****

**Первичная профилактика и диагностика ВИЧ как ключ к сохранению здоровья населения Приморского края**

ВИЧ — одна из наиболее острых и часто неправильно понятых тем современности. Разобраться в важности профилактики, развеять распространенные мифы и понять реальные риски помогают профессионалы. Врач-инфекционист, заведующий отделом методической и профилактической работы из Центра СПИД Анастасия Анатольевна Черникова подробно рассказывает, почему знание и своевременные меры защиты – залог здоровья каждого из нас.

— **В чем суть первичной профилактики ВИЧ-инфекции?**

— Главная задача первичной профилактики – сделать все возможное, чтобы никогда не столкнуться с этим заболеванием. Это означает ответственность за собственное здоровье и поведение, а также своевременное информирование о рисках и способах защиты. Первичная профилактика включает регулярную диагностику и тестирование на ВИЧ. Рекомендуется сдавать тесты ежегодно в любой клинике по месту жительства. Также в рамках профилактических мероприятий в городе периодически проводятся акции, во время которых можно бесплатно и быстро пройти экспресс-тест в кабинете низкопорогового доступа.

— **Какие основные пути передачи ВИЧ стоит знать и чего бояться на самом деле не нужно?**

— ВИЧ передается при незащищенных половых контактах, при использовании нестерильных игл и шприцев, а также от ВИЧ-инфицированной матери, если она не принимает антиретровирусную терапию к ребенку во время беременности, родов и грудном вскармливании. На бытовом уровне заразиться невозможно. Например, у стоматолога ВИЧ не передается, так как для заражения требуется большое количество вируса, которое должно попасть в кровь, а инструменты в клиниках проходят строгую стерилизацию. Мифы о заражении через повседневное общение или бытовые контакты не имеют под собой оснований.

— **Почему наркотики до сих пор приводят к росту числа новых случаев ВИЧ?**

— Инъекционный путь заражения постепенно теряет свое доминирующее значение. Сегодня появились таблетки и порошки, влияющие на сознание – они снижают самоконтроль и могут толкать человека к незащищенному сексуальному акту, что увеличивает риск инфицирования. Пренебрежение профилактикой в таких случаях связано именно с измененным состоянием сознания.

— **Как сегодня работает профилактика ВИЧ среди подростков и семей?**

— В Приморском крае при поддержке губернатора был запущен проект «Важное – бережно». Начиная с пятого класса, специалисты разных профилей – наркологи, клинические психологи, акушеры-гинекологи – рассказывают детям об основах здоровья, профилактике ранней беременности, вредных привычках и инфекциях, включая ВИЧ. Не менее важна работа с родителями несмотря на то, что некоторые из них опасаются таких бесед, считая, что детей могут «провоцировать». Это ошибка, так как современным детям уже доступна масса информации, и важно, чтобы она была точной и достоверной. Проект охватил все классы с 5 по 11 в двенадцати пилотных школах Владивостока в период с сентября 2024 по май 2025 года.

**— Какова реакция учеников и школ на такие проекты?**

— Дети делятся полученными знаниями между собой, даже если родители запрещают обсуждать эти темы. В итоге информация распространяется среди подростков, и даже те, кто не посещал занятия, узнают важные факты от сверстников. Главное – посеять зерно знаний, которое даст плоды в будущем.

**— Могут ли в группе риска оказаться люди, ведущие «правильную» жизнь?**

—Да, практика это подтверждает. ВИЧ – это болезнь поведения. Например, женщины-домохозяйки порой оказываются более уязвимы, чем те, кто всегда использует презервативы, потому что мужья могут вести себя менее ответственно вне семьи. Важно думать не только о себе, но и о рисках для близких. Презервативы – лучший способ защиты. Их рекомендуется приобретать в аптеках, где соблюдаются условия хранения, а не в супермаркетах. Презервативы официально можно приобретать с 18 лет, но многие подростки начинают половую жизнь раньше, поэтому необходимость доверительных отношений с родителями для обеспечения защиты становится особенно важной.

**— Влияет ли ВИЧ только на маргинальные слои населения?**

— Нет. ВИЧ может затронуть любого – менеджера, чиновника, представителей разных профессий. Заболевание не зависит от социального статуса.

**— Как проявляется ВИЧ-статус на ранних стадиях?**

— Существует «период окна» до шести месяцев, когда вирус уже находится в организме, но тесты могут быть ложноотрицательными. Жалобы в этот период часто неспецифичны: частые герпетические высыпания, усталость, частые простуды, резкая потеря веса, грибковые инфекции, обострение псориаза. Их часто списывают на стресс или физическую нагрузку, но они могут свидетельствовать о ВИЧ. Одним из наиболее серьезных признаков является развитие туберкулеза.

**— Как связаны ВИЧ и туберкулез?**

— Туберкулез – частое осложнение при ВИЧ. Всем пациентам назначается профилактика туберкулеза. Даже у людей с высоким иммунитетом могут назначать до трех месяцев противотуберкулезного курса для профилактики. Туберкулез особенно «любит» людей с истощенным иммунитетом, испытывающих дефицит питания. Это касается не только больных, но и, например, бодибилдеров на диете с низким содержанием калорий. Очень важно рациональное и разнообразное питание для поддержания здоровья.

— **Какой главный совет даете своим пациентам?**

— Не стесняться задавать вопросы специалистам! Просвещение и грамотная профилактика – фундамент здоровья. Регулярное тестирование, защищенные половые отношения и честный диалог со своим врачом – лучшая защита для вас и ваших близких.