

Следует напомнить, что чаще всего СПИДом заболевают наркоманы, гомосексуалисты, люди, ведущие беспорядочный образ жизни. Поэтому СПИД, как и венерические заболевания, называют болезнью поведения.

Нельзя заразиться СПИДом при обычном бытовом контакте с больным. Вирус не передается с пищей, водой, через укусы насекомых, а также при пользовании общими предметами, общей ванной, посудой и т.д. Абсолютно исключен воздушно-капельный путь заражения: при чихании, кашле, насморке. В этом смысле вирус СПИДа нельзя сравнить, скажем, с вирусом гриппа.

Исследованием установлено, что возбудитель СПИДа относится к группе так называемых ретровирусов, подобно вирусам рака, болезней крови - лейкозов. Отмечено, что ВИЧ, как и другие ретровирусы, может долго не проявлять себя, оставаясь в организме в латентном (скрытом) состоянии в лимфоцитах, или размножаясь, не вызывая вначале явных клинических симптомов.

Считают, что этот скрытый (инкубационный) период заболевания в среднем колеблется от 6-ти месяцев до 5 лет и представляет собой хроническую болезнь.

Однако у 30-50% инфицированных вирусом уже через 2-4 недели от момента заражения могут наблюдаться: повышение температуры в течение 1-2-х недель, увеличение лимфоузлов, печени и селезенки. Возможна ангина. Затем наступает скрытый период болезни, который и продолжается до нескольких лет.

Но у многих заразившихся через 1-3 года может развиваться начальное проявление иммунодефицита (ослабление иммунитета), ранним симптомом которого является увеличение лимфатических узлов, длящееся более 1,5 месяцев. Затем лимфоузлы могут уменьшаться, потом вновь увеличиваться. Возможна лихорадка с повышением температуры до 37-38°, потливость, снижение веса тела и т.д. Периоды такого состояния чередуются с периодами улучшения.

И так может продолжаться долго.

В итоге может наступить финальный период, когда истощение иммунной системы приводит к высокой чувствительности больных к любым инфекциям, нередко являющимся причиной смертельного исхода при СПИДе, и среди них на первом месте - воспаление легких.

К сожалению, в настоящее время эффективных медикаментозных средств для лечения СПИДа не существует, еще не изобретена вакцина против этого грозного заболевания и больные обречены на смерть.

#### Как же уберечься от СПИДа?

- Это, прежде всего, здоровый образ жизни. Чистота во взаимоотношениях полов.

- Вы юны, Ваш организм не защищен, не торопитесь, настоящей зрелости еще нет, а пробуждение полового инстинкта не повод для ранних, и тем более случайных, половых связей, которые могут обернуться трагедией для Вас.

- Не употребляйте алкоголь, не прикасайтесь к наркотикам - они могут стать одной из причин Вашего легкомысленного поведения и привести к гибели. Борьба со СПИДом - это борьба с наркоманией и алкоголизмом.

- Ну а если по легкомыслию Вы не сможете контролировать свои поступки и сексуальные отношения для Вас стали ценней, нежели здоровье, то используйте средства безопасности.

В этом отношении, в какой-то степени, уберечься от СПИДа поможет презерватив. В случае, если Вам потребуется медицинская помощь, обращайтесь к врачу-специалисту. Не прибегайте к помощи "специалистов" по частным рекламным объявлениям.

Еще и еще раз напоминаем, что надежным барьером на пути распространения такого страшного неизлечимого недуга как СПИД, является активная нравственная позиция каждого, правильное высокоморальное Ваше поведение, наличие и реализация полученных знаний о мерах борьбы со СПИДом.

Решение этой сложной проблемы зависит сегодня от наших общих усилий.

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения" Роспотребнадзора

## ПОДРОСТКАМ О СПИДе (памятка)



**Милые друзья - девочки и мальчики,** Вы находитесь сейчас в том периоде, который называется переходным, трудным. А за ним незаметно придет и юность.

Труден этот период прежде всего для Вас самих: Вы не все понимаете, что происходит с Вами. Меняются мысли, настроение, чувства, поведение. Вы замечаете, что у Вас изменился характер, Вам кажется, что взрослые по отношению к Вам проявляют излишнюю опеку, не понимают многие Ваши действия, читают скучные нравоучения и никак не хотят понять, что Вы уже взрослые.

Да, Вы постепенно становитесь другими. Вследствие активной деятельности желез внутренней секреции, выделяющих гормоны, повышается возбудимость вегетативной нервной системы, наблюдается быстрый рост тела, формируются половые признаки, происходит ряд психо-логических и физиологических изменений в организме. Не пугайтесь! Все это от того, что Вы вступаете в новую полосу Вашей жизни - половую зрелость.

Девочка превращается в девушку, а затем в женщину; мальчик - в юношу, а затем в мужчину.

У мальчиков половое созревание происходит в возрасте между 11-ю и 17-ю годами, у девочек в 10-16 лет. Начало и продолжительность полового созревания у каждого пола происходит индивидуально, и "внутренние" часы Вашего организма сами определяют, когда пришло Ваше время и Вы стали взрослыми. Это важный период в Вашей жизни и к нему надо подойти подготовленными духовно и физически.

Но не торопитесь - настоящая зрелость не пришла - все еще впереди.

Нередко, считая себя взрослыми, подростки, да и юноши, совершают поступки, ошибки, от которых сами же потом страдают, порой жестоко расплачиваясь за легкомыслие.

Часто в ошибках и поступках Вашего возраста повинен половой инстинкт.

Пробуждение полового инстинкта - явление естественное. Однако не надо забывать, что настоящей зрелости еще нет: девушка до 18-19 лет, а юноша до 20-21 года продолжают расти, развиваться, идет интенсивное физическое и умственное развитие, которые требуют огромных затрат энергии.

В этом периоде переутомление, нарушение режима питания, ритма Вашей жизни и другие отрицательные факторы, даже при отсутствии половых контактов, могут вызвать патологические изменения в Вашем организме

и привести к серьезным заболеваниям.

Ранняя половая жизнь истощает молодой организм, тормозит его дальнейшее развитие и приводит к преждевременному увяданию, духовному опустошению, разочарованию.

Ведь в подавляющем большинстве случаев ранние половые отношения - это случайные связи, внебрачная жизнь, и нередко все прекрасное, что было связано с любимым человеком, может обернуться трагедией.

Подумайте об этом!

Нередко на раннюю половую близость девочек или мальчиков толкает любопытство, неразборчивость, стремление «идти в ногу со временем». Здесь главная причина в интеллектуальной бедности, духовном опустошении и потере способности по-настоящему любить.

Предупреждаем, что в подростковом возрасте Вас подстерегает много опасностей, связанных с ранними половыми отношениями. Организм еще не сформирован, не защищен и потому более уязвим для многих недугов, в том числе инфекционных заболеваний, передающихся половым путем.

Они очень опасны и могут привести к тяжелым последствиям, стать трагедией в дальнейшей Вашей жизни. Одним из таких недугов является ВИЧ-инфекция, приводящая к СПИДу, - самое серьезное, смертельно опасное заболевание.

СПИД... Это короткое слово стало символом беспомощности человечества перед лицом страшной болезни, не зря именуемой "Чумой XX века".

Эпидемия СПИДа катастрофически быстро продолжает распространяться во всем мире, не зная границ.

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита - тяжелая смертельная болезнь, поражающая иммунную систему организма, в результате чего больной становится беззащитным против инфекционных и опухолевых процессов, от которых обычно и погибает. Грипп или воспаление легких могут стать смертельными для ВИЧ-инфицированного.

Возбудителем СПИДа является особый вирус, так называемый вирус иммунодефицита человека, сокращенно ВИЧ.

Характерной особенностью вируса является то, что он избирательно проникает в чувствительные к нему клетки иммунной системы - Т-лимфоциты, которые

находятся в крови и выполняют решающую роль в регуляции иммунной защиты организма, вырабатывая антитела против вирусов.

Попав в организм, ВИЧ как бы пробуравливает Т-лимфоцит, разрушая его и размножаясь в нем.

Таким образом, клетки крови (Т-лимфоциты) превращаются в "фабрику", продуцирующую вирус СПИДа, который все более и более истощает иммунную систему.

Вирус также поражает и другие органы и ткани, в результате чего ВИЧ-инфицированные становятся, как уже упоминалось, восприимчивыми к любым инфекциям, а также раковым заболеваниям, которые и могут привести к смертельному исходу.

### Как происходит заражение ВИЧ-инфекцией?

Уже точно установлено, что основным путем заражения - половой контакт, даже если он был единственным.

Еще большей угрозе заражения подвергаются лица, вступающие в случайные половые связи, а также имеющие много половых партнеров. Возбудитель СПИДа проникает в здоровый организм через микротравмы, которые всегда возникают на слизистой оболочке при половом контакте.

Распространение ВИЧ-инфекции может произойти также через кровь, например, при переливании крови, пересадке костного мозга от зараженного человека.

Вирус передается и в результате использования для инъекций нестерильных шприцев и других инструментов, загрязненных кровью ВИЧ-инфицированных.

Особенно часто таким путем инфекция распространяется среди наркоманов, которые используют один и тот же шприц, не стерилизуя его. Опасны также всякие манипуляции вне медицинских учреждений с нарушением целостности кожных покровов и слизистых: прокалывание ушей, нанесение татуировки, иглоукалывание и др.

Возможно и внутриутробное заражение ВИЧ от инфицированной матери. Большинство исследователей считают, что вирус проникает в плод непосредственно с кровью матери в процессе беременности и родов. Новорожденному ВИЧ может передаваться через грудное молоко.