

ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ

(материал для классного часа, посвященного проблеме ВИЧ-инфекции к 17 мая – [Всемирному дню памяти жертв СПИДа](#) и 1 декабря – [Всемирному Дню борьбы со СПИДом](#))

Возраст учащихся: 15-17 лет

Форма проведения: беседа

Цель просветительская – рассказать учащимся об основных понятиях по проблеме СПИДа и ВИЧ, о важности бережного отношения к здоровью своему и окружающих

Ход мероприятия

Здравствуйте, ребята! Сегодняшняя встреча пройдет под девизом: «Молодежь против СПИДа».

Особенностью эпидемии ВИЧ является распространение этой инфекции среди молодежи. Это во многом связано с тем, что молодые люди обладают недостоверной или неправильной информацией о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Статистика показывает, что среди молодого поколения активно распространяется алкогольная и наркотическая зависимость.

Каждый человек должен знать, что такое ВИЧ и СПИД, разбираться в особенностях этих болезней и знать, как избежать заражения ими. Сейчас мы подробно рассмотрим такие вопросы, как:

Что такое ВИЧ-инфекция и СПИД?

Чем они отличаются?

Как развиваются эти заболевания?

Что может сделать каждый человек, чтобы предотвратить распространение ВИЧ-инфекции?

Прежде чем мы продолжим разговор, я хочу проверить, что вы знаете о СПИДе. Для этого я выдам вам тесты, вы их заполните и оставите у себя. Подписывать свое имя необязательно.

Тест – Что вы знаете о СПИДе?

1. Как можно заразиться ВИЧ-инфекцией?

- а) При рукопожатии;
- б) при прикосновении к больному;
- в) при поцелуях;
- г) при внутривенном введении наркотиков;
- д) при переливании крови;
- е) при укусах насекомых;
- ж) при использовании общей бритвы, маникюрных инструментов;
- з) при пользовании с ВИЧ-инфицированным общей посудой, санитарным узлом, ванной;

и) при половом контакте без презерватива.

2. Несут ли уголовную ответственность люди, заведомо распространяющие ВИЧ-инфекцию?

а) Да;

б) нет.

3. СПИД снижает сопротивляемость организма к инфекциям?

а) Да;

б) нет.

4. Можно ли заразиться ВИЧ-инфекцией от человека, не имеющего признаков заболевания?

а) Да

б) нет.

5. Как человек может узнать, что у него ВИЧ-инфекция?

а) Сдав кровь на анализ на антитела к ВИЧ;

б) почувствовав недомогания;

в) если человек заботится о своем здоровье, он почувствует это в первые часы.

6. Через какой промежуток времени результаты анализа будут достоверными?

а) Через 1 час;

б) 1 месяц;

в) 3 месяца.

Правильные ответы:

1. г, д, ж, и.

2. а. З.а.

4. а.

5. а.

6. в.

Итак, продолжим наш разговор.

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Он разрушает иммунные клетки, задачами которых являются распознавание и уничтожение чужеродных микроорганизмов и веществ, защита организма от инфекций и болезней. В результате разрушения иммунной системы человек может тяжело заболеть и умереть.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита. СПИД – конечная стадия ВИЧ-инфекции, когда иммунная система уже разрушена вирусом. То есть человек может умереть от какой-нибудь легкой формы простуды. СПИДом можно заболеть, только если заразишься ВИЧ-инфекцией. Заразившись ВИЧ, человек может не ощущать никакого недомогания и чувствовать себя совершенно здоровым многие годы, пока его иммунная система справляется с вирусом. О том, что произошло

заражение, в этот период можно узнать только по специальному анализу крови. Даже если человек с ВИЧ-инфекцией выглядит и чувствует себя здоровым, он может заразить другого человека при незащищенном половом контакте или при попадании зараженной крови в кровоток здорового человека или на его слизистые оболочки, а инфицированная женщина может передать инфекцию своему ребенку во время беременности, родов и при вскармливании грудью.

Заражение ВИЧ-инфекцией не означает, что человек немедленно заболеет и умрет. В среднем 10-12 лет ВИЧ-инфицированный человек чувствует себя нормально.

На сегодняшний день не существует эффективной вакцины и не известно ни одного способа излечения от СПИДа.

Современная противовирусная терапия и лечение задерживают развитие СПИДа и продлевают жизнь больному.

К сожалению, современное лечение ВИЧ-инфекции стоит очень дорого и не доступно большинству зараженных в нашей стране. Поэтому так важно предупредить инфицирование ВИЧ.

Когда и откуда появился возбудитель СПИДа с достоверностью не установлено, хотя с каждым годом знания об истории этого вируса пополняются новыми сведениями.

Предположительно, вирус появился не позднее середины XX века, но человечество услышало о нем только в начале 1980-х годов.

Историю развития СПИДа в мире можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап – с 1978 по 1984 год. Новая болезнь была обнаружена в США, Западной Европе и Африке. Вначале возбудитель заболевания не был известен. В США, где первыми заболевшими были мужчины-гомосексуалисты, болезнь некоторое время называли «иммунодефицитом гомосексуалистов». В 1982 году появился термин СПИД – «синдром приобретенного иммунодефицита», а в 1983 году французский ученый [Люк Монтанье](#) и американский ученый [Роберт Гало](#) почти одновременно открыли, что возбудителем болезни является вирус.

Второй этап – с 1985 по 1987 год. Были с точностью установлены пути передачи новой вирусной инфекции и начата борьба с ней. Была разработана первая тест-система на ВИЧ. Страны одна за другой стали проверять «банки крови и кровепродуктов» на наличие вируса. Впервые на государственном уровне прозвучали призывы начать программы сексуального просвещения населения с целью профилактики ВИЧ. Был разработан и разрешен к применению первый противовирусный препарат азидотимидин (АЗТ), который позволял на несколько лет затормозить развитие вируса в организме. Но принимаемых мер для борьбы с эпидемией было недостаточно: СПИД по-прежнему считался проблемой небольшой группы людей, несмотря на то, что болезнь уже унесла десятки тысяч жизней и распространялась на новые страны и регионы. В 1987 году был официально зарегистрирован первый случай ВИЧ в России.

Третий этап – с 1988 по 1992 год. Быстрыми темпами развивалось общественное движение, объединившее людей, лично затронутых эпидемией и озабоченных этой проблемой. Их борьба приобретала глобальные масштабы, организации боролись с дискриминацией и социальной изоляцией людей, зараженных ВИЧ-инфекцией.

Стали появляться новые противовирусные препараты. В 1989 году в России произошла трагедия: в медицинских учреждениях Элисты, Волгограда и Ростова-на-Дону при переливании крови было заражено ВИЧ-инфекцией более 200 детей, в 1990 году в стране была создана сеть специализированных медицинских учреждений (СПИД-центров) для профилактики и лечения ВИЧ и СПИДа. Появились первые российские общественные организации против СПИДа.

Четвертый этап – с 1993 по 1995 год. В Париже состоялась международная встреча министров здравоохранения по проблемам СПИДа, где была принята Парижская декларация. В ней государства взяли на себя обязательства бороться с эпидемией эффективными и гуманными способами. В России после долгих обсуждений был принят Федеральный закон «О предупреждении распространения на территории Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция)».

Пятый этап – с 1996 по 2000 год. Этот период стал переломным в развитии эпидемии, поскольку появилось новое поколение лекарств, благодаря которым ВИЧ-инфекция хотя и не излечилась радикально, но стала заболеванием, развитие которого возможно значительно замедлить.

Для усилий борьбы с эпидемией была создана [Объединенная программа ООН по СПИДу \(UNAIDS\)](#). В России в связи с употреблением инъекционных наркотиков произошло стремительное увеличение новых случаев заражения, в основном среди молодежи до 25 лет.

В течение последних лет правительство России выделяет все больше средств для борьбы с вирусом ВИЧ, разрабатываются новые лекарства, активно проводятся исследования структуры вируса и способов его уничтожения. В 2002 году была создана Федеральная целевая программа «Предупреждение и борьба с заболеваниями социального характера», которая выделяет средства на борьбу со СПИДом.

Сегодня в мире основными задачами в борьбе со СПИДом по-прежнему остаются:

- поиск лекарств и вакцины;
- организация комплексной профилактической системы;
- создание условий достойной жизни для ВИЧ-положительных людей и соблюдение прав человека по отношению к ним;
- обеспечение доступности лечения и достоверной информации о жизни с ВИЧ/СПИДом;
- возможность получения социальной и психологической поддержки общества.

Хотя некоторые аспекты ВИЧ-инфекции еще не до конца понятны, тем не менее ВИЧ является одним из самых изученных вирусов в истории человечества.

Рассмотрим более подробно структуру ВИЧ. Его оболочка состоит из двойного слоя жировых молекул, на поверхности которой находятся белково-жировые молекулы – «шипы», при помощи которых вирус прикрепляется к клеткам человеческого организма.

Сердцевина вируса состоит из протеиновых молекул. Внутри сердцевины находятся две цепочки, содержащие генетическую программу вируса, и белки-ферменты, необходимые вирусу для проникновения в клетку и размножения.

Вирус не способен самостоятельно размножаться: он использует для этого клетки человека, содержащие на своей поверхности особенные рецепторы CD-4, в том числе белые кровяные клетки лейкоциты. Из числа лейкоцитов преимущественно поражаются Т-лимфоциты. Задача этих лейкоцитов – распознавать болезнетворные микроорганизмы и отдавать приказ об их уничтожении другим клеткам. Разрушая лимфоциты, вирус ВИЧ лишает организм его природной защиты от инородных микроорганизмов.

Когда вирус на своем пути встречает Т-лимфоцит, он прикрепляется к нему, оболочки вируса и клетки сливаются в одно целое, и генетический материал вируса попадает в клетку.

Подчиняясь генетической программе вируса, клетка начинает производить новые вирусы, истощает свои энергетические и материальные ресурсы и погибает. Новые вирусы выходят в кровоток и заражают другие клетки.

ВИЧ нападает не только на лимфоциты, но и на другие клетки иммунной системы, например, на клетки с долгим сроком жизни (моноциты, макрофаги), которые могут хранить в себе большое количество вируса и при этом не погибнуть.

Такие клетки служат «резервуаром» для вируса. В резервуарах вирус способен спать многие годы. Но может наступить момент, когда вирус перейдет в активную форму и с новой силой начнет циркулировать по крови, разрушая все новые и новые клетки.

ВИЧ – нестойкий вирус, способный жить и размножаться только в организме человека и, оказавшись вне тела человека, быстро погибает. Только несколько жидкостей человеческого организма могут содержать ВИЧ в достаточной концентрации для заражения, такие, как: кровь; сперма; вагинальные выделения; грудное молоко.

Заражение происходит, когда какая либо из этих жидкостей попадает во внутреннюю среду организма. Установлены три пути передачи вируса:

- контакт с инфицированной кровью;
- незащищенный половой контакт;
- от матери к ребенку.

В большинстве известных случаях заражение происходит в следующих ситуациях:

- при попадании зараженной крови в кровоток незараженного человека;
- при инъекциях бывшим в употреблении шприцем, содержащим остатки инфицированной крови;
- при вливании зараженных продуктов крови, пересадке органов и тканей, содержащих ВИЧ;
- при медицинских манипуляциях и косметических процедурах (пирсинг, татуировки, маникюр, педикюр), если используются нестерильные колющие и режущие инструменты;
- в некоторых случаях при попадании зараженной крови на открытую рану или слизистые оболочки; в при незащищенном половом контакте (без презерватива) вирус проникает в организм здорового человека через микротравмы и

микротрещинки.

О том, как часто происходит заражение тем или иным путем, говорит мировая статистика. Все зарегистрированные случаи ВИЧ-инфекции распределяются по путям заражения следующим образом: а половой путь – 70-80 процентов;

- инъекционное введение наркотиков – 5-10 процентов;
- а от беременной или кормящей матери – 5-10 процентов;
- переливание зараженной крови – 3-5 процентов;
- профессиональное заражение медработников – менее 0,01 процента.

До недавнего времени в России самым распространенным путем заражения ВИЧ-инфекцией было инъекционное введение наркотиков. Также значительная доля зараженных приходится на половых партнеров, употребляющих наркотики, а также на детей, рожденных от ВИЧ-инфицированных матерей-наркоманок.

Вскоре после проникновения ВИЧ в организм, у некоторых заразившихся появляются симптомы, похожие на грипп: постоянно повышенная температура (до 37,5-38 °С) и увеличение лимфоузлов. Эта стадия острой инфекции. Как правило, она продолжается не более 2-3 недель и проходит сама.

Через 1-3 месяца после заражения в организме вырабатываются антитела к ВИЧ и начинается длительная стадия, которую называют бессимптомной. ВИЧ продолжает размножаться, производя в день до одного миллиарда новых вирусов, но иммунная система активно борется с инфекцией, удерживая ее под контролем. Нередко человек даже не подозревает о том, что его организм борется с вирусом. По данным исследований, средний срок этой стадии без специального противовирусного лечения может быть различным, но в большинстве случаев превышает 7 лет.

На длительность бессимптомной стадии влияет образ жизни человека: питание, отдых, занятия спортом, психологическое состояние, хорошие отношения с близкими, любимая работа. Не последнюю роль играет генетическая предрасположенность, а также возраст, когда произошло заражение: наиболее устойчивыми к вирусу оказываются люди 20-30 лет.

О том, заражен человек ВИЧ-инфекцией или нет, нельзя узнать ни по внешнему виду, ни по симптомам. Единственный способ определить с достоверностью, что произошло заражение, – это сделать анализ крови.

Самый распространенный метод диагностики ВИЧ-инфекции – иммуноферментный анализ (ИФА). Он используется для выявления в сыворотке крови антител к ВИЧ. Анализ даст достоверный результат только через 3 месяца после предположительного момента заражения. Через несколько дней после опасного контакта делать анализ бесполезно, он будет отрицательным, так как вирус еще не оставил антител в организме человека.

Иммуноферментный анализ может дать ложноположительный или ложноотрицательный результат.

Ложноположительный результат может быть получен при обследовании больных хроническими, онкологическими заболеваниями и в некоторых других случаях.

Если получен положительный результат теста ИФА, необходимо перепроверить результат с помощью других тестов, например иммунного блоттинга. На основании полученных результатов ставится диагноз «ВИЧ-инфекция».

По закону обследование на наличие ВИЧ должно обязательно сопровождаться консультацией, во время которой медработник или психолог объясняет пациенту, что означает анализ, получает согласие на взятие крови и отвечает на вопросы.

Чтобы уберечь себя от СПИДа, необходимо соблюдать следующие правила:

- использовать презерватив при каждом сексуальном контакте;
- временный и сознательный отказ от сексуального контакта при отсутствии презерватива, если вы не уверены в своем партнере;
- отказ от употребления наркотиков;
- использование одноразовых или стерильных инструментов при пирсинге, татуировках, маникюре, педикюре, инъекции лекарств и так далее.

Мы поговорили об особенностях вируса, путях его передачи, о том, как ведет себя вирус, попадая в кровь не инфицированного человека. Теперь рассмотрим вопросы, связанные с ситуациями, в которых заражения не происходит.

Недостоверная информация, полное или частичное ее отсутствие порождают новые неверные мифы о способах заражения. Все это вызывает спидофобию – панический, необоснованный страх перед носителями ВИЧ.

Итак, существует несколько наиболее распространенных мифов о способах заражения СПИДом.

Комар-переносчик ВИЧ-инфекции. Если бы такой путь передачи был возможен, инфекция бушевала бы в регионах с большим количеством этих насекомых. Как показывают данные, географическое распространение инфекции совсем иное. Комар при укусе человека впрыскивает собственную слюну, а не кровь человека, которого уже укусил.

ВИЧ передается через поцелуй. Это утверждение тоже не совсем верно. В слюне ВИЧ-инфицированного вирус присутствует в очень низкой концентрации, не достаточной для заражения. Слюна может представлять опасность в том случае, когда в ней видна кровь. Если нет видимой крови – заражение ВИЧ-инфекцией через слюну невозможно.

Запомните: ВИЧ не передается через пот, мочу и бытовые приборы.

Чтобы люди сами обращались за консультацией и сдавали анализ на ВИЧ, необходимо уважать их права. Это значит, что должны соблюдаться следующие принципы, которые отражены в законодательстве Российской Федерации:

- обследование на ВИЧ-инфекцию производится добровольно;
- до взятия анализа крови человеку объясняют значение анализа, отвечают на его вопросы и получают осознанное согласие на обследование;
- после получения положительного результата анализа пациента консультируют по различным аспектам жизни с ВИЧ-инфекцией, чтобы не только сообщить инфор-

мацию, но и хотя бы немного облегчить стресс от полученного диагноза;

- анализ можно пройти анонимно;
- диагноз никому не сообщается без согласия пациента, все сведения о его здоровье являются медицинской тайной;
- человек с ВИЧ-инфекцией может заниматься любой профессиональной деятельностью, если позволяет здоровье; никто не обязан проходить обследование на ВИЧ-инфекцию по требованию работодателя, кроме ограниченного круга профессий, куда входят некоторые медицинские и лабораторные работники;
- обязательно должны проходить обследование на ВИЧ-инфекцию доноры крови, органов и тканей.

К сожалению, нередко требования закона нарушаются, в основном из-за того, что они не достаточно известны либо их соблюдение не контролируется. Чтобы эффективно защищать свои права, нужно знать положение закона и требовать его соблюдения.

Многих волнует вопрос: почему до сих пор не найдена вакцина? С момента, когда был открыт вирус иммунодефицита, ученые и медики поставили перед собой цель найти вакцину – препарат, который способствовал бы созданию искусственного иммунитета к ВИЧ-инфекции. Но поиск вакцины оказался намного труднее, чем предполагали ученые.

Причина в том, что вирус постоянно меняется, мутирует, создавая новые формы. Антитела, вырабатываемые организмом в ответ на введение вакцины, не распознают новую измененную форму вируса и не могут бороться с ним. Ежегодно во всем мире расходуются огромные средства, но пока все разработки находятся в стадии испытаний.

Распределение ВИЧ-инфицированных по возрастам показывает, что это болезнь молодых людей. Более половины случаев приходится на лиц в возрасте 20-30 лет.

Миллионы людей по всему свету живут с ВИЧ-инфекцией. Одни были заражены недавно, другие уже много лет живут с этим диагнозом. И всех этих людей объединяет одно: они столкнулись с проблемой, решения которой пока не существует. Но они не теряют надежду и веру в то, что не за горами тот день, когда появится вакцина.

А пока они борются за свое здоровье и свои права. По всему свету люди с ВИЧ-инфекцией активно участвуют в движении против СПИДа, помогая другим избежать заражения. Они оказывают психологическую поддержку тем, кто заразился и не знает, как жить дальше.

Люди с таким диагнозом, очень часто сталкиваются с жестокостью и жестокость эта направлена не только на них, но и их близких. Таких людей увольняют с работы, от них отворачиваются друзья, оставляя их один на один со своей проблемой.

А ведь заразиться ВИЧ-инфекцией может каждый. Людям с ВИЧ не нужна жалость, им нужны уважение, дружеское понимание и поддержка в их стремлении прожить полноценную и счастливую жизнь.

За годы развития эпидемии появились особые даты, которые отмечаются во многих

странах мира:

1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом;

И третье воскресенье мая – день памяти умерших от СПИДа.

Символом борьбы против СПИДа стала красная ленточка. Предложил этот символ американский художник Франк Мур в 1991 году. Красную ленточку прикалывают к одежде. Чем больше людей наденут красную ленточку, тем слышнее будет голос тех, кто требует внимания к проблеме СПИДа.

Источники

Беседа «СПИД – загадка века» : Текст : электронный // Культура.РФ : официальный сайт. – 2020. – URL : <https://www.culture.ru/events/383359/beseda-spид-zagadka-veka> (дата обращения 18.04.2020)

Интерактивная беседа «Стоп ВИЧ/СПИД» : Текст : электронный // Новосибирский педагогический колледж №1 им.Макаренко : официальный сайт. – 2020. – URL : <https://www.npk1.ru/74-/1379-interaktivnaya-beseda-stop-vich-spид> (дата обращения 18.04.2020)

Как поговорить с подростком о ВИЧ-инфекции : Текст : электронный // Городской центр медицинской профилактики : официальный сайт. – 2020. – URL : <https://profilaktica.ru/profilaktika-zabolevaniy/vich-infektsiya/profilaktika-vich-infektsii/kak-pogovorit-s-podrostkom-o-vich-infektsii/> (дата обращения 18.04.2020)

Методические рекомендации по проведению внеурочного занятия о профилактике ВИЧ-инфекции (проект для адаптации) : Текст : электронный – URL : https://iite.unesco.org/files/news/639301/HIV_exercise_RF.pdf (дата обращения 18.04.2020)

Московский городской центр профилактики и борьбы со СПИДом. – Текст : электронный // Департамент здравоохранения города Москвы : официальный сайт. – 2020. – URL : <http://www.spид.ru/spид/ru/> (дата обращения 18.04.2020)