
Министерство здравоохранения Омской области
Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области
«Центр по профилактике и борьбе со СПИД
и инфекционными заболеваниями»

ВИЧ. ОСОБЫЙ СТИЛЬ
ЖИЗНИ
БРОШЮРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ,
ЖИВУЩИХ С ВИЧ

Подготовлено
БУЗОО «Центр по профилактике и борьбе
со СПИД и инфекционными заболеваниями»

Под общей редакцией
Министерства здравоохранения Омской области

Авторский коллектив: В.Е. Кухта, А.Б. Семухин,
О.В. Агафонова.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ	4
Основные понятия	4
Источник, пути передачи ВИЧ-инфекции	5
Особенности течения ВИЧ-инфекции	6
Оппортунистические инфекции	10
Иммунный статус	12
Принципы лечения ВИЧ-инфекции	13
Диспансерное наблюдение	17
Беременность и ВИЧ	19
ЖИЗНЬ С ВИЧ	21
Сообщение о диагнозе близким	21
Альтернативные методы оздоровления при ВИЧ-инфекции	22
Питание при ВИЧ-инфекции	24
Сексуальные отношения	27
Психологические проблемы	29
Социальные проблемы	31
ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ	34
Кто подлежит обязательному обследованию на ВИЧ	34
Права ВИЧ-инфицированных	34
Обязанности ВИЧ-инфицированных	36
УЧРЕЖДЕНИЯ, оказывающие помощь	37
ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ ИНТЕРНЕТА	39

Десятки миллионов людей в мире живут с ВИЧ. Диагноз «ВИЧ-инфекция» означает наличие в крови вируса иммунодефицита человека.

Особенность этого диагноза в том, что он связан со множеством социальных и психологических проблем, внутренних кризисов, трудностей в межличностных взаимоотношениях. Несмотря на это, диагноз «ВИЧ-инфекция» не означает, что человек должен отказаться от своих планов и интересов, от учёбы, работы и развлечений, от любви и секса.

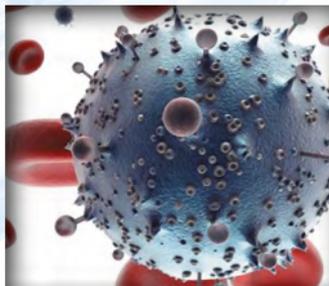
Этот материал позволяет рассмотреть различные аспекты жизни людей с ВИЧ, дать возможные рекомендации для сохранения её качества.

Возможно, для кого-то эта брошюра станет на какое-то время настольной. Но важно понять, что это лишь определённая информация. Преодоление проблем зависит от самого человека. Удачи!

ИНФОРМАЦИЯ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Основные понятия

ВИЧ-инфекция – это инфекционная болезнь, для которой характерно медленно прогрессирующее поражение иммунной системы человека и связанное с этим развитие вторичных, так называемых оппортунистических болезней.



СПИД – это поздняя стадия ВИЧ-инфекции, когда выражены клинические признаки болезни.

Синдром – совокупность признаков заболевания.

Приобретённый означает, что такое состояние было у человека не всегда.

Иммунодефицит – потеря организмом способности сопротивляться любым заболеваниям и вредным воздействиям внешней среды.

ВИЧ – это сокращенное название вируса иммунодефицита человека, то есть вируса, поражающего иммунную систему.

ВИЧ малоустойчив во внешней среде и погибает уже при температуре 56⁰С через 30 минут, а при кипячении – мгновенно. Но, как все вирусы, устойчив к минусовым температурам. ВИЧ может сохранять жизнеспособность в высушенном состоянии до нескольких суток, конечно, способность заражать при таких условиях у вируса значительно снижается. Вирус быстро погибает под воздействием обычных дезинфицирующих средств, включая спирт, перекись водорода, ацетон и др.

Иммунная система состоит из специальных органов и клеток, расположенных по всему организму. Решающую роль в иммунном ответе играют Т-лимфоциты - помощники (Т-хелперы, CD4 клетки), которые распознают ВИЧ как антиген (чужеродный белок) и выделяют целый ряд веществ, ускоряющих созревание других клеток иммунной системы, необходимых для борьбы с инфекцией. Именно эти клетки поражает ВИЧ.

Иммунная система начинает «засыпать» и не может эффективно бороться с заболеванием. Это ослабленное состояние иммунной системы называется иммуносупрессией.

Источник, пути передачи ВИЧ-инфекции

Источником ВИЧ-инфекции является человек, находящийся в любой стадии заболевания.

Пути передачи ВИЧ:

1) при всех видах сексуальных контактов (анальный, оральный, вагинальный);

2) через кровь:

– в среде наркопотребителей, использующих для введения и приготовления наркотиков общие шприцы, иглы, емкости, фильтры;

– в медицине при переливании крови и ее препаратов, пересадке органов и тканей от необследованного донора;

– при проведении пирсинга и нанесении татуировок нестерильным инструментарием;

3) от инфицированной матери ребенку во время беременности, в процессе родов, при грудном вскармливании.



Заражение возможно тогда, когда определённое количество вируса попадёт в кровь здорового человека или проникает через поврежденную слизистую половых органов.

Достаточная концентрация ВИЧ для заражения содержится в крови, в семенной жидкости, в вагинальном секрете и грудном молоке.

Случаи бытовой передачи ВИЧ не зарегистрированы даже в тех ситуациях, когда здоровые люди (обслуживающий персонал, родственники) имели тесный бытовой контакт с ВИЧ-позитивными в семьях в течение 10 и более лет.

ВИЧ не передаётся: при рукопожатии, при лёгком



поцелуе, при кашле и чихании, при пользовании общей посудой, постельным бельём или полотенцем, при пользовании бассейном или баней, от домаш-



них животных и птиц, кровососущих насекомых.

Существует риск заражения при совместном использовании таких предметов личной гигиены, как бритвы, зубные щетки, маникюрные щипчики, поскольку есть вероятность присутствия на них крови.

Особенности течения ВИЧ-инфекции (Российская классификация стадий ВИЧ-инфекции, версия 2001 г.)

1. Стадия инкубации – период от момента заражения до появления реакции организма в виде клинических проявлений острой инфекции и/или выработ-

ки антител. Продолжительность ее обычно составляет от 3 недель до 3 месяцев, но в единичных случаях может затягиваться и до года. На этой стадии в крови не обнаруживаются антитела к ВИЧ, но человек уже является потенциальным источником заражения ВИЧ-инфекцией. Диагноз «ВИЧ-инфекция» на этой стадии можно установить, лишь обнаружив сам вирус, его антигены или его генный материал.

2. Стадия первичных проявлений

Варианты течения:

а) *бессимптомная*, когда какие-либо клинические проявления инфекции или оппортунистических заболеваний, развивающихся на фоне иммунодефицита, отсутствуют, ответ организма на внедрение вируса проявляется при этом лишь выработкой антител. Человек считает себя здоровым, ведёт обычный образ жизни. На этой стадии возможно выявление ВИЧ-инфекции при помощи обнаружения антител в крови методом иммуноферментного анализа (ИФА);

б) *острая ВИЧ-инфекция без вторичных заболеваний*. Эта форма течения инфекции отмечается у 50-90% инфицированных лиц в первые 3 месяца после заражения. Проявляется разнообразной клинической симптоматикой. Наиболее часто это недомогание, лихорадка, общая слабость, различные высыпания на коже и слизистых, увеличение лимфатических узлов, фарингит, увеличение печени и селезенки, кишечные расстройства;

в) *острая ВИЧ-инфекция с вторичными заболеваниями*. В 10-15% случаев у больных на фоне развившегося иммунодефицита появляются вторичные заболевания

различной этиологии (ангина, бактериальная пневмония, кандидозы, герпетическая инфекция и другие). Эти проявления, как правило, слабо выражены.

Продолжительность клинических проявлений острой ВИЧ-инфекции варьирует от нескольких дней до нескольких месяцев, однако обычно она составляет 2–3 недели. Исключение составляет увеличение лимфатических узлов, которое может сохраняться на протяжении всего заболевания.

3. Субклиническая стадия. На этой стадии замедляется скорость размножения ВИЧ, что связано с избыточным воспроизводством защитных клеток (CD4-лимфоцитов). Единственным клиническим проявлением заболевания является увеличение лимфатических узлов (при этом они безболезненны), которое, однако, может и отсутствовать.

Длительность субклинической стадии может варьировать от 2–3 до 20 и более лет.

4. Стадия вторичных заболеваний.

4А. Потеря веса меньше 10%; грибковые, вирусные, бактериальные поражения кожи и слизистых оболочек; опоясывающий лишай; повторные фарингиты, синуситы.

Фазы: прогрессирование (на фоне отсутствия противовирусной терапии, на фоне противовирусной терапии). Ремиссия (спонтанная, после ранее проводимой противовирусной терапии, на фоне противовирусной терапии).

4Б. Потеря веса более 10%; необъяснимая диарея или лихорадка более одного месяца; поражения кожи

и слизистых, сопровождаемые язвами, продолжительностью более 1 месяца, туберкулез; повторные или стойкие вирусные, бактериальные, грибковые, протозойные поражения внутренних органов; повторный или диссеминированный опоясывающий лишай; локализованная саркома Капоши.

Фазы: прогрессирование (на фоне отсутствия противовирусной терапии, на фоне противовирусной терапии). Ремиссия (спонтанная, после ранее проводимой противовирусной терапии, на фоне противовирусной терапии).

4В. Кахексия; генерализованные бактериальные, вирусные, грибковые, протозойные и паразитарные заболевания; пневмоцистная пневмония; поражения пищевода, бронхов, легких грибковой, герпесвирусной, цитомегаловирусной этиологии; атипичные микобактериозы; диссеминированная саркома Капоши; поражения центральной нервной системы различной этиологии.

Фазы: прогрессирование (на фоне отсутствия противовирусной терапии, на фоне противовирусной терапии). Ремиссия (спонтанная, после ранее проводимой противовирусной терапии, на фоне противовирусной терапии).

5. Терминальная стадия

Имеющиеся у больных вторичные заболевания приобретают необратимое течение. Даже адекватно проводимые противоретровирусная терапия и терапия вторичных заболеваний неэффективны, и больной погибает в течение нескольких месяцев.

Опportunистические инфекции

Герпетическая инфекция

Герпесвирусная инфекция длительно существует в организме в скрытой форме. Заражение может происходить контактно-бытовым, воздушно-капельным, половым путем, а также от матери к плоду.

При снижении иммунитета инфекция проявляется в виде пузырьковых высыпаний на любом участке кожи и слизистых оболочек (губ, носа, полости рта, глаз, ануса, гениталий). У людей, живущих с ВИЧ, герпес протекает с частыми обострениями. Могут возникать повторяющиеся герпетические язвенно-некротические поражения кожи и слизистых оболочек, а также распространенные формы болезни с вовлечением внутренних органов и нервной системы.

Своевременная диагностика и лечение профилактируют развитие тяжелых форм инфекции.

Цитомегаловирусная инфекция (ЦМВИ)

ЦМВИ длительно протекает без каких-либо проявлений (латентное течение). Эта инфекция может вызывать поражения центральной нервной системы (менингиты и менингоэнцефалиты), органов дыхания (пневмония), пищеварения (гепатиты, гастриты, энтероколиты), часто является причиной развития слепоты. Для предупреждения развития тяжелых форм применяются препараты, подавляющие активность ЦМВИ.

Опоясывающий лишай

Возникает при реактивации инфекции после ранее перенесенной ветряной оспы на фоне снижения иммунитета. Характеризуется появлением пузырьковых

высыпаний на коже вдоль расположения крупных нервов (лицевого, межреберных и других) с последующим изъязвлением. Часто эти высыпания болезненны и сопровождаются ухудшением общего самочувствия. Реже вирус ветряной оспы вызывает поражения глаз, пневмонии, невриты лицевого и тройничного нервов, радикулиты, поражения центральной нервной системы (менингит, энцефалит). Своевременное обращение за медицинской помощью снижает риск развития осложнений.

Токсоплазмоз

Вызывается внутриклеточным паразитом, относящимся к простейшим. Заражение часто происходит при употреблении в пищу сырого или недостаточно прожаренного мяса, близкого контакта с кошками. Долгое время может протекать бессимптомно. При токсоплазмозе часто поражается головной мозг, что сопровождается судорогами, параличами, расстройствами речи, дезориентацией. Реже поражаются глаза, легкие, сердце, носоглотка, лимфатические узлы, печень, поджелудочная железа. С целью профилактики назначаются препараты, подавляющие активность токсоплазм и снижающие риск возникновения тяжелых проявлений заболевания.

Кандидоз

Кандидоз наиболее часто является первым инфекционным заболеванием у людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. При этом поражаются чаще всего слизистые оболочки ротоглотки и гениталий (молочница).

При сформированном иммунодефиците кандидоз поражает различные внутренние органы. Это приводит к развитию бронхитов, пневмоний, воспалений пищевода, желудка, кишечника.

Своевременное назначение противогрибковых препаратов в сочетании с другими видами лечения позволяет предупредить тяжелое течение кандидоза.

Туберкулез

Наиболее частыми проявлениями туберкулеза являются: повышение температуры, появление кашля и одышки, уменьшение массы тела, увеличение лимфатических узлов, печени и селезенки. У людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, чаще чем у людей с нормальным иммунитетом возникают внелегочные формы туберкулеза – поражения мочеполовой системы, опорно-двигательного аппарата, туберкулезные менингиты.

Для раннего выявления туберкулеза в обязательном порядке проводятся исследования: флюорография, пробы Манту (2 раза в год). С целью профилактики туберкулеза назначаются противотуберкулезные препараты.

Иммунный статус

Исследование иммунного статуса является основным лабораторным тестом для определения стадии ВИЧ-инфекции, прогнозирования возможного возникновения различных инфекционных и опухолевых заболеваний.

Показатели иммунного статуса необходимы для принятия решения о назначении:

- антиретровирусного лечения;

-
- профилактического лечения оппортунистических инфекций.

Определение в иммунограмме количества CD4 клеток (клеток-помощников) позволяет:

- контролировать эффективность проводимого антиретровирусного лечения;
- определить переход ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа.

Вторым по значению лабораторным тестом является определение «вирусной нагрузки», то есть определение концентрации вирусных частиц в одном миллилитре крови.

Принципы лечения ВИЧ-инфекции



Сложность лечения ВИЧ-инфекции связана:

- с чрезвычайной изменчивостью ВИЧ;
- проникновением и длительным сохранением вируса в недоступных для применяемых в настоящее время противовирусных препаратов клетках иммунной системы;
- быстрое развитие устойчивости (резистентности) вируса к действию лекарств.

Антиретровирусные препараты – это сложные химические вещества, воздействующие на разные фазы жизнедеятельности ВИЧ.

Антиретровирусная терапия (АРВТ). Принимают препараты комплексно, комбинируя 3 и более препарата, что позволяет значительно увеличить продолжительность жизни.

Прием препаратов следует осуществлять строго по схеме, не прерываясь, при этом полностью отказаться от алкоголя и наркотиков.

Неправильный прием препаратов быстро приводит к образованию устойчивых к данному лечению штаммов вируса и токсическому эффекту терапии.

Антиретровирусные препараты могут вызвать побочные эффекты – они вызывают перераспределение жировой ткани, влияют на клетки крови, нервной системы, печени, желудочно-кишечный тракт.

Для наибольшей эффективности лечения и снижения побочных явлений очень важно соблюдать правила приема лекарств:

1. Препараты принимают строго по времени, интервалы между приемом лекарств и их дозировку нельзя изменять по собственному желанию;

2. Нельзя пропускать прием препаратов;

3. Необходимо правильно сочетать прием препаратов с едой (некоторые лекарства надо принимать натощак, другие вместе с приемом пищи);

4. Следует консультироваться с лечащим врачом при назначении лекарственных средств другими специалистами;

5. Своевременно информировать лечащего врача о возникновении побочных действий препаратов;

6. Некоторые препараты нельзя принимать во время беременности.



Что такое приверженность лечению?

Приверженность означает активное соблюдение пациентом режима приема антиретровирусных препаратов (в дозировках согласно назначению врача, в строго определенное время и правильным образом).

Соблюдение необходимого уровня приверженности – 95% (или прием 95 таблеток из 100 в должное время, должным образом) – предотвращает развитие устойчивости вируса к лекарствам (резистентности).

При возникновении резистентности вирус становится способным размножаться в присутствии препарата, т.е. схема лечения становится неэффективной. В этом случае врач будет вынужден заменить один или несколько препаратов схемы, т.е. изменить ее. Устойчивость ВИЧ к определенному препарату формируется быстро и навсегда. Так, если при лечении сахарного диабета и артериальной гипертонии не случится ничего страшного, если больной забудет принять таблетку, то при ВИЧ-инфекции незначительная небрежность способна привести к необратимым последствиям. Именно поэтому пациент должен приложить максимум усилий для поддержания высокого уровня приверженности, т.е. соблюдения рекомендаций врача по приему АРВТ.

Что делать, если пропустил прием препарата?

Необходимо продолжить принимать препараты так, как было назначено врачом (не нужно удваивать следующую дозу!).

Но очень важно постараться установить причину пропуска и сделать все, чтобы избежать ее в будущем.

Что влияет на формирование приверженности?

Укрепляет приверженность уровень знаний пациента о ВИЧ и АРВТ, т.е. понимание человеком, зачем он принимает терапию. Не стесняйтесь, консультируйтесь со своим лечащим врачом, задавайте вопросы для того, чтобы разобраться и понять.

Также повышает приверженность уверенность ВИЧ-инфицированного человека в собственных силах, в способности выполнить режим лечения. Немаловажную роль при этом играет поддержка близких, врача, равного консультанта, психолога.

Вот несколько советов, которые помогут поддерживать приверженность лечению:

- обсудите с врачом свой режим дня, работы, привычки, особенности, чтобы учесть эти моменты при назначении схемы лечения;
- полезно составить для себя схему, в которой будет указано точное время приема препаратов, их количество и то, как их нужно принимать (до или после еды). При этом учитывать время, отведённое для сна, время работы или учёбы, приема пищи;
- используйте органайзеры, «напоминалки» – телефон, будильник, стикеры;
- своевременно получайте препараты;
- привяжите время приема препарата к повседневным событиям (прием пищи, просмотр сериалов, умывание и др.);

-
- можно поместить лекарства в специальную коробочку с разделением по часам приема, чтобы терапия была всегда при вас, где бы вы ни находились;
 - научитесь методам контроля эмоционального состояния (аутотренинг, техники релаксации), это поможет вам пребывать в бодром расположении духа.

Только в результате совместных усилий пациента и врача лечение будет эффективным, безопасным и будет достигнута основная цель лечения людей, живущих с ВИЧ, – продление жизни и сохранение ее качества.



Помните! Медицинская помощь, в том числе лечение ВИЧ-инфекции, оказывается в СПИД-центре бесплатно.

Диспансерное наблюдение

При установлении диагноза «ВИЧ-инфекция» и при диспансерном наблюдении необходимо проходить следующие обследования и консультации:



1. Осмотр врачом-инфекционистом не реже 1 раза в 6 месяцев на ранних стадиях заболевания; не реже одного раза в 3 месяца – при выраженных стадиях и по показаниям;
2. Консультации фтизиатра, невропатолога, стоматолога, нарколога, гинеколога (для женщин) не реже одного раза в 6 месяцев;
3. Консультации дерматолога, окулиста, лор-врача – 1 раз в год;

4. Исследование крови: иммунологическое – один раз в 6 месяцев; на оппортунистические инфекции – 1 раз в год; на парентеральные гепатиты, сифилис, хламидиоз – 1 раз в год;

5. Обследование на другие инфекции, передаваемые половым путем (соскобы с половых путей) – по показаниям;

6. Общеклинические исследования – общий анализ крови, общий анализ мочи, биохимический анализ крови – по показаниям, не реже 1 раза в год;

7. Определение вирусной нагрузки – не реже 1 раза в год;

8. Другие исследования и консультации узких специалистов – по показаниям.

Каждому пациенту, находящемуся на диспансерном учете с диагнозом «ВИЧ-инфекция», рекомендуется в домашних условиях контролировать динамику течения заболевания, для чего предлагается вести дневник своего состояния, где могут быть такие графы:

1. Дата (число, месяц, год);
2. Срок инфицирования;
3. Самочувствие и жалобы;
4. Перенесенные за истекший период заболевания;
5. Уровень CD4 клеток;
6. Вирусная нагрузка ВИЧ;
7. Получает ли противовирусную терапию, ее длительность и непрерывность.

Беременность и ВИЧ

**! Диагноз «ВИЧ-инфекция» не является
• основанием для прерывания беременности!**

Беременность и рождение ребенка ВИЧ-позитивной женщиной сопряжены с рядом серьезных проблем:

- возрастает вероятность прогрессирования ВИЧ-инфекции у беременной (особенно если беременность протекает на фоне значительного ослабления иммунной системы);
- повышается риск развития серьезных осложнений (сепсис, кровотечения и т.д.) во время и после родов;
- существует риск передачи ВИЧ-инфекции плоду.

При решении женщины вынашивать беременность необходима консультация лечащего врача. Врач определит степень риска возникновения осложнений во время вынашивания беременности, во время родов, в послеродовой период, вероятность инфицирования ВИЧ будущего ребёнка, даст необходимые рекомендации, которые позволят снизить указанные выше риски.

Эти рекомендации включают:

- проведение лабораторного контроля за ВИЧ-инфекцией у беременной (иммунологические исследования, «вирусная нагрузка» 1 раз в 2 месяца);
- наблюдение акушера-гинеколога СПИД-центра с выбором способа родоразрешения (по показаниям – кесарево сечение);



-
- с целью профилактики передачи новорожденному ВИЧ-инфекции прием по назначению врача во время беременности и во время родов антиретровирусных препаратов;
 - назначение противовирусных препаратов новорожденному;
 - не прикладывать к груди и не кормить сцеженным молоком ребёнка, сразу же переходить на искусственное вскармливание;
 - последующее наблюдение родильницы и новорожденного специалистами СПИД-центра.

Проведение указанных мер профилактики значительно снижает риск заражения ребенка ВИЧ-инфекцией (с 50% до 2-4%).

Как можно узнать, инфицирован ребенок или нет?

Мать всегда передает свои антитела к ВИЧ ребенку, которые в среднем сохраняются у ребенка до 18 месяцев. Поэтому обнаружение антител в анализах в указанные сроки **не является доказательством инфицированности ребенка.**

Для определения инфицированности в ранние сроки жизни ребенка применяется полимеразная цепная реакция (ПЦР), положительные результаты которой уже к шестому месяцу позволяют не только поставить диагноз, но и своевременно назначить антиретровирусную терапию. Все дети, рожденные от ВИЧ-инфицированных женщин, наблюдаются в течение 1,5 лет. По окончании указанного периода при отрицательных лабораторных тестах они снимаются с учёта.

ЖИЗНЬ С ВИЧ

Сообщение о диагнозе близким

Когда сказать?

Прежде чем начать серьезный разговор с близкими, подготовьтесь к нему. В этом могут помочь материалы СПИД-центра, в которых есть информация о том, что:

- **бытовым путем ВИЧ-инфекция не передается;**
- **можно жить с ВИЧ многие годы, оставаясь здоровым;**
- **людям, живущим с ВИЧ, требуется спокойная обстановка, полноценное питание, отдых;**
- **людям, живущим с ВИЧ, не нужны жалость, чрезмерная опека, стрессы.**



Позвольте близким отреагировать на ваш диагноз по-своему, не пытайтесь сразу же изменить их отношение. Дайте им время постепенно привыкнуть, преодолеть неприятие и страх.

Кому сказать?

Можно открыться людям, в которых вы уверены, что они поддержат, не будут осуждать и обвинять, не разгласят ваш диагноз.

Можно позвонить по телефону доверия и быть уверенным, что разговор останется в тайне и не будет иметь нежелательных последствий.

Как сказать?

Прямо и откровенно. Не бойтесь проявлений чувств – слезы в такой ситуации естественны и сближают людей.

Ваша искренность, спокойствие, намерение бороться за свое здоровье и жизнь помогут родным пережить шок. В любом случае будьте готовы сначала поддержать их и только потом ожидать понимания и поддержки от них.

Альтернативные методы оздоровления при ВИЧ-инфекции

Многие люди с ВИЧ стремятся укрепить свой организм с помощью различных альтернативных методов оздоровления. Они могут принести пользу, если оздоровлением занимается грамотный специалист и пациент одновременно наблюдается у лечащего врача, который должен знать об «альтернативной программе». Важно не забывать в течение курса нетрадиционного оздоровления регулярно проверять свой иммунный статус и вирусную нагрузку.



Альтернативное оздоровление – НЕ ЗАМЕНА ЛЕКАРСТВАМ.

! **Особенно опасно прерывать или сокращать прием противовирусных препаратов, назначенных вам лечащим врачом!**

К альтернативным методам оздоровления относятся:

- **травы** широко применяются как для общего укрепления иммунной системы, так и для лечения отдельных симптомов;
- **гомеопатические средства** – это минеральные и органические природные вещества, которые используются в очень малых дозах. Гомеопатия основана

на принципе «подобное излечивается подобным», т.е. те вещества, которые в больших дозах вызывают болезненные симптомы, в малых дозах способны лечить эти болезни;

- **акупунктура** (*иглоукалывание*). Очень тонкие иглы ставят в особые точки на теле. Используют надавливания на те же точки (акупрессура) или их массаж (шиатсу). При ВИЧ-инфекции акупунктура проводится для снятия таких симптомов, как невропатия, утомляемость и болевые ощущения, а также для общего укрепления иммунной системы;

- **массаж** помогает при некоторых хронических болях, способствует общему расслаблению и снижению стресса;

- **мануальная терапия** способствует восстановлению функций организма путем воздействия на позвоночник, суставы, помогая при болях и скованности;

- **йога** включает в себя дыхательные упражнения, специальные позы, упражнения на гибкость, рекомендации по питанию и образу жизни, тем самым помогая очищению и укреплению организма, снижает утомляемость;

- **релаксация** (*расслабление*), **визуализация** (*формирование положительных зрительных образов*) и подобные им техники помогают при болях, утомляемости, бессоннице, повышенной тревожности и стрессе.

Принимая решение об использовании альтернативных методов оздоровления, необходимо соблюдать ряд правил:

1. Обязательно обсудите планы альтернативного оздоровления с лечащим врачом.

2. Воздержитесь от лечения у специалиста альтернативной медицины, который требует отказа от назначенных лекарств и врачебного наблюдения в СПИД-центре!

3. Следите за иммунным статусом и вирусной нагрузкой!

4. Попросите у специалиста документы, подтверждающие квалификацию.

5. Получите информацию:

- на каком принципе основано лечение;
- что входит в состав предлагаемых препаратов (это не должно быть коммерческой тайной!);
- о результатах, побочных эффектах метода, финансовых расходах.

6. Узнайте, проводились ли клинические испытания метода на пациентах с ВИЧ/СПИДом. Выясните, что данный специалист знает о ВИЧ-инфекции.

7. Воздержитесь от ограничения рациона и голодания (рекомендации «меньше калорий, меньше белка» **абсолютно не подходят** для людей с ВИЧ-инфекцией)!

Питание при ВИЧ-инфекции

Правильное питание очень важно для человека, живущего с ВИЧ. Оно позволяет поддерживать и улучшать функционирование иммунной системы. Путем выбора здоровой пищи можно дать организму и иммунной системе питательные ве-



щества, которые необходимы им для борьбы с инфекцией.

Правильное питание:

1. Защищает от потери веса.
2. Помогает достичь и поддерживать оптимальный вес и мышечный тонус.
3. Повышает способность организма противостоять оппортунистическим заболеваниям.
4. Повышает эффективность медикаментозного лечения.
5. Замедляет переход ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа.

Если иммунной системе не хватает какого-то отдельного компонента, она не будет эффективно работать даже при избытке других. Важно есть разнообразную пищу, которая обеспечивает организм необходимым количеством питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ).

Белки являются основным строительным материалом человеческого организма. Они необходимы для борьбы с инфекциями и восстановления организма во время и после болезни, нормальной деятельности мышечной и нервной системы, сохранения нормального состояния кожи и слизистых оболочек.

Белки содержатся в бобовых (соя, фасоль, чечевица, горох, арахис), орехах (грецкие, кедровые, фундук, фисташки, кешью и др.), молочных продуктах (йогурт, сыр), животных продуктах (рыба, яйца, курица, свинина, говядина), злаках (пшеница, рожь, кукуруза, рис, ячмень, овес), гречневой крупе.

Углеводы (сахара и крахмалы) и жиры необходимы для обеспечения организма энергией. Углеводы содержатся в крахмалосодержащих продуктах (кукуруза, рис, бананы, картофель), жиры – в продуктах животного происхождения и растительных маслах. Кроме того, жиры повышают усвояемость жирорастворимых витаминов (А, D, E, К) и содержат (особенно растительные) полиненасыщенные жирные кислоты и витаминopodobные вещества, нормализующие многие функции организма и помогающие сохранять нормальное состояние кожи и слизистых оболочек.

Микроэлементы и минералы способствуют всасыванию и переработке белков и углеводов; перевариванию и усвоению других питательных веществ, нормальному кроветворению, помогают в борьбе с инфекциями.

Содержатся в темной фасоли, листовых овощах (шпинат, капуста), в желтых и оранжевых фруктах и овощах (манго, тыква, морковь, помидор, авокадо, апельсины, лимоны, бананы).

Витамины способствуют нормализации всех функций организма, повышают общий тонус, активизируют защитные силы. Содержатся в хлебе и зерновых продуктах, овощах, фруктах, ягодах, орехах, бобовых, молочных продуктах.

Свой рацион следует строить так, чтобы в нем каждый день присутствовали зерновые продукты (крупы), овощи и фрукты, молочные продукты, яйца, мясо или рыба.

Количество пищи, необходимой ежедневно, зависит от возраста, веса тела, пола, физической активности.

Для ВИЧ-позитивных мода на худобу не приемлема и принципы диеты очень просты: **«Больше калорий! Больше белка!»**

Необходимо также соблюдать некоторые меры предосторожности, чтобы продукты не стали источником опасных для здоровья микроорганизмов:

1. Тщательно мойте сырые фрукты и овощи специальной щеточкой;
2. Выбрасывайте продукты со следами гнили и плесени (недостаточно срезать заплесневелую корку!);
3. Мясо, рыбу, птицу подвергайте тщательной кулинарной обработке;
4. Замороженные продукты размораживайте на нижней полке в холодильнике или в микроволновой печи. При комнатной температуре в них моментально размножаются микробы. Нельзя повторно замораживать оттаявший продукт, воздержитесь от употребления сырых яиц – варите их вкрутую;
5. Пейте только кипяченую воду, молоко – пастеризованное или кипяченое;
6. Тщательно мойте посуду в горячей мыльной воде.

Сексуальные отношения



ВИЧ – не повод отказаться от полноценного, приносящего удовлетворение секса. Достаточно лишь овладеть искусством эффективного предохранения.

Предохраняться при сексуальных контактах необходимо не только ради

безопасности партнера, но и ради собственного здоровья! Инфекции, передающиеся половым путем – сифилис, гонорея, хламидиоз и другие, для вас НАМНОГО ОПАСНЕЕ, чем для ВИЧ-отрицательного партнера.

Безопасный секс включает множество способов получения сексуального удовлетворения, не подвергая риску ни себя, ни партнера. Это поцелуи, ласки, объятия, взаимная мастурбация, использование индивидуальных игрушек и многое другое.

Следует ли рассказать о ВИЧ своему сексуальному партнеру или же достаточно эффективно предохраняться, исключая риск передачи ВИЧ, – решать вам. Не забывайте при этом, что, подвергая партнера опасности, вы можете быть привлечены к уголовной ответственности по статье 122 УК РФ. Безопасное сексуальное поведение избавит вас от ненужного страха и стресса.

Защищенный секс – это отношения между партнерами, когда при проникающих сексуальных контактах используется барьерный метод защиты – презерватив.

Презервативы хорошего качества значительно снижают риск передачи ВИЧ.

Надежность презервативов оценивают в 98%, НО ТОЛЬКО ПРИ ПОСТОЯННОМ и ПРАВИЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ.

Есть несколько правил, о которых стоит помнить при покупке и использовании презервативов:



-
- покупайте презервативы только в аптеке;
 - всегда проверяйте на упаковке срок годности;
 - избегайте хранения презервативов в слишком теплых и слишком холодных и влажных местах. Это может повредить латекс;
 - никогда не используйте ломкие, липкие и изменившие цвет презервативы, а также из поврежденной упаковки и с истекшим сроком годности;
 - используйте специальные смазки на водной основе – любрикант. Никогда не применяйте вазелин, крем, масло – они растворяют латекс;
 - осторожно открывайте упаковку непосредственно перед использованием. Старайтесь не повредить презерватив ногтями и украшениями;
 - обязательно изучите инструкцию по использованию презервативов!

Психологические проблемы

Диагноз «ВИЧ-инфекция» с самого первого дня сопровождается острыми переживаниями. Важно относиться к эмоциональному самочувствию так же серьезно, как и к физическому. Научитесь рассказывать о своих



чувствах людям, которым доверяете. Обратитесь к психологу, социальному работнику или в группу поддержки. Найдите собственные (эффективные и безопасные) способы выхода из кризиса.

Выражайте чувства: пишите дневники, письма (их можно не отправлять), стихи; нарисуйте свою ситуацию

и себя в ней, выразите в музыке или в танце – что вам ближе. Эмоции – в том числе отрицательные – основа и материал для творчества, а творчество поднимает вас над проблемой, какой бы тяжелой она ни казалась.

Лечитесь движением: даже двадцатиминутная прогулка может коренным образом изменить ваше душевное состояние.

Найдите себе отдушину: выясните, что помогает вам отвлечься от мучительных переживаний. Это может быть, к примеру, выход на природу или на дискотеку, любимая комедия или горячая ванна.

Держите этот арсенал наготове и пользуйтесь им при первых же признаках кризиса!

Если вы решили обратиться к психологу или психотерапевту, будьте готовы открыть специалисту свой ВИЧ-статус, иначе консультирование не будет иметь смысла.

Психолог и психотерапевт СПИД-центра имеют опыт общения с людьми, живущими с ВИЧ, непредвзято подходят к различным стилям жизни и уважают ваши желания, знания и опыт.

Существует еще один эффективный способ преодолеть изоляцию, которую испытывает человек при ВИЧ/СПИДе, – это прийти в группу поддержки и взаимопомощи «МАРТ» для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, в г. Омске.



Группа поддержки «Март» дает:

- возможность знакомств, свободного общения и интересного времяпрепровождения;

- получение обширной информации о жизни с ВИЧ;
- консультативную помощь в социальных и психологических вопросах;

- участие в организации и проведении акций.

И самое главное, что дает группа, – возможность раз в неделю общаться с людьми и не бояться, что они отвернутся от тебя только потому, что ты ВИЧ-положительный. Общаясь с такими же ВИЧ-позитивными, есть возможность увидеть, что жизнь продолжается. И будет продолжаться долго.

Группа «Март» открыта для любого человека, затронутого ВИЧ, независимо от возраста, пола, национальности, сексуальной ориентации, потребления или неупотребления наркотиков, степени вовлечения в сферу секс-бизнеса, уровня образования, физического либо психического здоровья.

Адрес, где проходят встречи группы, ты можешь узнать у своего лечащего врача, специалиста по социальной работе или психолога СПИД-центра.

Социальные проблемы

Социальные проблемы могут появиться в жизни любого человека, независимо от его ВИЧ-статуса.

Знайте, адресная социальная помощь может быть оказана в следующих ситуациях:

1. Малообеспеченность, когда общий семейный доход ниже суммы прожиточных минимумов всех членов семьи. С третьего квартала 2015 г. в Омской



области установлен следующий размер прожиточного минимума для трудоспособного населения – 9173 руб.;

2. Отсутствие средств к существованию;

3. Одиночество и неспособность к самообслуживанию;

4. Материальный ущерб вследствие стихийных бедствий, катастроф, пожара.

В этих случаях возможно предоставление денежной, гуманитарной помощи, предоставление продуктов питания, обуви, одежды, направление в реабилитационные центры, организация надомного обслуживания, организация ночного проживания бездомных граждан. Для получения социальной поддержки обращайтесь в орган социальной защиты населения по месту жительства.

Ещё одна ситуация, с которой может столкнуться каждый человек, – это проблема поиска работы.

Согласно ст. 17 Федерального закона от 30.03.1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» не допускаются увольнение с работы, отказ в приеме на работу, отказ в приеме в образовательные учреждения и учреждения, оказывающие медицинскую помощь, а также ограничение иных прав и законных интересов ВИЧ-инфицированных на основании наличия у них ВИЧ-инфекции, равно как и ограничение жилищных и иных прав и законных интересов членов семей ВИЧ-инфицированных.

Если вы не смогли сами найти подходящую работу, специалисты службы занятости бесплатно помогут вам справиться с этой ситуацией. Обратитесь в службу занятости населения.

Могут возникнуть проблемы с жильем, когда в силу разных причин человеку негде жить. Каждому, кто попал в такую ситуацию, помогут в Центре социальной адаптации по адресу: ул. Семиреченская, д. 132а, где предоставят место в социальной гостинице. Если такая проблема возникла у семьи с детьми, то помощь окажут в Центре помощи семье и детям (с социальной гостиницей) по адресу: ул. Комсомольский городок, д. 15.



Если у вас не получается справиться с проблемой самостоятельно, всегда есть возможность обратиться к специалисту по социальной работе СПИД-центра.

Социальная поддержка в виде пособий, материальной помощи, различного рода льгот оказывается следующим категориям граждан: молодые семьи, семьи с детьми, многодетные семьи, семьи, имеющие 5 и более детей, матери-одиночки, беременные женщины, инвалиды, дети-инвалиды, опекаемые, граждане, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, и др.

Если вы относитесь к одной из категорий, обратитесь за подробной информацией в центр социального обслуживания по месту жительства (адреса и номера телефонов указаны в конце брошюры) или к специалисту по социальной работе СПИД-центра.

Не бойтесь обращаться за помощью, это первый шаг к решению ваших проблем.

ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

Кто подлежит обязательному освидетельствованию на ВИЧ?

Федеральный закон № 38 от 30.03.95 г. определяет лиц, подлежащих обязательному медицинскому освидетельствованию для выявления у них ВИЧ-инфекции. К ним относятся:

- доноры крови, биологических жидкостей, органов и тканей (п. 1 ст. 9 ФЗ № 38 от 30.03.95 г.), в случае отказа от обследования (п. 2 ст. 9 ФЗ № 38 от 30.03.95 г.) или выявления ВИЧ-инфекции (ст. 11 Закона № 38) они не могут быть донорами;
- работники отдельных профессий, производств, предприятий, учреждений и организаций, проходящие обязательное медицинское обследование при поступлении на работу и периодических медицинских осмотрах (п. 1 Пост. Правительства РФ № 877 от 04.09.95 г.);
- иностранные граждане и лица без гражданства, прибывающие в РФ на срок свыше 3 месяцев (ст. 10 ФЗ № 38 от 30.03.95 г.), в случае отказа от обследования или выявления ВИЧ-инфекции подлежат депортации из России (ст. 11 Закона № 38 от 30.03.95).

Какими правами обладает человек, живущий с ВИЧ

Согласно ФЗ «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» (№ 38 – ФЗ от 30.03.95 г.) в России ВИЧ-инфицированные гражда-

не на всей ее территории обладают всеми правами и свободами граждан РФ.

ВИЧ-инфицированным предоставляются бесплатно все виды квалифицированной и специализированной медицинской помощи, бесплатно получают ими медикаменты при лечении в амбулаторных или стационарных условиях (ст. 4 ФЗ № 38 от 30.03.95 г.), оказываются на общих основаниях все виды медицинской помощи по клиническим показаниям (ст. 14 ФЗ № 38 от 30.03.95 г.).

В случае выявления ВИЧ-инфекции у несовершеннолетних в возрасте до 18 лет, а также у лиц, признанных в установленном порядке недееспособными, результат обследования сообщается родителям или иным законным представителям указанных лиц.

Родители, дети которых являются ВИЧ-инфицированными, а также иные законные представители ВИЧ-инфицированных несовершеннолетних имеют право на:

- совместное пребывание с детьми в возрасте до 15 лет в стационаре учреждения, оказывающего медицинскую помощь, с выплатой за это время пособий по государственному социальному страхованию;
- сохранение непрерывного трудового стажа за одним из родителей или иным законным представителем ВИЧ-инфицированного несовершеннолетнего в возрасте до 18 лет в случае увольнения по уходу за ним и при условии поступления на работу до достижения несовершеннолетним указанного возраста; время ухода за ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним включается в общий трудовой стаж;

– ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним в возрасте до 18 лет назначаются социальная пенсия, пособие и предоставляются меры социальной поддержки, установленные для детей-инвалидов законодательством РФ, а лицам, осуществляющим уход за ВИЧ-инфицированными несовершеннолетними, выплачивается пособие за ребенком-инвалидом в порядке, установленном законодательством РФ.

Какие обязанности людей, живущих с ВИЧ, определены законом?

ВИЧ-инфицированный обязан соблюдать меры предосторожности с целью исключения распространения ВИЧ-инфекции.

В РФ для ВИЧ-инфицированного человека предусмотрена уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до одного года (ограничение свободы на срок до трех лет) за опасность заражения ВИЧ-инфекцией (заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией) и ответственность в виде лишения свободы на срок до пяти лет за заражение другого лица ВИЧ-инфекцией в соответствии со ст. 122 Уголовного кодекса РФ (от 24.05.96 г.). Этой же статьей предусмотрена ответственность (лишение свободы на срок до восьми лет) за совершение данных действий в отношении заведомо несовершеннолетнего.

УЧРЕЖДЕНИЯ, ОКАЗЫВАЮЩИЕ МЕДИЦИНСКУЮ, СОЦИАЛЬНУЮ И ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ

Бюджетное учреждение здравоохранения Омской области «Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями»

ул. 20 лет РККА, 7, тел. 36-17-84,

регистратура тел. 36-22-33;

ул. 50 лет Профсоюзов, 119/1, тел. 63-09-94,

регистратура тел. 64-94-66

www.aidsomsk.ru

Группа поддержки и взаимопомощи «Март»

тел. 38-48-69

(каждая пятница с 17.00 до 20.00, менеджер Светлана)

Информационный телефон по ВИЧ/СПИДУ

тел. 38-48-69, в будние дни с 16.00 до 21.00

Телефон экстренной психологической помощи в кризисной ситуации

тел. 56-56-65

Министерство труда и социального развития

Омской области

374-009 (единая справочная)

www.omskmintrud.ru

КУОО «Многофункциональный центр предоставления государственных услуг»

www.mfc-omsk.ru

Главное управление государственной службы занятости Омской области

тел. 245-395, ул. Тарская, 11

www.omskzan.ru

**Управление Федеральной миграционной службы
России по Омской области**

<http://ufms.omsk.ru/www/ufms.nsf>

**ФКУ «Главное бюро медико-социальной экспертизы
по Омской области» Минтруда России**

www.gbmse55.org

**Комплексные центры социального обслуживания
населения г. Омска**

Наименование учреждения	Телефон и адрес
БУОО «КЦСОН «Пенаты» ЦАО	644010, г. Омск, пос. Био-фабрика, д. 14, тел. (38-12) 32-49-46
БУОО «КЦСОН «Любава» САО	644089, г. Омск, проспект Мира, д. 90/1, (3812) 64-98-77
БУОО «КЦСОН «Вдохновение» ОАО	644023, г. Омск, ул. Комсо- мольский городок, д. 21, (3812) 54-28-88
БУОО «КЦСОН «Сударушка» КАО	644022, г. Омск, ул. Ново- российская, д. 5а, (3812) 75-27-21, 73-13-26
БУОО «КЦСОН «Рябинушка» ЦАО	644047, г. Омск, пос. Козицкого, д. 7, (3812) 78-48-16, 78-54-31
БУОО «КЦСОН «Родник» ЛАО	644030, г. Омск, ул. Гуртьева, д. 7а, (3812) 43-11-01, 46-36-52

Информационные ресурсы по ВИЧ/СПИДу в Интернете:

www.poz.ru – информационный ресурс для ЛЖВ;
www.aids.ru – информационный портал, основные новости;
www.itpcru.org – сайт международной коалиции по готовности к лечению;
www.aidsomsk.ru – сайт Омского центра СПИД;
www.infoshare.ru – РОО «СПИДинфосвязь»;
www.hiv-aids.ru – электронная версия журнала «ШАГИ профессионал»;
www.shagi.infoshare.ru – электронная версия журнала «Шаги»

В БРОШЮРЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИЛЫ:

1. ВИЧ: особый стиль жизни/Информационное пособие, 2-е изд-е. Омск, изд. дом «ЛЕО», 2008.
2. Еще один плюс/Брошюра для людей, живущих с ВИЧ, РЦПБ СПИД и ИЗ МЗ РТ. Казань, 2007.
3. Краткое руководство по лечению ВИЧ-инфекции/ Справочник практического врача. Москва, Медицина для Вас, 2005.
4. Приверженность высокоактивной противоретровирусной терапии при ВИЧ-инфекции/Пособие для врачей. Москва, Медицина для Вас, 2005.
5. Федеральный закон «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» (№ 38 – ФЗ от 30.03.95 г.).
6. ВИЧ-инфекция и СПИД. Национальное руководство/под редакцией академика РАМН В.В. Покровского. Москва, ГЭОТАР-Медиа, 2013.

**Материал издан в рамках федеральной субсидии
на реализацию мероприятий по профилактике
ВИЧ-инфекции и гепатитов В и С на 2015 г.**

Министерство здравоохранения Омской области
БУЗОО «Центр по профилактике и борьбе
со СПИД и инфекционными заболеваниями»

Адрес: 644089, г. Омск, ул. 50 лет Профсоюзов, д. 119/1
Телефон/факс: (3812) 64-30-25

Омск, 2015 г.,
ООО «Омскбланкиздат», тираж 3800 экз.
