

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ

Источник: <https://o-spide.ru/o-vich/profilaktika-zalog-zdorovya>

Каждый из нас неоднократно слышал, что болезнь легче предупредить, чем лечить! Конечно, это относится и к ВИЧ-инфекции. Как же можно «предупредить» ВИЧ? Давайте выделим основные моменты.

ПЕРВЫЙ ШАГ – ЭТО ЗНАНИЯ!

Чем больше мы знаем о путях передачи вируса, - тем проще соблюдать простые правила безопасности и жить без страха.

Личные заблуждения и недостоверная информация могут привести к непоправимым последствиям – поэтому такую важную тему игнорировать точно не стоит!

ВТОРОЙ ШАГ НА ПУТИ К ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ – ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Знания – это хорошо, но только их — недостаточно. На их основании крайне важно еще и делать **правильный и осознанный выбор** в решениях и поступках, в медицине это называется «поведенческими рисками». К ним относится всё, что провоцирует неосторожное, безответственное, бесконтрольное поведение, случайные интимные контакты. Например, алкоголь, употребление психотропных веществ зачастую являются причинами необдуманных половых связей, а употребление инъекционных наркотиков приводит не только к потере самоконтроля, но и при использовании нестерильных шприцев и игл может привести к заражению ВИЧ-инфекцией. Врачи подтверждают: и «одного раза» может быть достаточно для инфицирования.

ТРЕТИЙ ШАГ – ЕЖЕГОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Третий важный фактор профилактики – это **тестирование**. Роспотребнадзор рекомендует проходить тестирование на ВИЧ-инфекцию не реже 1 раза в год. Кстати, граждане России могут его пройти анонимно и совершенно бесплатно.

Если результат отрицательный – можно спокойно, но с разумным чувством настороженности продолжать жить дальше, конечно, минимизируя рискованные ситуации. Если положительный – обратиться врачу-инфекционисту по месту жительства, чтобы сохранить качество дальнейшей жизни и возможность счастливого, полноценного будущего, включая радость родительства. Лечение ВИЧ-инфекции предоставляется бесплатно.

В итоге: взрослый человек может заразиться вирусом иммунодефицита всего двумя способами. И оба связаны с рискованным поведением: это употребление инъекционных запрещенных веществ и случайные интимные связи без использования презервативов.