

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Медицинские меры профилактики

Для снижения риска заражения вирусом иммунодефицита человека через донорскую кровь, ее компоненты и препараты в учреждениях службы крови отработана система отбора доноров, внедряется отложенное тестирование. В республике строго ограничены показания к переливанию крови и ее компонентов, предпочтение отдано кровозаменителям.

В медицинских учреждениях имеются все необходимые условия для недопущения распространения ВИЧ. Они обеспечены одноразовым медицинским инструментарием (шприцы, системы для переливания крови), аппаратурой для проведения обработки (дезинфекции, стерилизации) любого медицинского оборудования, применяемого повторно, дезинфицирующими средствами.

Личные меры профилактики

Профилактика передачи ВИЧ половым путем:

- Половое воздержание (или задержка среди молодежи момента вступления в сексуальные отношения).
- Верность (сокращение числа половых партнеров).
- Правильное использование презерватива. Подавляющее большинство презервативов производится из натурального латекса, который представляет собой сок пальмы гевеи (каучуковое дерево). Мужские презервативы из полимерных материалов (полиуретана) пока широко не используются, так как не имеют удовлетворительных показателей по растяжимости и прочности. Предпочтительно использовать латексные презервативы, обработанные смазочными средствами (лубрикантами).
- При разрыве презерватива или незащищенном половом акте с целью снижения риска инфицирования ИППП необходимо применить дезинфицирующие средства (антисептики). В аптеках продаются индивидуальные пластмассовые герметичные упаковки с водными растворами 0.05% хлоргексидина, 0.01% мирамистина,

зарегистрированные Министерством здравоохранения Республики Беларусь. Они имеют насадку для удобства введения в уретру. Антисептики продаются без рецепта, их удобно носить с собой, держать в машине. Применяются согласно инструкции, как можно раньше, но не позднее двух часов после полового акта.

- Ни один из партнеров не подвергает себя риску заражения ВИЧ-инфекцией в результате употребления наркотиков или каким-либо иным образом.
- Следует помнить, что принимать любые антибиотики для предотвращения заражения ВИЧ бесполезно.

Профилактика парентеральной передачи вируса (через кровь):

- Большую группу среди ВИЧ-инфицированных составляют инъекционные наркопотребители. В большинстве случаев в таких группах наркотик вводится одним шприцем внутривенно, с последующей передачей его друг другу. Заражению ВИЧ способствует использование инфицированного наркотика или общих предметов при его приготовлении (тампоны, посуда). Как только среди наркоманов появляется хотя бы один зараженный ВИЧ, через некоторое время члены группы (около 70% в течение 2-3 лет) становятся ВИЧ-инфицированными.
- Единственным абсолютно надежным средством защиты от ВИЧ-инфекции является полный отказ от употребления наркотиков.
- Прокалывать уши следует только в косметических кабинетах, делать татуировки в специальных кабинетах, а также необходимо иметь собственные предметы личной гигиены: бритвы, маникюрные принадлежности.

Меры профилактики при попадании крови на неповрежденную кожу, слизистые:

- Кожа: обработать место загрязнения одним из дезинфектантов (70% раствором спирта, 3% раствором перекиси водорода, 3% раствором хлорамина), промыть водой с мылом и повторно обработать спиртом.
- Ротовая полость: прополоскать 70% раствором этилового спирта.
- Полость носа: закапать 20-30% раствор альбуцида.
- Глаза: промыть глаза водой (чистыми руками), закапать 20-30% раствор альбуцида.

Профилактика передачи ВИЧ от матери ребенку

- Чтобы быть уверенными, перед вступлением в брак целесообразно пройти тест на ВИЧ.
- Будущей маме необходимо пройти тест на ВИЧ, чтобы быть уверенной в здоровье ребенка.

Категории образа жизни

Образ жизни человека включает три категории: уровень жизни, качество жизни и стиль жизни.

Какие же мотивации лежат в основе формирования стиля здоровой жизни?

Самосохранение:

- Если человек знает, что какое-то действие угрожает жизни, он это действие не совершает. Например, человек, который хочет жить, никогда не пойдет по железнодорожному пути, навстречу мчащемуся поезду.
- Если человек выяснил, что на яичный белок у него развивается аллергическая реакция, он не будет есть яйца.
- Мотивация: «Я не совершаю определенные действия, так как они угрожают моему здоровью и жизни».

Правильное сексуальное поведение. В сексуальные отношения следует вступать осознанно.

Отказ от вредных привычек

- курение;
- алкоголь;
- наркотики;
- беспорядочные сексуальные связи;