

## Жизнь с ВИЧ

Согласно данным Государственного учреждения «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья» за 9 месяцев 2023 года в Беларуси зарегистрировано 1 110 случаев ВИЧ-инфекции.

Больше всего новых случаев заражения зафиксировано в Гомельской области — 281. Высокий показатель и в Минске — 261. Самый низкий — в Гродненской и Витебской областях — 84. ВИЧ-инфицирование преимущественно зарегистрировано у мужчин старше 30 лет, по социальной структуре 44,2% составляют лица рабочих специальностей и служащие; основной путь заражения половой (больше 83%).

### **У меня ВИЧ! Какой будет моя жизнь с ВИЧ?**

Этим вопросом сразу озадачивает человека, узнавший о своем диагнозе. Что делать, как быть?

Быть в числе инфицированных, значит – быть осторожным. Много зависит от самого человека, только он в состоянии действительно помочь себе в непростой жизненной ситуации. Главное правило – не впадать в отчаяние и депрессию. Основное, что предстоит понять больному: чтобы сохранить здоровье, нужно немедленно начать лечение.

В современном мире болеть ВИЧ-инфекцией — не страшно. Ежедневный приём лекарств помогает контролировать заболевание и жить так же долго, как и без него. Но, безусловно, увидев в результатах анализов «ВИЧ+» и не получив толком никаких объяснений, можно сильно испугаться за себя и близких.

Сейчас существуют проверенные способы не допустить развития ВИЧ-инфекции. Это антиретровирусная терапия (АРВТ): ежедневно в одно и то же время нужно принимать 2–3 препарата, которые подавляют размножение вируса и улучшают работу иммунной системы.

Развитие ВИЧ и СПИДа у каждого человека протекает по-разному. По данным исследований пол не влияет на развитие болезни, а вот возраст, в котором произошло заражение, имеет значение: у пожилых и младенцев ВИЧ развивается быстрее, медленнее всего ВИЧ развивается у подростков. По мнению врачей, беременность не влияет на развитие ВИЧ. Большое значение имеет общее состояние здоровья и иммунной системы.

Что можно сделать ВИЧ-инфицированному человеку, чтобы дольше сохранить свое здоровье?

Главное — стараться делать все, что помогает сохранить иммунную систему организма:

— постараться питаться полноценно (есть мясо, овощи, фрукты, сладости);

— придерживаться особой профилактики, которая, в первую очередь, предполагает соблюдение личной гигиены каждый день. Рекомендуется исключить пользование чужими предметами гигиены (зубная щетка, бритва, расческа и пр.) и не давать во временное пользование свои вещи.

— стараться не простужаться и не переохлаждаться (обычная простуда у ВИЧ-положительного человека может протекать тяжело и долго); исключить рискованный образ жизни (употребление наркотиков, алкоголя и т.п.) и стрессовые события.

**Обезопасить других:**

Первое, что стоит подчеркнуть – это необходимость использования большим презерватива во время половой близости. Такая мера предохранения играет важную роль в обеспечении безопасности других и самого инфицированного.

Если следовать врачебным советам и бороться за себя, человеку с ВИЧ-положительным статусом можно благополучно прожить долгую и счастливую жизнь