**Как уберечься от заражения ВИЧ-инфекцией?**

О синдроме приобретенного иммунодефицита (СПИДе) человека узнали совсем недавно.

Возникнув в Африке, это заболевание было диагностировано в 1981 году в США, через год СПИД появился в Западной Европе, а потом сравнительно быстро — на всех континентах.

За прошедшие годы достаточно хорошо описаны портрет вируса, вызывающего болезнь, клиника заболевания, изменения, которые происходят в иммунной системе больного.

Через три — четыре года после подтверждения вирусной природы СПИДа были созданы тесты для его лабораторной диагностики. Однако лечить эту болезнь медики еще не могут.

Любая опубликованная цифра зарегистрированных больных СПИДом сразу становится устаревшей, так как число больных быстро увеличивается.

Но не у каждого заразившегося развивается болезнь, от 70 до 90% из них становятся носителями вируса. По мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения, сегодня в мире насчитывается от 5 до 10 миллионов носителей вируса ВИЧ-инфекции (на начало 1988 г.).

В разных регионах интенсивность распространения вируса неравномерна. В отдельных районах Центральной Африки, Карибского бассейна каждый четвертый мужчина и каждая четвертая женщина в возрасте 20-40 лет заражены вирусом ВИЧ-инфекции и, следовательно, являются потенциальными источниками инфекции.

Сейчас на массового читателя со страниц газет и журналов, по радио и телевидению обрушивается лавина информации, которая выдается под такими устрашающими заголовками: «СПИД — катастрофа глобального масштаба», «Я не знаю убийцу, более беспощадного, чем СПИД» и тому подобными.

Все это вызывает неоправданный страх, который еще более усугубляется сенсационными публикациями, не имеющими научной основы, например, о том, что вирус ВИЧ-инфекции может передаваться комарами, через пот, что ВИЧ-инфекцией болеют кошки, и они также могут распространять эту инфекцию.

С другой стороны, ни в коем случае нельзя считать оправданными и чрезмерный оптимизм, благодушное и легкомысленное отношение к этой проблеме. Чтобы и неоправданный страх, и полное отсутствие настороженности сменились разумным отношением, нужна точная, научно - достоверная информация. Каждый должен четко знать, что представляет для него опасность, а что — нет.

Заразиться ВИЧ-инфекцией можно при половом контакте и через кровь; инфицированная беременная тоже может передать вирус новорожденному.

Заражения при бытовых контактах не происходит. Вирус ВИЧ-инфекции не передается при разговоре, кашле или чихании, при рукопожатии, через продукты питания. Нет риска заразиться при пользовании общей посудой, ванной, плавательным бассейном, общественным туалетом. Не было случаев заражения на работе и даже в семье, где ухаживали за умирающими больными СПИДом.

Все это объясняется тем, что вирус ВИЧ-инфекции очень нестоек во внешней среде. Вот почему побывавшие в руках больного или инфицированного ВИЧ предметы (книга, деньги, посуда, карандаш) не опасны для здоровых людей.

ВИЧ-инфекция заставил заговорить о явлениях, которые мы долго стыдливо замалчивали: о наркомании, проституции, гомосексуализме. Теперь точно установлено, что люди, ведущие асоциальный образ жизни, составляют группу повышенного риска заражения ВИЧ-инфекции.

И всем надо твердо усвоить, что увеличение числа половых партнеров резко повышает опасность заражения. Применение презервативов уменьшает вероятность инфицирования. И, тем не менее, следует помнить, что эти механические противозачаточные средства не дают стопроцентной гарантии.

Высокий риск заражения вирусом ВИЧ-инфекции наркоманов, вводящих наркотики шприцами, обусловлен тем, что на стенках шприца и в просвете иглы сохраняется достаточное для заражения количество вируса, а наркоманы применяют, как правило, шприц без стерилизации.

При проведении инъекций лекарственных веществ в медицинских учреждениях вероятность передачи вируса равна нулю, так как стерилизация надежно уничтожает его.

Что касается донорской крови, сейчас делается все необходимое для того, чтобы предупредить возможность заражения через кровь и ее препараты.

На проходившем в январе 1988 г. Всемирном конгрессе по ВИЧ-инфекции ученые пришли к единому мнению: каждый человек может избавить себя от заражения ВИЧ-инфекции. Достаточно не употреблять наркотики, не вступать в случайные половые связи.

Об этих элементарных требованиях должен знать каждый. И не случайно медики всего мира предупреждают: «Не позвольте себе умереть от невежества!»

**Врач ПСК Мунайлинского района Аманжолова Г.К.**