

НАУКАТА И ПРЕВЕНЦИЯТА ДНЕС: КАКВО ТРЯБВА ДА ЗНАЕМ ЗА ХИВ И СПИН?

В съвременният свят ХИВ (Вирус на човешкия имунодефицит) вече не е смъртна присъда, а хронично медицинско състояние, което се контролира успешно. Благодарение на напредъка в медицината и новите европейски стандарти за грижа, хората, живеещи с ХИВ, имат същата продължителност и качество на живота, както и неинфектираните лица.

1. Как се предава ХИВ? (Пътища на заразяване)

Вирусът не е силно устойчив извън тялото и изисква специфични условия, за да премине от един организъм в друг. ХИВ се предава единствено чрез обмен на определени телесни течности – кръв, семенна течност, вагинален секрет и кърма. Това се случва при:

- **Незащитен сексуален (орален, анален вагинален) контакт** – (без презерватив) с инфектирано лице, което не приема редовно терапия.
- **Кръвен път – Игла и спринцовка:** Споделянето на игли и спринцовки за инжектиране на вещества. **Общи консумативи:** Използването на общи лъжици, филтри или вода при инжектиране. **Инструменти за татуиране:** Ползването на нестерилни игли за татуировки или пиърсинг. **Медицински инциденти:** Убождане с инфектирана игла или инструмент сред медицински работници. **Кръвопреливане:** Преливане на заразена кръв или кръвни продукти (изключително рядко).
- **Вертикален път (от майка на дете)** – по време на бременност, раждане или кърмене (ако майката не приема терапия).



2. Как НЕ можем да се заразим? (Митове срещу факти)

Страхът често се дължи на дезинформация. ХИВ **НЕ СЕ предава** при обикновено ежедневно общуване. Напълно безопасно е да споделяте едно пространство с ХИВ-позитивен човек. Вирусът НЕ се предава чрез:

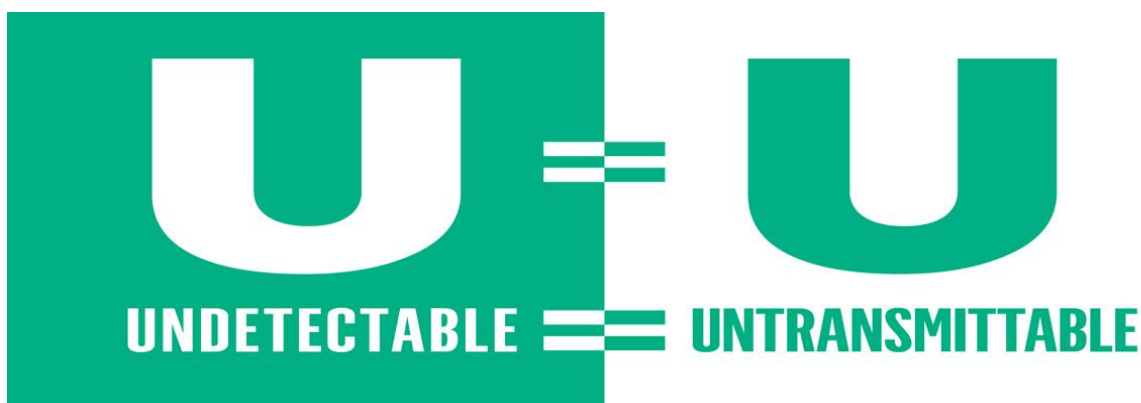
- Ръкостискане, прегръдка или социална целувка.
- Кашляне, кихане или говорене (не се пренася по въздушно-капков път).
- Ползване на общи прибори за хранене, чаши, чинии или спално бельо.
- Ползване на общи обществени тоалетни, бани, басейни и фитнес уреди.
- Ухапвания от комари, кърлежи или други насекоми (вирусът живее само в човешки клетки).



3. Революцията в лечението: Н = Н (Неоткриваем = Непредаваем)

Едно от най-важните открития на съвременната медицина е концепцията „**Неоткриваем = Непредаваем**“ (U=U / Undetectable = Untransmittable).

- **Какво означава?** Когато човек с ХИВ приема редовно своята антиретровирусна терапия (АРТ), количеството на вируса в кръвта му спада до т.нар. „неоткриваеми нива“.
- **Резултатът:** Човек с неоткриваем вирусен товар **не може да предаде вируса по сексуален път** на своя партньор. Това напълно променя подхода към семейното планиране и интимния живот.



4. Новите Европейски стандарти за превенция (PrEP и PEP)

Европейският център за профилактика и контрол върху заболяванията (ECDC) залага силно на съвременните методи за химиопрофилактика:

- **PrEP (Преекспозиционна профилактика):** Прием на таблетки от ХИВ-отрицателни лица *преди* евентуален риск (секс без презерватив). PrEP осигурява близо 99% защита от инфектиране.
- **PEP (Постекспозиционна профилактика):** Спешна терапия, която се стартира в рамките на **до 72 часа след събитие с висок риск** (незащитен секс, скъсан презерватив). Приемът продължава 28 дни и предотвратява инфектирането.

В България медикаментите, които се прилагат за PEP и PrEP са налични в аптекарската мрежа и са достъпни за закупуване с рецепта след консултация и преглед от специалист по ХИВ.

5. Стигма и дискриминация: Скритата пречка пред здравето

Днес най-големият враг в борбата с ХИВ не е самият вирус, а обществената стигма. Дискриминационното отношение и отхвърлянето на хората, живеещи с ХИВ, водят до опасни последици за общественото здраве:

- Насаждат страх и изолация.
- Хората се притесняват да се изследват навреме, което води до **късна диагностика** (над 50% от случаите в Европа се откриват твърде късно).
- Пречат на навременното започване на лечение.
- *Европейските здравни власти подчертават: борбата с ХИВ изисква солидарност, емпатия и медицински факти, а не предразсъдъци.*

6. Тестването в СРЗИ: Бързо, бесплатно и анонимно

Единственият начин да научите своя ХИВ статус е чрез изследване. Съвременните бързи тестове отчитат резултат в рамките на 10-15 минути чрез капка кръв от пръста. Изискването е, че тестът може да се проведе най-рано поне 3 седмици след рисков контакт, а достоверността на теста е най-сигурна на около 12 седмица след контакта. За по-ранно установяване на инфекцията се препоръчва изследване по серологични или молекулярни методи (PCR), които се извършват в специализирани лаборатории.

При получен положителен резултат за ХИВ или ако сте човек, който живее с HIV и иска да стартира терапия на територията на страната, следва изследването да бъде потвърдено от Националната Референтна Потвърдителна Лаборатория по HIV към Националния Център по Заразни и Паразитни Болести на адрес: София, бул „Ген. Н. Столетов“ № 44 А. След като изследването е потвърдено се издава протокол, с който може да се запише час за стартиране на т.нар. антиретровирусна терапия (сART) в един от 5те центъра за ХИВ в страната (София – УМБАЛИПБ „Проф. Иван Киров“, Пловдив – УМБАЛ „Св. Георги“, Варна – УМБАЛ „Св. Марина“, Плевен – УМБАЛ „д-р Георги Странски“, Стара Загора – УМБАЛ „Проф. д-р Стоян Киркович“).

СРЗИ напомня: Всеки гражданин може да се изследва напълно **безплатно и анонимно** в Кабинетите за безплатно и анонимно консултиране и изследване за ХИВ (КАБКИС) в страната, както и в лабораториите на РЗИ.

Грижата за сексуалното здраве е знак за отговорност към себе си и хората, които обичаме. Информирайте се, тествайте се и бъдете защитени!

Със специални благодарности на УМБАЛИПБ „проф. Иван Киров“- д-р Пенчев