

Профилактика СПИД-инфекции

Пути передачи



Заразиться ВИЧ-инфекцией можно только от инфицированного человека. Случаев заражения от животных и насекомых не зарегистрировано.

Чтобы произошло заражение, достаточное количество вирусных частиц из организма, инфицированного ВИЧ, должно попасть в кровоток другого (здорового) человека.

В организме ВИЧ присутствует в различных жидкостях. Но только четыре из них содержат вирус в количестве, достаточном для инфицирования. Это:

- кровь;
- сперма;
- вагинальный секрет;
- грудное молоко.

Поэтому ВИЧ может попасть в организм человека следующими путями:

- 1) при попадании в организм инфицированной крови;
- 2) при переливании крови;
- 3) пересадке тканей и органов от инфицированного донора;
- 4) при медицинских манипуляциях нестерильным инструментом;
- 5) при пользовании общими шприцами, иглами, фильтрами, раствором при внутривенном употреблении наркотиков;
- 6) при косметических процедурах (татуировки, пирсинг и др.) нестерильными инструментами;
- 7) при незащищенном сексуальном контакте, как при гомо -, так и при гетеросексуальных отношениях, при анальном, вагинальном и оральном видах секса.
- 8) от инфицированной матери ребенку ВИЧ может проникнуть в период беременности, во время родов (при повреждении нежной кожи новорожденного), при кормлении грудью (с материнским молоком), и, наоборот, от ВИЧ-инфицированного ребенка к здоровой матери при грудном вскармливании.

ВИЧ не передается

- через дверные ручки, поручни и перила в общественном транспорте;
- с укусами животных и насекомых;
- при рукопожатиях, объятиях и поцелуях, кашле, чихании (слюна, пот, моча не опасны для заражения, если в них нет видимой крови);
- через пот или слезы;
- через пищевые продукты и деньги;
- при пользовании общими личными вещами, предметами домашнего обихода, игрушками, постельным бельем, туалетом, ванной, душем, бассейном, столовыми приборами и посудой, питьевыми фонтанчиками, спортивным инвентарем;
- если находиться с ВИЧ-инфицированным в одном помещении.

О презервативах

Презервативы, если ими пользуются постоянно и правильно, создают достаточную преграду для ВИЧ и возбудителей других венерических заболеваний. Латекс, материал из которого производят презервативы, не имеет естественных пор и отверстий, через которые могли бы проникнуть возбудители.

Не экономьте на здоровье — приобретайте презервативы известных фирм, тщательно проверяющих свою продукцию (Durex, Innotex, Sico, Life style и др.)

Не поленитесь прочесть инструкцию при первом опыте с презервативом. Это поможет Вам избежать неловкости и оплошностей в ответственный момент.

Латекс презерватива разрушается при воздействии:

- света и тепла — не храните презерватив на солнечном подоконнике, возле радиаторов, отопительных приборов и т.д.;
- жиров — используйте смазки не с масляной основой, а водной, такие как Aguagel, Bodiwise, O.K. и не забывайте, что губная помада также имеет жировую основу;
- острых краев ногтей, колец и т.д.

Как предотвратить заражение половым путем

Заражение ВИЧ, как и другими инфекциями, передаваемыми половым путем, возможно при любой форме полового контакта (гомо- и гетеросексуальные отношения, анальный, вагинальный, оральный виды секса). При любом сексуальном контакте нежная слизистая оболочка половых органов, ротовой полости, прямой кишки и др. травмируется трением с образованием микротравм и трещин, через которые и проникают возбудители.

Заражение ВИЧ возможно при соприкосновении слизистых, содержащих микробы и вирусы, или через инфицированную сперму, вагинальный секрет или кровь из микротрещин. Поэтому простое прерывание полового акта неэффективно для профилактики ВИЧ.

Риск заражения ВИЧ при половом контакте прямо пропорционален количеству незащищенных сексуальных контактов, вместе с тем, иногда и одного сексуального контакта с инфицированным партнером достаточно для заражения.

Риск заражения ВИЧ-инфекцией увеличивают:

- садо-мазохистские игры, секс во время менструации и дефлорация (разрыв девственной плевы) — кровь, содержащая вирус, может проникнуть через микротравмы и ранки и инфицировать партнера;
- секс между партнерами, у которых есть ИППП, особенно с изъязвлениями (генитальный герпес, сифилис), другие воспалительные процессы (аднексит, эрозия шейки матки) — любое воспаление вызывает общее снижение иммунитета, а приток крови и лейкоцитов, открытые ранки и язвы облегчают проникновение вируса.

Вероятность заражения женщины во время полового акта выше, чем мужчины, поскольку объем принимаемой спермы в 2-4 раза больше, чем выделяемый женщиной секрет, концентрация ВИЧ и других возбудителей в сперме выше, сперма до 3-х дней сохраняется во влагалище, что может привести к последующему инфицированию.

В мировой статистике ВИЧ/СПИДа половой путь — ведущий (70-80%). В России этот путь приобретает все большее значение. Поэтому, для того, чтобы защитить своих сексуальных партнеров от заражения ВИЧ избегайте сексуальных контактов во время менструации (это опасно и для женщин, и для ее партнера), элементов садо-мазохизма. Всегда используйте презерватив при сексуальном контакте, особенно при дефлорации. Следите за собой и своим партнером — своевременно выявляйте и лечите любые ИППП.

Занимайтесь только защищенным сексом!

Как защититься от заражения ВИЧ через кровь

Заражение ВИЧ-инфекцией через кровь (парентеральный путь передачи инфекции) происходит при попадании в организм инфицированной вирусом иммунодефицита крови — непосредственно в кровоток, при нарушении кожных покровов и слизистой, при контакте с кровью и другими жидкостями, тканями и органами организма.

Очень высокий риск заражения (90-100%) при попадании вируса непосредственно в кровоток. Такие ситуации могут возникнуть при переливании инфицированной донорской крови и препаратов из нее, а также пересадке тканей и органов инфицированного человека (донора). Поэтому ВИЧ-инфицированному нельзя участвовать в переливании крови и трансплантации органов другому человеку.

Достаточно высокий риск заражения ВИЧ при использовании общих инструментов (шприцев, игл, фильтров, раствора) при внутривенном введении наркотических средств. Заражение возможно через остатки инфицированной крови на общих инструментах, в растворе и т. д. Поэтому всегда необходимо использовать только индивидуальные шприцы и инструменты, если принимаете наркотики.

Опасны медицинские манипуляции и косметические процедуры (пирсинг, татуаж, маникюр, педикюр, бритье) с нарушением кожных покровов и слизистых оболочек общими или нестерильными инструментами, если перед этим ими пользовался ВИЧ-инфицированный. На непродезинфицированных инструментах могут остаться следы крови, содержащей вирус.

Поэтому необходимо предотвращать попадание крови на медицинские инструменты и другие предметы личной гигиены, которыми может быть нарушен кожный покров (иглы, шприцы, катетеры, бритвы, зубные щетки, маникюрные принадлежности).

Всегда пользуйтесь индивидуальными или продезинфицированными предметами личной гигиены и медицинским инструментарием, не допускайте использования другими людьми ваших бритв, зубных щеток, маникюрных принадлежностей и медицинских инструментов, а также предупреждайте медработника или косметолога, если при проведении процедур для них существует риск пораниться и контактировать с кровью.

Поведение при различных аварийных ситуациях

Риск заражения возникает также в так называемых травматических или аварийных ситуациях, при случайных уколах или порезах, при оказании медицинской помощи, когда инфицированная кровь, сперма, вагинальный секрет или грудное молоко, содержащие ВИЧ, могут попасть через ранки, ссадины, порезы неинфицированного человека и вызвать заражение ВИЧ-инфекцией.

Поэтому нужно избегать попадания ВИЧ-инфицированных биологических жидкостей (кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко) на поврежденные участки кожи, язвочки, ранки другого человека. В случае кровотечения ВИЧ-инфицированному рекомендуется самому обрабатывать места скопления крови либо предложить помогающему обезопасить себя резиновыми перчатками.

В домашней аптечке необходимо иметь:

- этиловый спирт 70%-ный (40% спиртовые растворы, например водка, менее эффективны вследствие низкой концентрации; растворы с концентрацией спирта более 70% обладают не дезинфицирующим, а дубящим свойством);
- йод, спиртовой раствор;
- марганцовка (кристаллы марганцевокислого калия и дистиллированная вода для его разведения 1:10000 — марганцовка в количестве со спичечную голову на 100 мл охлажденной кипяченой воды);
- вата, бинт, пальчики, резиновые перчатки;
- 3% и более хлорсодержащие препараты («Белизна»).

Родным и близким, оказывающим первую помощь ВИЧ-инфицированному члену семьи, нужно избегать порезов и случайных уколов, заклеивать лейкопластырем ранки и ссадины, а также использовать для защиты резиновые перчатки.