**Розділ 1. СНІД ТА ВІЛ: УСЕ, ЩО ПОТРІБНО ЗНАТИ**

*ВІЛ залишається однією з глобальних проблем охорони громадського здоров’я: вірус забрав майже 33 мільйони людських життів по всьому світу. Однак завдяки розширенню доступу до ефективних засобів профілактики, діагностики та лікування, ВІЛ-інфекція перейшла в категорію хронічних захворювань, які піддаються терапії. ВІЛ-інфіковані можуть прожити довге і здорове життя.*

*Перевірте, чи все вам відомо про ВІЛ та СНІД. Захистіть себе і близьких від небажаних наслідків захворювання.*

* 1. **Що таке ВІЛ**

ВІЛ — це абревіатура, яка означає «вірус імунодефіциту людини», що прямо вказує на його дію проти захисної системи організму.

Збудник ВІЛ-інфекції належить до ретровірусів. Він гине при 56˚С через 30 хвилин, а при температурі кип’ятіння — через 1–3 хвилини.

Потрапляючи в організм людини, вірус атакує Т-лімфоцити – клітини, що відповідають за розпізнавання чужорідних тіл та їхнє пригнічення.

Т-лімфоцити бувають різними. Т4-лімфоцити або «хелпери» — це помічники, які допомагають боротися з інфекцією – саме їх ВІЛ уражає найперше. Коли кількість Т4-лімфоцитів у 1 мкл крові сягає менше ніж 200 одиниць, людина отримує ВІЛ-позитивний статус і стає вразливою до будь-яких хвороб.

Інший різновид лімфоцитів  – Т8 – працює для «вимкнення» імунної системи після того, як вона зробила свою роботу. У здорової людини Т4-клітин удвічі більше, ніж Т8. У ВІЛ-інфікованої на останніх стадіях розвитку інфекції баланс зміщується в інший бік. Це означає, що імунітет людини не лише не може протистояти захворюванням, але й «вимикається» під дією Т8-лімфоцитів.

* 1. **Що таке СНІД**

Потрапляючи до організму людини, вірус імунодефіциту розвивається в декілька етапів. Спочатку він активно розмножується, а приблизно через 28 днів починається вироблення антитіл. До кінця третього місяця їх стає достатньо для підтвердження інфекції за допомогою тесту. Цей час називають «періодом вікна», і він особливо небезпечний для оточення: людина ще не знає, що інфікована, але вже може передавати вірус іншим.

На наступних етапах інфекція «заспокоюється» й переходить у латентну фазу, яка може тривати до 7–12 років, а може заявити про себе й через 4 місяці. Увесь цей час кількість Т-лімфоцитів активно зменшується.

СНІД — це остання фаза розвитку ВІЛ-інфекції. Слово розшифровується, як синдром набутого імунодефіциту. Це означає, що імунна система людини практично втратила будь-яку здатність опиратися захворюванням. Захисні клітини більше не виробляються, а їхній запас критично знижується. В результаті навіть легка інфекція може стати для людини критичною.

Головне, що слід пам’ятати: між інфікуванням ВІЛ і розвитком СНІДу може пройти багато років безсимптомного перебігу. Якщо розпочати АРВ-терапію (антиретровірусна терапія, що стримує вірус) на ранніх етапах, можна підтримувати імунну систему та призупинити розвиток хвороби, поки вона не переросла в СНІД. Приймаючи терапію, можна жити з ВІЛ абсолютно повноцінно й щасливо аж до глибокої старості.

Україна посідає одне з перших місць за кількістю ВІЛ-інфікованих осіб у європейському регіоні: приблизно кожен сотий громадянин 15-50 років має позитивний ВІЛ- статус, а нові випадки реєструють щодня.  У 2020 році кожного місяця фіксували в середньому 1300–1400 нових випадків інфікування ВІЛ. СНІД виявляли щомісяця у 200–400 українців і ще близько 200 людей помирали від СНІДу.

Основними шляхами інфікування ВІЛ залишаються незахищений секс та вживання ін’єкційних наркотиків за допомогою нестерильного інструментарію.

За даними ВООЗ сьогодні у світі більше 38 мільйонів людей живуть із ВІЛ. Зафіксовано понад 690 тисяч смертельних випадків, пов’язаних із вірусом. Але ці дані значно відрізняються від тих, що були на початку епідемії. Зокрема, завдяки антиретровірусній терапії з 2003 до 2015 року включно вдалося скоротити смертність від захворювань, пов’язаних із ВІЛ-інфекцією, на 43%.

* 1. **Перші симптоми та ознаки**

На ранніх стадіях ВІЛ, як правило, не має жодних симптомів. До появи перших видимих ознак може минути 7-10 років.

Проте буває, що на ранній стадії проявляються симптоми, які дуже схожі на застуду:

* втома і сонливість;
* підвищена температура тіла;
* підвищене потовиділення;
* активний розвиток грибкових інфекцій.

Такі ознаки досить швидко зникають і хвороба переходить у наступні фази, приймаючи один з двох сценаріїв:

* затихає й не проявляється роками, періодично нагадуючи про себе деякими симптомами;
* переходить у гарячкову фазу: температура тіла підвищується, додаються розлади ШКТ, сильний головний біль, проблеми зі шкірою, висипи.

Симптоми ВІЛ-інфекції у жінок і чоловіків загалом схожі. До суто «жіночих» проявів можна віднести:

* посилення будь-яких вагінальних інфекцій;
* болючі менструації;
* велику кількість слизоподібних виділень в середині менструального циклу;
* анорексію (спостерігається і в чоловіків).

**Розділ 2. ШЛЯХИ ІНФІКУВАННЯ**

Кожен повинен знати, як передається ВІЛ. Це дуже важливо як для здорових людей, так і для тих, хто  живе з ВІЛ. Обізнаність допомагає долати соціальні упередження і стигму: люди перестають боятися торкатися ВІЛ-позитивних, обійматись з ними, співпрацювати, дружити, будувати романтичні відносини.

**2.1. Вірус передається такими шляхами:**

1. статевий акт без презерватива з ВІЛ-позитивною людиною, яка не приймає терапію;
2. ін’єкції спільною голкою (переважно під час приймання наркотичних речовин);
3. переливання донорської крові та трансплантація органів;
4. від матері до дитини при пологах та грудному вигодовуванні;
5. нестерильні інструменти в салонах тату, пірсингу, манікюру
6. медичні інструменти в закладах охорони здоров’я, якщо на них були залишки крові ВІЛ-інфікованої людини.

**2.2. ВІЛ не передається:**

1. повітряно-крапельним шляхом (при чханні, кашлі, розмові);
2. через обійми, рукостискання, поцілунки, під час користування поручнями в громадському транспорті;
3. при спільному користуванні предметами побуту (посудом, постільною білизною, рушниками, туалетом, душем);
4. через укуси тварин і комах.

Якщо ви знаєте, що у вашому оточенні є людина, яка живе з ВІЛ, не бійтесь з нею спілкуватись!

**2.3. Перебіг хвороби**

Від моменту потрапляння вірусу в організм до розвитку СНІДу можуть пройти роки.

Виділяють такі стадії ВІЛ-інфекції:

* початкова або гостра ВІЛ-інфекція;
* безсимптомна фаза (також відома як хронічна стадія або латентний клінічний період);
* збільшення лімфатичних вузлів;
* СНІД-асоційований комплекс (пре-СНІД);
* термінальна стадія СНІДу.

Що відбувається в організмі загалом?

Вірус потрапив в організм й розпочався інкубаційний період. Він триває, як правило, до 6 тижнів, але може продовжуватися і до року. Тест іще не показує наявність антитіл або аналіз є сумнівним, але при цьому людина вже може передати вірус іншим. Може розвиватися гостра стадія ВІЛ-інфекції, яка супроводжується лихоманкою, висипом, розладом ШКТ тощо.

Вірус продовжує розмножуватися і зменшує кількість Т-лімфоцитів. Вірусне навантаження (збільшення часток ВІЛ у крові) зростає. Ця фаза триває в середньому 6–7 років, поки не почнуться вторинні прояви, серед яких різке збільшення лімфатичних вузлів. Проте, симптомів може й не бути зовсім.

СНІД-асоційований комплекс – четверта стадія, так званий пре-СНІД – характеризується посиленням симптоматики.

Організм стає вразливим до будь-яких хвороб. Спостерігається постійна діарея, сонливість, нічна пітливість і лихоманка. Страждає нервова система: з’являються порушення пам’яті та неврози. Язик змінює колір, стає «волохатим». Турбують постійні герпеси, дерматити та шкірні висипи. Людина суттєво втрачає вагу та апетит.

Остання стадія хвороби — СНІД. У 80-х роках минулого століття від початку інфікування до розвитку СНІДу проходило в середньому 7 років.

Після старту термінальної стадії людині залишилось жити 10–12 місяців. З 1995 року люди, хворі на ВІЛ, приймають пожиттєву антиретровірусну терапію (АРТ). Вона не дозволяє хворобі перейти в останню фазу. Якщо СНІД уже почався, з терапією людина може прожити ще до 10 років.

Стадія СНІДу включає три категорії, найтяжчою з яких є категорія «С» із важкою симптоматикою та СНІД-індикаторними хворобами — пневмонія, туберкульоз та інші.

**Розділ 3. ЗАХОДИ ПРОФІЛАКТИКИ**

Рекомендуємо:

* вести обережне статеве життя з використанням презервативів;
* слідкувати за дотриманням стерилізації інструментів;
* не використовувати повторно голки, шприці, леза;
* перевіряти донорську кров на наявність вірусу.

Для дискордантних пар (пари, де один з партнерів – ВІЛ-позитивний) крім презервативів рекомендована доконтактна профілактика: приймання спеціальних препаратів ВІЛ-негативним партнером для зниження ризику передачі вірусу.

Навіть якщо у вас немає жодних симптомів і ви почуваєтесь добре – хоча б 1 раз на рік варто тестуватись на ВІЛ. Таким чином ви турбуєтесь про себе і своїх близьких.

**3.1. Терапія для людей із ВІЛ-позитивним статусом**

Дізнатись про свій позитивний ВІЛ-статус буває непросто. Здебільшого людину одразу поглинає тривога і вона ставить стандартні запитання: «Скільки залишилося жити?», «Чи можна це вилікувати?». Грамотна психологічна допомога та підтримка близьких будуть дуже корисними в цей період. Після прийняття ситуації та вивчення інформації про свій статус, людина починає повертатися до активного життя.

Сьогодні люди, які живуть з ВІЛ і приймають терапію, щасливо доживають до глибокої старості. В Україні лікування ВІЛ-інфекції є безкоштовним і кожен пацієнт має на нього право.

**3.2. Лікування ВІЛ-інфекції включає:**

* приймання АРТ;
* боротьбу з опортуністичними інфекціями (ті, що уражають людей з імунодефіцитами).

Що таке АРТ? Це терапія, яка пригнічує розмноження вірусу і зміцнює імунітет. АРТ – це спеціальні таблетки, які приймаються 1-2 рази на добу. Одна таблетка може містити кілька видів лікарських препаратів, тому їхню комбінацію називають “схемою лікування”. Припинення або переривання АРТ призводить до активного розмноження вірусу ВІЛ та руйнування імунітету.

Якщо у вас виявили ВІЛ, дотримуйтесь правил лікування:

* приймайте антиретровірусні препарати;
* не переривайте терапію;
* приймайте виключно ті дози препарату, які призначив лікар;
* не змінюйте час прийому ліків;
* регулярно здавайте аналізи для перевірки вірусного навантаження.