

30. Пользуйтесь презервативом в течение всего полового акта и не пользуйтесь общими с другими людьми иглами, чтобы не заразиться ВИЧ

Выгодность исходной версии: высокая

Доказательность А · исходная версия

для жизни

немного денег

мимоходом

немного силы воли

Частично Китай

Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если каждый раз пользоваться презервативом в течение всего полового акта, вероятность передачи ВИЧ между мужчиной и женщиной снижается примерно на 70% или больше. Эффект от использования «в большинстве случаев» мало отличается от того, чтобы не пользоваться вообще. Презерватив также защищает от сифилиса и гонореи.

Затраты

Китай — исходная версия. Один презерватив в Китае стоит 1–2 юаня. Трудность не в деньгах, а в том, чтобы пользоваться им каждый раз и надевать с самого начала.

Выгода

Китай — исходная версия. В одной работе объединили данные 25 исследований с участием 10676 разнополых пар. Во всех этих парах один партнёр был инфицирован ВИЧ, а другой — нет. Научное название этого — серологическая дискордантность. У тех, кто постоянно пользовался презервативом при каждом половом акте, риск передачи ВИЧ был примерно на 71% ниже, чем у тех, кто никогда им не пользовался. Исходное значение RR 0.29, доверительный интервал

95% CI от 0.20 до 0.43. По сравнению с теми, кто пользовался презервативом нерегулярно, риск был ниже примерно на 77% (RR 0.23, 95% CI от 0.13 до 0.40). Авторы пришли к выводу, что презервативы не идеальны, но «постоянное использование может снизить передачу ВИЧ более чем на 70%». Эта же защита распространяется и на другие инфекции, передающиеся половым путём, включая сифилис, гонорею и хламидиоз

Примечания

Китай — исходная версия. Разница между «нерегулярным использованием» и «неиспользованием» очень мала. Для защиты нужно пользоваться презервативом каждый раз, в течение всего полового акта. Использование общих игл — другой, отдельный путь, по которому инфекция передаётся очень легко. Он не связан с половыми контактами. Сюда относятся инъекции наркотиков, татуировки и пирсинг. Люди из групп высокого риска также могут использовать доконтактную профилактику (PrEP): заранее принимать лекарства, чтобы предотвратить заражение. При объединении данных 18 исследований оказалось, что во всех испытаниях, где более 70% участников принимали лекарства вовремя, риск заражения ВИЧ у принимавших PrEP был примерно на 70% ниже, чем у принимавших плацебо. Исходное значение отношения рисков — 0.30, доверительный интервал 95% CI от 0.21 до 0.45. В испытаниях, где мало участников принимали лекарства вовремя, защитного эффекта не наблюдалось. Препараты для PrEP в Китае отпускаются по рецепту. Обратитесь в инфекционное отделение или центр по контролю и профилактике заболеваний (疾控), не покупайте их самостоятельно через интернет. Что делать, если контакт уже произошёл, см. в разделе 13

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Giannou FK, Tsiara CG, Nikolopoulos GK, et al. (2016). Condom effectiveness in reducing heterosexual HIV transmission: a systematic review and meta-analysis of studies on HIV serodiscordant couples. Expert Review of Pharmacoeconomics & Outcomes Research, 16(4), 489-499. doi.org/10.1586/14737167.2016.1102635
2. Fonner VA 等 (2016). Effectiveness and safety of oral HIV preexposure prophylaxis for all populations. AIDS. doi.org/10.1097/QAD.0000000000001145 (暴露前预防 PrEP)