

Как обнаружить

ВИЧ?

Единственный способ выяснить присутствие ВИЧ в организме – сдать специальный анализ крови на ВИЧ.

Сдавать кровь на ВИЧ следует через 3-6 месяцев после предполагаемого заражения, поскольку в течение этого срока в организме вырабатываются антитела к вирусу, которые обнаруживаются при лабораторном исследовании. Период после заражения до появления антител к ВИЧ в крови называется «периодом окна», и он опасен тем, что человек не может узнать, что он инфицирован, но при этом может передать инфекцию другому человеку.

Поскольку ВИЧ относится к разряду «медленных» вирусов, он долго будет находиться в организме, практически ничем не проявляя себя. Обычно заражение ВИЧ происходит бессимптомно, однако вирус продолжает распространяться в организме. У большинства инфицированных самочувствие может оставаться хорошим в течение многих лет.

ВИЧ может жить в организме 7-15 лет прежде, чем появляться какие-либо проблемы со здоровьем. В это время люди, живущие с ВИЧ могут даже не подозревать, что заражены.

По мере развития заболевания общее состояние ухудшается. Обычными становятся повышение температуры, понос, потливость. Нарастает слабость, становится заметным увеличение лимфатических узлов на шее, а также в подмышечных и подключичных областях. Стадия, которая называется СПИД, наступает тогда, когда иммунная система перестает справляться с различными инфекциями, которые раньше не представляли для организма опасности, и человек начинает болеть. Как правило, это инфекции, вызывающие заболевания органов дыхания, пищеварения и центральной нервной системы.

Время появления признаков СПИДа весьма индивидуально и во многом зависит от присутствия других инфекций.

ВИЧ не передается через:

- ☐ пот, слюну, слезы, кашель;
- ☐ рукопожатия, объятия, поцелуи;
- ☐ укусы насекомых;
- ☐ общую посуду, столовые приборы и пищу;
- ☐ общие вещи: деньги, книги, клавиатуру компьютера, постельное белье, одежду, полотенца, мыло, сидение унитаза, бытовые предметы;
- ☐ воду (при пользовании общим бассейном, ванной, душем, туалетом).

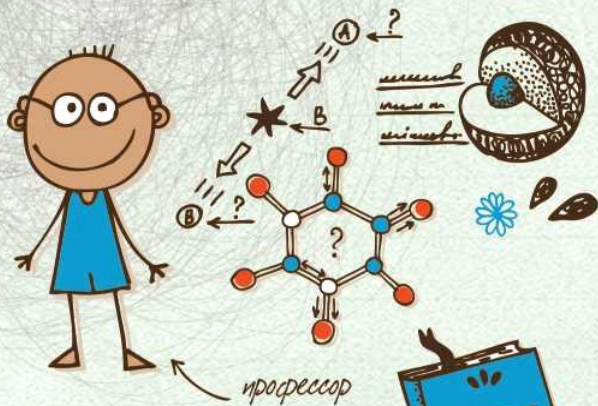
Как передается ВИЧ?

Биологических жидкостей, концентрация вируса в которых достаточно для заражения, всего четыре: кровь, сперма, вагинальный секрет и грудное молоко

Передача ВИЧ происходит, как правило, во время:

- ☐ Незащищенного вагинального, орального или анального секса (без использования презерватива) с ВИЧ-инфицированным или больным СПИДом. Наиболее распространенный вид передачи ВИЧ в мире;
- ☐ От ВИЧ-положительной матери к ребенку:
 - ☐ во время беременности (когда ВИЧ проникает через плаценту к плоду);
 - ☐ в процессе родов (когда во время прохождения ребенка через родовые пути матери ВИЧ вместе с кровью может попасть в организм новорожденного через легко ранимую кожу);
 - ☐ при грудном вскармливании (когда ВИЧ из молока матери через микротравмы во рту попадает в кровь).
- ☐ Использования одной иглы или шприца с человеком, который инфицирован ВИЧ, либо при введении «загрязненного» ВИЧ наркотика.





ИСТОРИЯ

Много лет назад в нескольких городах в Америке врачи заметили, что к ним стали обращаться больные, которым они не могли поставить точный диагноз. Врачи лечили их, но обычные лекарства не помогали, и люди умирали.

Врачи и ученые задумались, что за болезнь у этих людей? Почему их организмы не могут сопротивляться болезни? Началось изучение этого заболевания.

В 1983 году французский профессор Люк Монтанье доказал, что причина болезни этих людей - ВИРУС! Люк Монтанье назвал его ВИЧ – вирус иммунного дефицита человека. Он доказал, что вирус является причиной болезни, и именно вирус делает организм человека беззащитным перед любыми заболеваниями.



БИОЛОГИЯ

Звери, птицы, рыбы, растения, водоросли, грибы, бактерии и вирусы – это все формы жизни на нашей планете. Все они разные по виду, по свойствам и по размеру.

Самой маленькой, отдельной формой жизни, которая не похожа на другие, являются **ВИРУСЫ**. Они настолько малы, что видны только в электронный микроскоп, который увеличивает их в миллион раз! Вирусы меньше клетки организма человека, но коварнее их нет! Все вирусы – паразиты, и их жизнедеятельность протекает в клетках организма. Вирусы могут жить и паразитировать за счет растения, животного и человека.

АНАТОМИЯ

Организм человека очень сложен, в нем каждый орган и каждая клетка выполняют определенные функции. Желудок и кишечник переваривают пищу, снабжая организм питательными веществами,



кости и мышцы позволяют двигаться. Важно, чтобы все органы и системы организма имели защиту. А вдруг в организм человека попадут вредоносные микробы?



У человека есть уникальная защитная система – иммунитет. Это специальные клетки в крови человека – лимфоциты (их можно назвать «солдатами, защитниками»). Именно они борются с всеми микробами и обезвреживают их. Так организм человека борется с любой болезнью.

ОБЖ



Один из множества вирусов – это ВИЧ – вирус иммунного дефицита человека. Его часто называют «коварным». Попадая в кровь человека, он нападает на самые главные клетки защиты – на лимфоциты, и разрушает их. Иммунитет перестает работать и защищать организм. Для человека становится опасным все: любая простуда и даже небольшая ранка.

ВИЧ может попасть в организм человека только от другого человека, больного ВИЧ. Это происходит, когда в кровь или на слизистые оболочки здорового человека попадает инфицированная ВИЧ кровь.



**Сigaretте скажем НЕТ!
Лучше жизнь, чем боль и
смерть!**

**Дым сигаретки – больные
детки.**

Брось сигарету! Брось!

**А то жизнь будет искривь
да вкось.**

**Курению – нет!
Вот наш ответ.**

**Если будешь ты курить,
Тебе долго не прожить.**

Ученье – свет.

Куренье – вред.

Куришь? Ну и дурак.

**Сигареты – это
рак.**

**Жизнь легка
без табака.**

ТАБАК – ЯА

БРОСЬ

КУРИТЬ!

Пьянству бой!

Алкоголь и красота
Не совместны никогда



Кто не курит и не пьет -
Много, счастливо живет

Мода, стиль и красота
В ногу с трезвостью всегда

Кто не курит и не пьет
В ногу с будущим идет

А нам без курева и пива -
Жить приятно и красиво

Кто не курит и не пьет,
Тот в колонну к нам встает

Если хочешь стать дебилом -
Отравись немного пивом

Если ты плюс алкоголь -
Эта сумма равна ноль

**АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ
МОЗГ!**



**Скажи наркотикам "Нет".
Скажи жизни "Да!".**

Возьми себя в руки и волю в кулак.
Запомни навеки:
наркотик - твой враг.



Всем наркотики вредны,
И они нам не нужны,
Мы здоровье выбираем,
Мы и вам того желаем.



Спаси свое здоровье,
Спаси свою мечту,
Спаси себя от смерти,
Не пробуй наркоту.

Хоть ты лопни, хоть ты
тресни,
Здоровый образ у нас
на первом месте.



Тест «Твое отношение к здоровью»

1. Занятия физкультурой / спортом:

- не более одного раза в месяц (1);
- обычно один раз в неделю (2);
- в среднем два-три раза в неделю (3)

2. Продукты питания:

- это неизбежное зло (1);
- не так уж и важны, однако, я все же уделяю внимание употреблению витаминов (2);
- должны быть не только вкусными, но прежде всего, полезными (3)

3. Время приема пищи:

- наступает тогда, когда я проголодаюсь, нерегулярно (1);
- строго определенное, я стараюсь его придерживаться (2)

4. Если вдруг мне запретят есть какие-то определенные продукты, то это будет:

- катастрофа, ведь всегда самая вкусная пища – нездоровая (1).

- неприятно, но нельзя же делать из этого проблему (2);

- первым шагом на пути к здоровью (3).

5. Табакокурение:

- курю регулярно (1);
- курю только в особых случаях (2);
- не курю (3).

6. Алкоголь:

- вполне привычная вещь для меня (почти ежедневно) (1)
- употребляю спиртное максимум два-три раза в неделю (2);
- Не употребляю (3).

7. Кофе, газировка, энергетические напитки:

- без них я не продержусь и дня (1);
- пью их от случая к случаю (2);
- обычно не нуждаюсь в них (3);

8. Обычно я просыпаюсь:

- в дурном настроении (1);
- с удовольствием (2).

9. Отпуск:

- идет мне на пользу: наконец-то я снова смогу поправить свое здоровье (2);
- это мое спасение: только ради него и живу (1).

Подведение итогов:

5-15 баллов: Ты не уделяешь должного внимания здоровью и активному образу жизни. Задумайся о своем будущем!

16-20 баллов: В некоторых случаях ты вполне заботишься о своем здоровье, однако всегда можно что-то улучшить.

21-24 баллов: Поздравляем! Забота о здоровье и регулярная физическая активность – для тебя первоочередные задачи.



Выбери здоровый образ жизни !