

## Как предотвратить заражение?

Очень просто! Достаточно предотвращать попадание в ваш организм крови, спермы, вагинального секрета и грудного молока другого человека. Это значит:

- Пользоваться презервативом из латекса или полиуретана при любом сексуальном контакте.
- Всегда пользоваться одноразовыми и/или стерильными инструментами для медицинских процедур, связанных с проникновением в организм.
- Здоровая кожа! Здоровая слизистая! Здоровые зубы!

## ВИЧ не передается

Несмотря на серьезные последствия заражения, сам ВИЧ очень слабый организм. Он может жить только в жидкостях организма человека и размножаться только внутри его клеток. Вирус погибает при температуре 60 °С.

Поэтому совершенно нет опасности заразиться при бытовых контактах: дружеских поцелуях, рукопожатиях, объятиях, пользовании общей посудой, общим бассейном, туалетом, постельным бельем.

## Кто такие ВИЧ – инфицированные?

Это люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию, и нуждающиеся не только в медицинской помощи, но и в поддержке своих близких.

Общение с ВИЧ-инфицированным человеком не опасно, если исключить секс без презерватива и наркотики из одного шприца. По данным ЮНЭЙДС, Сегодня в мире живёт почти 46 миллионов ВИЧ-инфицированных людей.

## Если вы узнали, что заражены ВИЧ...

Узнайте у врача, что нужно делать, чтобы избежать других инфекций и болезней, в первую очередь простудных, венерических, оппортунистических.

Подумайте, кому нужно сказать о своём диагнозе, а кому нет. Подготовьтесь к тому, что некоторые люди могут отказаться от общения с вами, когда узнают о вашем диагнозе.

Примите себя таким, какой вы есть. Вам жить ещё минимум несколько лет. Лучше провести эти годы в мире с самим собой.

Подробно узнайте о своих обязанностях и правах.

Не ищите виновных в вашем заражении. А если вы их все же найдёте, помните, что после этого не перестанете быть инфицированным.

Помните, что врачи не боги, а такие же люди, как и вы. От вас они отличаются только тем, что больше знают о ВИЧ-инфекции.



Министерство Здравоохранения Республики Дагестан  
Государственное бюджетное учреждение Республики Дагестан  
"Республиканский центр инфекционных болезней,  
профилактики и борьбы со СПИДом им. С.М.Магомедова"  
(ГБУ РД "РЦИБ и СПИД")

Адрес: 367008, Республика Дагестан,  
г. Махачкала, ул. Гоголя, 43

Телефон доверия по вопросам

ВИЧ/СПИДа:  
**55-03-75**  
**55-03-76**

с 8:00 до 15:00 в рабочие дни

Е  
С  
Т  
Ь  
С  
П  
И  
Д

О  
В  
И  
Ч  
Е  
М

П  
О  
Д  
У  
М  
А  
Т  
Ь



## СПИД и ВИЧ

СПИД – синдром приобретённого иммунодефицита. Синдром это набор определённых проявлений болезни симптомов. СПИД развивается у людей, заразившихся ВИЧ инфекцией, и является конечной стадией этой болезни, ВИЧ – вирус иммунодефицита человека. Он поражает разные клетки тела человека. И в первую очередь иммунной системы. Люди, зараженные ВИЧ, называются ВИЧ-инфицированными. ВИЧ-инфицированный и больной СПИДом не одно и то же. С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти от 7 до 15 лет. Пока ВИЧ не перешел в стадию СПИДа инфицированный человек может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что он заражен.

## Как ВИЧ переходит в стадию СПИДа?

ВИЧ убивает важные клетки иммунитета – так называемые CD4-лимфоциты. Это происходит медленно, но в итоге приводит к иммунодефициту, когда иммунная система не может уже эффективно бороться с любыми заболеваниями. СПИД быстрее развивается у тех, чье здоровье изначально слабое. Также негативно влияет курение, злоупотребление алкоголем, употребление наркотиков, плохое питание и стрессы. Когда иммунитет ослаблен, у человека могут развиваться заболевания необычные для людей с неповреждённым иммунитетом оппортунистические заболевания. Это может быть саркома Капоши, пневмоцистная пневмония и другие.

Диагноз «СПИД» ставится, если у инфицированного ВИЧ есть одно или несколько оппортунистических заболеваний, и/или количество клеток CD4 падает ниже 200 клеток на мм<sup>3</sup> крови. Нормальный уровень CD4 клеток от 800 до 1200 на мм<sup>3</sup>.

## Как можно обнаружить ВИЧ?

ВИЧ может жить в организме 7 – 15 лет, прежде чем проявятся какие – либо проблемы со здоровьем. В это время, люди живущие с ВИЧ чувствуют себя хорошо и даже могут не подозревать, что заражены. Единственный способ подтвердить, это тест крови на наличие антител к ВИЧ.

## Что такое тест на наличие ВИЧ?

Тест определяет наличие специфических антител к ВИЧ в крови человека.

Положительный результат означает, что у человека обнаружены антитела к ВИЧ. Это дает основания предполагать, что человек ВИЧ-инфицирован.

Отрицательный результат означает, что антител к ВИЧ не обнаружены. Вот ситуация, когда тест может дать отрицательный результат:

- если человек не заражен ВИЧ;
- если человек заражен ВИЧ, но организм ещё не выработал антитела к вирусу (т.н. “период окна”)

## Что такое “период окна”?

В ответ на проникновение ВИЧ-инфекции в крови начинают вырабатываться антитела к этому вирусу. Для этого организму нужно от 2-х недель до 3-х месяцев. Очень редко этот период длится дольше 6-ти месяцев. В “период окна”, когда вирус уже есть, а антител ещё нет, тест на антитела будет отрицательным. Всегда нужен повторный анализ крови через 3 – 6 месяцев.

**В “период окна” инфицированный человек уже может передавать ВИЧ другим людям.**

## Где можно пройти тест?

В ГБУ РД «РЦИБ и СПИД», в поликлинике по месту жительства и в любом спец – центре в вашем регионе также есть специальные кабинеты анонимного обследования на ВИЧ. Согласно закону вы можете пройти тест и получить результат анонимно.

## Зачем мне знать есть ли у меня ВИЧ?

– Чтобы вовремя начать применять специальные препараты, останавливающий развитие болезни, и не допустить развития СПИДа.

– Чтобы быть ещё более внимательным к своему здоровью, так как любое заболевание на фоне ВИЧ-инфекции протекает тяжелее и требует специального лечения. Особенно это относится к венерическим заболеваниям, гепатитам и туберкулёзу.

– Чтобы не заразить своих близких и любимых людей.

## Как проходит заражение ВИЧ?

Вирус передается только через определённые жидкости организма. Это:

- кровь
  - сперма
  - вагинальный секрет
  - грудное молоко.
- Это значит, что заразиться можно:
- при сексуальном контакте без презерватива;
  - при прямом попадании крови в организм через ранки, язвочки, слизистые оболочки, при переливании крови и трансплантации органов;
  - при использовании нестерильных предметов личной гигиены, игл и шприцев;
  - от матери к ребёнку во время беременности, родов или кормления грудью.