* + [Алкоголь](http://www.takzdorovo.ru/privychki/alkogol/)
  + [Курение](http://www.takzdorovo.ru/privychki/kurenie/)
  + [Наркотики](http://www.takzdorovo.ru/privychki/narkotiki/)
* [Питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/)
  + [Здоровое питание](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/zdorovoe-pitanie/)
  + [Диеты](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/diety/)
  + [Витамины](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/vitaminy/)
  + [Мифы о питании](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/)
  + [Рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/)
  + [Таблица калорийности продуктов](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/)
  + [Таблица расхода калорий](http://www.takzdorovo.ru/db/activities/)
  + [Режимы питания](http://www.takzdorovo.ru/diets/)
* [Движение](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/)
  + [C чего начать](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/c-chego-nachat/)
  + [Вместо спортзала](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/uprazhneniya/)
* [Дети](http://www.takzdorovo.ru/deti/)
  + [Грудные младенцы](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-mladentsy/)
  + [Дошкольники и младшие классы](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/)
  + [Подростки](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/)
  + [Репродуктивное здоровье](http://www.takzdorovo.ru/deti/reproductive_health/)
* [Профилактика](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/)
  + [Образ жизни](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/)
  + [Сердечно-сосудистые заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/serdce-i-sosudy/)
  + [Душевный комфорт](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/dushevnyj-komfort/)
  + [Заболевания](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/)
* [Для справки](http://www.takzdorovo.ru/db/)
  + [Центры здоровья](http://www.takzdorovo.ru/db/healthcenter/)
  + [Наркологические диспансеры](http://www.takzdorovo.ru/db/narkodispansery/)
  + [Упражнения](http://www.takzdorovo.ru/db/exercises/)
* [Сервисы](http://www.takzdorovo.ru/account/services/)
  + [Дневник движения](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_diary/)
  + [Составить тренировку](http://www.takzdorovo.ru/account/services/training_plan/)
  + [Дневник питания](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_diary/)
  + [Планируем меню](http://www.takzdorovo.ru/account/services/ration_plan/)
  + [График веса](http://www.takzdorovo.ru/account/services/weight/)
  + [Мои рецепты](http://www.takzdorovo.ru/db/recipes/my/)
  + [Мои продукты](http://www.takzdorovo.ru/db/nutritives/my/)
  + [Онлайн-конференции](http://www.takzdorovo.ru/conf/)
  + [Калькуляторы](http://www.takzdorovo.ru/calcs/)
  + [Тесты](http://www.takzdorovo.ru/tests/)
  + [Опросы](http://www.takzdorovo.ru/polls/)
* [Скачать](http://www.takzdorovo.ru/download/)
  + [Ты сильнее! Минздрав утверждает](http://www.takzdorovo.ru/download/youarestronger/)
  + [Макеты футболок](http://www.takzdorovo.ru/download/t-shirt/)
  + [Плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/poster/)
  + [Дневник здоровья](http://www.takzdorovo.ru/download/fitbuk/)
  + [Баннеры](http://www.takzdorovo.ru/download/banner/)
  + [Детские плакаты](http://www.takzdorovo.ru/download/child-poster/)
  + [Информационные листовки](http://www.takzdorovo.ru/download/informlistovki/)
  + [Брошюры](http://www.takzdorovo.ru/download/booklets/)
  + [Видео](http://www.takzdorovo.ru/videos/)

Конец формы

**Противостояние века**



ВИЧ-инфекция, одно из самых серьезных заболеваний XXI века, лекарство от которого пока не найдено.. Но самое страшное, что большинство людей, живущих с ВИЧ, даже не догадываются, что больны. Во всем мире стараются исправить ситуацию, остановить распространение ВИЧ.

**ВИЧ, ВИЧ-инфекция, СПИД**

Между этими понятиями часто ставится знак равенства. Но это абсолютно неверно, и об этом важно знать.

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. ВИЧ относится к семейству ретровирусов, которые содержат лишь РНК, а не полноценное ДНК. Попадая в организм человека, они начинают синтезировать собственное ДНК. А затем распространяются по организму. Особенность вируса иммунодефицита человека в том, что клетки, на которые он оказывает воздействие, являются клетками [иммунитета](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/immunitet-kak-eto-rabotaet/), поэтому инфицированный человек не может противостоять болезням.

Во всем мире живет 36,7 млн. человек с диагнозом ВИЧ-инфекция.

ВИЧ-инфекция – это заболевание, которое возникает у человека, после попадания в организм ВИЧ. Данное заболевание, на современном этапе, вылечить нельзя, однако существуют препараты, которые могут остановить развитие болезни. Антиретровирусная терапия (АРВ-терапия) не позволяет вирусу проникнуть в иммунную клетку, а значит, не позволяет ВИЧ распространяться в организме. Таким образом ВИЧ-положительный человек может жить полноценной жизнь.

СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита человека. Другими словами это последняя стадия ВИЧ-инфекции. В таком состоянии иммунитет человека практически не может сопротивляться другим заболеваниям. И если вовремя не начать лечение, то исход будет летальным.

**Как можно инфицироваться**

Какими бы страшными не были цифры статистики, инфицироваться ВИЧ не так просто. Главное – знать как вирус передается. Возможно всего 4 варианта:

* *Сексуальный контакт*. Сегодня этот вид передачи ВИЧ вышел на первое место по количеству инфицированных таким образом в мире и в России. Вирус содержится в сперме и влагалищной жидкости. В связи с тем, что у слизистых оболочек половых органов очень высокая проницаемость, вирус легко проникает в организм. Использование презерватива значительно снижает риск заражение, однако не дает 100% защиты.
* *Через* [*кровь*](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/chto-nuzhno-znat-o-sostave-krovi/). Одним из самых распространенных видов передачи ВИЧ является употребление инъекционных наркотиков, с использованием одной иглы. Также вероятность инфицирования существует в непроверенных медицинских учреждениях, в случае если инструменты, которыми совершаются манипуляции, не достаточно хорошо обработаны.
* *От матери к ребенку*. Инфицирование может произойти во время родов или [грудного вскармливания](http://www.takzdorovo.ru/deti/grudnye-deti/grudnoe-vskarmlivanie-prakticheskie-sovety/). Ребенка ни в коем случае нельзя кормить грудным молоком, а для того, чтобы вирус не передался во время родом, врачам обязательно необходимо сообщить свой диагноз и принимать препараты АРВ-терапии.

ВИЧ может содержаться лишь в биологических жидкостях: молоке, сперме, крови и влагалищном секрете. Во всех остальных случаях ВИЧ передаться не может. Поэтому крайне важно вести осмысленный образ жизни и следить за своим здоровьем.

**Как в России противостоят распространению ВИЧ**

Уже традиционной стала акция «Стоп ВИЧ/СПИД».

Кроме этого в городе существует центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями, где можно пройти бесплатное тестирование на ВИЧ. Также провериться на наличие ВИЧ можно в любой больнице . Очень важно знать о ВИЧ: как он распространяется, как им можно инфицироваться, как правильно лечиться. Знать о том, что люди, живущие с ВИЧ, абсолютно не опасны. Только зная все это можно научиться самому грамотно себя вести и защитить себя и своих близких от этого заболевания.