

## **Профилактика ВИЧ: что важно знать подросткам**

ВИЧ — это вирус, который поражает иммунную систему человека. Он разрушает особые клетки-защитники (Т4-хелперы). У здорового человека их 800–1200 в одном кубическом миллиметре крови. Когда их количество снижается до 500 и ниже, организм становится уязвимым перед инфекциями. На поздней стадии, когда уровень этих клеток падает ниже 200, развивается СПИД — самая тяжёлая форма ВИЧ-инфекции.

Важно помнить: ВИЧ/СПИД — неизлечимое заболевание. Вакцины пока нет, а лекарства лишь сдерживают развитие инфекции и помогают улучшить качество жизни.

### **Как происходит заражение ВИЧ**

Вирус передаётся только ограниченными путями:

- при интимных (половых) контактах без защиты;
- при использовании общих или заражённых шприцев;
- при переливании заражённой крови;
- от инфицированной матери ребёнку.

Определить ВИЧ по внешнему виду невозможно — человек может долго чувствовать себя абсолютно нормально.

### **Почему наркотики особенно опасны**

Во многих странах распространение ВИЧ связано с употреблением наркотиков, особенно внутривенных:

- общие шприцы представляют высокий риск заражения;
- наркотики снижают самоконтроль и мешают принимать разумные решения;
- могут приводить к неосторожному поведению, в том числе к интимным контактам без защиты.

Даже если человек не употребляет наркотики, но имеет близкие отношения с тем, кто их употребляет, риски возрастают.

### **Как ВИЧ не передаётся**

Важно знать, чего не стоит бояться.

ВИЧ НЕ передаётся:

- через кашель или чихание;
- через еду, напитки и посуду;
- при обычных медосмотрах;
- через объятия, рукопожатия и поцелуи;
- через укусы насекомых;
- через воду в бассейнах и водоёмах;
- при пользовании общим туалетом.

Обычное общение с ВИЧ-положительным человеком полностью безопасно.

### **Как защитить себя**

Чтобы сохранять здоровье, подросткам важно понимать реальные риски и делать осознанный выбор:

- не трогать острые и режущие предметы, на которых может быть кровь;
- не прикасаться к чужим или найденным шприцам;
- не делать никаких манипуляций, связанных с повреждением кожи (маникюр, пирсинг, татуировки) в нестерильных условиях;
- от пирсинга и татуировок лучше вообще отказаться — любое повреждение кожи несёт риск осложнений и потенциального вреда;
- избегать контакта своих ран и порезов с чужой кровью;
- в вопросах интимной жизни важно не торопиться — решение о начале таких отношений должно быть зрелым, продуманным и абсолютно добровольным; лучше не спешить: ответственное отношение к своему здоровью начинается с умения сказать себе «мне пока рано»;
- воздержание от раннего начала интимной жизни, использование защиты и верность одному надёжному партнёру при вступлении в половую жизнь существенно снижают риски и являются одной из самых безопасных моделей поведения и создания в будущем здоровой семьи.

### **Главная мысль**

Информация помогает принимать разумные решения. Зная, как передаётся ВИЧ, как защитить себя и почему важно не торопиться с интимными отношениями, можно сохранять здоровье, уверенность и спокойствие.