

19 май 2024 г.

Международен мемориал на свещи за СПИН

**„ЗАЕДНО НИЕ ПОМНИМ, ЗАЕДНО НИЕ ЛЕКУВАМЕ,
ЧРЕЗ ЛЮБОВ И СОЛИДАРНОСТ!!!“**



19 май е Международен мемориал на свещи за жертвите на СПИН. Събитието се провежда всяка третата неделя на м.май и се организира от хора, живеещи с ХИВ от 1983 г. насам. Това е специално време от годината, за да се помнят онези, които са загубили живота си от СПИН, което помага за мобилизирането на общностите и разбива стигмата около болестта.

Хората идват на Международния мемориал за свещи на жертвите на СПИН, за да изразят скръбта към близките си, които са загубили битката си със СПИН. Поводът също така засилва ангажимента на общността и на национално ниво за борба с него, тъй като СПИН продължава да засяга милиони по света. Този мемориал има потенциала да повиши осведомеността, да увеличи знанията и да насърчи доброволчеството и набирането на средства в малки райони. Хората от всички сфери на живота, които са загрижени за ХИВ/СПИН, се събират в големите градове заради това. При всички обстоятелства събитието получава световно внимание и създава усещане за глобална връзка.

Начинът, по който хората по света отбелязват мемориала, е толкова разнообразен, колкото и самите хора, и приема няколко форми. Мемориалът може да бъде персонализиран от всеки организатор или координатор, за да отговаря на уникалните изисквания на общностите, които обслужва. Събитията могат да бъдат прости или сложни - от събиране на няколко приятели и членове на семейството до хиляди маршируващи през градовете, държащи.

свещ



На този Международен мемориал със свещи на СПИН запалете виртуална свещ в памет на любим човек, приятел, колега или пионер в борбата срещу ХИВ/СПИН. Нека да да помним живота, който сме изгубили, докато предприемаме действия, които ни пазят в безопасност, здрави и живи.

Запалете виртуална свещ на ел.адрес: <https://candlelightmemorial.net/virtual-candles/!!!>

Ние напомняме, Вие решавате!!!

Какво е ХИВ?

ХИВ (*вирус на човешка имунна недостатъчност*) е вирус, който атакува клетки, които помагат на тялото да се бори с инфекцията, което прави човека по-уязвим към други инфекции и болести. Разпространява се чрез контакт с определени телесни течности на човек с ХИВ, най-често по време на незащитен секс (секс без презерватив или лекарство за ХИВ за предотвратяване или лечение на ХИВ) или чрез споделяне на оборудване за инжектиране на наркотици.

Ако не се лекува, ХИВ може да доведе до заболяването СПИН (*синдром на придобита имунна недостатъчност*).

Човешкото тяло не може да се отърве от ХИВ и не съществува ефективно лечение за ХИВ. Така че, след като имате ХИВ, вие го имате за цял живот. За щастие обаче е налично ефективно лечение с лекарства за ХИВ (наречени антиретровирусна терапия или АРТ). Ако се приема според предписанията, лекарството за ХИВ може да намали количеството на ХИВ в кръвта (наричано още вирусен товар) до много ниско ниво. Това се нарича вирусна супресия. Ако вирусният товар на човек е толкова нисък, че стандартната лаборатория не може да го открие, това се нарича наличие на неоткриваем вирусен товар. Хората с ХИВ, които приемат лекарства за ХИВ според предписанията и получават и поддържат неоткриваем вирусен товар, могат да **живеят дълъг и здравословен живот и няма да предадат ХИВ на своите ХИВ-отрицателни партньори чрез секс** .

Освен това има ефективни методи за предотвратяване на заразяване с ХИВ чрез секс или употреба на наркотици, включително профилактика преди експозиция (PrEP) , лекарства, които хората в риск от ХИВ приемат, за да предотвратят заразяването с ХИВ чрез секс или

инжекционна употреба на наркотици, и профилактика след експозиция (PEP) , лекарство за ХИВ, взето в рамките на 72 часа след възможна експозиция, за да се предотврати навлизането на вируса. Научете за други начини за предотвратяване на получаване или предаване на ХИВ .

Какво е СПИН?

СПИН е късният стадий на ХИВ инфекцията , който възниква, когато имунната система на тялото е силно увредена поради вируса.

В САЩ повечето хора с ХИВ не развиват СПИН, тъй като приемането на лекарства за ХИВ , както е предписано, спира прогресирането на болестта.

Смята се, че човек с ХИВ е прогресирал до СПИН, когато:

- броят на техните CD4 клетки пада под 200 клетки на кубичен милиметър кръв (200 клетки/mm³). (При някои със здрава имунна система, броят на CD4 е между 500 и 1600 клетки/mm³.)
- развиват една или повече опортюнистични инфекции, независимо от техния брой CD4.

Без лекарства за ХИВ хората със СПИН обикновено оцеляват около 3 години. След като някой има опасно опортюнистично заболяване, продължителността на живота без лечение пада до около 1 година. ХИВ лекарството все още може да помогне на хората на този етап от ХИВ инфекцията и дори може да бъде животоспасяващо. Но хората, които започват лечение с ХИВ скоро след като са се заразили с ХИВ, изпитват повече ползи - ето защо тестването за ХИВ е толкова важно.

Как да разбера дали имам ХИВ?

Единственият начин да разберете със сигурност дали имате ХИВ е да се изследвате . Тестването е сравнително просто. Можете да поискате от вашия доставчик на здравни услуги тест за ХИВ. Много медицински клиники, програми за злоупотреба с вещества, обществени здравни центрове и болници също ги предлагат. Ако тестът ви е положителен, можете да бъдете свързани с ХИВ, за да започнете лечението възможно най-скоро. Ако тестът ви е отрицателен, имате информацията, от която се нуждаете, за да предприемете стъпки за предотвратяване на заразяване с ХИВ в бъдеще.

Как се заразявате или предавате ХИВ?

Можете да заразите ХИВ само като влезете в пряк контакт с определени телесни течности от човек с ХИВ, който има откриваем вирусен товар. Тези течности са:

- Кръв
- Сперма (*свършване*) и предсеменна течност (*предварително свършване*)
- Ректални течности
- Вагинални течности

- Кърма

За да се осъществи предаване, ХИВ в тези течности трябва да попадне в кръвообращението на ХИВ-отрицателен човек през лигавица (намираща се в ректума, вагината, устата или върха на пениса), през отворени порязвания или рани, или чрез директно инжектиране (от игла или спринцовка).

Хората с ХИВ, които приемат лекарства за ХИВ според предписанията и получават и поддържат неоткриваем вирусен товар, могат да **живеят дълъг и здравословен живот и няма да предадат ХИВ на своите ХИВ-отрицателни партньори чрез секс** .

Как се предава ХИВ от човек на човек?

ХИВ може да се разпространява само чрез специфични дейности. В Съединените щати най-често срещаните начини са:

- **Правене на вагинален или анален секс с някой, който има ХИВ**, без да използвате презерватив по правилния начин всеки път или да приемате лекарства за предотвратяване или лечение на ХИВ. Аналният секс е по-рисков от вагиналният за предаване на ХИВ. Научете повече за риска от ХИВ, свързан със специфични сексуални дейности .
- **Споделянето на оборудване за инжектиране на наркотици, като игли, спринцовки или друго оборудване за инжектиране на наркотици („работи“)** с някой, който има ХИВ, защото тези предмети може да имат кръв в тях, а кръвта може да пренесе ХИВ. Хората, които си инжектират хормони, силикон или стероиди, също могат да получат или да предадат ХИВ чрез споделяне на игли, спринцовки или друго оборудване за инжектиране. Научете повече за ХИВ и инжекционната употреба на наркотици .

По-рядко срещаните начини са:

- **ХИВ-позитивен човек, предаващ ХИВ на бебето си по време на бременност, раждане или кърмене.** Въпреки това, използването на лекарства за ХИВ и други стратегии са помогнали за намаляване на риска от перинатално предаване на ХИВ до по-малко от 1% в Съединените щати. Научете повече .
- **Излагане на ХИВ чрез убождане с игла или нараняване с остри предмети** . Това е риск главно за здравните работници. Рискът е много нисък.

ХИВ се разпространява само в изключително редки случаи чрез:

- **Правене на орален секс.** Оралният секс носи малък или никакъв риск за получаване или предаване на ХИВ . Теоретично е възможно, ако ХИВ-позитивен мъж еякулира в устата на партньора си по време на орален секс. Факторите, които могат да увеличат риска от предаване на ХИВ чрез орален секс, са язви в устната кухина, кървящи венци, рани по гениталиите и наличието на други болести, предавани по полов път (ППБ), които могат или не могат да бъдат видими. Въпреки това, рискът все още е изключително нисък и много по-нисък, отколкото при анален или вагинален секс.

- **Получаване на кръвопреливания, кръвни продукти или трансплантации на органи/тъкани, които са заразени с ХИВ.** Рискът е изключително малък в наши дни поради строги тестове на кръвоснабдяването и дарените органи и тъкани в САЩ. (И не можете да получите ХИВ от *кръводаряване* . Процедурите за вземане на кръв са много редовни и много безопасни.)
- **Ухапване от човек с ХИВ.** Всеки от много малкия брой документирани случаи включва тежка травма с обширно увреждане на тъканите и наличие на кръв. Това рядко предаване може да стане чрез контакт между наранена кожа, рани или лигавици и кръв или телесни течности от човек, който има ХИВ. Няма риск от предаване, ако кожата не е счупена. Няма документирани случаи на предаване на ХИВ чрез плюене, тъй като ХИВ не се предава чрез слюнка.
- **Дълбока целувка с отворена уста, ако и двамата партньори имат рани или кървящи венци и кръв от ХИВ-позитивния партньор попадне в кръвообращението на ХИВ-отрицателния партньор.** ХИВ не се разпространява чрез слюнката.
- **Яденето на храна, която е била предварително съдвкана от човек с ХИВ.** Единствените известни случаи са сред кърмачета. Предаването на ХИВ може да възникне, когато кръвта от устата на ХИВ-позитивен детегледач се смеси с храната, докато дъвче и бебето я изяде. Въпреки това, не можете да получите ХИВ, като консумирате храна, обработена от някой с ХИВ.

Научете повече за това как ХИВ се предава от един човек на друг .

ХИВ вирусният товар влияе ли върху получаването или предаването на ХИВ?

Вирусният товар е количеството ХИВ в кръвта на човек, който има ХИВ. Ако се приема, както е предписано, лекарството за ХИВ (наречено антиретровирусна терапия или АРТ) може да намали много ниско ниво на вирусния товар на ХИВ, което поддържа работата на имунната система и предотвратява заболяването. Това се нарича **вирусна супресия** , дефинирана като наличие на по-малко от 200 копия на ХИВ на милилитър кръв.

ХИВ лекарството може също така да намали вирусния товар толкова, че стандартен лабораторен тест да не може да го открие. Това се нарича наличие на **неоткриваемо ниво на вирусен товар** . Почти всеки, който приема лекарства за ХИВ, както е предписано, може да постигне неоткриваем вирусен товар, обикновено в рамките на 6 месеца след началото на лечението.

Както беше отбелязано по-горе, хората с ХИВ, които приемат лекарства за ХИВ според предписанията и получават и поддържат неоткриваем вирусен товар, могат да **живеят дълъг и здравословен живот и няма да предадат ХИВ на своите ХИВ-отрицателни партньори чрез секс** .

ХИВ лекарството е мощно средство за предотвратяване на предаването на ХИВ по полов път. Но работи само ако ХИВ-позитивният партньор получи и поддържа неоткриваем вирусен товар. Не всеки, който приема лекарства за ХИВ, има неоткриваем вирусен товар. За да останат неоткриваеми, хората с ХИВ трябва да приемат лекарства за ХИВ, както е

предписано, и редовно да посещават своя доставчик на здравни услуги, за да получат тест за вирусно натоварване. Научете повече .

Как ХИВ не се разпространява?

ХИВ не се разпространява от:

- Въздух или вода
- Комари, кърлежи или други насекоми
- Слюнка, сълзи, пот, изпражнения или урина, които не са смесени с кръвта на човек с ХИВ
- Ръкува; гушкане; споделяне на тоалетни; споделяне на чинии, сребърни прибори или чаши за пиене; или участие в затворена уста или „социално“ целуване с човек с ХИВ
- Фонтани за пиене
- Други сексуални дейности, които не включват обмен на телесни течности (например докосване).
- Кръводаряване

ХИВ не може да се предава през здрава, ненаранена кожа.

Как се заразявате със СПИН?

Не можете да „хванете“ СПИН, което означава синдром на придобита имунна недостатъчност.

СПИН е най-напредналият стадий на ХИВ инфекцията. Ако човек има ХИВ и не е на лечение за ХИВ, вирусът ще отслаби имунната система на тялото и лицето ще прогресира до СПИН.

Хората със СПИН имат толкова тежко увредена имунна система, че получават редица тежки заболявания, наречени опортюнистични инфекции .

Въпреки това, благодарение на днешното ефективно лечение на ХИВ, повечето хора с ХИВ нямат СПИН. Хората с ХИВ, които приемат лекарства за ХИВ според предписанията и получават и поддържат неоткриваем вирусен товар, могат да останат здрави и няма да прогресират до СПИН.

Хората, които са ХИВ-отрицателни, могат да предотвратят получаването на ХИВ чрез използване на профилактика преди експозиция (PrEP), лекарство, което може да спре ХИВ да се задържа в тялото. Има и постекспозиционна профилактика (PEP), кратък курс от лекарства за ХИВ, които се приемат много скоро след възможно излагане на ХИВ, за да се предотврати навлизането на вируса в тялото ви. PEP трябва да започне в рамките на 72 часа след възможна експозиция, за да бъде ефективна. Научете повече за тези инструменти за превенция на ХИВ и други начини за предотвратяване на предаването на ХИВ по полов път .

Как можете да разберете дали имате ХИВ?

Единственият начин да разберете със сигурност дали имате ХИВ е да се изследвате. Не можете да разчитате на симптомите, за да разберете дали имате ХИВ.

Познаването на вашия ХИВ статус ви дава мощна информация, за да можете да предприемете стъпки, за да запазите здравето на себе си и партньора си:

- **Ако тестът ви е положителен** , можете да приемате лекарство за лечение на ХИВ. Хората с ХИВ, които приемат лекарства за ХИВ (наречени антиретровирусна терапия или АРТ), както е предписано и получават и поддържат неоткриваем вирусен товар, могат да **живеят дълъг и здравословен живот и няма да предадат ХИВ на своите ХИВ-отрицателни партньори чрез секс** . Неоткриваемият вирусен товар е ниво на ХИВ в кръвта, толкова ниско, че не може да бъде открито при стандартен лабораторен тест.
- **Ако тестът ви е отрицателен** , днес имате на разположение повече инструменти за превенция на ХИВ от всякога, като профилактика преди експозиция (PrEP) , лекарства, които хората в риск от ХИВ приемат, за да предотвратят получаването на ХИВ от секс или инжекционна употреба на наркотици, и профилактика след експозиция (PEP), лекарство за ХИВ, взето в рамките на 72 часа след възможна експозиция, за да се предотврати навлизането на вируса.
- **Ако сте бременна** , трябва да се изследвате за ХИВ, за да можете да започнете лечение, ако сте ХИВ-позитивни. Ако имате ХИВ и приемате лекарство за ХИВ, както е предписано по време на бременността и раждането и давате лекарство за ХИВ на вашето бебе в продължение на 4 до 6 седмици след раждането, рискът от предаване на ХИВ на вашето бебе може да бъде по-малък от 1%. ХИВ лекарството ще защити и вашето собствено здраве.

Използвайте локатора на ХИВ услуги, за да намерите място за тестване за ХИВ близо до вас

Какви са симптомите на ХИВ?

Има няколко симптома на ХИВ. Не всеки ще има същите симптоми. Зависи от човека и в какъв стадий на заболяването е.

По-долу са трите етапа на ХИВ и някои от симптомите, които хората могат да изпитат.

Етап 1: Остра HIV инфекция

В рамките на 2 до 4 седмици след заразяването с ХИВ около две трети от хората ще получат грипоподобно заболяване. Това е естествената реакция на организма към HIV инфекцията.

Грипоподобните симптоми могат да включват:

- Треска
- Втрисане
- обрив

- Нощно изпотяване
- Мускулни болки
- Възпалено гърло
- Умора
- Подути лимфни възли
- Язви в устата

Тези симптоми могат да продължат от няколко дни до няколко седмици. Но някои хора нямат никакви симптоми по време на този ранен стадий на ХИВ.



МИСЛИТЕ ЛИ , ЧЕ СТЕ БИЛИ ИЗЛОЖЕНИ НА РИСК ОТ ХИВ!

Тествайте се възможно най-скоро!

Посетете **Кабинета за анонимно¹ безплатно консултиране и изследване за СПИН / КАБКИС/към Регионалните здравни инспекции**, който е най-близо до Вас!

В България функционират 12 кабинета, където се извършва пред и следтестови консултации и изследвания от подготвени медицински специалисти.

КАБКИС Благоевград
Благоевград, ул. “Бр. Миладинови” №2
Тел.: 073/ 888 701; GSM 0885 873 100

Не предполагайте, че имате ХИВ само защото имате някой от тези симптоми – те могат да бъдат подобни на тези, причинени от други заболявания. **Но ако смятате, че може да сте били изложени на ХИВ, направете си тест за ХИВ.**

Ето какво трябва да направите:

- **Намерете място за тестване за ХИВ близо до вас** — Можете да си направите тест за ХИВ в офиса на вашия доставчик на първична медицинска помощ, местния здравен отдел, здравна клиника или много други места . Използвайте локатора на ХИВ услуги, за да намерите място за тестване за ХИВ близо до вас.
- **Разберете състоянието си** — След като се тествате, не забравяйте да научите резултатите от теста си. Ако сте ХИВ-позитивен, посетете лекар възможно най-

скоро, за да можете да започнете лечение с лекарство за ХИВ. **И имайте предвид: когато сте в ранен стадий на инфекция, вие сте изложени на много висок риск от предаване на ХИВ на други.** Важно е да предприемете стъпки за намаляване на риска от предаване. Ако сте ХИВ-отрицателни, има инструменти за превенция като профилактика преди експозиция (PrEP), които могат да ви помогнат да останете отрицателни.

Етап 2: Клинична латентност

На този етап вирусът все още се размножава, но в много ниски нива. Хората в този стадий може да не се чувстват болни или да имат никакви симптоми. Този стадий се нарича още **хронична HIV инфекция** .

Без лечение на ХИВ хората могат да останат в този стадий 10 или 15 години, но някои преминават през този стадий по-бързо.

Ако приемате лекарството за ХИВ точно както е предписано и получите и поддържате неоткриваем вирусен товар, можете да **живеете дълъг и здравословен живот и няма да предавате ХИВ на вашите ХИВ-отрицателни партньори** чрез секс.

Но ако вашият вирусен товар е откриваем, можете **да** предадете ХИВ по време на този етап, дори когато нямате симптоми. Важно е да посещавате редовно вашия доставчик на здравни услуги, за да проверява вирусния ви товар.

Етап 3: СПИН

Ако имате ХИВ и не сте на лечение за ХИВ, в крайна сметка вирусът ще отслаби имунната система на тялото ви и ще прогресирате до СПИН (*синдром на придобита имунна недостатъчност*) .

Това е късният стадий на HIV инфекцията.

Симптомите на СПИН могат да включват:

- Бърза загуба на тегло
- Повтаряща се треска или обилно нощно изпотяване
- Изключителна и необяснима умора
- Продължително подуване на лимфните възли в подмишниците, слабините или врата
- Диария, която продължава повече от седмица
- Рани в устата, ануса или гениталиите
- Пневмония
- Червени, кафяви, розови или лилави петна по или под кожата или вътре в устата, носа или клепачите
- Загуба на паметта, депресия и други неврологични разстройства

Всеки от тези симптоми може да бъде свързан и с други заболявания. Единственият начин да разберете със сигурност дали имате ХИВ е да се изследвате. Ако сте ХИВ-позитивен,

доставчик на здравни услуги ще диагностицира дали вашият ХИВ е прогресирал до стадий 3 (СПИН) въз основа на определени медицински критерии .

Много от тежките симптоми и заболявания на ХИВ заболяването идват от опортюнистични инфекции , които възникват, защото имунната система на тялото ви е била увредена. Посъветвайте се с вашия доставчик на здравни услуги, ако изпитвате някой от тези симптоми.

Но имайте предвид: Ако имате ХИВ и останете на лечение, приемайте лекарства за ХИВ, както е предписано. Благодарение на ефективното лечение, повечето хора с ХИВ не прогресират до СПИН.

За **19 май /неделя/ 2024 г. от 20:00 часа** РЗИ Благоевград , отдел „Профилактика на болестите и промоция на здравето“ ще осъществи мемориал на свещи край Кедъра при ЦПЛР – Център за личностно и творческо развитие на децата на Благоевград, изразявайки своята съпричастност към засегнатите от ХИВ/СПИН. **На 16 май/ четвъртък/ от 10:00 часа до 12:00 часа пред зала „22 Септември“** ще се извърши безплатно тестване в Мобилния медицински кабинет за ХИВ/СПИН.