



**КАЖДЫЙ
ДЕНЬ
ВСЕ
БОЛЬШЕ
И БОЛЬШЕ
ЛЮДЕЙ
УЧАТСЯ
ЖИТЬ
С ВИЧ.
ИНФОРМАЦИЯ
В ЭТОЙ
БРОШЮРЕ
СМОЖЕТ
ПОМОЧЬ
И ВАМ
ТОЖЕ.**

ЖИЗНЬ С ВИЧ





ЧТО ДАЛЬШЕ?..... 1

Первые непростые вопросы, которые встают перед каждым, кто получил диагноз «ВИЧ-инфекция».



ЖИЗНЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ 5

Рекомендации о том, как строить отношения с партнером, родными, сослуживцами, соседями, лечащим врачом, чтобы они были источником поддержки, а не проблем.



ПОЧЕМУ ВАЖНЫ ОПТИМИЗМ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ? 9

О душевном здоровье нужно заботиться не меньше, чем о здоровье физическом.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ 12

Здесь вы узнаете, что происходит при ВИЧ-инфекции и как помочь своему организму.



ПРОТИВОВИРУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ 17

Новые методы противовирусной терапии позволяют надолго приостановить развитие ВИЧ в организме.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 20

О том, как полноценно питаться.



ЖЕНЩИНА И ВИЧ 22

У женщин, живущих с ВИЧ-инфекцией, много специфических проблем и вопросов.



ВАШ РЕБЕНОК И ВИЧ 24

Рекомендации тем, кто растит ребенка с ВИЧ-инфекцией.



ЕСЛИ У БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ВИЧ 26

Для тех, у кого с ВИЧ-инфекцией живут родные, близкие, друзья.



ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ 27

В каких случаях закон защищает вас и когда следует соблюдать осторожность.



ЧТО ДАЛЬШЕ?

ЧТО ТАКОЕ ВИЧ?

Вирус иммунодефицита человека.

ВИЧ относится к вирусам, которые живут только в организме человека. *ВИЧ состоит из двух оболочек (внешней и внутренней), а также генетического материала (спиральной РНК) и специфических ферментов, участвующих в процессе размножения (репликации) вируса.*

Внешняя оболочка, имеющая специальные белки – «крючки», предназначена для присоединения вируса к будущей клетке-жертве. Белки, располагающиеся на поверхности внешней оболочки, разрывают поверхность клетки и впрыскивают в клетку внутреннюю оболочку вируса.

Внутренняя оболочка – капсид – содержит спираль РНК вируса (то есть информацию о строении вируса) и набор ферментов для размножения. Цель капсида – доставить все в ядро клетки-жертвы. После проникновения в клетку капсид дрейфует (плывет) к ее ядру и внедряет туда свою РНК и ферменты. РНК – как магнитофонная лента с записью, не вставленная в кассету. То есть информация о строении вируса записана, а воспроизвести ее нет возможности. Такой кассетой и станет ДНК клетки.

В процессе размножения ВИЧ участвуют три фермента: обратная транскриптаза (ревертаза), интегразы и протеазы. Их задача – внедрить вирусную информацию в ДНК клетки и поддержать процесс выработки новых вирусов. В результате вместо своих белков пораженная клетка производит составные части для новых вирусов и их сборку.

ВИЧ иммунодефицита может проникать в различные клетки организма человека, но в одних клетках он способен только находиться, а другие использует для размножения. Для размножения ВИЧ использует клетки нашей иммунной системы, вызывая ее заболевание – иммунодефицит.

КАК МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬСЯ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК?

Вирус может находиться во всех жидкостях организма, но достаточная для заражения концентрация ВИЧ содержится только в следующих жидкостях:

- кровь,
- сперма,
- вагинальный секрет,
- материнское молоко.

Для того чтобы произошло заражение, необходимо, чтобы жидкость, в которой велика концентрация вируса, попала в кровотоки. Это возможно в следующих случаях:

- **сексуальный контакт;**
- **переливание крови** или ее компонентов, не прошедших определенной обработки;
- **применение нестерильного хирургического и инъекционного инструментария**, игл для введения каких-либо препаратов (включая наркотические), прокалывание ушей, нанесение татуировок и других инструментов, при использовании которых могут быть повреждены кожные или слизистые покровы;
- **при повреждении плацентарного барьера** во время вынашивания ребенка ВИЧ-инфицированной женщиной;
- **при повреждении кожи или слизистой новорожденного** во время прохождения родовых путей;
- **когда новорожденный пьет грудное молоко** инфицированной матери.

ЧТО ТАКОЕ СПИД?

Синдром приобретенного иммунодефицита.

Все заболевание (ВИЧ-инфекция) можно разделить на 3 периода:

1. Заражение и начало инфекционного процесса (процесс развития болезни).

• «Стадия инкубации» – продолжается от 3-х недель до 3-6 месяцев. На этой стадии ВИЧ-инфекцию еще нельзя обнаружить, так как антитела не образовались в достаточном количестве.

• «Стадия первичных проявлений» длится в течение 1 года от момента появления антител в крови. На этой стадии один или несколько раз возникают изменения самочувствия, похожие на грипп, которые продолжаются до 2-х недель.

2. Период бессимптомного течения и малых симптомов от 3 до 20 и более

лет. Человек обычно чувствует себя здоровым, но происходит медленное снижение иммунитета.

3. СПИД – конечная стадия течения ВИЧ-инфекции, которая длится от нескольких месяцев до 2-3 лет. На этой стадии человек страдает от оппортунистических инфекций, поражающих различные органы.

Существуют лекарства, которые сдерживают развитие вируса и лечат болезни, появившиеся по вине ВИЧ. К сожалению, лекарства, которое полностью излечивало бы ВИЧ-инфекцию, пока нет.

ЧТО БЕСПОКОИТ ЛЮДЕЙ, ПОЛУЧИВШИХ ДИАГНОЗ «ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ»?

Большинство людей чувствуют сильную тревогу, страх за себя или своих близких, гнев, подавленность, отчаяние. В первый момент нередко мысли о самоубийстве. Другие, напротив, абсолютно спокойны. Многие вначале не верят своему диагнозу. Когда вас переполняют чувства, самое важное – не принимая поспешных решений, найти возможность с кем-нибудь поговорить. **НО:** не торопитесь сразу рассказывать о диагнозе своим близким и друзьям, если не знаете, как они будут реагировать. Можно анонимно обратиться на телефон доверия или общественную СПИД-сервисную организацию, где вас внимательно выслушают, без лишних вопросов и навязчивых советов. Важно помнить, что вы не одиноки – многие люди, которые сами пережили то, что сейчас переживаете вы, готовы вам помочь.

Люди, с которыми вы имели половые контакты или пользовались общими иглами для инъекций, могут быть заражены ВИЧ и не знать об этом. По вашей просьбе, не сообщая вашего имени, им предложат пройти обследование – или вы можете оповестить их сами.

ОЗНАЧАЕТ ЛИ ДИАГНОЗ «ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ», ЧТО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ДОЛЖНО ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬСЯ?

...ДА, потому что при ВИЧ-инфекции важно чувствовать себя хозяином положения, а не беспомощной жертвой. Знание – сила, поэтому постарайтесь побольше узнать о развитии ВИЧ-инфекции, о значении различных анализов, о способах поддержать свое здоровье, о новых лекарствах и методах лечения. Знайте свои права и настаивайте на их соблюдении.

...ДА, потому что заботиться о своем физическом здоровье нужно уже сейчас. Постарайтесь отказаться от курения, сократить употребление спиртного. Организуйте полноценное питание, богатое калориями, белками и

витаминами. Избегайте стрессов, не отказывайте себе во сне, отдыхе, движении на свежем воздухе, развлечениях и общении.

...ДА, потому что в ваших силах не допустить, чтобы ваш половой партнер заразился ВИЧ. Избежать заражения можно, если при каждом половом контакте пользоваться презервативом или заниматься безопасным сексом (поцелуй, ласки, петтинг, эротические фантазии). Закон предусматривает уголовную ответственность за умышленное заражение ВИЧ (ст.122 Уголовного кодекса РФ).

...ДА, потому что во избежание заражения других людей следует пользоваться только индивидуальными иглами для инъекций. Избегайте любого попадания вашей крови, спермы или влагалищных выделений на слизистые оболочки или поврежденные участки кожи другого человека. Это единственный вероятный путь заражения.

...НЕТ, потому что почти во всех случаях вы сможете продолжать работать по специальности. Исключение составляют лишь несколько профессий, оговоренных в федеральном законе «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека». Вы не обязаны оповещать работодателя и сослуживцев о наличии у вас ВИЧ-инфекции.

...НЕТ, потому что ваши родные, друзья, соседи – те люди, с которыми вы не имеете половых контактов и не пользуетесь общим шприцем – не могут заразиться от вас, и нет необходимости сообщать им о вашем диагнозе. Вы можете готовить пищу, пользоваться посудой, не боясь заразить домашних. Само собой разумеется, что вы, независимо от ВИЧ-инфекции, никому не позволите пользоваться вашей бритвой или зубной щеткой.

...НЕТ, потому что ВИЧ-инфекция – не повод отказаться от своих планов и интересов, от учебы, работы и развлечений, от любви и секса. Вскоре вы убедитесь в том, что ваша повседневная жизнь мало изменилась, и это нормально.



ЖИЗНЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

КОМУ, КОГДА И КАК СООБЩИТЬ О СВОЕМ ДИАГНОЗЕ?

Рано или поздно человек, получивший положительный результат теста на ВИЧ, задается вопросом – должен ли он рассказать о своем диагнозе? Если да, то кому?

Многие люди считают, что человек, живущий с ВИЧ, должен обязательно сообщить о своем статусе. Но это не так. Диагноз – это тайна, и она защищена законом.

Планируя рассказать о своем статусе, подумайте, каковы ваши настоящие мотивы и причины для признания?

Положительный диагноз на ВИЧ – сильнейший стресс. Большинству людей бывает совершенно необходимо поделиться, выговориться, облегчить душу.


Кому сказать? Это ваше собственное решение! Не каждому следует рассказать о своем ВИЧ-статусе.

Прежде чем рассказать о своем диагнозе другим, нужно самому принять его. Только тогда, когда человек готов принять себя сам, он может рассчитывать на то, что его примут окружающие. Открытое принятие и признание своего диагноза снимает связанное с ним напряжение. Открыв свой ВИЧ-статус кому-либо, необходимо осознать, что этот человек может рассказать кому-то еще.

Часто легче впервые открыться не кому-то из близких, а чужому человеку.

Сказал только соседке, потому что была потребность выговориться. Она хорошо восприняла, даже всплакнула. Будто груз с души свалился. А родным не сказал: отношения и так натянутые.

Обращаясь на телефон доверия, вы можете быть уверены, что разговор



останется в тайне и не будет иметь нежелательных последствий.

Когда сказать? Имейте в виду, что для ваших близких сообщение о том, что у вас ВИЧ, скорее всего, окажется шоком. Если вы еще не справились с потрясением, отложите откровенный разговор с родными до лучших времен.

Прежде чем начать серьезный разговор с близкими...

... задайте себе несколько вопросов. Почему вы хотите сообщить вашим друзьям или семье? Чего вы ждете от них? Какой может быть их реакция на сообщение?

... подготовьтесь к разговору. Постарайтесь запастись печатными материалами на тему СПИДа – они должны быть написаны понятным языком. Какое представление о ВИЧ-инфекции имеют ваши близкие?

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

Сначала мать отказывалась ко мне в больницу приезжать. Ей даже врачи объяснили, что это не заразно – и все равно она, приехав, стояла в дверях палаты – боялась зайти. Руки мыла после меня... А сейчас свыклась, пользуется всем, даже не думает.

МОГУТ ЛИ ВИЧ+ ЛЮДИ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ?

Многие, получив диагноз «ВИЧ-инфекция», испытывают чувство вины за свое заражение и считают, что интимная жизнь для них навсегда закончилась. Это не так. Диагноз «ВИЧ-инфекция» – не повод отказаться от полноценного, приносящего удовлетворение секса. Достаточно лишь предпринять дополнительные меры безопасности.

Когда человек осознает свой ВИЧ-статус, часто возникает желание предпринять дополнительные меры безопасности. Чтобы уменьшить риск заражения партнера, наиболее эффективным при половом акте будет использование презервативов со смазкой на водной основе.

Предохраняться при половой жизни необходимо не только

ради безопасности партнера, но и ради собственного здоровья! Венерические инфекции – сифилис, гонорея, хламидиоз и другие – для вас НАМНОГО ОПАСНЕЕ, чем для вашего ВИЧ-отрицательного партнера, и могут привести к трагическим последствиям. Для ВИЧ-положительной женщины большой проблемой может стать нежелательная беременность.

Презервативы хорошего качества значительно снижают риск передачи ВИЧ. Специальная смазка на водной основе (ни в коем случае не крем или вазелин!) повышает безопасность и особенно необходима при анальном сексе. Надежность презервативов как средства предохранения от ВИЧ и других инфекций довольно высока, до 98%. **НО ТОЛЬКО ПРИ ПОСТОЯННОМ (каждый раз с каждым партнером) И ПРАВИЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ.**

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

Оральный секс с мужчиной относительно безопасен, но только в случае, если не происходит семяизвержения в рот, а в полости рта отсутствуют трещины, ссадины, кровоточивость десен.

Оральный секс с женщиной относительно безопасен в отсутствие менструации, выделений и язвочек на половых органах. Для большей безопасности рекомендуется при оральном сексе с мужчиной все же пользоваться презервативом (без смазки), а при оральном сексе с женщиной – латексной пленкой (из разрезанного вдоль презерватива).

При орально-анальном сексе вы рискуете получить опасную кишечную инфекцию.

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.

КАКИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БЫТУ ДОЛЖЕН СОБЛЮДАТЬ ЧЕЛОВЕК, ЖИВУЩИЙ С ВИЧ?

ВИЧ не передается бытовым путем, поэтому нет необходимости избегать общения с родными, близкими и друзьями и превращаться в отшельника. Вам не нужно носить специальную одежду, шапочку, маску и перчатки, что-

бы не заразить окружающих вас людей. Ведите себя естественно. Без страхов и сомнений проявляйте ласку, нежность, обнимайтесь, целуйтесь. У человека, живущего с ВИЧ, ослаблена иммунная система. Важно соблюдать правила гигиены не только для того, чтобы не заразить окружающих людей, но и для того, чтобы самому не «подхватить» какую-нибудь инфекцию. С течением времени многие ВИЧ-положительные люди и их близкие теряют бдительность и перестают так же тщательно, как вначале, соблюдать правила гигиены. Они больше не думают о возможности заразиться и заразить других. А вот это уже опасно.

ЧЕЛОВЕК, ЖИВУЩИЙ С ВИЧ, ДОЛЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО И ПОСТОЯННО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ:

- Предметы личной гигиены, такие как лезвия для бритвы, электробритвы, зубные щетки, нити для зубов, инструменты для маникюра используйте строго индивидуально.
- Болезнетворные бактерии, находящиеся на коже, могут вызвать оппортунистические инфекции. Поэтому желательно ежедневно принимать душ.
- В домашних условиях для людей с ВИЧ-инфекцией нужно проводить уборку часто. Использование обеззараживающих средств (растворы, содержащие хлор или спирт) необходимо тогда, когда существует опасность заражения ВИЧ-инфекцией, т.е. в том случае, если предметы обихода загрязнены кровью или выделениями из влагалища или спермой.
- При проведении уборки душа и туалета используйте перчатки.
- Всегда используйте полиэтиленовые мешки (пакеты) для сбора бытовых отходов. Инфицированный материал (имеется в виду материал, который контактировал с кровью, спермой или выделениями из влагалища, например, прокладки, тампоны, перевязочные средства) нужно сложить в полиэтиленовый пакет, закрыть его и вложить во второй пакет.
- Белье, загрязненное кровью и выделениями, нужно стирать в горячей воде или замачивать в 1%-ном растворе хлора на 30 мин. После стирки все белье необходимо тщательно утюжить, особенно важно это делать с нижним бельем и носками для профилактики бактериальных и грибковых инфекций.



ПОЧЕМУ ВАЖНЫ ОПТИМИЗМ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ?

Наши чувства, настроение влияют на самочувствие и работу всех органов. Не случайно существует выражение «запах от тоски» – современная медицина называет такие заболевания психосоматическими (душевно-телесными). Когда человек пребывает в хорошем настроении, то его нервная система вырабатывает множество веществ, которые стимулируют и нормализуют деятельность органов. И наоборот, унылое – снижение иммунитета и других функций организма.

ИЗ-ЗА ЧЕГО МОЖЕТ ВОЗНИКАТЬ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ И ПОДАВЛЕННОСТЬ?

- Физические причины: инфекции. Например, гепатиты вызывают накопление токсинов, что приводит к утомляемости, снижению настроения, раздражительности. Такой же эффект может давать недосыпание, недоедание и длительная тяжелая работа.
- Химические причины: алкоголь и наркотики хотя и улучшают настроение в момент приема, но постепенно разрушают систему естественного регулирования эмоций у человека. В результате мозгу не хватает веществ для поддержки нормального настроения.
- Психологические причины: сложные жизненные ситуации, которые воспринимаются как безвыходные; негативная реакция на диагноз родных, друзей, сослуживцев или любимого человека; необходимость начать регулярно принимать лекарства; тяжелая болезнь или смерть знакомого человека; собственная болезнь или госпитализация.
- Отношение к диагнозу: постоянные мысли о болезни, страх раскрытия статуса; появление первых, даже не опасных, симптомов.

• Жизненные и бытовые обстоятельства: отсутствие денег и работы; проблемы с жильем; нахождение в местах заключения.

КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕПРИЯТНЫМИ ЧУВСТВАМИ И МЫСЛЯМИ?

У человека с ВИЧ, так же как и у всех остальных людей, может возникать множество неприятных чувств и мыслей: злость на себя, других людей или обстоятельства жизни; чувство беспомощности и безнадежности, чувство одиночества и покинутости; страх перед раскрытием диагноза, болезнью или смертью.

Помните:

- **Любые чувства** требуют внимания и уважения.
- **Любые чувства**, которые возникли, для чего-то нужны (хотя бы для того, чтобы «предчувствовать» их и больше к ним не возвращаться).
- **Любые чувства** легче переносить, если признать их и дать им название («то, что я чувствую сейчас – это злость, я злюсь на своего друга, который наврал мне»).
- **Не стоит оценивать свои чувства** и мысли как хорошие и плохие.
- **Стоит представить себе**, что будет, если негативное чувство станет убеждением.
- **Расскажите о своих чувствах** подходящему человеку.
- **Сделайте что-то конкретное** для решения или облегчения проблемы.

САМОПОМОЩЬ

Никто не сможет так же хорошо помочь человеку, как он сам. Прежде всего, это относится к изменению нежелательных чувств и мыслей. Ведь если человек знает много способов нормализации своего душевного состояния, то никакие тяготы жизни ему не страшны.

- **Определите признаки ситуации**, в которой часто возникают неприятные чувства и мысли, и постарайтесь не допускать таких ситуаций.
- **Учитесь выражать чувства**: рассказывайте о наблевшем зеркалу или магнитофону, пишите дневники или письма.
- **Попробуйте заняться творчеством**: пишите стихи или прозу; нарисуйте свою ситуацию и себя в ней, выразите в музыке или танце – что вам ближе.
- **Найдите собеседника** – человека, которому вы доверяете и который готов выслушать вас. Можно сказать ему, что вы не ожидаете совета или оценок. Рассказанная другому человеку проблема часто выглядит по-другому.

• **Лечитесь движением**: даже двадцатиминутная прогулка может коренным образом изменить ваше душевное состояние. Зарядка может стать прекрасным лекарством против плохого настроения. Физические упражнения стимулируют выработку в мозге эндорфинов и энкефалинов – эти вещества являются естественными антидепрессантами.

- **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.
- **Направьте негативную энергию в «мирное русло»**: сделайте генеральную уборку, помойте окна, почините кран, разберите вещи и выбросьте ненужные и так далее. Нудная, но полезная и утомительная работа не только хорошо отвлекает, но и позволяет гордиться собой, когда выполнена.
- **Соблюдайте режим дня**. Напишите распорядок дня и соблюдайте его. Это поможет отвлечься от переживаний. Включите в свой распорядок больше развлечений, прогулок и общения с друзьями.
- **Не замыкайтесь в себе**. Проявление чувств НЕ ЕСТЬ знак слабости. Не «держите все в себе». Не оставайтесь в одиночестве, даже если вам этого хочется. Заставьте себя общаться с другими людьми.

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Обратитесь за помощью к профессионалам.

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

Позвоните консультанту телефона доверия

• консультант телефонной линии проходил специальную подготовку и наверняка является хорошим слушателем. Кроме того, он может помочь разобраться в ситуации и найти подходящее решение.

Вступите в группу взаимопомощи.

В группе можно получить психологическую помощь и поддержку от других людей, живущих с ВИЧ. Группа взаимопомощи является местом, куда человек, живущий с ВИЧ, может прийти, поделиться своими проблемами и быть уверенным, что его поймут и поддержат.



ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ЧТО ТАКОЕ ИММУННАЯ СИСТЕМА?

Иммунная система – это система защиты организма.

Иммунная система отвечает за три очень важных процесса в нашем организме:

1. Замена отработавших, состарившихся клеток различных органов нашего тела.
2. Защита организма от проникновения разного рода инфекций: вирусов, бактерий, грибов.
3. «Ремонт» частей нашего тела, испорченных инфекциями и другими негативными воздействиями, а именно: заживление ран на коже и слизистых оболочках, восстановление клеток, поврежденных вирусами, бактериями и грибами.

Главная клетка иммунной системы – лимфоцит (СД-4).

ЧТО ПРОИСХОДИТ С ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

Сразу после проникновения вируса иммунодефицита человека в организм, в большинстве случаев, ничего не происходит. У 30% заразившихся может проявиться состояние, похожее на острую респираторную инфекцию. Для нее характерны: температура, слабость, головные боли и воспаление горла. Такое состояние длится 12-14 дней, после чего проходит даже при отсутствии лечения.

В это время в организме происходят следующие процессы:

- Иммунная система сталкивается с неизвестной ей инфекцией и не может сразу начать бороться с ней.
- Вирус начинает активно размножаться, его количество в организме быстро растет.

• Обычно антитела к ВИЧ начинают активно вырабатываться через 10-12 дней, что приводит к уничтожению большого количества вирусов.

Именно с этими процессами связано появление и неожиданное исчезновение симптомов, похожих на острую респираторную инфекцию. После заражения ВИЧ человек еще долгое время, от 2 до 10-12 лет, может чувствовать себя совершенно здоровым. Все это время человек, инфицированный ВИЧ, будет выглядеть нормально и оставаться вполне дееспособным.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ИММУНОДЕФИЦИТ?

С течением времени количество вируса в организме медленно растет. Постоянное присутствие вируса держит иммунную систему в постоянном напряжении. Вирус поражает все новые и новые СД-4 клетки и нарушает оболочки других клеток организма. Чем больше становится вирусов, тем больше поражается СД-4 клеток, тем больше сил организм тратит на борьбу с вирусом.

У каждого организма есть свои ресурсы, и через некоторое время вирус все меньше и меньше встречает сопротивление. Снижается число вырабатываемых новых СД-4 клеток, и у организма снижается возможность противостоять заболеваниям. Начинает развиваться иммунодефицит – потеря организмом способности сопротивляться любым инфекциям и восстанавливать нарушения своих органов.

ЧТО ТАКОЕ ВИРУСНАЯ НАГРУЗКА?

Вирусная нагрузка – это показатель количества вируса в плазме крови.

Анализ на вирусную нагрузку определяет РНК вируса и показывает, насколько быстро вирус размножается в организме человека. Вирусная нагрузка измеряется в цифрах – в количестве копий РНК ВИЧ на миллилитр.

Показатели вирусной нагрузки могут подниматься или падать, но это не отражается на здоровье человека. Повод для беспокойства появляется только тогда, когда результат анализа остается повышенным в течение нескольких месяцев или если вирусная нагрузка возросла более, чем в три раза.

ЧТО ТАКОЕ ИММУННЫЙ СТАТУС?

Иммунный статус – это специальный анализ крови для оценки состояния иммунной системы.

Иммунный статус определяет количество различных клеток иммунной системы. Для людей с ВИЧ имеет значение количество клеток СД-4. Информа-



ция о количестве СД-4 клеток позволяет врачу оценить уровень здоровья иммунной системы, ухудшается оно или улучшается.

- 500-1200 клеток/мл – норма,
- от 200 до 500 клеток/мл – говорит о сниженной работе иммунной системы,
- меньше 350 клеток/мл или начинает быстро снижаться – это повод поговорить со своим врачом о назначении антиретровирусной терапии,
- от 200 до 250 клеток/мл и ниже – рекомендуется начало терапии, так как при таком иммунном статусе возникает риск оппортунистических заболеваний.

Рекомендуется проходить обследование на иммунный статус не реже 1 раза в 6 месяцев.

Регулярные обследования на иммунный статус и вирусную нагрузку позволяют:

- вовремя назначить противовирусное лечение. Если ваш иммунный статус значительно снизился, лечащий врач может назначить какой-либо из имеющихся противовирусных препаратов;
- вовремя начать профилактику оппортунистических инфекций.

ОПОРТУНИСТИЧЕСКИЕ ИНФЕКЦИИ

Оппортунистические заболевания – заболевания, которые могут развиваться только если иммунная система человека ослаблена.

Микробы, вызывающие эти заболевания, могут длительное время находиться в организме человека с высоким иммунитетом, но не развиваться, так как иммунитет их подавляет. Но если защитные силы дают сбой – эти болезни

тут как тут. Это относится и к опухолям. Ослабленная иммунная система может пропустить (то есть не заметить и не уничтожить вовремя) неправильно разделившуюся клетку, и возникает опухоль.

К оппортунистическим заболеваниям относятся:

- пневмоцистная пневмония,
- саркома Капоши,
- герпетическая инфекция,
- токсоплазмоз,
- туберкулез и другие.

Профилактика оппортунистических заболеваний заключается в том, чтобы:

- избежать заражения возбудителем болезни (бактерии, грибки, вирусы, паразиты);
- заблаговременно начать принимать лекарства, чтобы подавить активность возбудителя болезни еще до появления симптомов.

Микроорганизмы, вызывающие оппортунистические инфекции, живут в организме большинства людей, ничем себя не проявляя, до того момента, пока его иммунитет не ослабнет, а когда иммунитет снижается, они вызывают заболевание.

ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез – одна из главных оппортунистических инфекций у ВИЧ-инфицированных людей. По данным статистики, уровень заболеваемости туберкулезом среди ВИЧ-инфицированных почти в 5 раз превышает таковой среди обычного населения, поскольку ослабление иммунной системы делает организм уязвимым. Возбудителем болезни является микобактерия туберкулеза. Туберкулез передается воздушно-капельным путем, как и обычные простудные заболевания. Кроме легких, туберкулез может поражать различные органы и ткани человека: глаза, кости, кожу, мочеполовую систему, кишечник и т.д.

Людям, живущим с ВИЧ-инфекцией, необходимо проходить обследование на туберкулез каждые 6 месяцев.

Основными методами обследования являются: рентгенография органов грудной клетки и флюорография.

Если обследование показало наличие очагов воспаления ткани легкого, то начинают лечение. Лечение может быть назначено только квалифицированным специалистом и должно проводиться под постоянным медицинским контролем.



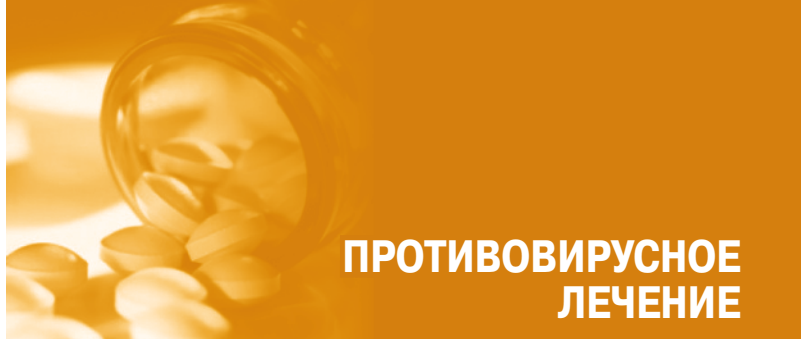
ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА-ИНФЕКЦИОНИСТА В ЦЕНТРЕ СПИД?

Всем ВИЧ-инфицированным людям необходимо поддерживать постоянный контакт со своим лечащим врачом и проходить регулярное обследование в СПИД-центре, потому что это позволит врачу контролировать состояние иммунной системы пациента. В идеальном варианте необходимо каждые 6 месяцев оценивать свою вирусную нагрузку, результаты должны каждый раз регистрироваться в карточке и сравниваться с результатами предыдущих анализов.

Важно посещать одного и того же специалиста. Когда доктор непрерывно наблюдает человека, он может учесть все аспекты жизни своего пациента.

Принципиально важно не скрывать от врача изменения, которые происходят в жизни, и все, что касается здоровья. Только полная информация позволит врачу давать правильные рекомендации.

Периодически необходимо получать консультацию узких специалистов: гинеколога, уролога, дерматовенеролога, стоматолога, гастроэнтеролога, онколога и др. Посещение этих врачей важно для профилактики заболеваний, если в данный момент человек чувствует себя здоровым. Консультация специалиста позволит выявить развитие симптомов на ранней стадии и не допустить осложнений.



ПРОТИВОВИРУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

На сегодняшний день не существует лекарственного средства, полностью излечивающего от ВИЧ-инфекции. Вирус остается в организме человека на протяжении всей его жизни, даже если человек принимает терапию.

КАК ДЕЙСТВУЕТ ТЕРАПИЯ?

Препараты блокируют работу ферментов вируса, то есть мешают вирусу размножаться. В результате деление вируса практически прекращается. У многих людей с ВИЧ, получающих современную терапию, удалось практически полностью затормозить размножение вируса, что дает возможность жить полноценно долгие годы. Когда активность вируса подавлена противовирусной терапией, человек снова начинает чувствовать себя вполне здоровым. Иммунный статус поднимается на более высокий уровень. А вероятность развития оппортунистических инфекций значительно снижается. Это происходит потому, что вирусов становится меньше, они заражают и убивают меньше клеток иммунной системы. Это означает, что иммунная система восстанавливается в достаточной степени, чтобы бороться с большинством заболеваний.

КОГДА НУЖНО НАЧИНАТЬ ЛЕЧЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

Когда человек привержен лечению и готов его начать, а его лечащий врач считает, что необходимо начать принимать препараты, и они обсудили все важные вопросы.

Решение о начале противовирусной терапии принимают, как правило, на основании двух анализов: СД-4 (иммунного статуса) и вирусной нагрузки. Вирусная нагрузка показывает, насколько активно проявляет себя вирус в крови. Чем выше иммунный статус и чем ниже вирусная нагрузка, тем лучше.

Как правило, рекомендуется начинать противовирусное лечение в следующих случаях:

1. Обычно, если иммунный статус ниже 350 клеток/мл или вирусная нагрузка выше 50 000 копий и/или наблюдаются симптомы СПИД-индикаторных заболеваний, то следует задуматься о начале терапии.
2. До сих пор нет достоверных данных о степени положительного эффекта антиретровирусной терапии при сравнительно высоком числе лимфоцитов СД-4 (например, >500 клеток/мкл) и сравнительно низком уровне РНК ВИЧ (например, <10 000 копий/мл).
3. Когда при отсутствии лечения содержание вируса настолько низко, что тест на вирусную нагрузку не обнаруживает РНК ВИЧ при неоднократном проведении, а число лимфоцитов СД-4 остается стабильно высоким, риск прогрессирования ВИЧ-инфекции в ближайшем будущем минимален.
4. На поздних стадиях ВИЧ-инфекции (т.е. при наличии СПИДа или низкого числа лимфоцитов СД-4, например, <50/мкл) правильно подобранная антиретровирусная терапия, даже если она не сопровождается повышением числа лимфоцитов СД-4, оказывает положительный эффект, уменьшая риск дальнейшего развития болезни и смерти.

ЧТО ТАКОЕ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ И КАК ОНА ВОЗНИКАЕТ?

В организме инфицированного человека непрерывно происходит размножение вирусов. Каждые сутки появляется несколько

сотен тысяч новых вирусов. Поскольку размножение вируса – это копирование, то новые вирусы должны быть точно такие же, как вирус-«родитель». Но при размножении иногда происходят ошибки, и тогда новые копии вируса получаются не совсем такими, как вирус-«родитель» – это называется мутацией. Когда вирус не размножается, мутаций не происходит.

Если мутация происходит в ферментах вируса, то их свойства могут так измениться, что противовирусный препарат не сможет действовать. Это и называется резистентностью.

Резистентность возникает, когда противовирусные препараты не могут полностью прекратить производство новых вирусов. Это происходит так:

- Человек допускает ошибку в приеме препаратов (например, пропускает прием одной дозы).
- Часть вирусов успевает размножиться.
- Сколько-то «новых» вирусов оказалось мутантными.
- Следующие дозы препаратов не дают размножаться новым «нормальным» вирусам.
- Вирусам-мутантам ничто не мешает размножаться, и их становится много.
- Лекарства уже не могут помешать размножению вирусов, потому что большинство из них – мутанты.

САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ ПАЦИЕНТУ!

Одним из самых важных факторов успеха новых методов лечения является соблюдение схемы приема. Это называют «приверженность к лечению ВИЧ». Пациентам приходится принимать большое число таблеток, строго учитывая дозировку, последовательность и время приема (до, во время или после еды).

Схемы приема специально рассчитаны так, чтобы постоянно поддерживать достаточно высокий уровень концентрации лекарства в крови, препятствующий размножению вируса. Пропуск или прекращение приема ведут к снижению этой концентрации, что дает вирусу возможность размножаться и приводит к резистентности.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Питание играет огромную роль на любой стадии развития ВИЧ-инфекции: оно укрепляет вашу иммунную систему и создает необходимый запас сил для борьбы с заболеваниями. При многих болезнях врачи назначают диету, поскольку известно, что еда – первое лекарство. Это верно и при ВИЧ-инфекции.

Принципы вашей диеты очень просты: больше калорий! больше белка!

Вам не придется радикально менять привычный рацион. Чтобы получить больше калорий:

- ешьте то же, что всегда, но в больших количествах,
- ешьте чаще – не 2-3, а 5-6 раз в день,
- перекусывайте между приемами пищи,
- всюду, куда только можно, добавляйте масло, сметану, майонез, тертый сыр,
- вместо воды пейте соки или молоко (если нет непереносимости),
- низкокалорийные, обезжиренные продукты – не для вас,
- сладости, шоколад, сливочное мороженое, все любимые продукты – то, что вам нужно.

Чтобы получить больше белка, нужно в первую очередь помнить, в каких продуктах он содержится. Это: мясо, рыба, птица, яйца, сыр, творог, орехи, фасоль, горох, бобы.

В день рекомендуется есть не меньше трех порций белковых продуктов.

Одна порция – это, например:

- 1 куриная ножка • 2 куриных яйца
- два ломтика сыра • две горсти орехов

Разумеется, вам также необходимы хлеб, картошка, различные каши, ма-

кароны, овощи и фрукты, в том числе свежие (две штуки в день либо два стакана сока), молочные продукты. Если ваш организм не переносит молоко, перейдите на кисломолочные – кефир, йогурт.

Питаться правильно – не означает тратить много денег на продукты.

Помня основной принцип – много калорий, много белка – вы можете составлять полноценный рацион при любых средствах. Добавьте в картошку побольше масла – и вы увеличите ее калорийность.

Очень важно не допустить потери веса, особенно на более поздних стадиях ВИЧ-инфекции. Набрав несколько «лишних» килограммов, вы увеличиваете запас прочности своего организма. Если вам не хочется есть и вы худеете, забудьте про аппетит: ешьте понемногу через каждые два-три часа, стараясь получить при этом побольше калорий. В этом случае можно не заботиться о разнообразии рациона и если вам хочется, есть только пиццу или мороженое 6 раз в день – пожалуйста!



ЖЕНЩИНА И ВИЧ

Существуют некоторые специфические расстройства и заболевания, которые у женщин связаны с ВИЧ-инфекцией.

Нарушения менструального цикла наблюдаются примерно у трети всех женщин с ВИЧ. К ним относятся:

Аменорея (отсутствие менструаций). Аменорея чаще встречается у женщин с низким иммунным статусом (CD-4 ниже 50), а также при употреблении алкоголя, наркотиков, недостаточном питании.

Длительные, нерегулярные, болезненные менструации, кровотечения между менструациями также встречаются у женщин с ВИЧ чаще, чем у ВИЧ-отрицательных.

Эти нарушения, как правило, связаны не с деятельностью яичников, а с гормональными расстройствами, вызванными ВИЧ-инфекцией.

Оральный и вагинальный кандидоз – грибковая инфекция полости рта или влагалища. Оральный кандидоз чаще появляется при низком иммунном статусе и при курении.

При ВИЧ-инфекции в 3 - 8 раз возрастает риск появления или развития злокачественных новообразований на шейке матки.

Чтобы вовремя распознать болезнь и начать лечение, рекомендуется не реже двух раз в год проходить гинекологическое обследование.

Как вы предохраняетесь? Внутриматочная спираль – не лучшее средство предохранения для женщин с ВИЧ, так как может облегчить путь инфекциям в матку. При этом ВМС все же лучше, чем аборт...

Предохраняйтесь от венерических инфекций! То, что для вашего партнера – лишь небольшая неприятность, для вас – смертельная опасность. Пользуйтесь презервативами.

КАК МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ ПЕРЕДАЧА ВИЧ ОТ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ?

НЕ КАЖДАЯ беременная ВИЧ-позитивная женщина передает вирус своему ребенку. Передача вируса может произойти до рождения ребенка, во время или после родов:

- Во время беременности плод может быть инфицирован ВИЧ, преодолевшим плаценту – барьер, который обычно защищает ребенка от инфекций.

- Во время родов ребенок может быть инфицирован ВИЧ, находящимся в жидкостях родовых путей.

- При грудном вскармливании ребенок может быть инфицирован ВИЧ, находящимся в молоке или крови матери.

Если ничего не делать, риск перинатальной передачи ВИЧ от матери ребенку – 30%.

Существует несколько способов снижения риска перинатальной передачи ВИЧ от матери ребенку:

1. Химиопрофилактика в период беременности и родов новорожденному снижает риск передачи вируса до 8%.

2. Плановое кесарево сечение в 38 недель беременности снижает риск передачи вируса до 12%.

3. Химиопрофилактика + кесарево сечение + отказ от грудного вскармливания снижает риск передачи вируса до 1%.

ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ЗАРАЖЕНИЯ РЕБЕНКА?

Чтобы предотвратить инфицирование ребенка ВИЧ, необходимо:

- Назначение АРВ-препаратов матери во время беременности, перед родами и ребенку сразу после рождения.

- Плановое кесарево сечение (то есть операция проведена до того, как разорвался плодный пузырь и отошли воды).

- Вскармливание молочной смесью вместо грудного вскармливания.

Если выполнить все эти три шага – риск инфицирования ребенка не будет превышать 1%.

ВАШ РЕБЕНОК И ВИЧ

В первые месяцы жизни ребенок, родившийся от ВИЧ-положительной матери, в любом случае будет иметь положительный результат анализа на ВИЧ, поскольку в его крови присутствуют антитела, перешедшие от матери. Если через несколько месяцев антитела исчезнут или их количество значительно уменьшится, это означает, что у ребенка нет ВИЧ-инфекции.

При обследовании на иммунный статус помните, что у маленьких детей количество клеток CD-4 на 1 мм³ крови в норме в два-три раза выше, чем у взрослых, то есть у ребенка со здоровой иммунной системой оно составляет 2000-3000.

Чтобы сохранить здоровье вашего ребенка с ослабленной иммунной системой, необходимо соблюдать несколько заповедей:

- следите за чистотой в доме,
- наблюдайте за самочувствием и поведением ребенка,
- немедленно сообщайте лечащему врачу о замеченных симптомах или необычном поведении ребенка,
- следите за тем, чтобы ребенок получил все необходимые прививки,
- не теряйте надежды. Каждый день в мире изобретают новые лекарства, которые могут вам помочь.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНИ?

Ребенок с ВИЧ-инфекцией более подвержен болезням, чем его ВИЧ-отрицательные сверстники. К тому же при ВИЧ-инфекции болезни протекают тяжелее. Поэтому важно вовремя сделать все профилактические прививки. Некоторые инфекции нельзя предотвратить прививкой. Избегайте контакта ребенка с больными респираторными вирусными заболеваниями, не пускайте его в детское учреждение во время эпидемии гриппа. Если у вас

появилось подозрение, что ребенок был в контакте с больным туберкулезом, немедленно сообщите врачу.

Полноценно питайтесь! Организуйте прогулки и физические упражнения на свежем воздухе. Позаботьтесь, чтобы ребенок много спал и отдыхал.

Почаще разговаривайте, играйте с ребенком. Вовремя и правильно давайте назначенные лекарства. Помогите ребенку вести нормальную жизнь, организуйте общение со сверстниками. Своевременно сообщайте врачу о симптомах.

Регулярные обследования необходимы, чтобы установить, в каком состоянии иммунная система ребенка, и вовремя назначить лечение. При ВИЧ-инфекции лечение нередко назначается еще до появления симптомов, с целью профилактики. Не отказывайтесь от такого лечения! Многие лекарства, применяемые при ВИЧ-инфекции, могут иметь побочные эффекты, такие как нарушения сна, головная боль, тошнота и рвота, боль в мышцах или в животе, онемение рук и ног, гиперактивность (чрезмерное возбуждение и подвижность ребенка). Сообщайте об этих явлениях врачу. Ваш ребенок может посещать детское учреждение наравне с другими детьми.

ЕСЛИ У БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ВИЧ

Если у вашего друга или близкого человека ВИЧ-инфекция, это значит, что эпидемия коснулась вас лично, и вам придется решать для себя многие вопросы, над которыми вы раньше не задумывались. Научитесь оказывать реальную помощь близкому человеку в борьбе с болезнью и не забывайте, что вам тоже нужны помощь и поддержка. Человеку, живущему с ВИЧ-инфекцией, требуется поддержка, то есть ваша готовность ...с искренним вниманием выслушать и постараться понять ...показать, что вы рядом и всегда готовы помочь ...не осуждать, не искать виноватых ...не давать советов, если их у вас не просят ...не жалеть, не опекать, не лишать контроля над своей жизнью.

Ваша поддержка особенно необходима в кризисных ситуациях.

Среди таких ситуаций – получение диагноза «ВИЧ-инфекция»; появление симптомов; необходимость постоянно принимать лекарства; развитие тяжелого заболевания; потеря друзей.

Чтобы иметь возможность помочь близкому человеку, узнайте как можно больше о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Если у вас еще остался бессознательный страх заразиться при бытовом контакте, поговорите со специалистами, которые объяснят вам, что таким образом заразиться невозможно.

Не пытайтесь выяснять, каким образом произошло заражение. Избегайте расспросов и высказываний, которые могут вызвать у человека чувство вины и необходимость оправдываться. Не осуждайте его/ее образ жизни, даже если он кажется вам неправильным. Эти попытки, скорее всего, приведут к взаимному отчуждению именно в тот момент, когда душевный контакт и понимание нужны человеку больше всего и могут сыграть решающую роль в его/ее самочувствии.

Не забывайте о том, что человек сам и только сам должен принять главные для себя решения о том, какой образ жизни вести, как поддерживать свое здоровье, как питаться и отдыхать, кому, когда и как сказать (или не сказать) о своем ВИЧ-статусе. Вполне естественно ваше желание помочь близкому сохранить здоровье. Однако родные и друзья часто допускают ошибки, которые могут нанести серьезный, даже непоправимый вред.

ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ

КАК ГРАЖДАНИН СВОЕЙ СТРАНЫ, ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ЗАЩИТОЙ ЗАКОНА.

Знание законов поможет вам защитить свои права и избежать проблем. Вот несколько типичных правовых ситуаций, в которых может оказаться ВИЧ-положительный.

СОБЛЮДЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ТАЙНЫ

После того, как я выписался из больницы, о моем диагнозе стало известно всему району...

Если ваш диагноз разгласили лица, которые узнали о нем при исполнении служебных обязанностей, они могут быть привлечены к ответственности по статье 61 Основ законодательства РФ «Об охране здоровья граждан». Лишь в некоторых оговоренных в законе случаях – например, по запросу органов дознания и следствия, прокурора и суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством – закон разрешает раскрыть диагноз без вашего согласия.

Кто подлежит обязательному обследованию

Я не могу устроиться на работу, так как в нескольких местах, куда я обращалась, требуют сдать анализ на ВИЧ.

Если при устройстве на работу у вас требуют справку об анализе на ВИЧ-инфекцию, в большинстве случаев это незаконно. Согласно постановлению Правительства РФ № 877 от 4 сентября 1995 г. «Об утверждении перечня работников отдельных профессий, производств, предприятий, учреждений и организаций, которые проходят обязательное медицинское освидетельствование для выявления ВИЧ-инфекции при проведении обязательных предварительных при поступлении на работу и периодических медицинских осмотров», обязательному обследованию на ВИЧ подлежат:

а) врачи, средний и младший медицинский персонал центров по профилактике и борьбе со СПИДом, учреждений здравоохранения, специализированных отделений и структурных подразделений учреждений здравоохранения, занятые непосредственным обследованием, диагностикой, лечением, обслуживанием, а также проведением судебно-медицинской экспертизы и другой работы с лицами, инфицированными вирусом иммунодефицита человека, имеющие с ними непосредственный контакт;

б) врачи, средний и младший медицинский персонал лабораторий (группы персонала лабораторий), которые осуществляют обследование населения на ВИЧ-инфекцию и исследование крови и биологических материалов, полученных от лиц, инфицированных вирусом иммунодефицита человека;

в) научные работники, специалисты, служащие и рабочие научно-исследовательских учреждений, предприятий (производств) по изготовлению медицинских иммунобиологических препаратов и других организаций, работа которых связана с материалами, содержащими вирус иммунодефицита человека.

Все остальные требования о предоставлении справки с результатом анализа на ВИЧ при приеме на работу противоречат федеральному законодательству.

НЕОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ БОЛЬНОМУ

Мне вызвали скорую помощь, но когда я сказал, что у меня ВИЧ-инфекция, работники скорой уехали, не оказав мне медицинскую помощь.

Отказ врача в оказании медицинской помощи является уголовным преступлением согласно статье 124 УК РФ: «Неоказание помощи больному без уважительных причин лицом, обязанным ее оказывать в соответствии с законом или со специальным правилом, если это повлекло по неосторожности причинение средней тяжести вреда здоровью больного, — наказывается штрафом в размере от пятидесяти до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок от двух до четырех месяцев».

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПОСТАНОВКУ В ОПАСНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ

Партнер, с которым мы расстались, хочет подать на меня в суд. Когда мы жили вместе, он знал, что у меня ВИЧ-инфекция. А теперь утверждает, что меня могут посадить.

Статья 122 УК РФ предусматривает ответственность за «заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией» и «заражение другого лица ВИЧ-инфекцией». Это означает, что ВИЧ-положительный, который вступил в половую связь с ВИЧ-отрицательным, зная о своем ВИЧ-статусе, может быть наказан лишением свободы на срок до одного года, а в случае заражения партнера — до пяти лет (или до восьми, если партнер несовершеннолетний). В этом случае закон не принимает во внимание согласие ВИЧ-отрицательного партнера на вступление в половую связь и использование средств предохранения. Не делается исключение и для тех случаев, когда партнеры состоят в браке.

Чтобы избежать неприятностей в связи с этим законом, советуем вам тщательно относиться к выбору партнера и исключить вероятность того, что он или она будут впоследствии «сводить счеты» с вами, используя уголовную статью о «поставлении в опасность заражения».

Брошюра «Жизнь с ВИЧ» предназначена в первую очередь людям, живущим с ВИЧ-инфекцией, и их близким. Здесь вы прочтете о том, как сохранить здоровье, преодолеть кризисы, избежать опасных ошибок и создать благоприятное окружение.

В городе Красноярске существует группа взаимопомощи для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Если вы нуждаетесь в поддержке или общении, звоните по телефону (391) 288-76-35 консультант по вопросам ВИЧ/СПИД Ольга.

КГБУЗ «КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД»

г. Красноярск, ул. Карла Маркса, 45
Телефон регистратуры 8 (391) 227-44-13
www.aids.krsn.ru

ФИО		№ кабинета	телефон
Скударнов Сергей Егорович	Главный врач	1	227-24-13
Двоеконко Альбина Анатольевна	Зам. главного врача		227-24-13
ЛЕЧЕБНО-КОНСУЛЬТАТИВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ			
Ганкина Наталья Юрьевна	Заведующая лечебно-консультативным отделением, врач-инфекционист	19	212-11-74
Никонова Ольга Григорьевна	Врач-инфекционист	20	212-11-74
Новикова Олеся Евгеньевна	Врач-инфекционист	10	212-16-24
Шмидт Анатолий Рудольфович	Врач-педиатр	11	212-16-24
Федотова Нина Александровна	Врач-педиатр	3	212-12-42
Лубнина Татьяна Викторовна	Врач-педиатр	13	
Хоменко Надежда Анатольевна	Врач акушер-гинеколог	14*	268-00-96
Кожухарь Виктория Владимировна	Врач акушер-гинеколог	14*	268-00-96
Бойко Анатолий Николаевич	Врач-дерматовенеролог	10*	212-39-30
Патракеева Нина Васильевна	Врач-инфекционист	11*	268-00-96
Чубаров Виктор Петрович	Врач-инфекционист	9*	212-39-30
ОТДЕЛЕНИЕ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРАВОВОЙ ПОМОЩИ			
Бизюкова Галина Васильевна	Заведующая отделением медико-социальной реабилитации и правовой помощи, врач-терапевт	3*	268-00-95
Сенюшкина Любовь Эдуардовна	Медицинский психолог	15*	268-00-95
Бурдина Юлия Владимировна	Медицинский психолог	15*	268-00-95
ОТДЕЛЕНИЕ ЭПИД. НАДЗОРА ЗА ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ			
Малышева Марина Александровна	Заведующая, врач-эпидемиолог	15	212-30-70
Очур Нелля Шыдыраевна	Врач-эпидемиолог	15	212-30-70
ФИЛИАЛ КГБУЗ КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД В ГОРОДЕ МИНУСИНСКЕ УЛ. ПУШКИНА, 20			
Короткова Людмила Константиновна	Заведующий филиалом	3	(39132) 22-682
ФИЛИАЛ КГБУЗ КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД В ГОРОДЕ АЧИНСКЕ МКР 1, 52			
Печенина Татьяна Григорьевна	Заведующий филиалом		(39151) 76-106

*отмечены кабинеты специалистов, находящихся по адресу:
г. Красноярск, ул. Карла Маркса, 47

Выпущено в рамках Государственной программы Красноярского края
«Развитие здравоохранения» на 2014—2016 годы.

Распространяется бесплатно