, что появляются тяжёлые оппортунистические инфекции. Без лечения продолжительность жизни сильно сокращается.



Важность своевременного тестирования

Раннее выявление

Регулярное прохождение теста на ВИЧ-инфекцию позволяет своевременно выявить заболевание и начать необходимое лечение.

Предотвращение передачи

Люди, знающие о своем ВИЧ-положительном статусе, могут принять меры, чтобы предотвратить передачу инфекции другим.

Информированность

Тестирование на ВИЧ помогает получить важную информацию о состоянии здоровья и проинформировать близких.

Доступность услуг

Анализ крови на ВИЧ-инфекцию можно сдать бесплатно в поликлинике по месту жительства или центре СПИД.





Доступность бесплатного анонимного тестирования

Тестирование на ВИЧ-инфекцию является важным шагом для предотвращения распространения заболевания.

Иркутский областной центр СПИД регулярно проводит акции по бесплатному и анонимному тестированию.

Регулярное прохождение проверки на ВИЧ способствует ранней диагностике и своевременному началу лечения в случае необходимости.

Лечение ВИЧ-инфекции и СПИД



Антиретровирусная терапия

Современные лекарства могут значительно замедлить прогрессирование ВИЧ-инфекции и продлить жизнь людям, живущим с ВИЧ/СПИД.



Приверженность лечению

Важно регулярно принимать назначенные препараты, чтобы обеспечить максимальную эффективность лечения.



Результаты терапии

Соблюдение правильно подобранной терапии (АРТ) помогает:

- ограничить размножение вируса;
- сохранить иммунитет;
- не заражать других людей;
- родить здоровых детей.

Ответственность перед собой и окружающими

1 Личная ответственность

Каждый человек должен нести ответственность за свое здоровье и благополучие. Это включает в себя прохождение регулярных медицинских осмотров и обследований.

3 Ответственность перед обществом

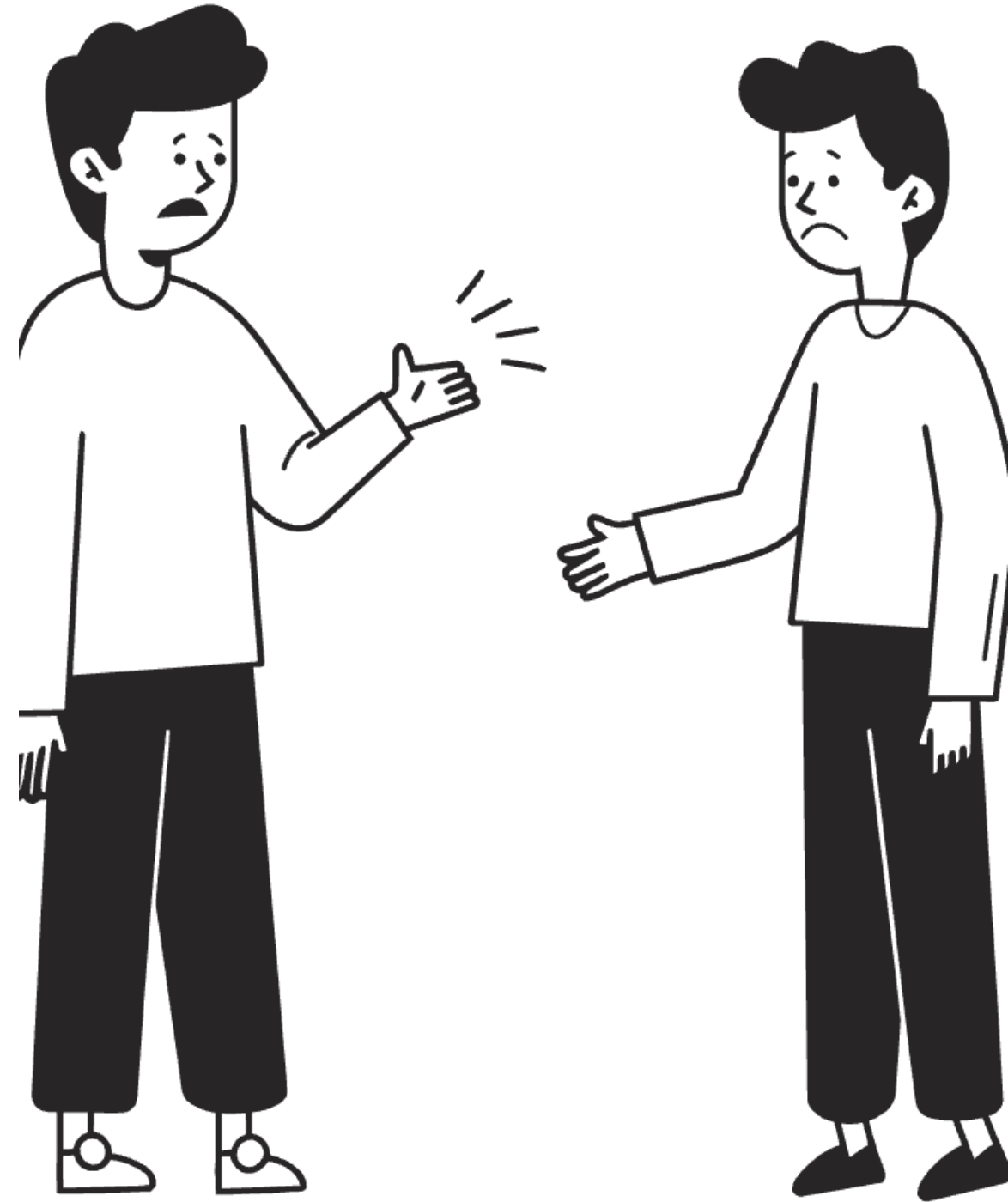
Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью помогает предотвратить распространение инфекции и способствует общественному благополучию.

2 Ответственность перед семьей

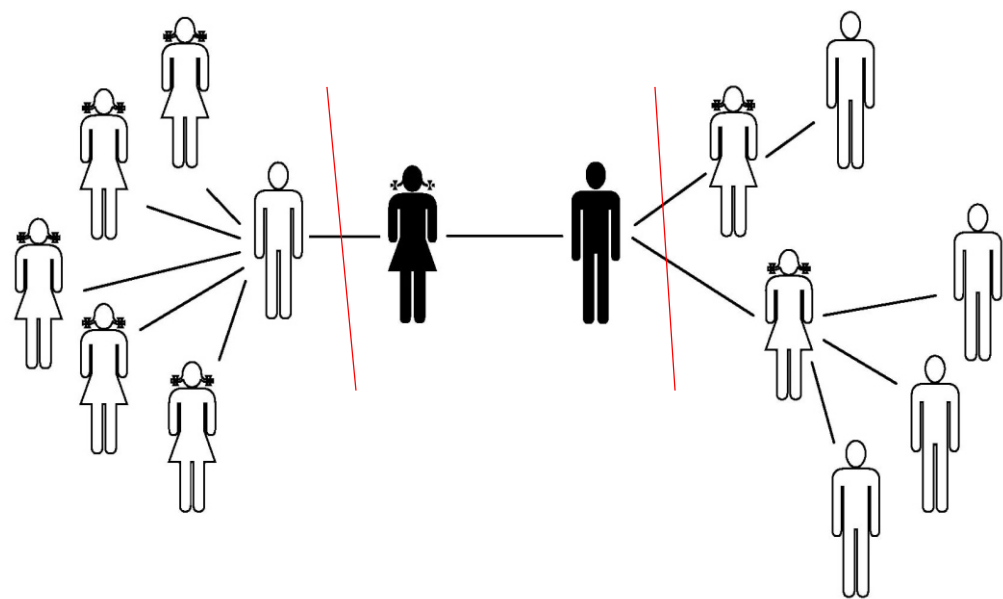
Забота о своем здоровье является проявлением ответственности перед близкими. Это позволяет обеспечить их благополучие и защитить от возможного заражения.

4 Ответственность перед будущими поколениями

Принятие ответственности за свое поведение и здоровье помогает защитить детей и внуков от возможного заражения.



Безопасное поведение - ключ к профилактике



Профилактика передачи ВИЧ

Безопасное поведение включает:

- использование презервативов и отказ от рискованного сексуального поведения;
- отказ от совместного использования шприцев (в т.ч. инъекционных наркотиков);
- проведение тату/пирсинга только в организациях имеющих лицензию на медицинскую деятельность .



Здоровый образ жизни

Ведение здорового образа жизни, включая сбалансированное питание, регулярные физические упражнения и отказ от вредных привычек, помогает укреплять иммунитет и снизить риск заражения, но не исключает его.



Повышение осведомленности

Важно распространять достоверную информацию об ВИЧ/СПИД среди населения, особенно среди молодежи, чтобы помочь людям защитить себя и общество.

Как отказать в рискованных ситуациях

1

Будь уверен

Сильная личная позиция и ценности помогут твёрдо отказать.

2

Будь вежлив

Отказывай спокойно и дружелюбно, не переходя на агрессию.

3

Будь решителен

Четко и ясно говори "нет", не приглашая к дальнейшему обсуждению.

4

Будь настойчив

Повторяй отказ, если человек продолжает настаивать.

Умение твёрдо, но вежливо отказать в рискованных ситуациях – важный навык для защиты своего здоровья и безопасности. Будь уверен в своих ценностях, говори решительно, но оставайся дружелюбным, повторяй отказ при необходимости.



Не гадай!

Узнай свой ВИЧ-статус

