

# Мог ли я заразиться ВИЧ? Оцениваем риски

Вирус иммунодефицита человека принадлежит к числу новых инфекций. Цивилизация столкнулась с ним всего полвека назад, и медики с нуля изучали вызываемое им заболевание.



Неудивительно, что ВИЧ-инфекцию окружали мифы и иррациональные страхи. Некоторые люди в Советском Союзе даже боялись покупать бананы, потому что «они растут в банановых рощах, куда уходят умирать больные СПИДом африканцы».

С тех пор наши знания о ВИЧ кардинально расширились. Медицина знает всё о путях его передачи и научилась подавлять его в организме носителя. Благодаря лечению люди с ВИЧ могут жить полноценной жизнью до глубокой старости и рожать здоровых детей. Но многие фобии ещё живы в обществе и служат источником лишних тревог.

Обратная сторона – легкомысленное отношение к ВИЧ. Не думая об опасности, человек подсознательно отрицает её существование и игнорирует разумные правила – а в результате может заразиться. Давайте посмотрим, был ли у вас риск получить ВИЧ-инфекцию!

## **ПОМНИТЕ! Точно определить ВИЧ-статус может только медицинский тест!**

**У меня только раз в жизни был незащищённый секс. Это ведь не страшно?**

Достаточно одного проникающего полового контакта с носителем ВИЧ, чтобы заразиться. Риск не стопроцентный: многое зависит от вирусной нагрузки в организме партнёра, вида секса (анальный или вагинальный), состоянии слизистых и личной восприимчивости к вирусу. Но это опасная лотерея! Даже после одного незащищённого контакта с человеком, чей ВИЧ-статус точно не известен, рекомендуется сдать анализ на вирус иммунодефицита человека – да и на другие половые инфекции.

**Я всегда использую презерватив, но всё-таки беспокоюсь. Говорят, они не всегда срабатывают?**

Формально презерватив защищает от инфекций (включая ВИЧ) с эффективностью 98%. Оставшиеся 2% в основном приходятся на ошибки в его использовании и «несчастные случаи», когда презерватив порвался или сполз. Латекс теряет эластичность на морозе и при высоких температурах. Чтобы презервативы не рвались, их лучше хранить при комнатной температуре и не использовать по истечении срока годности. Не стоит держать их в косметичке с маникюрными принадлежностями или в ящике с инструментами – острые предметы могут повредить их сквозь упаковку.

Нельзя надевать сразу 2 презерватива – так они быстрее порвутся, пользоваться одним презервативом дважды, применять жировые лубриканты – они разрушают латекс (лучше выбирать смазку на водной или силиконовой основе). Для вагинального и анального секса существуют разные виды презервативов. И, конечно, презерватив должен защищать слизистые от контакта в течение всего полового акта, а не только во время эякуляции.

Если вы пользуетесь презервативами правильно, ваша защита близка к 100%, и поводов для беспокойства нет. Тем не менее, всем сексуально активным людям рекомендуется ежегодно проходить тестирование на ВИЧ.

### **Я девственница / девственник. Рискую ли я во время первого секса?**

Девственность не даёт никакого специального иммунитета к ВИЧ. Мужчины при первом половом контакте без презерватива рискуют точно так же, как и при всех последующих, а девушки – даже в большей степени: возможная микротравматизация и кровоточивость слизистых при дефлорации (разрыве девственной плевы) увеличивают риск заражения.

### **Я пью гормональные таблетки. Я ведь защищена?**

Противозачаточные гормональные препараты влияют на механизм созревания яйцеклеток в женском организме и при правильном приёме (курс без пропусков) защищают от нежелательной беременности. Но никакой защиты ни от ВИЧ, ни от других половых инфекций они не дают.

### **Мы целовались с парнем, а я не знаю его ВИЧ-статус! Я могла заразиться?**

Даже глубокие влажные поцелуи с точки зрения ВИЧ совершенно безопасны. Не влияют на степень риска и небольшие ранки во

рту (например, при стоматите или удалении зубов). Для передачи ВИЧ нужна определённая концентрация вируса в биологической жидкости, с которой происходит контакт. Для слюны инфицирующая доза – 3 литра, а при поцелуе партнёры обмениваются объёмом примерно с чайную ложку. К тому же ферменты слюны сами по себе действуют на ВИЧ угнетающе.

А вот герпес, мононуклеоз, вирус папилломы человека, сифилис и ещё ряд половых инфекций, не говоря уже о гриппе, коронавирусе и всех типах ОРВИ, вполне реально получить через поцелуй.

### **Ходят слухи, что мой коллега из офиса заражён ВИЧ. Что делать?**

Бояться нечего. В сравнении со многими другими вирусами, ВИЧ малозаразен. Например, вирус гриппа заразнее в 3000 раз. ВИЧ не передаётся ни воздушно-капельным путём, ни бытовым, ни через контакт «кожа к коже» – только через кровь и при незащищённых половых контактах. На открытом воздухе и от солнечных лучей этот вирус быстро погибает.

Люди с ВИЧ в быту или на работе не опасны для окружающих. Вы можете обмениваться с ВИЧ-положительным коллегой рукопожатиями, делить с ним стол и канцелярские принадлежности, вместе обедать в столовой, пить кофе, обниматься и танцевать на корпоративах – всё это не заразно.

Люди с ВИЧ – такие же члены общества, как все остальные. Их дискриминация и даже разглашение диагноза – преступления, за которые можно подать в суд.

### **Я воспользовался чужой зубной щёткой/расчёской / бритвой в гостях. Мог ли я заразиться ВИЧ?**

Так как ВИЧ не передаётся ни через слюну, ни через кожу, заражение им через зубную щётку или расчёску в принципе невозможно. С бритвой существует теоретическая вероятность, что вирус попадёт на лезвие, если ею случайно порежется человек с ВИЧ. Но во внешней среде вирус иммунодефицита человека очень быстро погибает: даже если той же бритвой затем порежется кто-то другой, он не заболит.

Зато эти предметы вполне способны передавать другие инфекции. Через чужую зубную щётку можно «позаимствовать» кариес или гингивит, герпес или респираторную инфекцию. Через расчёску – лишай, вши или гнойничковые инфекции кожи головы. А бритва опасна риском передачи гепатита В и С. Так что санитарные правила никто не отменял: средства личной гигиены предназначены исключительно для индивидуального использования.

### **Хожу в фитнес-клуб / бассейн / сауну / баню. Есть ли там опасность подхватить ВИЧ?**

Опасности нет. Вода быстро дезактивирует и разрушает ВИЧ, хлорированная или мыльная вода уничтожает вирус практически мгновенно. В бассейне или в бане, что бы там ни происходило до вашего прихода, концентрация попавшего в воду вируса в любом случае не будет достаточной для заражения. Совместное пользование тренажёрами или ковриками для йоги тем более безопасно: человеческая кожа – непреодолимая преграда для ВИЧ.

### **Я занимаюсь единоборствами, иногда случаются травмы. Могу ли я заразиться ВИЧ через кровь спарринг-партнёра?**

Предположим, что ваш спарринг-партнёр ВИЧ-положителен, у вас обоих рассечены брови и льётся кровь. Заражение будет возможно, если заражённая кровь попадёт в прямой кровоток здорового человека. Для этого пришлось бы прижиматься друг к

другу кровоточащими ранами или втирать чужую кровь в повреждение. В реальной жизни такую ситуацию трудно представить. При попадании просто на кожу кровь с ВИЧ не опасна.

### **Мог ли я заразиться ВИЧ от комара?**

Нет. Ни комары, ни вши, ни клещи, ни постельные клопы, ни другие кровососущие насекомые переносить ВИЧ не способны, иначе, возможно, человечество бы вымерло. Во-первых, ротовой аппарат кровососа устроен таким образом, что кровь он всасывает через одну трубочку, а слюну своей жертве впрыскивает через другую. Эти каналы не сообщаются, так что вероятности, что комар впрыснет вам кровь предыдущего покусанного, не существует.

Во-вторых, ВИЧ в кишечнике комара быстро погибает. Кроме того, даже если бы комар работал как маленький шприц, в нём просто физически не поместилась бы необходимая для заражения доза инфицированной крови.

### **Я употребляю наркотики, но всегда пользуюсь индивидуальным шприцем. Я в безопасности?**

Конечно, нет. Во-первых, ВИЧ передаётся не только через шприц, но и через инъекционную смесь, которая могла готовиться в заражённой ёмкости, или которую до расфасовки кто-то мог набирать заражённым шприцем.

Во-вторых, психоактивные вещества – даже неинъекционные – ослабляют самоконтроль, увеличивая при этом половое влечение. Это часто ведёт к рискованному сексуальному поведению – а значит, увеличивает шансы заразиться ВИЧ половым способом. Наконец, стоит напомнить, что, по статистике, даже без связи с ВИЧ продолжительность жизни наркозависимых людей составляет 10-15 лет после начала приёма наркотиков.

## **Моему партнёру поставили диагноз «ВИЧ». Значит, я тоже болен?**

Если вы практиковали секс без презервативов – это очень возможно. Всё зависит от вирусной нагрузки партнёра, характера контактов и личного везения. Необходимо как можно скорее сдать тест на ВИЧ и повторить его через 3 месяца после последнего незащищённого полового контакта.

## **Член моей семьи заразился ВИЧ. Теперь мы все умрём?**

Не сейчас и не от ВИЧ. Жизнь под одной крышей с ВИЧ-положительным человеком не несёт в себе никакой опасности. Заражение вирусом иммунодефицита человека в быту невозможно. Вирус не передаётся ни воздушно-капельным путём, ни через постельное бельё, еду, посуду, полотенца, сантехнику, прикосновения, поцелуи – только через кровь и половые контакты. Поэтому, если речь идёт не о супругах, никакие дополнительные меры предосторожности не нужны. Зато вашему родственнику сейчас точно необходима психологическая поддержка близких.