

ЕСЛИ Я

? !  
...



16+

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ

ВИЧ-инфекция – болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека – инфекционное хроническое заболевание, характеризующееся поражением иммунной системы, приводящее к её медленному разрушению до формирования синдрома приобретенного иммунодефицита - СПИД, сопровождающегося развитием оппортунистических инфекций и вторичных злокачественных новообразований. Если не проводить лечение, больной погибает.

Основными факторами передачи возбудителя являются биологические жидкости человека (кровь, компоненты крови, сперма, вагинальное отделяемое, грудное молоко)

Сегодня ВИЧ-инфекция из разряда смертельных болезней перешла в разряд хронических.

Современный способ лечения, так называемая антиретровирусная терапия (АРТ), замедляет и практически останавливает прогрессирование ВИЧ-инфекции и её переход в стадию СПИД, позволяя ВИЧ-инфицированному человеку долго жить полноценной жизнью.



**Николай Баранов,**  
региональный представитель Всероссийской общественной организации «Объединение людей, живущих с ВИЧ» по Пермскому краю.

- О своём положительном ВИЧ-статусе я узнал в 2006 году, когда лежал в больнице. Первыми чувствами были страх и отчаяние. Ведь ВИЧ-инфекция преподносилась, да и сейчас зачастую преподносится, как нечто ужасное, ведущее к скорой смерти. Это теперь я знаю, что это не так, что современные лекарства позволяют человеку, строго следующему рекомендациям врача, дожить до старости.

А тогда ситуация была просто аховая. Количество иммунных клеток СД-4 в моей крови упало до 70 в миллилитре. Я боялся, что могу умереть от любого банального заболевания. Организм почти не сопротивлялся. К счастью, психолог Пермского краевого центра по профилактике и борьбе со СПИДом убедил меня начать принимать АРТ – антиретровирусную терапию.

Первая подобранная для меня схема лечения не пошла. Врачи заменили её другой. Но и тут был очень тревожный период. Количество клеток СД-4 выросло до 250 в миллилитре и остановилось. Так продолжалось два года, и только потом был прорыв. Уровень клеток увеличился до 500.

И вот сейчас, консультируя ВИЧ-инфицированных, как равный консультант, я на собственном примере объясняю им, что должно тревожить, чего не нужно бояться, почему следует выполнять все рекомендации по приёму АРТ. Сомневающимся убеждаю, что не нужно тянуть с началом лечения. Надо начать его как можно раньше. Тогда и побочных явлений будет меньше, и эффект будет выше. И не стоит бояться того, что лечение это пожизненное. **Современные лекарства принимают всего один - два раза в день.**

Я не побоялся открыть свой статус. О нём знают все, с кем я общаюсь, учусь, живу, работаю. Никто не боится сидеть со мной за одним столом, дышать одним воздухом, здороваться за руку. ВИЧ по воздуху не летает, через посуду не передается. Заражение происходит только через кровь или половым путём без использования презерватива.

Я живу насыщенной жизнью. Работаю в некоммерческом партнёрстве «Анти-наркотические программы». Задействован в ряде интересных проектов.

## ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ



**Как любой гражданин страны, ВИЧ-позитивные люди защищены законом.**

**Знание законов поможет отстоять свои права и избежать проблем. Вот несколько типичных правовых ситуаций, в которых может оказаться ВИЧ-инфицированный.**

### **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 13 Федерального закона от 21.11.2011 года №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ». Лишь в некоторых предусмотренных законом случаях – например, при угрозе распространения инфекционных заболеваний, по запросу органов дознания и следствия, суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством, по запросу органа уголовно-исполнительной системы – закон разрешает раскрыть диагноз без Вашего согласия.

### **Кто подлежит обязательному обследованию при угрозе распространения инфекционного заболевания?**

«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 санитарно-эпидемиологическим правилам СП 3.1.5.2826-10 «Профилактика ВИЧ-инфекции», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 1 от 11.01.2011 г.:

«...Освидетельствование на ВИЧ-инфекцию проводится добровольно, за исключением случаев, когда такое освидетельствование является обязательным.

Обязательному медицинскому освидетельствованию на ВИЧ-инфекцию подлежат:

- доноры крови, плазмы крови, спермы и других биологических жидкостей, тканей и органов, а также беременные в случае забора абортной и плацентарной крови для производства биологических препаратов при каждом взятии донорского материала.

Обязательному медицинскому освидетельствованию для выявления ВИЧ-инфекции при поступлении на работу и при периодических медицинских осмотрах подлежат следующие работники:

- 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;

- 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;

- 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;

- медицинские работники в стационарах (отделениях) хирургического профиля при поступлении на работу и в дальнейшем 1 раз в год;

- лица, проходящие военную службу и поступающие в военные учебные заведения и на военную службу по призыву и контракту, при призыве на срочную военную службу, при поступлении на службу по контракту, при поступлении в военные вузы министерств и ведомств, устанавливающих ограничения для приема на службу лиц с ВИЧ-инфекцией;

- иностранные граждане и лица без гражданства при обращении за получением разрешения на гражданство, или видом на жительство, или разрешением

на работу в Российской Федерации, при въезде на территорию Российской Федерации иностранных граждан на срок более 3-х месяцев.»

Все остальные требования предоставить справку 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».

Статья 124. Неоказание помощи больному

1. 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 до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо обязательными работами на срок до трехсот шестидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок до четырех месяцев.

2. То же деяние, если оно повлекло по неосторожности смерть больного либо причинение тяжкого вреда его здоровью, - наказывается принудительными работами на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового либо лишением свободы на срок до четырех лет с лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет или без такового.

### **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».

## **ПСИХОЛОГИЯ СОСТОЯНИЯ**



### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КРИЗИСЫ**

Диагноз «ВИЧ-инфекция» с самого первого дня сопровождается острыми переживаниями. У большинства людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, бывают тяжелые эмоциональные периоды, когда они испытывают такие симптомы, как депрессия, тревога, страх, нарушения сна, ночные кошмары, трудности концентрации внимания, чувство вины или беспомощности, мысли о смерти.

Отнеситесь к своему эмоциональному самочувствию так же серьезно, как и к физическому. Не нужно переживать свою боль молча и в одиночестве. Научитесь рассказывать о своих чувствах людям, которым вы доверяете. Обратитесь к психологу, социальному работнику или в группу поддержки.

Эмоциональный кризис может наступить также в следующих случаях:

- при появлении первых симптомов заболевания;
- из-за негативной реакции на ваш диагноз родных, друзей, сослуживцев;
- при необходимости начать регулярно принимать лекарства.

### **ДЕПРЕССИЯ**

Депрессия – состояние, которое хотя бы раз переживает большинство людей, живущих с диагнозом «ВИЧ-инфекция». Для депрессии характерны следующие симптомы:

- Подавленное настроение в течение двух и более недель.
- Потеря интереса к развлечениям или большинству видов деятельности.
- Непроходящая усталость.
- Отсутствие аппетита, бессонница или повышенная сонливость.
- Чувство вины.
- Неспособность сосредоточить внимание на чем-либо.
- Повышенная возбудимость, раздражительность.



Часто депрессия бывает вызвана трудностями в межличностных отношениях, чувством одиночества.

Депрессия ухудшает состояние здоровья и снижает качество жизни. В состоянии депрессии пациенты часто отказываются или забывают выполнять указания врача, что особенно опасно при проведении противовирусной терапии.

С депрессией можно и нужно бороться!

Для борьбы с депрессией с успехом используются консультирование и группы само- и взаимопомощи. При тяжелых и длительных симптомах применяются различные формы психотерапии и медикаментозное лечение, которое должен назначить врач.

### **ЗАВИСИМОСТИ**

В кризисной ситуации любой человек склонен справляться со стрессом привычным для себя способом. Если таким способом был алкоголь или наркотики, их потребление нередко продолжается или даже повышается после получения диагноза. Очевидно, что зависимость не решает связанных с диагнозом проблем: медицинских, психологических, социальных, межличностных, но усиливает их и добавляет новые.

Однако есть люди, которые используют диагноз как отправную точку для иного отношения к себе, своему здоровью и своей жизни. Состояние эмоционального кризиса иногда помогает провести переоценку ценностей и начать избавляться от алкогольной или наркотической зависимости и других отрицательных моментов, которые мешают вам бороться за свою жизнь и здоровье.

Не забывайте, что химическая зависимость – заболевание, с которым редко кому удастся справиться в одиночку. Вероятно, вам потребуется помощь квалифицированного врача и полноценная, долговременная психологическая поддержка: ее может оказать, к примеру, консультант-психолог или группа «Анонимных наркоманов», «равные консультанты».

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ**

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

Некоммерческие СПИД-сервисные организации (НКО) создают бесплатные службы социально-психологического консультирования для людей, затронутых эпидемией СПИДа и их близких. Иногда консультантами являются профессиональные психологи или медики, в других случаях – специально обученные сотрудники и добровольцы этих организаций («равные консультанты»).

Один простой и эффективный способ преодолеть изоляцию, которую испытывает человек при ВИЧ/СПИДе – это вступить в группу самопомощи. Если там, где Вы живете, нет такой группы, ее можно создать, посоветовавшись с теми, кто уже имеет подобный опыт.

## **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**



Пока не найдено радикальное средство излечения ВИЧ-инфекции, но появились новые эффективные лекарства, позволяющие на многие годы продлить здоровье и жить полноценной жизнью.

Существует два главных компонента лечения ВИЧ-инфекции: противовирусное лечение и своевременная профилактика, диагностика и лечение оппортунистических инфекций.

### **ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА**

ВИЧ является одним из самых глубоко изученных вирусов в истории человечества. Вирус иммунодефицита относится к семейству ретровирусов, подсемейству лентивирусов.

Структура вируса примитивна: оболочка из двойного слоя жировых клеток, вырастающие из нее гликопротеиновые «грибы», внутри – две цепочки РНК, содержащие генетическую программу вируса и белки. Помимо этого «скудного багажа» вирусу ничего не нужно: он использует для воспроизводства клетку-хозяина. В ядре Т-лимфоцита – клетки, на которую нападает ВИЧ – в 100 000 раз больше генетической информации, чем в самом вирусе. Однако клетка не в силах справиться с вирусом, проникшим внутрь.

### **КАК ВОЗНИКАЕТ ИММУНОДЕФИЦИТ?**

Захватив клетку CD-4, вирус использует ее как «фабрику» для своего размножения. Переполнившись частицами вируса, клетка взрывается и погибает. Теряя клетки CD-4, иммунная система перестает справляться с различными инфекциями, которые раньше не представляли опасности.

Иммунный статус определяет количество клеток CD-4 на кубический миллиметр (миллилитр) крови. У человека с неповрежденной иммунной системой CD-4, как правило, составляет 600-1200 клеток. Снижение иммунного статуса до 200 клеток и ниже создает опасность развития угрожающих жизни заболеваний – оппортунистических инфекций.

**Рекомендуется проходить обследование на иммунный статус не реже 1 раза в 3-6 месяцев.**

Вирусная нагрузка отражает количество свободных частиц (копий) вируса, циркулирующих в крови. Тест на вирусную нагрузку чаще всего основан на методе полимеразной цепной реакции (ПЦР) и измеряет количество копий РНК вируса. Менее 10 000 копий вируса на 1 мл крови считается невысокой вирусной нагрузкой, больше 10 000 копий – сигнал опасности. Даже самый чувствительный из современных тестов не может определить вирусную нагрузку ниже 25 копий в 1 мл, поэтому, когда говорят, что в результате противовирусного лечения в крови пациента не обнаруживается вирус, это не означает, что вирус исчез. Это значит, что количество копий в 1 мл ниже предела порога чувствительности используемой тест-системы.

Регулярные обследования на иммунный статус и вирусную нагрузку позволяют:

- вовремя назначить противовирусное лечение. Если Ваш иммунный статус значительно снизился, лечащий врач может назначить противовирусные препараты;

- вовремя начать профилактику оппортунистических инфекций.

### **ОПОРТУНИСТИЧЕСКИЕ ИНФЕКЦИИ**

Оппортунистические инфекции опасны при иммунном статусе 350 и ниже.

Профилактика заключается в том, чтобы:

- избежать заражения возбудителями болезни (бактериями, грибами, вирусами, паразитами);
- заблаговременно начать принимать лекарства, чтобы подавить активность возбудителя болезни еще до появления симптомов.

Некоторые возбудители оппортунистических инфекций живут в организме большинства людей, ничем себя не проявляя. И только при низком иммунном статусе они выходят из-под контроля и вызывают разные заболевания.

### **ПНЕВМОЦИСТНАЯ ПНЕВМОНИЯ**

Возбудитель – микроорганизм, обитающий повсюду в окружающей среде. Избежать попадания пневмоцисты в организм невозможно, поэтому при иммунном статусе ниже 200 клеток назначают профилактический прием препарата, препятствующего развитию этого заболевания.

### **ТОКСОПЛАЗМОЗ**

Возбудитель – внутриклеточный паразит, вызывающий у людей с иммунным статусом ниже 100 клеток воспаление головного мозга – энцефалит. Заражение токсоплазмой может произойти при употреблении полусырого мяса, а также от контакта с пометом кошек. После заражения токсоплазма может долго жить в организме человека, пока снижение иммунного статуса не позволит инфекции перейти в опасное заболевание.

### **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Если когда-либо в своей жизни вы заразились микобактериями – возбудителями туберкулеза, у вас высок риск развития этого заболевания. Заражение микобактериями определяют с помощью кожной пробы Манту – ее следует проводить регулярно, не реже раза в год. Если проба положительная (папула более

5 мм в диаметре), назначают профилактическое лечение. Избежать заражения микобактериями туберкулеза трудно, поскольку инфекция передается воздушно-капельным путем.

### **ЦИТОМЕГАЛОВИРУС**

Цитомегаловирус (ЦМВ) может вызывать у людей с низким иммунным статусом опасное заболевание глаз – ретинит, приводящее к потере зрения. ЦМВ также вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, нервной системы и других органов. Наиболее велик риск при CD-4 ниже 50. При положительной реакции на ЦМВ-антитела и низком иммунном статусе назначается профилактическое лечение. ЦМВ присутствует в организме большинства людей: он чаще всего передается воздушно-капельным, а также половым путем.

### **ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ**

Наиболее распространенные грибковые заболевания – кандидозы. Они возникают на любой стадии развития ВИЧ-инфекции и поддаются лечению. При низком иммунном статусе опасен кандидоз пищевода. Не менее опасна другая грибковая инфекция – криптококковый менингит, который возникает при CD-4 ниже 50. В обоих случаях необходимо немедленно начать лечение и не прекращать его даже после исчезновения симптомов.

### **БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ**

Заражение бактериями при ВИЧ-инфекции может развиваться в бактериальную пневмонию. Риск повышается, если вы курите или употребляете наркотики. Профилактика пневмоцистной пневмонии помогает предотвратить и бактериальную пневмонию. Бактерии также могут быть причиной тяжелых желудочно-кишечных расстройств.

### **ГЕРПЕС-ВИРУСЫ**

Такая распространенная инфекция как герпес, при низком иммунном статусе представляет серьезную проблему. Если вы не заражены, избегайте заражения, которое может произойти половым путем или при контакте с людьми, болеющими активной формой герпеса (в том числе с «лихорадкой» на губах).

### **ПОМНИТЕ:**

На любой стадии ВИЧ-инфекции вам нужно избегать употребления сырых яиц, полусырого мяса или птицы, непастеризованного молока. Если у вас есть домашние животные, соблюдайте особую осторожность, когда убираете за ними. Сырая вода, немытые фрукты и овощи, грязные руки – источники опасных для Вас инфекций.

## ПРОТИВОВИРУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ



**ПОМНИТЕ:** противовирусные лекарства **восстанавливают** здоровье и на много лет продлевают жизнь пациентов с ВИЧ-инфекцией. Эти лекарства эффективны только при **строгом соблюдении схемы приема**, забывчивость и небрежность наносят большой вред.

В течение долгого времени противовирусная терапия означала лечение препаратом азидотимидин (AZT), который помогал замедлить размножение (репликацию) ВИЧ в организме. Рано или поздно у вируса вырабатывалась устойчивость к AZT и лечение переставало действовать. Лечение, при котором применяется только один препарат, называется монотерапией. Дни монотерапии в борьбе с ВИЧ-инфекцией ушли в прошлое. Современное лечение требует комбинированного лечения, то есть одновременного применения 3-х и более лекарств.

### ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ЛЕКАРСТВА

#### Как действует противовирусная терапия?

Противовирусные лекарства вмешиваются в жизненный цикл ВИЧ, блокируя действие белков – обратной транскриптазы, протеазы и других, необходимых вирусу для размножения.

#### Когда назначают противовирусную терапию?

Решение о начале противовирусной терапии принимают, как правило, на основании двух анализов определения уровня клеток CD-4 (иммунного статуса), вирусной нагрузки (ВН) и клинических данных. Используются клинические (стадия заболевания) и лабораторные (количество CD-4 лимфоцитов, ВН) критерии для начала антиретровирусной терапии: CD-4  $\geq$  350 клеток, ВН  $>$  100 000 коп/мл.

#### Самое главное, что нужно помнить пациенту!

Одним из самых важных факторов успеха лечения является соблюдение режима приема препаратов.

Схемы приема специально рассчитаны так, чтобы постоянно поддерживать достаточно высокий уровень концентрации лекарства в крови, препятствующий

размножению вируса. Пропуск или самовольное прекращение приема ведет к снижению этой концентрации, что дает вирусу возможность размножиться и приводит к его резистентности (устойчивости).

#### Что такое резистентность и как она возникает?

ВИЧ в организме постоянно размножается, производя сотни тысяч копий вируса в день. При размножении иногда происходят ошибки, называемые мутациями, когда производимые копии вируса отличаются от «родителя».

Резистентность может возникнуть только в том случае, если вирус размножается на фоне противовирусного лечения. У вирусов, устойчивых к действию лекарств, появляется преимущество, их количество стремительно растет, и в итоге в организме начинают преобладать вирусы, не поддающиеся терапии.

Цель комбинированной терапии – полное подавление активности вируса, чтобы не возникла резистентность. Но даже самая эффективная схема лечения не даст результатов, если пациент не будет ее соблюдать с абсолютной точностью. Когда допускается слишком длительный промежуток между приемами лекарства или когда препарат, который для лучшего всасывания следует принимать натощак, принимают после еды, происходит снижение концентрации препарата в крови, что дает вирусу возможность размножиться. При этом выживают те вирусы, которые не реагируют на данное лекарство. Чем больше отклонений от схемы приема допускает пациент, тем выше опасность появления устойчивых штаммов ВИЧ.

Перед началом противовирусной терапии необходимо тщательно обсудить с лечащим врачом все возможные трудности с соблюдением схемы приема. Составьте план, который поможет вам организовать вашу жизнь в соответствии с требованиями лечения. При появлении побочных эффектов сообщите о них врачу, но ни в коем случае не прекращайте прием препаратов по собственной инициативе: тем самым вы можете лишиться себя возможности лечения, поскольку вирус перестанет реагировать на лекарства. Многие побочные эффекты можно устранить или облегчить; иногда есть возможность заменить препарат, который плохо переносится, на другой аналогичного действия. Но все эти решения должен принимать лечащий врач.

**ПОМНИТЕ!** Опасно сочетать противовирусную терапию с употреблением алкоголя и наркотиков.

## НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ УКРЕПЛЕНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ

#### Полезно ли стимулировать иммунную систему?

Применение при ВИЧ-инфекции лекарств, стимулирующих иммунную систему (иммуномодуляторов), требует большой осторожности. Дело в том, что, стимулируя иммунный ответ, иммуномодуляторы могут одновременно способствовать более активной репликации (размножению) ВИЧ. **На настоящий момент не зарегистрировано успешных методов лечения ВИЧ-заболевания путем стимуляции иммунной системы.** Как считают многие ученые, иммуномодуляторы можно сочетать с противовирусными препаратами, однако пока четких рекомендаций на этот счет нет.



## ВАШ РЕБЕНОК И ВИЧ



Если ваш ребенок родился с ВИЧ-инфекцией, вы можете многое сделать для того, чтобы сохранить его здоровье и обеспечить нормальную полноценную жизнь.

От ВИЧ-инфицированной матери ребенок может заразиться во время беременности, в родах и при грудном вскармливании. Риск заражения ребенка можно значительно снизить, назначая противоретровирусные препараты беременной женщине и новорожденному и, исключая грудное вскармливание.

До 18-месячного возраста антитела к ВИЧ в крови ребенка могут быть антителами матери, проникшими в кровь плода через плаценту, поэтому их обнаружение не позволяет поставить ребенку диагноз ВИЧ-инфекции. Современным «золотым стандартом» диагностики ВИЧ-инфекции у детей до 18 месяцев является полимеразная цепная реакция (ПЦР) на ДНК ВИЧ в лимфоцитах крови.

К 18 месяцам жизни антитела в крови исчезают или их количество уменьшается, это означает, что у ребенка нет ВИЧ-инфекции.

У детей старше 18 месяцев диагноз ВИЧ-инфекции можно установить, как и у взрослых, с помощью анализа на антитела к ВИЧ.

### Когда ребенку необходимо назначать антиретровирусную терапию?

Показанием для назначения лечения у детей является ухудшение состояния здоровья, проявление вторичных заболеваний, снижение иммунного статуса и повышение вирусной нагрузки.

При обследовании на иммунный статус помните, что у маленьких детей количество клеток CD-4 в норме в 2-3 раза выше, чем у взрослых, то есть у ребенка со здоровой иммунной системой оно составляет 1500-3000.

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;

- не теряйте надежды. Каждый день в мире изобретают новые лекарства, способные вам помочь.

### Законодательство о ВИЧ-инфекции.

В 1995 году был принят Федеральный закон «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекцией)» который гарантирует:

- бесплатное предоставление всех видов квалифицированной и специализированной медицинской помощи,
- получение бесплатных медикаментов при амбулаторном и стационарном лечении,
- ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним в возрасте до 18 лет назначение социального пособия и предоставление льгот, установленные для детей-инвалидов законодательством РФ.

### Особенности раскрытия ВИЧ-статуса ребенка

Необходимо помнить, что согласие (в письменной форме) на раскрытие ВИЧ-статуса ребенку могут давать только родители или законные представители ребенка (опекуны).

Лучше всего, когда ребенок узнает правду о своей ВИЧ-инфекции от родного и близкого ему человека, способного найти понятные малышу слова, соответствующие возрасту ребенка.

### 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:

- Дифтерия, коклюш, столбняк.
- Полиомиелит (инактивированная, «убитая» вакцина).
- Свинка, корь, краснуха.

Врач может посоветовать вам сделать ребенку дополнительные прививки, как например:

- Гепатит В (НерВ).
- Пневмококковая инфекция (после 2 лет).
- Грипп (ежегодно).

### Избегайте обычных инфекций.

Некоторые инфекции нельзя предотвратить прививкой. Избегайте контакта ребенка с больными респираторными и вирусными заболеваниями, не водите его в детское учреждение во время эпидемий гриппа. Если у вас появилось подозрение, что ребенок был в контакте с больным туберкулезом, немедленно сообщите врачу.

### Приучите к аккуратности

Часто мойте руки и приучайте к этому ребенка с раннего возраста. Не допускайте контакта с испражнениями человека или животных. Чистите зубы ребенку, а затем приучите к этому его самого. Возможно, что первыми признаками ВИЧ-инфекции у вашего малыша будут язвочки в полости рта. Следите, чтобы во время каждого медосмотра врач или медсестра проверяли полость рта ребенка.

### Полноценно питайтесь

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



- Чаще разговаривайте, играйте с ребенком.
- Вовремя и правильно давайте назначенные лекарства.
- Помогите ребенку вести нормальную жизнь, организуйте общение со сверстниками.

#### **Своевременно сообщайте врачу о симптомах**

Внимательно наблюдайте за ребенком и сообщите лечащему врачу, если обнаружите следующие симптомы:

- повышение температуры,
- кашель,
- быстрое или затрудненное дыхание,
- потеря аппетита, недостаточная прибавка в весе,
- белый налет или язвочки в полости рта,
- непроходящая сыпь на теле,
- кровь в выделениях,
- понос,
- рвота
- ...или контакт с больным ветрянкой, корью, туберкулезом или другими инфекционными заболеваниями.

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!

Ваш ребенок может посещать детское и учебное учреждение наравне с другими детьми.

## **ПИТАНИЕ ПРИ ВИЧ**



Если вы инфицированы ВИЧ, вам придется обратить особое внимание на образ жизни в целом и на питание в частности. Питание в данном случае будет выступать как средство диетической терапии. Течение заболевания обычно сопровождается изменениями, как от самой болезни, так и от применяемого лече-

ния. Одно из распространенных изменений – липодистрофия (синдром перераспределения жира). Липодистрофия у ВИЧ-инфицированных пациентов протекает в двух вариантах: липоатрофия и липогипертрофия. Для липоатрофии характерна потеря подкожно-жировой клетчатки на лице, ягодицах и конечностях, в то время как липогипертрофию, наоборот, определяют как увеличение объема жировой ткани в области груди (гинекомастия, особенно выражена у мужчин), живота, верхней части спины («бычий горб»). Внесение усовершенствований в ваш рацион может улучшить ваше здоровье и самочувствие. Вот несколько советов, которые могут помочь.

#### **Почему правильное питание при ВИЧ/СПИДе так важно?**

Соблюдение определенных правил и режима питания обеспечат решение нескольких жизненно важных задач, в частности:

- позволят повысить общий уровень качества жизни путем обеспечения организма необходимыми питательными веществами;
- поддерживать активное состояние вашей иммунной системы, чтобы вы могли лучше бороться с болезнью;
- помогут легче справляться с симптомами ВИЧ-инфекции и осложнений;
- способствуют процессу лечения и помогают легче контролировать его побочные эффекты.

#### **Основные принципы питания при ВИЧ**

Питание для ВИЧ-инфицированных имеет свои особенности, обусловленные периодом развития заболевания и отдельных симптомов. Основные принципы диетического питания, которых следует придерживаться, включают в себя:

- Включение в рацион больше овощей, фруктов, цельных зерен и бобовых.
- Предпочтение нежирным или со сниженным содержанием жира продуктам.
- Ограничение сладостей, безалкогольных напитков и пищевых продуктов с добавлением сахара.

Каждое блюдо или закуска должны содержать преимущественно белки и углеводы и лишь немного жира.

- Тепловая обработка блюд должна исключать жарку и другие способы приготовления пищи с использованием жира.

#### **Примерный план здорового питания**

Калорийность рациона – общее содержание калорий, которые вы потребляете с пищей в течение суток. Пищевые продукты несут в себе энергию, которая передается организму, это своего рода «топливо». Для поддержания нормальной физической активности, уровня мышечной массы тела, вам необходимо следить за калорийностью пищи и увеличивать ее при начавшихся изменениях массы тела.

Чтобы покрыть потребности в энергии:

- Потребляйте с пищей 2600-2800 килокалорий в сутки, если ваш вес стабилен.
- Потребляйте с пищей 3200-3500 килокалорий в сутки, если у вас имеются оппортунистические (сопутствующие) инфекции.
- Потребляйте с пищей 3800-4000 килокалорий в сутки, если вы теряете вес.

### Жизненно необходимые компоненты пищи

Белок является строительным материалом наших мышц, внутренних органов, и определяет уровень активности защитных сил организма, в частности, иммунной системы. Потребление белка с пищевыми продуктами следует употреблять в нужном количестве и виде.

- ВИЧ-инфицированный мужчина нуждается в 100-150 граммах белка в день.
- ВИЧ-инфицированной женщине белка требуется 80-100 граммов в день.
- Но общее количество белка не должно превышать 2 грамма на 1 килограмм массы тела, слишком большое его количество может лечь тяжелым бременем на почки.
- Источником полноценного белка являются мясо, рыба, яйцо, молоко, продукты из сои.

При разработке пищевых рационов ВИЧ-инфицированных предпочтение следует отдавать таким источникам животного белка, в которых мало жира. Выбирайте постную свинину или говядину, куриные грудки без кожи, нежирную рыбу и молочные продукты со сниженным содержанием жира. Желательно использовать в питании соевые продукты: соевое молоко, творог (тофу) и др.

- Хорошим источником белка могут служить коктейли на основе молочного или соевого белка в виде специализированных сухих белково-витаминных смесей, используемых спортсменами.

Важным показателем качества пищевого белка является его перевариваемость ферментами желудочно-кишечного тракта – что особенно важно в период болезни. По скорости переваривания белки можно расположить в следующем порядке: яичные, рыбные и молочные; мясные; зерновых (хлеб и крупы).

Жиры играют значительную роль в жизнедеятельности организма. Они являются вторыми по значимости после углеводов источниками общей энергии, поступающей с пищей. При этом, обладая максимальным среди энергонесущих нутриентов калорическим коэффициентом (1 г жира дает организму 9 ккал), жиры даже в небольшом количестве способны придать содержащему их продукту высокую энергетическую ценность. Это обстоятельство имеет не только положительное значение, но и является предпосылкой формирования быстрого и относительно не связанного с большими объемами употребляемой пищи избыточного поступления жира и соответственно энергии. Кроме того, что жиры источник энергии, они дают организму биологически активные вещества - полиненасыщенные жирные кислоты и жирорастворимые витамины D и E. Чтобы получить достаточное количество полезных видов жиров необходимо запомнить:

- Жир должен обеспечивать не менее 30% суточной калорийности, т. е. от 800 до 1000 ккал. В граммах это составит от 90 до 110 в сутки.
- Пищевые жиры представлены животными (сливочное масло, сало и др.) и растительными жирами (подсолнечное, кукурузное, соевое, льняное и др.).
- 30% от общего количества жира должны составлять жиры растительного происхождения, т. е. ежедневно с пищей должно поступать 30-40 грамм растительного масла.
- По пищевой ценности растительные масла можно расположить в порядке убывания следующим образом: льняное, соевое, кукурузное, подсолнечное. Наилучший способ введения их в рацион – заправка овощных и картофельных салатов.

- Следует сократить потребление насыщенных жиров. Они содержатся в жирном мясе, жирной колбасе, птице с кожей, сливочном масле, продуктах с добавлением кокосового и пальмового масла.

Углеводы в первую очередь обеспечивают нас энергией. Чтобы получить достаточное количество нужных углеводов:

- Ешьте 300-400 грамм фруктов в день. Выбирайте плоды разных цветов, чтобы получить широкий спектр питательных веществ.
- Ежедневно используйте при приготовлении пищи картофель и овощи (капусту, огурцы, помидоры, морковь, свеклу, лук и др.). Картофеля и овощей требуется по 300-400 грамм в сутки.
- Предпочтите потребление хлеба из ржано-пшеничной муки, цельного зерна, каш из цельных круп белому хлебу, крупяным хлопьям, макаронам.
- Ограничьте потребление простых сахаров, прежде всего, конфет, тортов, пирожных и мороженого.

Витамины и минералы регулируют процессы обмена. ВИЧ-инфицированные люди нуждаются в дополнительном количестве витаминов и минералов, чтобы поддерживать процесс регенерации и восстановления поврежденных клеток. Поступление в организм продуктов с высоким содержанием витаминов и минералов способно поддержать вашу иммунную систему.

#### Источники витаминов:

**Витамин А:** печень, яйца, молоко.

**Витамины группы В:** мясо, рыба, курица, хлеб, крупы, орехи, фасоль.

**Витамин С:** шиповник, черная смородина, красный перец, капуста, апельсины, мандарины.

**Витамин Е:** льняное, соевое, подсолнечное масла, семена подсолнечника, орехи, крупы – гречневая, перловая, ржано-пшеничный хлеб.

**Кальций:** молоко, сыр, творог, молочнокислые продукты.

**Селен:** цельные зерна, орехи, птица, рыба, яйца, а также арахисовое масло.

**Цинк:** мясо, птица, рыба, бобы, арахис, молоко и другие молочные продукты.

Поскольку бывает сложно получить все необходимые питательные вещества из продуктов питания, ввиду большого объема пищи, можно рекомендовать кисели и сухие витаминные напитки «Валетек», готовые к употреблению. Двух стаканов – 400 миллилитров – достаточно, чтобы обеспечить организм необходимыми витаминами.

#### Борьба с особыми проблемами

В процессе борьбы с ВИЧ в вашем организме происходят определенные изменения, кроме того, вы можете испытывать побочные эффекты от лекарств. Ниже приведены несколько советов, способных помочь в решении некоторых из наиболее распространенных проблем.

#### Тошнота и рвота

- Попробуйте легкую пищу с низким содержанием жиров, например, белковые коктейли, незаправленные макаронные изделия, консервированные фрукты или просто бульон.
- Принимайте пищу небольшими порциями каждый час или пару часов.
- Избегайте жирной и острой пищи, продуктов с сильным запахом.
- Пейте зеленый чай.

- Ешьте больше холодных блюд и меньше горячей пищи.
- Отдыхайте между приемами пищи, но старайтесь не лежать.

#### **Жидкий стул**

- Пейте больше жидкости, чем обычно. Попробуйте разведённые соки, нектары или напитков «Валетек».
- Ограничьте потребление молока, сахара и напитков с кофеином.
- Ешьте медленно и более часто.
- Сократите до минимума жирную пищу.
- Вместо свежих продуктов постарайтесь перейти на термообработанные или консервированные овощи.

#### **Отсутствие аппетита**

- Физические упражнения могут помочь стимулировать аппетит.
- Не пейте слишком много перед едой.
- Совместные обеды с семьёй или друзьями сделают приём пищи более привлекательным.
- Попробуйте более частый прием пищи.
- Включайте блюда различной текстуры, формы и цвета.
- На вечерний прием пищи обязательны молочнокислые продукты, без сахара.

#### **Слишком большая потеря веса (истощение)**

- Включайте больше белков, углеводов и жиров в свой рацион.
- Можно добавить к рациону следующее блюдо - зерновые хлопья пополам со сливками. В качестве десерта можно добавить мороженое.
- В качестве закусок ешьте сухофрукты или орехи.
- Добавляйте в свой рацион белково-витаминные коктейли на основе молочного или соевого белка.

#### **Проблемы с глотанием**

- Ешьте легкую пищу, например, йогурт или картофельное пюре, жидкие каши.
- Избегайте сырых овощей, лучше в термообработанном виде.
- Выбирайте мягкие фрукты, такие, как бананы и спелые груши.
- Избегайте кислых продуктов, например, апельсинов, лимонов и помидоров.

#### **Липодистрофия (синдром перераспределения жира)**

- Ограничьте потребление жиров, особенно животных жиров (сливочного масла, сала, кулинарных жиров).
- Предпочитайте ненасыщенные жиры и источники омега-3 жирных кислот, например льняное масло.
- Ограничьте употребление алкоголя, пива, кремовых изделий и рафинированного сахара.
- Ешьте больше продуктов, богатых клетчаткой – цельнозерновых продуктов, фруктов и овощей.

Пока не существует кардинальных методов, которые позволили бы избавить человека от ВИЧ-инфекции. Наука в области ВИЧ не стоит на месте, а постоянно развивается. Уже сейчас человек с ВИЧ может сделать все возможное, чтобы оставаться здоровым и не дать вирусу размножиться в организме. Для этого в распоряжении есть: медикаментозное лечение и здоровый образ жизни.

#### **ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ПО ВОПРОСАМ ВИЧ/СПИДА:**

8-809-300-1095 – консультанты Пермского краевого центра СПИД

8-908-2616-774

8-912-5875-826 – пермский общественный телефон доверия по ВИЧ/СПИДУ (работает по принципу «равный – равному»)

#### **Полезная информация для людей, живущих с ВИЧ (ЛЖВ), размещенная в Интернете:**

**Сайт знакомств для ЛЖВ:** <http://mirplus.info/>

**Закрытая группа знакомств и общения для ЛЖВ:** <https://vk.com/club13616064>

**Закрытая информационная группа для ЛЖВ:** <https://vk.com/hivperm>

**Сайт некоммерческого партнерства «Антинаркотические программы»:** <http://hivperm.ru/>

В Перми вы можете в общественных СПИД-сервисных организациях получить помощь и поддержку равного консультанта, психолога, бесплатный доступ в Интернет, узнать больше о клубе общения, об АРВ-терапии, о том, как жить с ВИЧ, получить доступ к достоверной информации (брошюры, видео и т. д.).

Некоммерческое партнерство «**Антинаркотические программы**» (руководитель Константин Малышев, тел. 8-908-27-58-850).

**Группа взаимопомощи для ЛЖВ** собирается еженедельно по субботам в 14.00 по адресу: ул. Уинская, 36 (общественный центр «Садовый»)

Тел. 8-963-85-85-967, Анастасия.

РЦ «Независимость» **Фонда «Новое поколение»** тел. 206-02-08, 89129883377.

**Социальное бюро «Надежда»**, г. Пермь, ул. Левченко, 6а, тел. 224-16-74.

**БФ «Источник Надежды»**, тел. 260-34-02, 8-951-954-78-57.

**Контактная информация консультационно-диагностических  
центров (КДК), кабинетов (КДЦ) и отделений (КДО)  
профилактики ВИЧ-инфекции**

1	г. Березники	(КДЦ) Адрес: г. Березники, ул. Деменева, 12 Телефон: +7 (34 242) 6 48 76
2	г. Губаха	(КДО) Адрес: г. Губаха, ул. Дегтярева, 1 Телефон: +7 (34 248) 4 93 93
3	г. Кизел	(КДК) Адрес: г. Кизел, ул. Луначарского, 19 Телефон: +7 (34 255) 5 14 12
4	г. Краснокамск	(КДО) Адрес: г. Краснокамск, ул. Чапаева, 39 Телефон: +7 (34 273) 4 87 91
5	г. Кунгур	(КДЦ) Адрес: г. Кунгур, ул. Гоголя, 3 Телефон: +7 (34 271) 2 42 37
6	г. Лысьва	(КДЦ) Адрес: г. Лысьва, ул. Мира, 1 Телефон: +7 (34 249) 2 52 03
7	г. Соликамск	(КДО) Адрес: г. Соликамск, ул. Молодежная, 16 Телефон: +7 (34 253) 7 03 52
8	г. Чайковский	(КДЦ) Адрес: г. Чайковский, ул. Ленина, 34/2 Телефон: +7 (34 241) 3 32 07
9	г. Чусовой	(КДК) Адрес: г. Чусовой, ул. Ленина, 46 Телефон: +7 (34 256) 5 13 38
10	Бардымский район	(КДК) Адрес: с. Барда, ул. Ленина, 21 Телефон: +7 (34 292) 2 00 80
11	Верещагинский район	(КДК) Адрес: с. Верещагино, ул. Октябрьская, 74 Телефон: +7 (34 254) 3 41 02
12	Горнозаводский район	(КДК) Адрес: г. Горнозаводск, ул. Свердлова, 71 Телефон: +7 (34 269) 4 15 49
13	Добрянский район	(КДК) Адрес: г. Добрянка, ул. Герцена, 40 Телефон: +7 (34 265) 2 86 63
14	Карагайский район	(КДК) Адрес: с. Карагай, ул. Калинина, 26 Телефон: +7 (34 297) 3 15 06
15	Осинский район	(КДК) Адрес: с. Оса, ул. Мелентьева, 1 Телефон: +7 (34 291) 4 45 75
16	Пермский район	(КДК) Адрес: г. Пермь, ул. Шоссе Космонавтов, 359 Телефон: +7 (342) 296 26 95
17	Чернушинский район	(КДК) Адрес: г. Чернушка, ул. Коммунистическая, 16



