



**Уважаемые родители!  
1 декабря – всемирный День борьбы со СПИДом!**

СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита) — это комплекс заболеваний и проблем со здоровьем, который возникает из-за низкого иммунитета

СПИД – чума 21 века, лекарство от которого ещё не изобрели

**Почему Вы должны говорить о СПИДе со своим ребёнком?**

Дети слышат о ВИЧ и СПИДе в общественных местах, от друзей во дворе, проблема СПИДа достаточно часто освещается средствами массовой информации: фильмы, плакаты, репортажи, статьи в газетах и журналах. Что из всего этого «информационного блока» помнит и понимает Ваш ребёнок? Какие выводы для себя делает? Как будет себя вести?

У подростков возникает много вопросов и тревог относительно СПИДа. Кто лучше родителей сможет на них ответить?

В России четверо из десяти подростков (37%) совершают первый половой акт в девятом классе, семеро из десяти (66%) вступают в половые отношения к выпускному классу. Каждый год каждый четвёртый подросток заболевает инфекцией, передаваемой половым путём (ИППП); хламидиоз гораздо чаще встречается у подростков, чем у взрослых мужчин и женщин, распространённость гонореи среди подростков выше, чем среди мужчин и женщин в возрасте 20-44 лет. По данным Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИДом одна треть всех случаев заболеваний СПИДом регистрируется среди людей в возрасте от 15 до 30 лет.

Задача родителей не просто поговорить с ребёнком об этой проблеме и предоставить ему достоверную и научную информацию о СПИДе, но и помочь ему в принятии и следовании принципам ответственного поведения. Для подростков это в первую очередь - воздержание от половых актов, отказ от употребления алкоголя и наркотиков. Составляющими ответственного поведения также являются верность в отношениях, использование презерватива при каждом половом акте. Тема сексуальных отношений часто остаётся запрещённой во многих семьях, родители испытывают чувство неловкости при её обсуждении. Сравните, что важнее - Ваша неловкость при таком разговоре или безопасность Вашего ребёнка? Подобные беседы подскажут ребёнку, что Вы признаёте за ним право быть взрослым, они помогут ему самостоятельно принять ответственное решение о воздержании от раннего начала половой жизни.

Получение ребёнком информации о СПИДе должно быть систематическим. Лучший способ научить вашего ребёнка тому, как защититься от СПИДа, состоит в том, чтобы говорить о нем в неформальной обстановке и много раз, поскольку Ваш ребёнок растёт, и у него могут появиться все новые и новые вопросы.

Семья является защитницей и основным звеном в профилактике СПИДа. Именно в семье с самого рождения формируется личность и моральные ценности. Именно в семье мальчики учатся быть мужчинами, а девочки - женщинами, с соответствующими представлениями, установками и поведением. И девочек, и мальчиков нужно воспитывать так, чтобы они росли самостоятельными, уверенными в себе, способными на уважительные и уравновешенные отношения

**В каком возрасте следует разговаривать с ребенком о проблеме СПИДа?**

Учитывая тот факт, что болезнь с каждым годом все молодеет, то инстинкт сохранения потомства должен диктовать то, что чем раньше ребёнок узнает о проблеме, тем лучше.

Исходить следует из того, что очень часто первый сексуальный опыт у современных подростков появляется в 14-15 лет, а значит начинать разговоры необходимо многим ранее. Психологи считают, что тему СПИДа следует ставить перед ребёнком в период 9-12 лет. Именно в этот период в его организме начинают происходить физические и психологические изменения. По причине этих изменений ребёнок испытывает массу стрессов и переживаний, связанных с социализацией, частью которой могут быть

конфликты со сверстниками, педагогами и т. д. Как следствие, он становится уязвим и именно в этот период, если нет необходимых знаний, ребенок попадает под влияние «более опытных» подростков.

### **Что надо знать о ВИЧ и СПИДе?**

ВИЧ-инфекция — это хроническое инфекционное заболевание. Средства излечения от него до сих пор не найдены, поэтому в настоящее время заболевание приводит к неминуемому фатальному исходу. Вызывается ВИЧ-инфекция вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Последняя стадия заболевания называется СПИД (синдром приобретённого иммунодефицита)

Специфических клинических проявлений (симптомов) у ВИЧ-инфекции нет! Диагноз можно поставить только после лабораторного исследования крови. ВИЧ-инфицированные люди длительное время после заражения (3-6 и более лет) выглядят здоровыми, хорошо себя чувствуют и заражают здоровых людей

В концентрациях, достаточных для заражения здорового человека, ВИЧ находится только в четырёх жидкостях больного ВИЧ-инфекцией: крови, сперме, женских вагинальных выделениях, грудном молоке

Достоверно известны три пути заражения:

- половой (при половом контакте с ВИЧ-инфицированным);
- через кровь (при переливании крови и ее препаратов и использовании нестерильных игл и шприцев, при внутривенном введении наркотиков);
- от матери к ребёнку (во время беременности, родов, кормления грудью).

ВИЧ не передается:

- при дружеских поцелуях;
- при рукопожатиях;
- при кашле, чихании;
- через посуду, одежду, белье;
- при посещении бассейна, сауны, туалета;
- при укусах насекомых.

Меры профилактики и защита: специфических средств профилактики ВИЧ-инфекции в настоящее время в мире не существует, поэтому защита от этой страшной болезни зависит от образа жизни и поведения самого человека. Есть простые правила и принципы:

- главным условием предупреждения заражения является нравственная чистота и верность избранному спутнику жизни;
- необходимо избегать случайных половых связей; при их возникновении пользоваться презервативом;
- не нужно иметь половых связей с людьми, употребляющими наркотики;
- никогда не нужно употреблять наркотические вещества;
- необходимо везде и всегда пользоваться только личными предметами гигиены (зубные щетки, бритвы, ножницы);
- необходимо требовать применения стерильного инструмента при обслуживании в различных учреждениях и организациях.

Важно помочь Вашему ребенку осознать, какие его поступки могут оказаться рискованными, выработать правила безопасного поведения.

Когда будете узнавать новые факты о СПИДе, не торопитесь передавать их своему ребёнку, сначала убедитесь в их достоверности. Дело в том, что средства массовой информации часто пытаются «ошарашить» обывателя каким-либо сенсационным сообщением, не всегда убедившись в научной или практической обоснованности приводимых фактов.

### **Мифы и реальность о ВИЧ и СПИДе**

Приведем только несколько самых распространённых мифов.

1. СПИДом можно заразиться.

До сих пор многие путают названия ВИЧ и СПИД.

СПИД — синдром приобретённого иммунодефицита. Иммунодефицит означает, что иммунная система, защищающая наш организм от инфекций, перестает работать. Иммунодефицит может быть у человека врождённым, а может развиться из-за старости или тяжёлых заболеваний. СПИД — иммунодефицит, возникающий вследствие разрушения защитной системы организма вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

Как и все вирусы, для размножения ВИЧ нуждается в чужой клетке. В организме человека есть только один вид клеток, в которых размножается ВИЧ - это вид клеток иммунной системы, который называется CD4. Какие-то время иммунная система сдерживает ВИЧ и восполняет потерянные CD4. Но без лечения через несколько лет ВИЧ может привести к иммунодефициту - к СПИДу. Поэтому говорить «заразиться СПИДом» или «анализ на СПИД» - неправильно. Передается ВИЧ, то есть вирус, и его же определяет анализ.

2. Анализ на ВИЧ часто показывают неправильный результат.

Иногда можно услышать, что анализ на ВИЧ может не показывать наличие вируса несколько лет. Это не так. ВИЧ-инфекция может не давать о себе знать несколько лет, это правда. Но тест на ВИЧ становится положительным у большинства инфицированных уже в первые месяцы после заражения, у 5% этот процесс занимает до полугода.

А вот положительный результат первого анализа на ВИЧ (ИФА) действительно иногда неправильный - ложно-положительный. Поэтому его обязательно проверяют другим анализом - подтверждающим (иммуноблот). Этот подтверждающий анализ совсем другого типа, он более точный. Поэтому если Вам говорят, что анализ на ВИЧ «сомнительный» или «положительный и нужно перепроверить» - не надо сразу паниковать или идти пересдавать анализ в другое учреждение. Вот если и подтверждающий анализ тоже положительный, тогда врач имеет право поставить диагноз «ВИЧ-инфекция».

3. ВИЧ распространяют через иглы в кинотеатрах (дискотеках, транспорте).

Многие слышали о пресловутых «уколах иглами». И в газетах писали, и по Интернету ходят слухи про это, и у подруги друга был друг, которого вроде бы так укололи. Одна лишь проблема: за 3 десятка лет эпидемии не было зафиксировано ни одного достоверного случая инфицирования таким способом. Случайный укол медицинской иглой (например, медсестра укололась сразу после инъекции заражённому пациенту) связан с очень маленьким риском — не более 0,1%.

4. В презервативах есть маленькие отверстия, через которые проникает ВИЧ.

Очень часто религиозные деятели, а то и простые обыватели, говорят о том, что в латексном презервативе есть такие маленькие отверстия, которые гораздо больше ВИЧ. Но дело в том, что вирусы находятся в жидкостях организма. Они не имеют способность просачиваться куда-либо. Если презерватив не пропускает жидкость, значит, не пропускает и вирус.

Презерватив защищает на 98% - 100% - при условии правильного использования. Его эффективность против ВИЧ показали многие исследования. Вот одно из них: 171 пара, в которой у одного партнёра был ВИЧ, в течение нескольких лет постоянно пользовалась презервативами, только 3 партнёрам в результате передался ВИЧ, то есть презерватив надёжно защитил 98% пар от вполне реального риска.

5. Если беременная инфицирована ВИЧ, её ребёнок обязательно заразится.

В отношении беременности при ВИЧ преувеличений более чем достаточно. Доказано, что вирус иммунодефицита человека может передаваться ребёнку от матери во время беременности, родов или вскармливания грудью. Если женщина кормит грудью и во время беременности и родов не были приняты защитные меры, то риск для ребенка составит 20-30%. Искусственное вскармливание и специальная противовирусная терапия во время беременности уменьшит этот риск до 1-2%. Именно поэтому во время беременности женщины сдают анализ на ВИЧ, чтобы можно было принять все меры для защиты ребенка.

6. ВИЧ-инфекция — это смертельный приговор.

Сегодня ВИЧ-инфекция — это медленное хроническое заболевание, то есть, нет способа избавить организм от вируса, однако задержать развитие вируса вполне реально.

Часто в средствах массовой информации публикуют сообщения о «волшебниках», которые смогли вылечить ВИЧ - кто нагреванием человека до огромной температуры, кто молитвой, а кто воздействием таинственных биополей. За этими сообщениями обычно стоят мошенники, выманивающие деньги из отчаявшихся людей. До сих пор не было зафиксировано ни одного случая излечения от ВИЧ. Но это не значит, что ВИЧ-инфекцию вообще нельзя лечить.

Существует эффективное средство лечения ВИЧ-инфекции - комбинированная противовирусная терапия, которая подавляет размножение ВИЧ в организме. Цель терапии — остановить развитие ВИЧ-инфекции и не допустить, чтобы у человека развился СПИД. Терапию против ВИЧ нужно принимать постоянно, примерно как инсулин при диабете или таблетки при гипертонии. Многим людям с ВИЧ начинать терапию ещё рано - их иммунная система пока сама справляется с вирусом, но на стадии СПИДа может быть уже поздно. Поэтому так важно, чтобы ВИЧ был найден у человека вовремя.

Если подвести итог, реальную, а не мифическую ВИЧ-инфекцию, можно обнаружить, можно лечить, и точно можно от неё защититься. И первое, что нужно сделать, чтобы позаботиться о своем здоровье и здоровье близких людей - это отказаться от этих и других мифов.

#### **Какие меры принимаются для борьбы с эпидемией ВИЧ-инфекции?**

До сих пор не изобретено лекарство для лечения СПИДа, как и вакцина для профилактики заражения ВИЧ. Несмотря на это, ВИЧ-инфекцию можно предупредить. Обучение населения приемам профилактики заражения может сыграть на данном этапе едва ли не решающую роль. На сегодняшний день реализация проектов помощи и поддержки лиц, больных ВИЧ-инфекцией, контроль за препаратами крови, учёт особенностей распространения эпидемии также помогают решать уже существующие проблемы и планировать будущее.

ВОЗ, начиная с 1986 года, обеспечивает практическую координацию мер по борьбе со СПИДом на национальном и международном уровне. Глобальная программа ВОЗ по СПИДу действует в 150 странах; в большинстве стран созданы национальные программы по борьбе со СПИДом для согласования действий и поддержки всех тех, кто работает по этой теме. В эти программы входят как государственные учреждения, так и различные неправительственные организации, частные лица, представители СМИ и т. д. Глобальной программой ВОЗ признана жизненная необходимость такого сотрудничества для успеха любых мероприятий по профилактике и борьбе со СПИДом.

К сожалению, человечеству, вероятно, не скоро удастся избавиться от ВИЧ-инфекции и СПИДа. Поэтому советуем Вам не прекращать бесед с ребёнком о ней. Пусть для Вас и Вашего ребёнка не будет запретных тем для разговора. Советуем не читать подростку нотаций, тогда он с большей охотой будет обращаться к Вам за советом при возникновении каких-либо проблем

**ПОМНИТЕ, ЧТО ВАШИ ЗНАНИЯ О СПИДЕ — ЭТО ВОЗМОЖНОСТЬ УБЕРЕЧЬ ОТ НЕГО ВАШЕГО РЕБЁНКА.**

**ОБУЧАЯ ЕГО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ И НАПОМИНАЯ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ, ВЫ СОХРАНИТЕ ЕГО ЗДОРОВЬЕ**