Как избежать заражения ВИЧ у подростка?



На сегодняшний день проблема ВИЧ-инфекции стоит остро для всех, в том числе для детей пубертатного периода. Ведь подростковый возраст — это период бунтарства и экспериментов. И очень важно в этот момент предоставить информацию о ВИЧ, путях заражения и способах профилактики.

**Кто же должен рассказать ребенку об этом?**

Ответы, казалось бы, очевидны: родители, школа, сторонние специалисты, интернет, друзья. Но если у ребенка еще недостаточно хорошо сформировано критическое мышление, то некоторые из перечисленных вариантов могут нанести вред. Поэтому задача ответственного родителя донести качественно информацию на столь щепетильные темы, как половое воспитание, болезни, передающиеся половым путем.

**С чего начать?**

Можно, например, посмотреть совместно фильм, мультик или передачу по соответствующей теме и обсудить ее. Можно читать, рассматривать, обсуждать атлас по анатомии человека или книги по теме полового воспитания. Можно начать с вопросов: «Слышал ли ты что-нибудь о ВИЧ?», «Рассказывали ли вам в школе об этом?» и т.д.

Для того, чтобы чувствовать себя более уверенно при разговоре постарайтесь изучить тему заранее, проконсультироваться у специалистов. Но если все же на какой-то вопрос вы не знаете ответа, то не впадайте в ступор, лучше честно ответить, что вы не знаете и постараетесь найти ответ, например, вместе.

Так же важно проявлять терпение в этом вопросе и понимать, что одного разговора может быть недостаточно для понимания такой обширной темы.

**О чем стоит упомянуть при разговоре?**

— о половой зрелости (менструации, поллюции, времени вступления в половую жизнь и др.);

— о контрацепции, в частности разъяснить вопросы о презервативах, которые являются не только способом предотвращения нежелательной беременности, но и единственным средством контрацепции, способным снизить риск заражения ВИЧ и заболеваниями, передающимися половым путем;

— об опасности алкоголя и наркотиков, как с точки зрения их влияния на здоровье (в том числе репродуктивное), так и с точки зрения риска заражения ВИЧ-инфекцией, который повышается при их употреблении.

**Что такое ВИЧ и СПИД?**

ВИЧ не равно СПИД

ВИЧ — вирус иммунодефицита человека, поражает в первую очередь иммунную систему. Если ВИЧ не лечить, то он переходит в стадию СПИДа.

СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита. С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти от 5 до 15 лет. СПИД является конечной стадией этой болезни.

Пока ВИЧ-инфекция не перешла в стадию СПИДа, инфицированный человек может чувствовать себя хорошо, выглядеть здоровым и даже не подозревать, что заражен. Только врач при помощи специального анализа может определить, что человек заражен. Независимо от давности заражения инфицированный человек может передавать ВИЧ другим людям.

**Как можно заразиться ВИЧ?**

ВИЧ передается только через определенные жидкости организма: кровь, сперма, вагинальный секрет, грудное молоко.

Поэтому заразиться можно:

1. при сексуальных контактах без презерватива. Вирус может передаваться при разных формах сексуальных контактах как разнополых, так и однополых партнеров;

2. через кровь. Чаще всего этот путь реализуется при внутривенном введении наркотиков, когда используются общие шприцы и иглы. Также возможно инфицирование при использовании непростерилизованных инструментов (пирсинг, татуировки), при переливании зараженной крови;

3. от матери к ребенку, если мать не принимала лекарства от ВИЧ во время беременности, не была проведена соответствующая профилактика в родах и при грудном вскармливании.

**Как ВИЧ не передается?**

При общих бытовых контактах: рукопожатиях, объятиях, поцелуях, пользовании общей посудой, туалетом, бассейном, постельным бельем. При разговоре, кашле, чихании. Через пот и слезы. От домашних животных. При укусах кровососущих насекомых.

**Способы защиты от ВИЧ:**

— Использовать презервативы при каждом половом акте.

Нужно по пунктам пояснить, как правильно пользоваться презервативом. Не надейтесь, что подросток сам прочитает инструкцию, как правильно надевать и снимать презерватив. Можно выдать пачку презервативов и потренироваться надевать их самостоятельно, например, на банане. Подростку вряд ли известно, что презервативы нельзя мять, таская с ключами в карманах, и использовать после истечения срока годности.

Рассказать мало: необходимо предоставить подростку доступ к качественным презервативам, которые, к слову, стоят немалых денег, а их у подростка может не быть. Сделать это нужно деликатно, например, упомянув, что они всегда есть в свободном доступе в вашей домашней аптечке и он может их брать самостоятельно в необходимых количествах;

— Приучить ребенка регулярно сдавать анализ на ВИЧ, как вариант, показав на своем примере. При этом многие подростки стесняются обращаться к врачам. К тому же до 15 лет человек не имеет права самостоятельно сдать тест на ВИЧ, а с 15 до 18 лет его диагноз врач обязан сообщить законным представителям;

— Использовать стерильные или одноразовые инструменты при совершении манипуляций (тату, пирсинг), вместе выбрать салон и мастера. Отказаться от употребления наркотиков и алкоголя, который затуманивает разум и снижает контроль над ситуацией;

— В случае положительного анализа на ВИЧ при наступлении беременности — обратиться к врачам-инфекционистам, начать прием АРВТ — антиретровирусной терапии — и отказаться от грудного вскармливания.

В заключении хотелось бы напомнить, что у подростков мало опыта в решении настоящих проблем. Любая трудность зачастую встает перед ними непреодолимой стеной, повергает в отчаяние и депрессию, может толкать к фатальным шагам. Особенно если им кажется, что опереться не на кого. Поэтому повсеместное информирование и открытые, доверительные отношения детей с родителями — лучший способ предотвратить беду.