**Профилактика ВИЧ-инфекции**

  ВИЧ-инфекция – болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека, который повреждает клетки иммунной системы, ослабляет ее и без лечения приводит к смерти. ВИЧ живет и размножается только в организме человека. Он содержится в крови, грудном молоке, сперме и влагалищных выделениях. Заражение происходит при попадании вируса внутрь тела при контакте с кровью или при прохождении через тонкие слизистые оболочки.

Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) – последняя стадия развития ВИЧ-инфекции, на которой иммунитет ослабевает настолько, что другие заболевания, развивающиеся на фоне ВИЧ-инфекции, принимают необратимое течение и приводят к летальному исходу.

На сегодняшний день ВИЧ-инфекция является неизлечимой. Однако есть возможность держать болезнь под контролем: регулярно посещать врача и принимать назначенную терапию. Тогда у инфицированного человека появляется шанс жить долго, полноценно и даже родить здоровых детей. Единственный способ защиты от нее – соблюдение мер профилактики.

Риск ВИЧ-инфицирования высок при незащищенном половом акте, совместном применении шприцев, игл при инъекционном употреблении наркотиков, нанесении татуировок и пирсинга нестерильным оборудованием, от матери к ребенку во время беременности, родов и кормления грудью.

Отметим, что ВИЧ не выживает на открытом воздухе и поэтому не может распространяться воздушно-капельным путем или при бытовых контактах, а значит, невозможно заразиться через общую посуду, при пользовании общими туалетом, душем и ванной, постельным бельем, при поцелуях, рукопожатиях и объятиях, через пот и слезы, при кашле и чихании, в бассейне, во время занятий спортом, через укусы насекомых или общение с животными.

 ВИЧ-инфекция не имеет специфических симптомов. Ее наличие можно определить только с помощью специального лабораторного теста, который можно пройти в любом лечебно-профилактическом учреждении по месту жительства. В нашей стране эта услуга оказывается абсолютно бесплатно.

Отметим, что антитела к ВИЧ вырабатываются в организме далеко не сразу, а спустя некоторое время после заражения. В среднем этот период занимает от 2 недель до 3 месяцев. В связи с этим стандартный тест на ВИЧ в данный промежуток времени может дать отрицательный результат. При сомнении в своем ВИЧ-статусе через 3-6 месяцев лучше сделать повторный анализ крови. Важно: хотя в первое время после заражения антитела к вирусу еще не вырабатываются иммунной системой, инфицированный человек уже может передавать его другим людям.

Наличие ВИЧ в организме можно выявить и с помощью других видов тестов, которые используются при экстренных операциях, для обследования беременных женщин и др.

Чтобы не заразиться ВИЧ-инфекцией, прежде всего, необходимо отказаться от рискованного поведения: употребления наркотиков, частой смены партнеров и случайных половых связей. Верность одному человеку – лучшая защита от инфицирования ВИЧ. Нужно обязательно пользоваться презервативами при любых формах сексуальных контактов. Тем не менее, надо помнить, что даже этот метод контрацепции не гарантирует стопроцентного предохранения от ВИЧ-инфекции и других заболеваний, передающихся половым путем.