#### Реферат

## “Що ми знаємо про СНІД”

## Що ми знаємо про СНІД

Один раз ранком Люк почув по радіо передачу про СНІД. Він і раніш чув це слово, але не був упевнений, що точно розуміє його значення. У передачі ще говорилося про ВІЧ, що теж мав відношення до СНІДу, але яке саме, Люк так і не зрозумів.

**Люка зацікавила передача про СНІД.**

**Люк і його друзі чули про СНІД, але не знали точно, що це таке.**

Люк вирішив обговорити цю проблему зі своїми друзями. Сара вважала, що СНІД — це невиліковна хвороба, від якої можна вмерти. Марко ж був упевнений, що СНІД передається тільки в спадщину і заразитися їм не можна. Джосі, згадавши, що чула дещо про міри захисту проти нього, заспорила з ним.

Дійсно, багато хто дотепер не знають, що таке СНІД і ВІЧ, і плутають ці поняття. У цій книзі ми постараємося докладно розповісти про це захворювання, про вірус, що його викликає, і запобіжному заходах проти нього.

Слово СНІД утворилося з початкових букв назви захворювання — "**синдром придбаного імунодефіциту**". Що ж означають ці незрозумілі і загадкові слова?

**• "Синдром"** означає, що мова йде не про окрему хворобу, а про цілий комплекс різних порушень в організмі.

**• "Придбаний"** означає, що це те, що можна "придбати" чи чим можна "заразитися".

• Слово **"імунодефіцит"** — складне. Перша його частина означає, що мова йде про імунну систему людини (далі ми розповімо про неї більш детально, а друга — що ця система порушена і не функціонує нормально.

У захворілого СНІДом поражається вся імунна система, у результаті чого організм перестає пручатися інфекції і пухлинним процесам. Відбувається це тому, що в нього проникає дуже небезпечний вірус, що називається **Вірус Імунодефіциту Людини**, скорочено **ВІЧ.**

**Що таке вірус?**

**Вірус** — це дрібний мікроорганізм, якому можна розглянути тільки під дуже могутнім мікроскопом.

Віруси живуть усередині живих кліток, з яких складаються всі тканини організму людини. У нашому організмі нараховуються мільярди таких кліток. Вони об'єднані в групи і виконують різні функції.

Зовнішня сторона клітки називається мембраною. Це як би шкіра клітки, що захищає неї. Усередині клітки містяться рідина і ядро. Ядро грає дуже важливу роль. Це своєрідний міні-комп'ютер, що програмує і контролює життєдіяльність клітки.

Коли вірус попадає в організм людини, він знаходить клітку, що впускає його, і змінює в ній програму клітинного "комп'ютера". Тепер, замість того щоб функціонувати нормально і виконувати свої обов'язки, клітка починає робити віруси. Такі віруси можуть викликати різні хвороби: грип, кір, вітряну віспу. У цьому випадку людин на якийсь час занедужує, але швидко поправляється завдяки імунній системі, що негайно вступає в боротьбу з вірусом і перемагає його.

Вірус імунодефіциту людини відрізняється від інших вірусів і становить велику небезпеку саме тим, що атакує клітки, що і повинні бороти з вірусом.

**Дія імунної системи**

Вірус проникає в організм людини, але йому відразу перепиняють шлях особливі клітки, чия задача — боротьба з вірусами. Ці клітки присутні в крові людини. Частина таких кліток називається Т-хелперами (від англійського слова helр — допомагати, захищати). Призначення цих кліток — "запустити" чи "уключити" імунну систему і тим самим допомогти організму відбити атаку вірусів.

У житті це відбувається в такий спосіб. Підхопивши вірус, наприклад грипу, людина на якийсь час занедужує: у нього піднімається температура, хворіє горло і т.д. Але потім починає діяти його імунна система, що вступає в боротьбу з вірусами, і людина поправляється.

Якщо той же самий вірус знову спробує проникнути в організм цієї людини, клітки-захисники довідаються його і перепинять йому шлях.

От чому не можна повторно занедужати або кором вітрянкою. Грипом же люди можуть хворіти по кілька разів, тому що існують різні віруси грипу, а клітки-захисники можуть розпізнавати тільки той вид, з яким вони вже зустрічалися.

Головна небезпека при СНІДі полягає в тім, що ВІЧ нападає саме на Т-хелперів — ті клітки, що відповідальні за "включення" імунної системи. Вірус змінює програму життєдіяльності кліток, і, замість того щоб захищати організм, Т-хелпери починають робити точно такі ж віруси ВІЧ. У підсумку Т-хелпери, захоплені ВІЧ, перетворюються в клітки цього вірусу, число ж неушкоджених кліток різко скорочується. Через катастрофічне зменшення Т-хелперів імунна система не спрацьовує й організм перестає пручатися хвороби.

**Цей Т-хелпер уражений ВІЧ і продуцирує нові ВІЧ.**

**Т-хелпер, не уражений ВІЧ.**

Як передається ВІЧ?

На щастя, вірус імунодефіциту людини (ВІЧ) передається від людини до людини лише за певних умов і набагато рідше, ніж збудники інших хвороб, таких як грип і вітряна віспа.

ВІЧ живе в клітках крові і може потрапити від однієї людини до іншої в тому випадку, якщо кров, заражена (інфікована) ВІЧ, потрапить у кров здорової людини. Щоб не заразитися через чужу кров, досить дотримувати елементарні запобіжні заходи там, де приходиться мати справа з кров'ю. Наприклад, стежити, щоб на тілі не було порізів і саден. Тоді, навіть якщо кров хворого випадково потрапила на шкіру, вона не зможе проникнути в організм.

Тому що ж передається цей злощасний вірус? Від кілька прикладів з реального життя.

У батька Дженні, Тоні, знайшли ВІЧ. Під час операції в лікарні йому довелося робити переливання крові. Як виявилося, уведена йому кров уже містила вірус. Знайшовши, що вірус може передаватися таким шляхом, лікарі розробили цілий ряд мір, що запобігають можливість його присутності в донорській крові. Тепер передача вірусу при переливанні крові майже виключена.

У пуповині, що зв'язує дитину з організмом матері, маються кровоносні судини, по яких кров циркулює в обох напрямках.

Голки для уколів (ін'єкцій) повинні бути тільки одноразовими. Якщо ж їх використовувати неодноразово, то кров ВІЧ-інфікованого може потрапити в кров здорової людини.

Дитині вірус може передатися від хворої матері. Розвиваючись у її утробі, він зв'язаний з нею пуповиною. Кров по кровоносних судинах тече в обох напрямках. Якщо в організмі матері присутня ВІЧ, то він може передатися і дитині. Крім того, існує небезпека зараження грудних дітей через материнське молоко.

# **Полові контакти і ВІЧ**

ВІЧ може міститися в насінній рідині (спермі) і в піхвовому вмісті.

**Що таке насінна рідина?**

Насінна рідина (сперма) — це мутнувато-біла клейка речовина, що виробляється

в організмі хлопчиків, коли вони дозрівають. Хлопчики виростають, і в них виникає ерекція. При ерекції пеніс (половий член) чи юнака чоловіка збільшується і стає твердим. У такому стані відбувається викид сперми через отвір на кінці пеніса.

**Що такий піхвовий вміст?**

Піхва відноситься до зовнішніх полових органів. Коли дівчинка дозріває, у неї в піхву починає вироблятися слизувату речовину (секрет маткових і інших залоз), що служить бар'єром для проникнення в матку хвороботворних мікробів. До цього часу в неї також починаються менструації: кожен місяць з піхви виділяється невелика кількість крові.

Бувають моменти, коли і піхвовий вміст, і чоловіча сперма змішуються. Це відбувається під час полового акта. У дорослих людей, якщо вони люблять один одного, з'являється потреба у фізичній близькості — як способі вираження любові і ніжності.

Під час полового чи акта, як часто говорять, під час "занять любов'ю", сперма з пеніса чоловіка попадає в піхву його партнерки. Якщо в чоловіка є ВІЧ, то він може передатися і жінці. Чоловіку ж вірус може передатися від жінки в тому випадку, якщо в нього на пенісі є ранки, подряпини, нехай навіть мікроскопічні.

**Запобіжні заходи**

Ми розглянули можливі способи передачі вірусу СНІДа. Важливо пам'ятати, що в реальному житті імовірність зараження цим вірусом дуже незначна. Знаючи і виконуючи кілька простих правил, більшість людей можуть надійно захистити себе від зараження ВІЧ.

Ми вже говорили, що потрібно дотримувати обережність там, де приходиться мати справу безпосередньо з кров'ю (ін'єкції, аналізи, переливання крові і т.д.), і головне при цьому — використовувати тільки ОДНОРАЗОВІ шприци. Якщо ти де-небудь побачиш кинуті чи шприци голки, ні в якому разі не доторкайся до них. Скажи дорослим, і вони самі заберуть їх.

Вступаючи в полові контакти, також можна уникнути зараження вірусом через чи сперму піхвовий вміст. Самий надійний засіб — це використання презерватива.

**Ніколи не торкай чи шприци голки.**

Так виглядає презерватив. Вони бувають упаковані в маленькі пакетики -такі, як на цій картинці, чи інші.

Презерватив нагадує довга тонка повітряна куля, коли він ще не надутий. Коли в чоловіка настає ерекція, він повинний надягти презерватив на пеніс. Тоді вся сперма, що вилилася, залишиться усередині презерватива і не потрапить у піхву жінки. У той же час презерватив перешкоджає попаданню піхвового вмісту, інфікованого ВІЧ, на пеніс.

Тепер стали робити презервативи і для жінок. Їх уставляють у піхву. Вони значно більше по розмірі, чим чоловічі презервативи, але також є надійним захистом від ВІЧ.

Чому люди не захищають себе від СНІДа?

Знайомтеся, це Джон. У 1986 році в нього знайшли ВІЧ. Тоді він ще нічого не знав ні про ВІЧ, ні про СНІД. І дійсно, у порівнянні з такими вірусами, як вірус вітряної чи віспи грипу, ВІЧ з'явився в природі зовсім недавно. Сьогодні більшість людей уже чули про СНІД, а в 1986 році про його існування знали лише деякі. Не можна ж захищатися від того, чого не знаєш.

**Лорэйн**

**Джон**

У Лорэйн лікарі теж знайшли ВІЧ. Вона чула про СНІД, але майже нічого не знала про нього і про міри захисту. От чому вона не додала цьому великого значення. Тільки вивчаючи проблеми СНІДа і ВІЧ, знаючи, яку погрозу являє собою це захворювання і приймаючи всі запобіжні заходи, можна запобігти поширення вірусу.

Але буває і по-іншому. Наприклад Бен чув про ВІЧ і знав, що треба робити, щоб уникнути зараження, але був упевнений, що з ним цього ніколи не трапиться Бен помилявся, і тепер покараний за своє легкодумство. Адже недостатньо володіти лише теоретичними знаннями. Потрібно і у житті строго і неупереджено виконувати всі рекомендації і розпорядження.

## Не треба боятися правди

Цьому хлопчику ім’я якого Алекс всього шість років. У нього знайшли ВІЧ. Коли батьки дітей з його школи довідалися, що в нього вірус, вони заборонили їм грати з хлопчиком, побоюючись, що їхні діти теж можуть заразитися.

Тоді директор школи вирішила улаштувати зустріч батьків з лікарем, що займається проблемами СНІДа. Лікар поговорив з ними і розповів про це небезпечне захворювання: при яких умовах передається вірус і запобіжний заходи проти нього. Він завірив, що діти не можуть заразитися, граючи з Алексом і навіть доторкаючись до нього. А також пояснив, що небезпека зараження може виникнути лише у випадку, якщо кров хлопчика потрапить у кров іншої дитини. А це навряд чи можливо. Навіть якщо Алекс поріжеться, він знає, до кого йому варто звернутися. Одна з учительок школи пройшла спеціальну підготовку і надасть хлопчику необхідну допомогу. Тепер, коли батьки одержали повну інформацію про вірус, вони відчули себе набагато спокійніше.

Усі діти відчувають потребу в друзях. І дітям із ВІЧ друзі потрібні нітрохи не менше, а може бути, навіть і більше, ніж здоровим дітям.

Алекс почував себе дуже самотнім, тому що діти не хотіли грати з ним.

## Як знайти ВІЧ?

Пітер і Клара — брат і сестра. В одного з них є ВІЧ, в іншого — ні, але визначити це по зовнішньому вигляді ніяк не можна.

Наприклад, у людини, що захворіла вітряною віспою, з'являється висипка. І йому, і усім стає ясно, що він занедужав вітрянкою.

Але ВІЧ довгий час, причому часто роками, може нічим себе

не виявляти. При цьому протягом досить тривалого часу людина почуває себе абсолютно здоровим. Це-те і робить ВІЧ дуже небезпечним. Адже ні сама людина, в організм якого проникнув вірус, ні тим більше навколишні ні про що не догадуються. Не знаючи про присутність у своєму організмі ВІЧ, ця людина може мимоволі заразити й інших.

# **Емма стурбована: може бути, у неї теж є ВІЧ?**

У наш час існують спеціальні тести (аналізи), що визначають наявність ВІЧ у крові людини.

І якщо тебе щось турбує, краще вчасно здати аналізи на СНІД і набути впевненості і спокій.

Емма почула про СНІД і ВІЧ у школі. Довідавшись, що люди можуть навіть не підозрювати про існування в їхньому організмі вірусу, вона дуже злякалася і звернулася за порадою до мами.

Мама роз'яснила їй, що в дітей ВІЧ зустрічається вкрай рідко. В основному це ті діти, яким вірус передався в спадщину. В Емми при народженні вірусу не було, тому напевно його немає в неї і зараз.

Якщо у твоїх батьків не було вірусу, навряд чи він може бути в тебе. Діти, як правило, не попадають у такі ситуації, коли може відбутися зараження ВІЧ. Так що не варто хвилюватися намарне.

## Що відбувається, коли виявлений ВІЧ чи СНІД?

Точно пророчити, що відбудеться з людиною, у якого виявлений ВІЧ, дуже важко, тому що вірус на усіх впливає по-різному.

Мати у своєму організмі ВІЧ і хворіти СНІДом — це не те саме. Багато людей, інфіковані ВІЧ, протягом багатьох літ живуть нормальним життям. Однак згодом у них може розвитися одне чи навіть кілька серйозних захворювань. У такому випадку лікарі називають це вже СНІДом. Існує цілий ряд хвороб, захворювання якими означає, що в людини почався СНІД. Однак дотепер не встановлено, завжди ВІЧ приводить до розвитку СНІД чи ні.

**Більшість же тих, хто занедужав СНІДом, знаходяться в дуже важкому стані.**

Тіна важко хвора. Лікарі знайшли в неї СНІД. Протягом майже п'яти років у неї був ВІЧ, а потім її стан різкий погіршилося: пропав апетит, вона стала худнути. Потім вона поправилася і якийсь час почувала себе добре. Але раптом у неї знову стала підвищуватися температура, і майже щоночі вона просипалася в поті. Незабаром після цього в неї почалась пневмонія (запалення легень). Цей вид пневмонії занесений у список хвороб — ознак СНІДа, тому лікуючий лікар установив, що в неї розвився СНІД. Звичайно молоді люди досить швидко видужують після запалення легень. Тину ж через порушення в імунній системі дуже важко переносить пневмонію і може навіть умерти.

## Як живуть люди з ВІЧ?

Люди по-різному відносяться до того що в них виявлений ВІЧ. От, наприклад, як це було з Пітером. "Два роки тому в мене виявили ВІЧ. Коли я довідався про це, я страшно розлютився.

Чому саме я? Адже мільйони людей живуть без усякого вірусу! Зараз, оглядаючись назад, я розумію, що, узагалі ж, зллився я не на вірус, а на самого себе, на власну дурість. Я знав, як уникнути зараження, але просто не хотів зайвих турбот. І один раз я сказав собі, що не варто страчувати і мучити себе. Від вірусу тепер нікуди не дінешся, прийдеться звикати жити з ним.

От отут-те і з'ясувалося, хто мої дійсні друзі. Одні перестали з мною спілкуватися, і на якийсь час я відчув себе страшно самотнім. Інші ж, навпаки, були настільки великодушні, що оточили мене увагою і турботою.

Тепер мені вже набагато легше. Я постійно стежу за своїм здоров'ям, правильно харчуюся і намагаюся підтримувати фізичну форму за допомогою вправ. У всякому разі, ВІЧ допоміг мені по-новому відчути життя. Колись я сприймав життя як щось саме собою що розуміється. Тепер же, коли я знаю, що навряд чи проживу довго, я ціную кожний прожитий день. Це не означає, що я увесь час випробую приплив щастя. Зовсім ні, часом мені стає тужливо і страшно. Тоді я згадую, скільки усього я довідався і випробував за останні два роки, і розумію, що мені ще здорово повезло".

Пітер веде активний спосіб життя.

## Як допомогти хворим людям?

На жаль, поки не знайдені ліки, що могло б вилікувати людей, у яких виявлений ВІЧ або СНІД. В основному допомогу таким людям полягає у своєчасній інформації про хід хвороби і психологічній підтримці.

Як правило, люди, чи підозрюючи довідавшись, що в них ВІЧ, відчувають потребу поділитися з кимсь своїми переживаннями. Для цього існують телефони довіри, куди можна подзвонити в будь-який час і розповісти про свої проблеми.

Можливість поділитися своїми тривогами і страхами дозволяє людині почувати себе не таким самотньої. По телефоні можна також одержати вичерпну інформацію про ВІЧ і СНІД.

У багатьох містах зараз відкриті Консультативні центри з проблем СНІДа. Тут можуть одержати інформацію усі без винятку, як ВІЧ-інфіковані, так і здорові люди. У таких центрах діють групи підтримки і взаємодопомоги. У них входять люди, яких поєднує загальна проблема: майже в усіх виявлений ВІЧ чи СНІД. Спілкування з людьми, що знаходяться в подібній ситуації, має дуже велике значення. Члени групи роблять один одному психологічну підтримку і

дружню допомогу. Вони, як ніхто інший, прекрасно розуміють, що почуває і випробує кожний з них.

Для важкохворих СНІДом відкривають спеціальні лікарні — хоспіси. Люди, що у них працюють, мають спеціальну підготовку по відходу за хворими СНІДом. Пацієнти, що надходять у такі лікарні, як правило, знаходяться в дуже важкому стані. Багато хто з них уже приречені, і персонал лікарні намагається робити все можливе, щоб скрасити їхні останні дні.

**Що ж у майбутньому?**

Лікарі і вчені різних країн додають усі зусилля, щоб знайти спосіб лікування людей, інфікованих ВІЧ, і перемогти цю страшну хворобу.

Безсумнівно, найефективнішим засобом проти вірусу може стати вакцина. Уведення вакцини (щеплення) в організм людини дозволяє уникнути зараження визначеним вірусом. От чому усім у дитинстві роблять щеплення від інфекційних захворювань: кору, краснухи, скарлатини й інших.

**Можливо, у майбутньому досить буде лише одного щеплення, щоб уникнути ВІЧ.**

У наші ж дні лікарі намагаються знайти вакцину, що могла б захистити людей від ВІЧ. У клініках і інститутах ведеться величезна науково-дослідна робота. Була перевірена безліч лікарських препаратів, але жоден з них не може усе ще звільнити людини від вірусу або зупинити згубне руйнування імунної системи.

Для того щоб знайти нові чи ліки вакцину, потрібно значний час. Навіть якщо раптом учені знайдуть сьогодні такий засіб, пройде ще чимало часу, перш ніж воно стане доступним для усіх. А поки існує тільки єдиний спосіб уберегтися від згубного вірусу: треба знати ЯКУ НЕБЕЗПЕКУ таїть у собі ВІЧ і ЯК ВІН ПЕРЕДАЄТЬСЯ. І, звичайно ж, приймати всі міри захисту.

### **ЛІТЕРАТУРА**

У.Уорф і К.Бекстер “Серьезный розговор СПИД” / Перевід з англійської Ю.Соловйової. – М., 1998.