

ВІЛ: що потрібно знати про вірус, шляхи передачі та профілактику

Вірус імунодефіциту людини (ВІЛ) – це хронічна інфекція, яка вражає імунну систему організму. Без лікування вона поступово послаблює здатність організму боротися з інфекціями та може призвести до розвитку синдрому набутого імунодефіциту (СНІДу).

Сучасна медицина дозволяє людям з ВІЛ жити повноцінним життям: за умови своєчасної діагностики та регулярного лікування тривалість життя практично не відрізняється від середньостатистичної. Саме тому важливими є обізнаність, тестування та профілактика.

Що таке ВІЛ

ВІЛ – це вірус, який атакує клітини імунної системи, зокрема CD4-лімфоцити, що відповідають за захист організму від інфекцій. Коли вірус потрапляє до організму, він починає розмножуватися та поступово знижує кількість цих клітин.

Без лікування це призводить до ослаблення імунітету, що робить організм більш вразливим до інфекцій та деяких видів раку. Кінцевою стадією ВІЛ-інфекції є СНІД – стан, коли імунна система значно виснажена.

Важливо розуміти:

- ВІЛ – це вірус,
- СНІД – це пізня стадія ВІЛ-інфекції.

Шляхи передачі ВІЛ

ВІЛ передається лише через певні біологічні рідини організму, які містять достатню концентрацію вірусу.

Основні шляхи передачі:

1. Незахищений статевий контакт

Найпоширеніший шлях передачі – вагінальний або анальний секс без використання презерватива з людиною, яка має ВІЛ.

2. Через кров

Інфікування можливе при контакті з інфікованою кров'ю, зокрема:

- використання нестерильних шприців або голочок
- спільне використання інструментів для ін'єкцій
- медичні процедури з нестерильними інструментами

3. Передача від матері до дитини

ВІЛ може передаватися:

- під час вагітності
- під час пологів
- через грудне молоко

Завдяки сучасному лікуванню ризик передачі від матері до дитини можна значно зменшити.

Як ВІЛ НЕ передається

Існує багато міфів щодо поширення ВІЛ. Насправді вірус не передається через:

- обійми або рукостискання
- спільний посуд або їжу

- кашель чи чхання
- укуси комах
- користування спільним туалетом або басейном

ВІЛ не передається у побуті, тому люди з ВІЛ не становлять небезпеки для оточуючих у звичайному повсякденному спілкуванні.

Симптоми ВІЛ-інфекції

На ранніх етапах інфекція може протікати безсимптомно. У деяких людей через кілька тижнів після зараження можуть з'явитися симптоми, схожі на грип:

- підвищена температура
- біль у горлі
- збільшені лімфатичні вузли
- висип
- слабкість і втома

Ці прояви можуть швидко зникнути, але вірус продовжує розвиватися в організмі. Саме тому єдиним способом дізнатися про наявність ВІЛ є тестування.

Діагностика ВІЛ

Тестування на ВІЛ є швидким і доступним. Найчастіше використовують:

- швидкі тести (результат за 10–20 хвилин)
- лабораторні аналізи крові
- ПЛР-тести для визначення вірусного навантаження

Тестування можна пройти:

- у медичних закладах
- у центрах профілактики та боротьби зі СНІДом
- у мобільних пунктах тестування
- анонімно та безкоштовно

Рекомендується регулярно тестуватися людям, які мають фактори ризику або ведуть активне статеве життя.

Лікування ВІЛ

Сьогодні ВІЛ є контрольованим хронічним захворюванням. Основним методом лікування є антиретровірусна терапія (АРТ).

АРТ:

- пригнічує розмноження вірусу
- відновлює роботу імунної системи
- знижує вірусне навантаження до невизначуваного рівня
- значно зменшує ризик передачі ВІЛ іншим людям

Людина, яка регулярно приймає терапію та має невизначуване вірусне навантаження, практично не передає вірус статевим шляхом. Цей принцип відомий як U=U (Undetectable = Untransmittable).

Профілактика ВІЛ

Запобігти інфікуванню можна за допомогою простих, але ефективних заходів.

Основні методи профілактики:

- використання презервативів під час статевих контактів
- регулярне тестування на ВІЛ
- використання стерильних медичних інструментів
- відмова від спільного використання шприців
- профілактична терапія для людей з підвищеним ризиком (PrEP)

Важливу роль також відіграють освіта та підвищення обізнаності населення щодо шляхів передачі та профілактики ВІЛ.

Чому важливо регулярно проходити тестування

Рання діагностика дозволяє:

- своєчасно розпочати лікування
- зберегти імунну систему
- запобігти розвитку СНІДу
- знизити ризик передачі вірусу іншим людям

Чим раніше людина дізнається про свій статус, тим ефективнішим буде лікування.

ВІЛ – це серйозне, але контрольоване захворювання. Сучасні методи лікування дозволяють людям з ВІЛ жити довгим і повноцінним життям, працювати, створювати сім'ю та народжувати здорових дітей.

Найважливішими кроками у боротьбі з ВІЛ залишаються обізнаність, профілактика, регулярне тестування та доступ до лікування. Турбота про власне здоров'я та відповідальне ставлення до нього допомагають зменшити поширення інфекції та зберегти якість життя.

Джерела

1. Міністерство охорони здоров'я України – <https://moz.gov.ua>
2. Центр громадського здоров'я МОЗ України – <https://phc.org.ua>
3. Національна служба здоров'я України – <https://nszu.gov.ua>
4. Всеукраїнська мережа людей, які живуть з ВІЛ – <https://network.org.ua>
5. Український центр контролю та профілактики хвороб – <https://ucdc.gov.ua>