



ТУБЕРКУЛЕЗ,
ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ
и СПИД

ТУБЕРКУЛЕЗ

ЧТО ТАКОЕ ТУБЕРКУЛЕЗ?

Туберкулез – это серьезное инфекционное заболевание, вызываемое особой бактерией и чаще всего поражающее легкие. В большинстве случаев заражение туберкулезом происходит воздушно-капельным путем при общении с человеком, который болен туберкулезом легких и выделяет в воздух бактерии при кашле, разговоре, чихании.

Однако иногда у человека долгое время может и не быть никаких признаков туберкулеза, несмотря на активное развитие заболевания. Определить, болен человек туберкулезом или нет, можно с помощью специального исследования органов грудной клетки (так называемое рентгенологическое или флюорографическое исследование) и анализов мокроты, которая откашливается. Иногда может понадобиться специальная кожная проба (туберкулиновая проба Манту) и другие исследования, о которых при необходимости расскажет врач.

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ТУБЕРКУЛЕЗА:

- длительный кашель,
- общее недомогание и слабость,
- потливость по ночам,
- повышение температуры тела,
- появление крови в мокроте, которая отделяется при кашле.



ПРОФИЛАКТИКА ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулезом чаще заболевают люди, у которых снижается иммунитет – т.е. защита организма от инфекции. Поэтому, для того чтобы уменьшить риск заболевания туберкулезом, необходимо:

- **Вести здоровый образ жизни.**

Не злоупотреблять алкоголем, правильно питаться, включая в рацион достаточное количество белка (т.е. мяса, рыбы, молочных продуктов) и витаминов (т.е. овощей, фруктов).

- **Соблюдать гигиену.**

Пользоваться только своей посудой, полотенцем и постельным бельем, мыть руки с мылом перед едой, пить кипяченую воду и молоко, есть мытые овощи и фрукты, регулярно проводить влажную уборку и проветривать комнату, в которой живете.

- **Избегать общения или свести к минимуму контакты с больными активной формой туберкулеза.**

Убедить друзей и близких, кашляющих более 2 недель (если у Вас такие есть), в необходимости обследования на туберкулез.



ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулез излечим, но лечение этого заболевания всегда длительное (6 месяцев и более) и проводится специальными противотуберкулезными препаратами. Для выздоровления очень важно следовать всем предписаниям врача и строго соблюдать режим приема лекарств – все назначенные препараты необходимо принимать в нужное время и в нужном количестве. Если прекратить прием лекарств раньше назначенного врачом времени, принимать лекарства с перерывами или не соблюдать дозировку, то возбудитель туберкулеза может стать устойчивым к противотуберкулезным препаратам. В результате полного излечения не наступит, спустя некоторое время болезнь возобновится в более тяжелой форме, и вылечить ее будет очень сложно.

ВИЧ И СПИД

ЧТО ТАКОЕ ВИЧ И СПИД

ВИЧ — это сокращение от «вирус иммунодефицита человека».

- **В (вирус)** — это особый микроорганизм, который может размножаться внутри клеток живого организма.
- **И (иммунодефицит)** — это нарушение нормальной работы иммунной (защитной) системы организма, приводящее к тому, что организм теряет способность эффективно бороться с некоторыми заболеваниями.
- **Ч (человек)** — т.е. этот вирус поражает только людей.



СПИД — это сокращение от «синдром приобретенного иммунодефицита человека».

- **С (синдром)** — это комплекс признаков и симптомов, т.к. человек, страдающий от СПИДа, может иметь сразу много различных заболеваний и сопутствующих инфекций.
- **П (приобретенный)** — не врожденный, а полученный в течение жизни.
- **И (иммуно-)** — относящийся к иммунной системе человека, которая обеспечивает нашу защиту от различных болезнетворных бактерий, вирусов и грибков.
- **Д (дефицит)** — недостаток чего-либо.

Таким образом, **ВИЧ — это вирус**, который поражает людей, а **СПИД — это болезнь**, которая может развиваться у ВИЧ-инфицированного человека.

КАК ВИЧ ПЕРЕДАЕТСЯ

Существует три пути передачи ВИЧ-инфекции:

- **Половой путь** – при незащищенном сексе (т.е. без презерватива)
- **При попадании крови, содержащей вирус, в организм человека** – чаще всего это случается при использовании нестерильных шприцев для инъекций и общей посуды для приготовления наркотика.
- **Заражение ребенка от матери** – во время беременности, родов или при кормлении младенца грудным молоком.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ

- при поцелуях, рукопожатиях
- коллективных занятиях спортом,
- плавании в бассейне,
- пользовании общей посудой, столовыми приборами, полотенцами,
- а также при укусах насекомых.



ВЫЯВЛЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

По внешнему виду нельзя определить, заражен человек ВИЧ или нет. Основным методом выявления ВИЧ-инфекции является тестирование на антитела к вирусу, которые появляются спустя некоторое время после заражения (чаще всего через 3 месяца). Для этого анализа в медицинском учреждении берется небольшое количество крови из вены. Тестирование на ВИЧ можно пройти в СПИД-центрах и других медицинских учреждениях. В анонимном кабинете можно пройти тестирование, не называя своего имени.

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ?

Полную защиту от заражения ВИЧ половым путем гарантирует только полное воздержание от сексуальных контактов либо взаимная верность друг другу неинфицированных партнеров. Кроме того, высокую степень защиты от заражения обеспечивает использование презерватива. Для предупреждения иного пути инфицирования необходимо избегать контакта с чужой кровью.



Поэтому:

- Если это возможно, сохраняйте верность своему сексуальному партнеру или сократите число партнеров.
- Каждый раз при половом контакте используйте презерватив.
- Пользуйтесь только своими бритвенными принадлежностями, зубными щетками и другими предметами личной гигиены.
- Если Вы решили нанести татуировку или сделать пирсинг, то используйте только стерильные инструменты.
- Если Вам необходимо сделать инъекцию, используйте только стерильный шприц.
- При планировании ребенка или при наступлении беременности нужно как можно раньше обратиться в СПИД-центр или другое медицинское учреждение для обследования. В случае выявления ВИЧ-инфекции прием современных препаратов может снизить риск заражения ребенка.

ЛЕЧЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Полностью удалить вирус из организма зараженного человека медицина пока не в состоянии. Однако современные медикаменты (антиретровирусные препараты) способны приостановить развитие заболевания, значительно улучшить здоровье зараженных людей и существенно, на годы и десятилетия, продлить жизнь.

Как и в случае туберкулеза, особое внимание при лечении ВИЧ-инфекции и СПИДа уделяется тщательному соблюдению режима приема препаратов, так как пропуск приема медикаментов сильно снижает эффективность лечения и может привести к тому, что возбудитель станет устойчивым к лекарствам.



СВЯЗЬ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И ТУБЕРКУЛЕЗА

- Наличие ВИЧ-инфекции резко увеличивает риск заболевания туберкулезом, так как делает организм человека более уязвимым к бактериям туберкулеза. В результате у ВИЧ-положительных лиц вероятность заболеть туберкулезом в течение жизни достигает 50%.
- Снижение иммунитета из-за ВИЧ-инфекции может изменить симптомы и основные проявления туберкулеза и тем самым затруднить его выявление обычными исследованиями. Например, рентгенологическое исследование грудной клетки может не показать изменения, характерные для туберкулеза, а в мокроте пациента, выделяемой при кашле, бактерии туберкулеза могут не определяться.
- Вовремя назначенное лечение как туберкулеза, так и ВИЧ-инфекции дает хороший результат. Однако врач может изменить дозировки и стандартный режим лечения для того, чтобы антиретровирусные и противотуберкулезные препараты оптимальным образом сочетались.

- Объединившись, ВИЧ-инфекция и туберкулез становятся очень опасными для человека! Из-за снижения защитных функций организма при ВИЧ-инфекции бактерии туберкулеза быстро размножаются, и, если отсутствует правильное лечение, может развиться тяжелая, быстро-прогрессирующая форма заболевания.

Поэтому всем ВИЧ-положительным людям необходимо.

- Регулярно (1-2 раза в год в соответствии с назначениями врача СПИД-центра) проходить обследование на туберкулез с помощью исследования органов грудной клетки (рентгенологическое или флюорографическое исследование), анализа мокроты, которая выделяется при кашле, и кожной пробы Манту.
- Избегать ситуаций, которые повышают вероятность заражения туберкулезом. Нужно исключить или уменьшить общение с больными туберкулезом. После общения с больным туберкулезом необходимо обратиться за консультацией к врачу.
- Следить за состоянием своего здоровья! При появлении подозрительных симптомов, таких как кашель более 2 недель, слабость и потливость, длительное или значительное повышение температуры, необходимо немедленно обратиться к врачу СПИД-центра, который может назначить дополнительное обследование.

- В случае заболевания ВИЧ-положительного человека туберкулезом лечащие врачи из СПИД-центра и противотуберкулезного диспансера примут решение о том, как построить лечение в зависимости от состояния иммунитета пациента и формы заболевания.
- Учитывая высокий риск развития туберкулеза у ВИЧ-положительных лиц, в некоторых случаях (контакт с больным туберкулезом, результаты кожной пробы Манту и пр.) даже при отсутствии явного заболевания врач может назначить противотуберкулезные препараты для профилактического лечения туберкулеза (так называемая химиопрофилактика).
- При назначении врачом лечения туберкулеза очень важно следовать всем медицинским предписаниям и строго соблюдать режим приема лекарств. Все препараты необходимо принимать в нужное время и в нужном количестве. Кроме того, следует выполнять все назначенные врачом обследования – их результаты позволяют медикам контролировать эффективность лечения.
- Помните, что народные средства неэффективны в лечении туберкулеза – ни одно из них не убивает возбудителя этого заболевания. Только аккуратный прием противотуберкулезных препаратов сможет привести к выздоровлению!



Разработано и издано
Открытым Институтом Здоровья (ОИЗ)
в рамках проекта ГЛОБУС

www.ohi.ru