

## Листовка 1

по материалам <http://www.nadezhda74.ru/aids.php>



# СИНДРОМ ПРИОБРЕТЁННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА

## В ЗОНЕ РИСКА

Уже ни для кого не секрет, что в мире существуют особые группы риска, для которых ВИЧ/СПИД является реальной угрозой. Среди них бездомные, заключенные, наркоманы, принимающие инъекционные наркотики, женщины, которые предоставляют услуги за деньги, и мужчины, практикующие сексуальные отношения с другими мужчинами. И вот как раз, последние и составляют проблему. Именно они реже других инфицированных обращаются к врачу, потому что боятся раскрыть тайну своей личной жизни.

## Жизнь с ВИЧ

Для любого человека получение диагноза «ВИЧ-инфекция» связано с огромным эмоциональным потрясением. Диапазон переживаний такого человека многообразен: от первоначального шока при сообщении диагноза, страха, вины, депрессии, озлобленности, суицидальных мыслей до полного отрицания случившегося.

Если и вы однажды, получив диагноз «ВИЧ-инфекция», подумаете, что ваша жизнь кончена, вспомните о многих миллионах людей, которые живут сегодня в мире, имея такой же диагноз. Большинство из них признаются в том, что после первого шокового периода (длящегося для кого-то часы, а для кого-то недели и месяцы), наступает период адаптации к своему новому статусу, а вместе с этим часто возникает прилив энергии, желание жить и наслаждаться жизнью. У людей как будто открывается второе дыхание, открываются глаза на то, чего раньше не замечали, они начинают испытывать настоящее счастье от самых простых вещей. Одна наша пациентка даже назвала ВИЧ «вирусом счастья». Не хочется думать, что именно ВИЧ-инфекции не хватает людям для полного счастья, но у многих людей получение диагноза действительно меняет всю жизнь. А какой человек захочет ее увидеть, зависит только от него.

## СИНДРОМ ПРИОБРЕТЁННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА



**Советы, которые помогут в первое самое сложное время.**

**«Если Вам дали лимон, сделайте из него лимонад»**

Само наличие вируса в крови еще не означает, что человек уже тяжело болен. Долгие годы можно оставаться здоровым человеком и не испытывать необходимости ни в каком лечении. Что для ВИЧ-инфицированного по-настоящему важно с первых дней — так это эмоциональное самочувствие — и здесь каждый себе хозяин. Возможно, вы удивитесь, но стресс — не менее опасный враг для иммунной системы, чем сам вирус ВИЧ. Нельзя загонять себя в угол бесполезными обвинениями, пустыми страхами и угрызениями совести. Примите случившееся как факт вашей жизни, не как неразрешимую проблему или крест судьбы, а как обстоятельство, с которым предстоит жить и справляться. Говорят, Бог не посылает человеку больше, чем ему нужно для успешного развития. Не забывайте, именно теперь ваша жизнь находится в ваших руках. Вам решать, поставить ли на ней крест, попробовать что-то серьезно изменить или, наоборот, оставить все без изменений и жить, как будто ничего не случилось.

А поначалу постарайтесь разобраться в ваших сложных чувствах и понять, что же для вас действительно важно в этой жизни. Ваши первые эмоциональные реакции, связанные с диагнозом ВИЧ-инфекции могут напугать вас, но они совершенно естественны. Однако, если депрессивное состояние затягивается надолго, возможно вам понадобится помощь психологов или психотерапевтов. Относитесь к своему душевному здоровью так же серьезно, как и к физическому.

**«Знание — сила»**

Существует множество заболеваний, которые сегодня считаются неизлечимыми, почему же именно «ВИЧ-инфекция» для многих звучит так угрожающе? Во-первых, потому, что мы совсем недавно столкнулись с ней — всего двадцать лет ее наблюдают на Западе, а у нас и того меньше. Именно с ее столь нежным возрастом связана высокая смертность среди заразившихся, ведь чтобы изучить новый вирус, создать и испытать надежные лекарства, нужны годы работы. Тем не менее, уже сейчас в мире существуют препараты, которые пусть и не убивают сам вирус, но не дают ему размножаться в организме, сводя его концентрацию к ничтожным количествам, практически неопасным для человека. Для того, чтобы иметь возможность бесплатного лечения, гарантированного государством, нужно наблюдаться у врача-инфекциониста, который на основании результатов анализов сможет принять решение о необходимости начала лечения.

Кроме специальной терапии существует множество традиционных и народных средств укрепления здоровья и иммунитета. Если вы будете их знать и использовать, вы сами сможете контролировать состояние организма. Ведь сегодня в нашем регионе ВИЧ-инфицированные люди умирают чаще не от ВИЧ-инфекции как таковой, а от сопутствующих проблем — передозировок, отравлений наркотиками, криминального образа жизни, суицидов вследствие страхов и изоляции. Вообще говоря, задачу для ВИЧ-инфицированного человека можно сформулировать так: «Остаться живым и максимально здоровым, чтобы дожить до изобретения радикальных средств».

### **«Друг познается в беде»**

Человеку, только что получившему диагноз «ВИЧ-инфекция», может показаться, что теперь он не такой, как все, что на него показывают пальцем, и никто не примет его таким, какой он есть. Однако в большинстве случаев ВИЧ-инфекция не разрушает устоявшиеся семейные и дружеские связи и даже не мешает завязывать новые серьезные отношения. Если же близкий человек в ответ на ваше сообщение о диагнозе явно отдаляется от вас, то либо он и не воспринимал вас всерьез, либо ему надо дать время и помочь свыкнуться с этим известием. Ведь для него проблема ВИЧ-инфекции может быть такой же малоизученной и устрашающей, как и для всякого другого.

Вообще-то каждый сам вправе решать, кому и когда сообщить о своем диагнозе. Наверное, близкие люди имеют право знать о такой серьезной проблеме (кому-то это поможет принимать взвешенные решения о взаимоотношениях, кому-то проще будет оказывать вам необходимую поддержку и помощь — не лишайте их этого права). Но вы можете подумать, когда лучше это сделать, как подготовиться к такому известию и как помочь справиться с первой реакцией, (если для вашей бабушки это будет последним ударом, может быть стоить повременить с таким сообщением). Вам могут помочь печатные материалы, если они написаны профессионально и понятным языком, или очное консультирование со специалистом, на которое вы можете привести близкого человека. В любом случае нужно будет объяснить близким ВИЧ-инфицированного, что:

- бытовым путем ВИЧ не передается;
- с ВИЧ можно жить долго и полноценно;
- ВИЧ-инфицированному необходимы: хорошее питание, спокойная обстановка, отдых;
- ВИЧ-инфицированному не нужны: жалость, стрессы, чрезмерная опека.

Разговор на эту тему должен быть прямым, искренним, спокойным. Любые чувства лучше проявлять открыто и давать родным тоже выразить свои чувства, какими бы они не были.

Иногда с посторонним человеком легче поделиться, облегчить душу. Не забывайте и о Телефонах доверия, они гарантируют полную анонимность своих абонентов.

### **«Хозяин — барин»**

Жизнь с ВИЧ-инфекцией не означает, что теперь человек полностью зависит от лекарств, от мнений и желаний других людей. Со временем можно убедиться, что в целом все изменения в жизни с ВИЧ связаны с тем, что человек сам думает о себе, о своей болезни, о других людях и о жизни вообще. Ни от чего хорошего в жизни отказываться не нужно, исключения составляют лишь вредные для здоровья привычки.

Откажитесь от позиции беспомощного наблюдателя и решайте сами все проблемы, связанные с вашим здоровьем и вашей жизнью. Даже, принимая чью-то помощь, вы можете оставаться хозяином положения.

Вы обладаете теми же правами, что и любой другой человек. Если вы не можете заразить других в простом бытовом общении, то вы и не обязаны сообщать о своем диагнозе на работе. Исключения составляют некоторые случаи работы в медицинских учреждениях. Люди, которым по роду их деятельности может быть известен ваш диагноз, обязаны сохранять его в тайне, и могут быть привлечены к ответственности за его разглашение. Не позволяйте никому нарушать ваши права.

### **«Относись к другим так, как хочешь, чтобы...»**

Было бы неплохо, чтобы вы заботились не только о своих правах, но и о правах других людей, которых вы вольно или невольно могли или можете заразить. Речь идет в первую очередь о половых партнерах и о партнерах по шприцу (так называемые контактные лица). Вспомните всех, кто мог заразиться от вас во время серонегативного окна и посоветуйте им сдать анализы на ВИЧ. Это можно сделать бесплатно и анонимно. Особенно важно это для беременных женщин, которые собираются родить ребенка. Им могут назначить профилактическое лечение, и риск заражения ребенка намного сократится.

Думать об этом нужно независимо от того, состоит человек на диспансерном учете или нет. Дело не только в том, давал ли он расписку об ответственности за заражение других людей или нет. Ведь напряжение в обществе, связанное с ВИЧ-инфекцией, напрямую зависит от страха заражения, которые испытывают люди. Если вы и другие ВИЧ-инфицированные покажете себя ответственными и надежными в плане заражения партнерами, соответственно со временем уменьшится и негативная реакция общества на ВИЧ-инфицированных.

## «Один в поле не воин»

Это понимают те, кто ищет контактов с другими ВИЧ-инфицированными людьми и в результате находит или создает группы взаимопомощи для людей, живущих с ВИЧ. Именно здесь в неформальной обстановке проще, не скрывая своего ВИЧ-статуса, быть самим собой, общаться с такими же людьми, решать общие проблемы, получать поддержку и оказывать ее другим, находить будущих друзей и партнеров.

ВИЧ-инфекция — проблема не только медицинская, но в первую очередь социальная. Во всем мире она решается при активном участии самих ВИЧ-инфицированных. Это и понятно, кто лучше вас знает, что вам нужно и кто больше вас захочет приложить силы к решению ваших собственных проблем? Сообщество людей, живущих с ВИЧ и их близких, во всем мире является авангардом в борьбе за права ВИЧ-инфицированных и с последствиями этой страшной эпидемии. Вы можете присоединиться к ним.



## СИНДРОМ ПРИОБРЕТЁННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА

### ВИЧ и женщины

#### Кто чаще болеет ВИЧ-инфекцией — мужчины или женщины?

В 2002г. в мире впервые за 20 лет истории эпидемии ВИЧ/СПИДа число ВИЧ-инфицированных женщин сравнялось с числом больных мужчин. Соотношение ВИЧ-инфицированных мужчин и женщин сегодня в России 3,4:1, в Татарстане 4,7:1, хотя еще в начале года эти цифры были — 5,4:1 в РТ и 3,6 в РФ. На виду явная тенденция к выравниванию этого соотношения.

Причина этого в повышенной уязвимости женщин перед ВИЧ-инфекцией. Так, несмотря на то, что при парентеральном пути заражения мужчины и женщины заражаются одинаково часто, вероятность заражения женщины от мужчины при половом контакте значительно выше, чем мужчины от женщины.

#### Есть ли различия в развитии болезни у мужчин и женщин?

Течение ВИЧ инфекции зависит не от пола человека, а от состояния его иммунной системы. А так как женщины чаще чем мужчины подвергаются риску снижения иммунитета (беременность, заболевания женской половой сферы), то предсказать течение ВИЧ-инфекции у женщин бывает сложно — в любой момент возможно прогрессирование заболевания.

#### Как сохранить здоровье ВИЧ-инфицированным женщинам?

Пересмотреть собственный режим, диету и «вредные привычки» — теперь все нужно направить на поддержание иммунитета и собственного здоровья. Регулярно (не менее 2–3 раз в год) проходить медицинское обследование, особенно у гинеколога. Это позволит вовремя выявить и вылечить инфекции половых органов и вензаболевания, увеличивающие риск развития онкозаболеваний.

Заниматься только защищенным сексом — это предохранит от нежелательной беременности и инфекций, передаваемых половым путем. Любая инфекция в области половых органов при ВИЧ-инфекции представляет опасность. А нежелательная беременность и аборт — риск кровотечения и новых инфекций.

#### Беременность: да или нет?

До того как ответить на этот вопрос, ВИЧ-инфицированная женщина должна прояснить и предусмотреть многие моменты, связанные с возможным ухудшением личного самочувствия после родов и риском рождения ВИЧ-инфицированного ребенка. Обязательно надо проконсультироваться с лечащим врачом о своем физическом состоянии. Если женщина получает

специфическую терапию, то лучше обсудить вопрос о контрацепции, а беременность отложить до стабилизации состояния по ВИЧ-инфекции. Женщина должна выяснить, кто ей будет помогать в воспитании ребенка, и осознанно принимать решение отказаться ли ей от желания иметь детей, рожать ребенка или прервать беременность. Важно, чтобы мать (и ее партнер, если это имеет значение) принимала решение сама, а не перекладывала его на плечи медиков.



## СИНДРОМ ПРИОБРЕТЁННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА

### ВИЧ и дети

#### Когда может инфицироваться ребенок?

Существует три периода, когда ВИЧ-инфицированная женщина может передать своему ребенку вирус: находящемуся в утробе матери плоду во время беременности, в процессе родов и после родов при кормлении грудью.

#### Как снизить риск внутриутробного заражения?

В норме в период вынашивания плацента, соединяющая мать и плод, защищает плод от инфекционных агентов, таких как ВИЧ, находящихся в материнской крови. Однако, если мембрана плаценты воспалена или повреждена, она уже не так эффективно защищает от проникновения вирусов.

Риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка в среднем составляет 50%. Чтобы снизить риск внутриутробного заражения необходимо как можно раньше встать на учет в женскую консультацию и регулярно получать специальное профилактическое лечение, что позволит свести риск заражения к 8–10%.

#### Что такое трехэтапная схема профилактического лечения?

Это прием препарата против ВИЧ-инфекции с 14 недель беременности, во время родов и прием препарата новорожденным в течение 1,5 месяцев.

#### Можно ли изредка принимать наркотики во время беременности?

Однозначно можно сказать, что прием наркотиков и беременность несовместимы. Часто беременность у женщин, потребителей наркотиков, заканчивается невынашиванием и выкидышами на ранних сроках, массивными кровотечениями в родах, ставящими под угрозу не только жизнь ребенка, но и самой женщины. На фоне приема матерями наркотиков преимущественно рождаются маловесные, недоношенные дети, с патологией центральной нервной системы, а также врожденной наркотической зависимостью.

## **Какой процент заражения ребенка в родах и можно ли его снизить?**

При прохождении ребенка по родовым путям риск инфицирования составляет 75–80%. Риск заражения увеличивают инфекции, передаваемые половым путем, поэтому его можно снизить, если заранее обследоваться и пролечить у гинеколога и дерматовенеролога выявленные ИППП.

## **Какие факторы повышают или изменяют риск заражения ребенка при внутриутробном развитии?**

Основные факторы увеличения риска следующие: прогрессирование ВИЧ-инфекции у женщины, воспаление органов женской половой сферы (эндометриты, вульвовагиниты, эрозии и трещины шейки матки), анемия или малокровие будущей матери, вирусные гепатиты, прием наркотиков во время беременности, кормление грудью новорожденного.

Поэтому будущей матери, инфицированной ВИЧ необходимо пройти обследование у инфекциониста и врача-гинеколога женской консультации, и при необходимости пройти соответствующее лечение.

## **Можно ли кормить ребенка грудью?**

При кормлении грудью процент риск заражения ребенка составляет 15%. Поэтому, дети, родившиеся от ВИЧ-инфицированных матерей, с рождения находятся на искусственном вскармливании.

## **Есть ли риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка, если инфицирован ВИЧ только отец, а мать — здорова?**

Вся перинатальная передача ВИЧ происходит через мать. Для того чтобы произошло инфицирование плода, ВИЧ-инфекцией должна быть заражена мать. При зачатии, даже если отец инфицирован и его сперма содержит в больших концентрациях вирус, опасность заражения существует только для женщины (половым путем через инфицированную сперму). В эмбрион же попадает не сама зараженная сперма, а только ее половые клетки — сперматозоиды, в которые, по всем исследованиям, ВИЧ проникнуть и заразить не может.

Если после полового акта, во время которого произошло зачатие женщина заразилась ВИЧ-инфекцией, то риск передачи ВИЧ ребенку существует, ведь развитие плода будет происходить в период серонегативного окна у матери (на фоне интенсивного развития вируса).

Если заражения ВИЧ женщины во время зачатия не произошло, что подтверждается лабораторными исследованиями через 3 и 6 месяцев, и женщина во время последующей половой жизни с ВИЧ-инфицированным партнером всегда использует презерватив, то угрозы заражения ребенка нет.

## **Какое обследование проводят при рождении ребенка от ВИЧ-инфицированной матери?**

С первых дней жизни ребенка начинается обследование на ВИЧ-инфекцию. Из височной крови проводят забор крови для исследования на антитела к ВИЧ и выявление самого вируса. Но в первые месяцы жизни ребенок, родившийся от ВИЧ-инфицированной матери, содержит материнские антитела к ВИЧ. Поэтому для точной постановки диагноза необходимо комплексное обследование и наблюдение в динамике до 18-ти месячного возраста.

## **Когда врачи точно снимают или ставят диагноз «ВИЧ-инфекция» у ребенка, рожденного от ВИЧ-инфицированной матери?**

Несмотря на то, что если ребенок заразился в утробе матери, это можно заподозрить уже на первом месяце его жизни, окончательный диагноз ставят не ранее 18-ти месячного возраста.

## **Каков прогноз для ребенка, у которого выставлен диагноз «ВИЧ-инфекция»?**

ВИЧ-инфекция у ребенка без клинических проявлений продолжается от 2-х до 6-ти лет. Затем, когда иммунная система уже не в состоянии справиться с вирусом, происходит быстрое прогрессирование заболевания с тяжелой клинической картиной. Ребенок, больной ВИЧ-инфекцией должен получать специальное лечение (АРВТ-терапию), без которого быстро погибает.

## **Как сохранить здоровье ВИЧ-инфицированным детям?**

- Соблюдать гигиену в доме и приучить к этому ребенка: проветривать, делать влажные уборки, часто мыть руки, приучить малыша не брать в руки мусор.
- Организовать режим и диету ребенку — полноценно питаться, гулять на свежем воздухе и хорошо отдыхать.
- Следить за ротовой полостью ребенка — чистить ему зубы, и приучить к этому его самого, если во рту появились язвочки — обратиться к врачу.
- Избегать любых инфекций: вовремя делать все необходимые прививки и не контактировать с больными инфекциями людьми, немедленно обращаться к врачу при любых подозрительных признаках.
- Выполнять все требования врача по лечению: вовремя и правильно давать ребенку лекарства; не отменять терапию самостоятельно — это может вызвать развитие устойчивости ВИЧ к лекарствам; советуйтесь с врачом, если появились побочные эффекты.

## **Может ли ВИЧ-инфицированный ребенок посещать детский сад?**

Да, может. Но при этом у него резко возрастает риск заражения инфекционными заболеваниями, в первую очередь, простудными. А любая

инфекция подрывает иммунные силы организма, что может спровоцировать прогрессирование заболевания ВИЧ-инфекции.

