

## Культура здоровья и ВИЧ-инфекция.

Регулярность — залог здоровья. Что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье? Первое, что приходит в голову — правильное питание и физические нагрузки. Но этого мало. Действительно, наш организм получает "строительный материал" и энергию из пищи. То, что мы едим и пьем, буквально становится нами. Бег, плавание, тренажерный зал помогают нам поддерживать организм в хорошем физическом состоянии. Но есть еще два фактора, которые необходимо учитывать — регулярность и частота. Один свежий огурец в полгода — это регулярно, но он затеряется между десятками пачек чипсов. Тренажерный зал один раз в месяц — это неплохо, регулярно, но организм этого не заметит. Культуре питания нужно уделять внимание каждый день, физической культуре — два-три раза в неделю.

А как же быть с культурой здоровья? Обследования на инфекции, гепатиты, ВИЧ тоже нужно делать регулярно. И здесь достаточно самой элементарной частоты — один раз в год.

Долгое время вокруг ВИЧ создавалась аура смертельной угрозы. Информационные кампании по борьбе с ВИЧ/СПИД были запугивающими, так как лекарственных препаратов в конце 1980-х не существовало. Однако последствия запугивания прошлых лет сказывается до сих пор, хотя сегодня ВИЧ-инфекция — это всего лишь одно из хронических заболеваний. Современная медицина поставила ВИЧ-инфекцию под контроль. Регулярный прием терапии (лекарств) позволяет сохранить качество и продолжительность жизни.

ВИЧ-инфекция давно не является заболеванием, которое характерно для каких-то маргинальных слоев населения. Основной путь передачи — половой, а значит в зоне риска любые незащищенные контакты. Неудивительно, что основная доля выявленных случаев заболевания ВИЧ-инфекцией приходится на возрастную группу 20-50 лет. Это взрослые трудоспособные люди, мужчины и женщины, ведущие самую обычную жизнь.

Главная опасность ВИЧ-инфекции — это отсутствие собственных симптомов. Заболевание долгое время может не давать о себе знать. Установить наличие инфекции невозможно по внешним признакам, поэтому только лабораторное обследование на ВИЧ-инфекцию может определить наличие этой инфекции.

ВИЧ подрывает иммунитет человека, он становится более уязвим для других инфекций и заболеваний. Обращаясь к врачам с различными симптомами, человек не догадывается, что первопричиной может быть ослабленный вирусом иммунитет. При этом в бытовом плане человек, живущий с ВИЧ, не представляет опасности для окружающих: ни для коллег, ни для семьи. ВИЧ не передается через посуду или мебель, через рукопожатия и объятия, поцелуи. При этом, в отличие от, скажем, туберкулеза, при ВИЧ отсутствуют ограничения на трудовую деятельность.

Наблюдение у врача, назначение анализов и лекарств, сами лекарства — все это предоставляется человеку, живущему с ВИЧ, бесплатно. Отсутствие наблюдения и лечения по ВИЧ-инфекции в любом случае приведет в медицинскую организацию, но заболевание уже может принять "запущенную" форму и спровоцировать прогрессирование уже имеющихся заболеваний.

Тестирование на ВИЧ в Нижегородской области может пройти бесплатно любой гражданин Российской Федерации в поликлинике по месту жительства или в Нижегородском СПИД Центре (г. Нижний Новгород, ул. Минина 20-е) как по паспорту, так и анонимно. Так же на территории города и области периодически работают передвижные лаборатории, где можно бесплатно и анонимно пройти экспресс-тестирование на ВИЧ-инфекцию.

Проходите тестирование на ВИЧ регулярно! Будьте здоровы!