

1 ДЕКАБРЯ – ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ БОРЬБЫ СО СПИДОМ

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
ГУ «Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ*

*(материал к использованию для организации и проведения
единого дня информирования)*

*(Информация подготовлена с использованием методических и
информационных материалов по организации и проведению мероприятий в
рамках Всемирной кампании против СПИДа в Республике Беларусь ГУ
«Республиканский центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»).*

ВИЧ/СПИД и сфера труда

ВИЧ/СПИД является проблемой, которая может быть связана с рабочим местом, и к ней следует относиться как к любой другой серьезной медицинской проблеме или ситуации, возникающей на рабочем месте. Это необходимо не только потому, что заболевание непосредственно касается трудовых ресурсов, но и потому, что человек на рабочем месте неотъемлемо связан с общественной жизнью, и работники призваны играть определенную роль в общей борьбе с эпидемией и ее последствиями.

Эпидемия ВИЧ-инфекции в странах Восточной Европы и Центральной Азии выходит за пределы групп, традиционно считающихся наиболее уязвимыми к инфицированию ВИЧ (секс-работники, лица, употребляющие наркотики, мужчины, занимающиеся сексом с мужчинами). ВИЧ-инфекция «медленно, но наступательно» приходит в обычные семьи, затрагивает жен и мужей, детей и родителей.

Что такое ВИЧ и СПИД

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – вирус, ослабляющий иммунную систему и, в конечном счете, приводящий к заболеванию СПИДОМ.

С одной стороны, ВИЧ – вирус нестойкий: он погибает вне среды человеческого организма при высыхании содержащих его жидкостей и практически моментально погибает при температуре выше 56°C. Инфицирование не происходит ни воздушно-капельным, ни бытовым путем.

С другой стороны, ВИЧ – это ретровирус, который передается от человека человеку и вызывает хроническую инфекцию: в течение нескольких часов с момента инфицирования ВИЧ внедряется в генетический материал клеток иммунной системы человека и остается там до конца жизни.

Четыре жидкости в организме ВИЧ-положительного человека содержат вирус в концентрациях, достаточных для инфицирования другого человека: кровь, сперма, вагинальные выделения и грудное молоко.

ВИЧ-инфекция – заболевание, вызываемое ВИЧ. Последняя стадия ВИЧ-инфекции – СПИД.

СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) – сочетание симптомов, свидетельствующих о развитии инфекционных и онкологических заболеваний.

Симптомы СПИДа:

На ранней стадии включают хроническую усталость, диарею, повышенную температуру, поражение центральной нервной системы, например, выражающуюся в потере памяти, потерю веса, непрекращающийся кашель, периодически возникающую сильную сыпь, герпетическую инфекцию и инфекции ротовой полости, увеличение лимфатических узлов. К заболеваниям, возникающим на фоне ослабления иммунной системы в результате СПИДа, относятся рак, менингит, пневмония и туберкулез. Хотя периоды болезни могут чередоваться состояниями ремиссии, СПИД всегда приводит к летальному исходу.

«Период окна»

Это период, когда вирус в организме уже есть, а антитела еще не образовались в достаточном количестве, чтобы определить их лабораторно. Этот период может продолжаться от 3 недель до 3-6 месяцев.

Сдавать анализ на ВИЧ-инфекцию (тест) следует через 3 месяца после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ. Если в течение следующих 3 месяцев были ситуации, опасные в плане заражения ВИЧ-инфекцией, то тест следует повторить.

Пути передачи ВИЧ

Установлено, что существуют следующие пути передачи ВИЧ-инфекции:

Через половой акт с инфицированным партнером без использования средств предохранения (наиболее распространенный);

Через кровь и ее составляющие, например, при переливании зараженной крови и пересадке зараженных органов или тканей или при использовании зараженных игл или других инструментов для прокалывания кожи;

От ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудным молоком.

ВИЧ не передается через бытовые контакты, кашель, чихание или поцелуи, пользование общим туалетом или ванной, использование общей посуды или употребление продуктов питания и напитков, которых касался носитель ВИЧ; вирус не передается через комаров и других кровососущих насекомых.

Как предупредить инфицирование ВИЧ?

Профилактика предполагает создание препятствия на пути вируса в виде использования презервативов, защитных средств и инструментария, например, перчаток и масок (там, где это необходимо), использование только стерильных игл и инструментов для прокалывания кожи. Вирус погибает при использовании дезинфицирующих средств, сильных моющих средств и при кипячении.

Зачем знать свой ВИЧ-статус?

ВИЧ-статус – наличие или отсутствие ВИЧ-инфекции в организме человека.

Знать свой ВИЧ-статус важно для того, чтобы:

- выяснить причину плохого самочувствия и (или) получить информацию о состоянии своего здоровья;
- снизить риск передачи вируса другому человеку;

- своевременно начать антиретровирусную терапию;
- подготовиться к наступлению беременности, планировать рождение и воспитание здоровых детей;
- поддержать иммунную систему и отсрочить наступление стадии СПИД.

Факторы, увеличивающие риск инфицирования для некоторых групп работников

Некоторые ситуации на рабочих местах создают повышенный риск инфицирования, хотя главной причиной все же остается не профессия, а поведение человека. Ниже приводится список таких ситуаций:

- работа, связанная с мобильностью, особенно с необходимостью регулярно выезжать из дома от супругов или партнеров;
- работа в замкнутом географическом пространстве с ограниченными возможностями общения и получения медицинской помощи;
- работа и проживание в исключительно мужском коллективе;
- ситуации, при которых работник не имеет возможности обеспечить себе защиту от инфекции;
- преимущественно мужская работа, где женщины составляют меньшинство;
- работа, предполагающая наличие производственного риска, такого, как контакт с кровью, компонентами крови и другими жидкостями организма человека, травмы медицинскими иглами, контакты с инфицированной кровью, случаи несоблюдения всеобщих мер предосторожности и (или) использования непригодного оборудования.

К этому списку можно добавить ситуации, не связанные с трудовой занятостью, при которых безработные, мигранты, не имея работы и чувствуя себя покинутыми всеми, могут добровольно или по принуждению вступить в случайные половые отношения, тем самым подвергая себя угрозе инфицирования ВИЧ. Особенно это касается молодых одиноких женщин.

Тестирование на ВИЧ

Зачем нужно проходить тестирование на ВИЧ?

Многие люди, живущие с ВИЧ, не знают об этом. У них нет никаких симптомов, вирус никак не проявляет себя. Тестирование дает два больших преимущества – вы сможете точно узнать свой статус и принять необходимые меры:

- если ваш ВИЧ-статус окажется отрицательным, то вы сможете позаботиться о том, чтобы в дальнейшем защитить от инфекции себя и своих близких;
- если ваш ВИЧ-статус окажется положительным, то вы сможете получить доступ к соответствующему уходу, поддержке и лечению, а также изучить способы поддержания собственного здоровья.

В чем заключается тестирование?

При тестировании на ВИЧ производится забор крови для выявления антител к вирусу. В разных странах тестирование может быть разным, и для получения окончательного результата может потребоваться несколько недель, однако

сейчас все большее распространение получает так называемый «экспресс-анализ», результаты которого будут готовы уже менее чем через час.

Основные принципы тестирования на ВИЧ:

Добровольность

«Подавшие заявления о приеме на работу или уже работающие не должны в обязательном порядке подвергаться скринингу – обследованию на ВИЧ/СПИД».

Конфиденциальность

«Доступ к личной информации о состоянии работника по поводу наличия или отсутствия у него ВИЧ-инфекции должен определяться правилами конфиденциальности».

Консультирование (до и после теста на ВИЧ)

Во время консультации врач должен подробно рассказать пациенту, в чем состоит тестирование, что означает положительный или отрицательный ВИЧ-статус, а также какие службы могут оказать помощь по уходу, защите или профилактике.

Что делать, если тест на ВИЧ – отрицательный?

Если результат на ВИЧ – отрицательный, на консультации врач (или консультант) предоставит пациенту следующую информацию:

- как можно и впредь сохранять свой ВИЧ-отрицательный статус;
- как правильно оценить степень собственного риска ВИЧ-инфицирования;
- способы предотвращения заражения;
- источники информации и просвещения.

Что делать, если тест на ВИЧ-положительный?

О положительном результате теста на ВИЧ пациенту сообщает врач, назначивший обследование, в ходе послетестового консультирования:

- объясняет в простых словах, что такое ВИЧ, как он влияет на иммунную систему, разницу между ВИЧ-инфекцией и СПИДом;
- объясняет, что диагноз «ВИЧ-инфекция» и стадия заболевания будут окончательно определены врачом-инфекционистом на основании клинических, эпидемиологических и лабораторных данных;
- рассказывает, какие существуют способы лечения и когда пациенту нужно начинать антиретровирусную терапию;
- предоставляет информацию о правах ВИЧ-положительных граждан, а также адреса и телефоны организаций, предоставляющих поддержку лицам, живущим с ВИЧ;
- объясняет, как исключить риск передачи ВИЧ другим людям.

Таким образом, консультирование при обследовании на антитела к ВИЧ является не только обязательной мерой. Консультирование – это еще и эффективный способ индивидуальной профилактической работы с людьми. Именно во время консультирования многие впервые задумываются о ВИЧ

применительно к себе, осознают индивидуальную степень риска, получают необходимую информацию, то есть делают первый шаг к изменению поведения.

Антиретровирусные (противовирусные) препараты

В настоящее время в разных странах, включая Россию, разрабатываются различные вакцины против СПИДа, но пока еще ни одна из них не оказалась эффективной. Существуют антиретровирусные препараты (АРВ-препараты), которые замедляют развитие заболевания и продлевают срок жизни человека, живущего с ВИЧ. Хотя АРВ-препараты не способны полностью убить вирус, они снижают его содержание в крови до такого уровня, что человек может продолжать жить полноценной и активной жизнью.

Стигма и дискриминация

Случаи проявления дискриминации или стигмы в любых коллективах, сообществах, включая семью, школу, транспорт, рабочее место, нередки. Подобные ситуации, вызывающие у человека стресс и глубокие негативные переживания, еще более усугубляют положение людей, живущих с ВИЧ.

Преодолеть сложившиеся негативные представления о ВИЧ возможно и необходимо. Трудовые коллективы – это та среда, где можно эффективно пропагандировать недопущение дискриминации в отношении людей, живущих с ВИЧ, и последовательно распространять информацию о путях распространения ВИЧ и способах предотвращения инфицирования, способствуя пониманию проблем ВИЧ-инфицированных работников и повышению уровня информированности о проблеме ВИЧ-инфекции среди населения в целом.

«Устранение негативного отношения и дискриминации в сфере труда в связи с ВИЧ/СПИДом означает сохранение достойного отношения к труду, уважение достоинства самих трудящихся. Политика и стратегия, направленные на профилактику и лечение, содействуют сохранению рабочей силы: они должны охватывать всех трудящихся, где бы они ни работали, в том числе в неформальном секторе и сельском хозяйстве. Сохраняя рабочую силу, мы сохраняем семью, общество и экономику».

Справочно:

? Можно ли инфицироваться ВИЧ через рукопожатие или объятия?

Нет! Неповрежденная кожа является естественным непреодолимым барьером для вируса. Вероятность проникновения вируса через незажившие царапины и ссадины ничтожно мала и может возникнуть только при длительном активном втирании довольно большого количества инфицированной крови в поврежденную кожу неинфицированного человека (в реальной жизни подобная ситуация может быть создана только искусственно!). При более глубоких ранениях, сопровождающихся кровотечением, инфицированию ВИЧ препятствует то обстоятельство, что кровь с поверхности кожи внутрь не всасывается, а истекает из раны, не давая возбудителям инфекционных заболеваний (в том числе и ВИЧ) проникнуть внутрь.

? Можно ли инфицироваться ВИЧ при поцелуе?

Нет! Во-первых, при поцелуях нет условий, необходимых для инфицирования (инфицированный биологический материал не поступает прямо в кровотоки другого человека, нет и длительного механического втирания достаточного для заражения количества биологической жидкости с высокой концентрацией ВИЧ). Во-вторых, в слюне содержатся ферменты, снижающие способность ВИЧ поражать CD4-лимфоциты.

? Можно ли инфицироваться ВИЧ воздушно-капельным путем?

Нет! Концентрация вируса в слюне (равно как и в слезах, поте, моче) настолько мала, что заразиться ВИЧ от кашляющего и чихающего ВИЧ-положительного человека невозможно. Именно поэтому не происходит передачи вируса при пользовании общей посудой, столовыми приборами, игрушками и т.д.

? Можно ли инфицироваться ВИЧ через одежду, постельное белье?

Нет! Даже если на одежду или белье попали капельки инфицированной крови, спермы или влагалищных выделений, вирус быстро погибает на воздухе.

? Можно ли инфицироваться ВИЧ в бассейне, ванне, туалете?

Нет! При попадании жидкости, содержащей ВИЧ, в воду вирус погибает. Неповрежденная кожа не позволяет вирусу проникнуть в организм, даже если капельки инфицированной крови, спермы или влагалищных выделений оказались, например, на сидении унитаза. При этих обстоятельствах также отсутствуют необходимые условия для инфицирования ВИЧ.

? Можно ли инфицироваться ВИЧ через укусы насекомых или контакте с животными?

Нет! ВИЧ может жить и размножаться только в человеческом организме, поэтому животные и кровососущие насекомые, такие как комары, передавать вирус не могут.

Профилактика ВИЧ-инфекции

В настоящее время вакцины от ВИЧ-инфекции не существует, как нет и лекарств, полностью излечивающих от нее.

По статистике ВИЧ-инфекция чаще встречается у молодых людей в возрасте до 29 лет. Однако ВИЧ может поражать людей любого возраста. В распространении ВИЧ-инфекции решающую роль играет модель жизненного поведения человека (насколько рискованный в плане инфицирования ВИЧ образ жизни человек ведет).

Ранние, множественные половые связи, незащищенные сексуальные контакты способствуют распространению не только ВИЧ, но и других инфекций, передаваемых половым путем (ИППП). Высокому риску заражения ВИЧ и ИППП подвергают себя и молодые люди, и люди более старшего возраста, не использующие презерватив и часто меняющие половых партнеров.

Особенно высока вероятность инфицирования ВИЧ у потребителей инъекционных наркотиков, работников коммерческого секса, детей и подростков, пробуемых наркотики и вступающих в половые отношения часто по принуждению или в обмен на еду, защиту или кров.

Безопасное поведение

Способы безопасного поведения:

- Воздержание;
- Отказ от наркотиков;
- Постоянный половой партнер;
- Правильное использование латексного презерватива;
- Использование одноразовых шприцев для инъекций;
- Использование стерильных инструментов для прокалывания ушей, нанесения татуировок и т.д.
- Личная гигиена.

Диагностика ВИЧ-инфекции

У человека, инфицированного ВИЧ, внешние признаки заболевания долгое время могут отсутствовать. Поэтому стандартным способом выявления ВИЧ-инфекции является анализ крови на наличие антител к ВИЧ и его белкам.

Антитела начинают вырабатываться в крови человека уже через 12 часов после инфицирования ВИЧ, но у большинства людей необходимой для лабораторной диагностики концентрации они достигают не ранее чем через 1-3 месяца после инфицирования (как правило, при заражении путем «кровь в кровь») или через 4-6 месяцев (при половом пути заражения).

Период от момента инфицирования до момента возможного лабораторного определения в крови антител называется **периодом «окна»**. В этот период обнаружить ВИЧ у инфицированного человека стандартным способом лабораторной диагностики или при врачебном осмотре невозможно. Обследование в это время может дать отрицательный результат даже при наличии вируса в организме. Для того чтобы быть уверенным в отрицательном результате лабораторного теста, необходимо повторить исследование крови через 3 и/или 6 месяцев после ситуации, в которой могло произойти инфицирование ВИЧ.

Результаты теста крови на наличие антител к ВИЧ и его белкам могут быть:

- *положительными* (ВИЧ имеется в крови, человек инфицирован);
- *отрицательными* (либо ВИЧ отсутствует, либо ВИЧ имеется, но в данный момент человек находится в периоде «окна»). Возможно, необходим повторный анализ по истечении 3-6 месяцев (необходимость повторного исследования и его сроки определяет врач-инфекционист)

Кроме выявления антител к ВИЧ и его белкам, диагностировать ВИЧ-инфекцию можно и методом полимеразной цепной реакции (ПЦР), с помощью которого определяется наличие или отсутствие в крови человека генетического материала самого вируса. Это обследование дает достаточно достоверные результаты уже через 10 дней после возможного заражения. Однако ПЦР-диагностика носит предварительный характер, и в дальнейшем диагноз должен быть лабораторно подтвержден стандартными тестами на антитела к ВИЧ и его белкам.

В настоящее время методом ПЦР широко пользуются для ранней предварительной диагностики ВИЧ-инфекции у детей, родившихся у ВИЧ-положительных матерей.

Если нужно срочно получить результаты анализа, например, при экстренной операции или при поступлении на роды беременной с неизвестным ВИЧ-статусом, используют экспресс-тесты. В дальнейшем этот результат также должен подтверждаться проведением стандартных исследований на определение антител.

Течение ВИЧ-инфекции

ВИЧ-инфекция имеет несколько этапов развития и на каждом из них проявляется по-разному. С момента инфицирования вирус начинает активно размножаться в организме. Острый начальный период, в который человек может чувствовать себя совершенно здоровым или испытывать легкое короткое недомогание, часто протекающее по типу гриппа, острой респираторной или желудочно-кишечной инфекции, довольно быстро переходит в хроническую стадию. Человек в этот период продолжает чувствовать себя здоровым, но уровень CD4-лимфоцитов снижается, и его организм становится более уязвимым к различным инфекциям. Однако иммунная система еще способна справляться с проблемами – течение возникающих инфекционных заболеваний на данном этапе развития ВИЧ-инфекции, как правило, довольно благоприятное, они хорошо поддаются лечению обычными средствами в обычных дозах.

Со временем истощенная бурно размножающимся вирусом иммунная система организма перестает справляться с возбудителями инфекционных заболеваний. Развивается состояние приобретенного иммунодефицита: начинают прогрессировать бактериальные, грибковые и вирусные поражения слизистых и кожных покровов, поражения внутренних органов приобретают множественный и генерализованный характер, могут возникнуть тяжелые онкологические заболевания. Часто отмечаются такие болезненные состояния, как потеря веса, лихорадка, длительная диарея (жидкий стул), сильные боли.

Постепенно даже самая интенсивная терапия становится неэффективной. Наступает терминальная стадия, и через несколько месяцев больной погибает.

Течение ВИЧ-инфекции зависит как от свойств вируса (встречается несколько его типов и большое многообразие штаммов), так и от состояния организма человека. Примерно в 10% случаев инфекция прогрессирует быстро. На скорость прогрессирования заболевания и его тяжесть могут влиять такие факторы, как возраст и генетические особенности, наличие других заболеваний, употребление алкоголя, наркотиков, курение, характер питания и т.д.

Лечение ВИЧ-инфекции

В 1996 году появились лекарства, способные эффективно подавлять распространение вируса в организме. Это перевело ВИЧ-инфекцию из разряда смертельных в число хронических, хотя пока и неизлечимых заболеваний.

К сожалению, сегодня нет таких способов лечения ВИЧ-инфекции, которые бы привели к полному избавлению организма от вируса. Современные лекарственные препараты могут лишь подавлять активность вируса,

препятствовать его размножению в организме человека. Однако при строгом соблюдении режима приема лекарств и здоровом образе жизни такое лечение значительно продлевает жизнь ВИЧ-положительному человеку и на длительное время сохраняет ее качество.

Целью лечения ВИЧ-инфекции (так называемого **антиретровирусного лечения**) является максимальное снижение вирусной нагрузки и обеспечение относительно высокого иммунного статуса, чтобы заболевший человек чувствовал себя нормально, не был уязвим к различным инфекциям, мог вести обычную жизнь.

Достижения современной медицины позволяют ВИЧ-положительным родителям иметь здоровых детей. Для профилактики передачи ВИЧ от матери ребенку беременной женщине, у которой выявлена ВИЧ-инфекция, назначают специальные лекарства – антиретровирусные (АРВ) препараты.

СТАТИСТИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ ПО ВИЧ/СПИДУ

Глобальная эпидемия СПИДа¹

⚡ С момента начала эпидемии более 60 миллионов человек заразились ВИЧ и около 30 миллионов человек умерли от заболеваний, обусловленных ВИЧ.

⚡ В 2009 году **число людей, живущих с ВИЧ**, составляло около **33,3 миллиона человек**, **число новых инфекций** около **2,6 миллиона** и **1,8 миллиона человек умерли от заболеваний, связанных со СПИДом**.

⚡ За последние 10 лет число новых случаев ВИЧ-инфекции уменьшилось примерно на 20%.

⚡ Каждый день 7 тысяч человек инфицируются ВИЧ. Из них 1000 человек – дети до 15 лет, 6000 – взрослые (51% - женщины, 41% - молодежь 15-24 лет).

Восточная Европа и Центральная Азия

⚡ Восточная Европа и Центральная Азия – единственный регион в мире, где количество новых случаев продолжает расти.

⚡ С 2000 по 2009 годы число людей, живущих с ВИЧ, в Восточной Европе и Центральной Азии увеличилось почти в 3 раза. В 2009 году (по оценкам) это число достигло 1,4 миллиона человек, в то время как в 2000 году оно составляло 530 тысяч.

⚡ Количество новых случаев ВИЧ-инфекции в 2009 году – 130 тысяч. Умерло от СПИДа в 2009 году 76 тысяч.

⚡ В регионе растет число смертей, обусловленных СПИДом: по оценкам, в 2009 году это число составляло 76 тысяч, в то время как в 2001 году – 18 тысяч, т.е. в 4 раза меньше.

⚡ На Российскую Федерацию и Украину приходится примерно 90% новых случаев ВИЧ-инфекции.

⚡ В Украине самый высокий показатель распространенности ВИЧ среди взрослых в Европе и Центральной Азии – 1,1%. В Беларуси – 0,2-0,3%.

⚡ С 2000 по 2009 годы показатель заражения ВИЧ увеличился более чем на 25% в пяти странах региона – Армении, Грузии, Казахстане, Кыргызстане и Таджикистане. В Беларуси – на 22%.

¹ По данным ЮНЭЙДС