

Профилактика — залог здоровья

Каждый из нас неоднократно слышал, что болезнь легче предупредить, чем лечить!



Обладание наиболее полной информацией позволяет человеку принимать взвешенное решение в каждой конкретной ситуации, не действовать «наобум». «Знание — сила» — высказывание, которое не теряет своей актуальности и по сей день.

Каждый из нас неоднократно слышал, что болезнь легче предупредить, чем лечить! Конечно, это относится и к ВИЧ-инфекции. Как же можно «предупредить» ВИЧ? Давайте выделим основные моменты.

ПЕРВЫЙ ШАГ – ЭТО ЗНАНИЯ!

Чем больше мы знаем о путях передачи вируса, — тем проще соблюдать простые правила безопасности и жить без страха.

Личные заблуждения и недостоверная информация могут привести к непоправимым последствиям — поэтому такую важную тему для себя табуировать точно не стоит! Не нужно бояться — нужно знать. И хоть информации в современном мире сейчас предостаточно доверять следует только проверенным источникам и специалистам, а не мнениям «специалистов» из соцсетей или диванных критиков.

ВТОРОЙ ШАГ НА ПУТИ К ПРОФИЛАКТИКЕ ПЕРЕДАЧИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ – ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

Знания — это хорошо, но только их — недостаточно. На их основании крайне важно еще и делать **правильный и осознанный выбор** в решениях и поступках, в медицине это называется «поведенческими рисками». К ним относится всё, что провоцирует неосторожное, безответственное, бесконтрольное поведение,

случайные интимные контакты. Например, алкоголь, употребление психотропных веществ зачастую являются причинами необдуманных половых связей, а употребление инъекционных наркотиков приводит не только к потере самоконтроля, но и при использовании нестерильных шприцев и игл может привести к заражению ВИЧ-инфекцией. Врачи подтверждают: и «одного раза» может быть достаточно для инфицирования.

ТРЕТИЙ ШАГ – ЕЖЕГОДНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Третий важный фактор профилактики — это непосредственно **тестирование**. Кстати, граждане России могут его пройти анонимно и совершенно бесплатно.

Если результат отрицательный — можно спокойно, но с разумным чувством настороженности продолжать жить дальше, конечно, минимизируя рискованные ситуации. Если положительный — специалисты СПИД-центра вашего города сделают всё, чтобы сохранить качество дальнейшей жизни и возможность счастливого, полноценного будущего, включая радость родительства.

Психотерапевты окажут необходимую консультационную поддержку по принятию диагноза, врачи-инфекционисты подберут терапию, которая, между прочим, тоже бесплатна.



В итоге: взрослый человек может заразиться вирусом иммунодефицита всего двумя способами. И оба связаны с рискованным поведением: это употребление инъекционных запрещенных веществ и случайные интимные связи без использования презервативов.