Hiv Aids

ЖИЗНЬ С ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ

К читателю

В настоящем буклете содержится информация о жизни с ВИЧ. Буклет выпущен в сотрудничестве с Поликлиникой инфекционных заболеваний медицинского округа Хельсинки и региона Уусимаа (HUS) и Центром поддержки ВИЧ-инфицированных.

Почему именно я?

Люди по-разному реагируют на известие о заражении ВИЧ-инфекцией. Некоторые обвиняют в случившемся себя, другие – партнера или судьбу. Важно понимать, что человек заражается ВИЧ не потому, что он «заслужил» эту болезнь, и не потому, что он «аморален». Возможно, ваш партнер не знал о том, что инфицирован. Поэтому не стоит обвинять себя или партнера. С настоящего момента ВИЧ будет вашим спутником на протяжении всей жизни, поэтому важнее всего сейчас адаптироваться и научиться жить с этим вирусом.

ВИЧ и СПИД – это одно и то же?

ВИЧ (HIV, Human Immunodeficiency Virus), или вирус иммунодефицита человека – это вирус, разрушающий иммунную систему человеческого организма. Этот вирус проникает в белые кровяные клетки (лейкоциты) определенного типа и впоследствии разрушает их. Вирус также отличается способностью к быстрой мутации, в связи с чем его сложно уничтожить при помощи лекарств. Собственный иммунитет ВИЧ-инфицированного постепенно ослабевает, и без медикаментозного лечения организм человека становится подвержен многочисленным заболеваниям.

Без медикаментозного лечения ВИЧ-инфекция может перейти в СПИД, Синдром приобретенного иммунного дефицита (AIDS, Acquired Immunodeficiency Syndrome). ВИЧ и СПИД – это не одно и то же, и далеко не все ВИЧ-инфицированные заболевают СПИДом. О стадии СПИДа говорят в том случае, если иммунитет организма значительно ослаблен, и ВИЧ-инфицированный заболевает каким-либо серьезным вторичным заболеванием, относящимся к ВИЧ, например, воспалением легких, туберкулезом, менингитом, энцефалитом, воспалением сетчатки (ретинитом) или грибковым воспалением пищевода.

Как передается ВИЧ?

ВИЧ относится к слабо заразным вирусам. ВИЧ не распространяется воздушно-капельным путем или через прикосновение, для передачи вируса необходим контакт слизистых или контакт с кровью зараженного.

Способы заражения ВИЧ:

- незащищенный вагинальный или анальный половой акт с ВИЧ-инфицированным
- незащищенный оральный секс с ВИЧ-инфицированным; на практике риску подвергается тот из партнеров, в рот которого попадают вагинальные выделения, сперма или предсеменная жидкость
- переливание крови или трансплантация органов, содержащих ВИЧ (в Финляндии кровь и органы доноров тестируется)
- использование иглы, шприца или другого колющего предмета, содержащего ВИЧ
- от матери к ребенку во время беременности, родов или грудного вскармливания.

Что такое тест на ВИЧ?

Инфекция устанавливается с помощью теста на антитела к ВИЧ. Анализ определяет наличие ВИЧ-инфекции в организме через 1-3 месяца после заражения. Забор анализа крови может проводиться из пальца (экспресс-тест) или из вены. В Финляндии тест на ВИЧ можно пройти в любом учреждении здравоохранения, в Центре поддержки ВИЧ-инфицированных, в Финском Красном Кресте (SPR) и в некоторых конторах Фонда клиники лечения и профилактики алкогольной и наркотической зависимости (A-klinikka).

Если в вашей жизни была ситуация, сопряженная с риском заражения, важно пройти тест на ВИЧ. Диагностика инфекции на максимально ранней стадии после заражения важна потому, что в этом случае появляется возможность начать своевременное лечение. Таким образом вы позаботитесь как о своем здоровье, так и о здоровье партнера.

Можно ли вылечить ВИЧ при помощи лекарств?

В настоящее время не существует лекарства, с помощью которого можно было бы излечить пациента от ВИЧ-инфекции.

ВИЧ-инфекция представляет собой хроническое заболевание, при котором требуется регулярный медицинский контроль и прием лекарств. Медикаментозное лечение ВИЧ основано на высокоактивной антиретровирусной терапии, которая, как правило, включает в себя три различных противовирусных препарата. Медикаментозное лечение замедляет размножение вируса и предотвращает инфицирование здоровых клеток. Лекарственные препараты помогают нормализовать ослабленный иммунитет, благодаря чему прогрессирование болезни может быть остановлено. В этом случае ВИЧ-инфекция не переходит в стадию СПИДа.

Начало медикаментозного лечения всегда планируется с учетом индивидуальных особенностей пациента, на основании составленного врачом заключения. Прием противовирусных препаратов продолжается на протяжении всей жизни пациента.

При помощи современных лекарственных препаратов вирусную нагрузку пациентов, находящихся в стадии СПИДа, обычно также удается снизить, и, кроме этого, существует эффективное лечение вторичных заболеваний ВИЧ.

Эффективность лечения предполагает регулярный прием лекарств в соответствии с инструкциями врача. Для обеспечения всасывания необходимых веществ и эффективности лечения некоторые лекарства следует принимать во время приема пищи. Если вы забыли принять лекарство в назначенное время, лучше, как правило, принять его позже, чем полностью пропустить прием лекарства. При приеме других препаратов, отпускаемых по рецепту и без рецепта, а также витаминов, важно уточнить у врача совместимость этих лекарств со средствами для лечения ВИЧ. Препараты для лечения ВИЧ могут увеличить содержание некоторых других лекарств в крови до токсичного уровня; некоторые другие лекарственные препараты могут, в свою очередь, нейтрализовать действие лекарств против ВИЧ.

Какова продолжительность жизни с ВИЧ-инфекцией?

Ожидаемая продолжительность жизни ВИЧ-инфицированных практически такая же, как и продолжительность жизни представителей других групп населения. Это стало возможным благодаря развитию медикаментозного лечения.

Без приема лекарственных препаратов средняя ожидаемая продолжительность жизни с ВИЧ составляет около 12 лет.

Прогрессирование ВИЧ-инфекции в организме зависит, в частности, от времени между заражением и постановкой диагноза, медикаментозного лечения, типа вируса, количества вируса, перешедшего в организм в момент заражения, от иммунитета и возраста инфицированного, возможного наличия у него других заболеваний, а также от многих других факторов.

Сколько стоит медикаментозное лечение ВИЧ в Финляндии?

Медикаментозное лечение ВИЧ стоит около 15 000 евро в год. В Финляндии медикаментозное лечение оплачивается муниципалитетом постоянного проживания ВИЧ-инфицированного.

Каким образом ВИЧ-инфекция влияет на повседневную жизнь?

Наличие ВИЧ-инфекции не влияет на работу, учебу и увлечения. Человек, зараженный ВИЧ, может встречаться с партнером, жениться и заводить детей. ВИЧ-инфекция не мешает вести полноценную жизнь.

Здоровые привычки играют значительную роль в повседневной жизни ВИЧ-инфицированного, поскольку они помогают поддерживать иммунную систему организма на оптимальном уровне. К важным аспектам относятся достаточный сон, физическая активность и здоровое питание. ВИЧ-инфицированным стоит избегать употребления алкоголя и курения, как, впрочем, и всем остальным людям.

Работа и учеба

Наличие ВИЧ-инфекции не является препятствием для работы или учебы. Решение о том, рассказать ли о своем заболевании в

месте работы или учебы, каждый принимает самостоятельно. Наличие ВИЧ-инфекции может стать препятствием трудовой деятельности только в некоторых профессиях, и это случается достаточно редко. Например, ВИЧ-инфицированный человек может работать медсестрой или поваром.

В соответствии с директивами ООН, тест на ВИЧ не следует делать частью медицинского осмотра при приеме на работу, и наличие ВИЧ-инфекции не может быть причиной отказа в приеме на работу. Сотрудник не должен подвергаться какому-либо виду дискриминации в связи с заражением ВИЧ. Дискриминация на работе является преступлением.

Кому стоит рассказать о наличии ВИЧ-инфекции?

Кому рассказать о заболевании? Это личный выбор каждого. О ВИЧ-инфекции обязательно нужно рассказать своему сексуальному партнеру, но, например, членам семьи или друзьям не обязательно рассказывать о заболевании, если вы этого не хотите.

Рекомендуется рассказать о положительном диагнозе хотя бы одному из близких или друзей. Ведь заражение ВИЧ – это серьезная ситуация, в которой может потребоваться поддержка близкого человека. О ВИЧ-диагнозе бывает трудно рассказать близким. Советы и помощь в этом вопросе может предоставить, например, Центр поддержки ВИЧ-инфицированных.

Стоит ли уведомлять медицинский персонал о наличии ВИЧ-инфекции?

Рекомендуется рассказать о наличии ВИЧ-инфекции медицинскому персоналу. ВИЧ-инфицированному пациенту рекомендуется иметь постоянного врача в поликлинике или в организации здравоохранения на рабочем месте для лечения других заболеваний, так же, как это реализовано для людей с

отрицательным ВИЧ-статусом. Лечащим врачам важно знать о приеме антиВИЧ-средств, чтобы при назначении новых лекарств было возможно учесть совместимость этих препаратов с препаратами против ВИЧ. На всех сотрудников области здравоохранения, в том числе и здравоохранения на рабочем месте, распространяется обязанность хранить врачебную тайну.

В некоторых муниципалитетах имеется отдельное подразделение стоматологической клиники для лечения носителей вирусов гепатита и ВИЧ, но чаще всего пациенты с ВИЧ-инфекцией проходят стоматологическое лечение там же, где и все остальные. Возможным вариантом является также посещение частных стоматологических клиник.

Когда и как рассказать детям?

Не существует единственно правильного момента для того, чтобы рассказать о своем положительном диагнозе детям. Это зависит, в частности, от возраста ребенка и семейных обстоятельств. Ребенку важно рассказать о ВИЧ-инфекции с учетом его уровня развития, то есть упрощенно и доступно – особенно маленьким детям.

Некоторые ВИЧ-инфицированные люди не хотят рассказывать о своем диагнозе детям. С другой стороны, дети любопытны и с возрастом могут начать задавать вопросы, например, касательно лекарств родителя или его походов к врачу. По этой причине лучшим решением чаще всего становится открытость и откровенная беседа с ребенком. Если вам трудно рассказать о положительном диагнозе детям, советы и помощь в этом вопросе может предоставить Центр поддержки ВИЧ-инфицированных.

Могу ли я заниматься сексом после положительного диагноза ВИЧ?

Каждый человек имеет право на здоровую и удовлетворительную сексуальную жизнь. Положительный ВИЧ-статус не отменяет этого права, ВИЧ-инфицированный человек тоже может вести половую жизнь. Важно помнить про безопасный секс, то есть использовать презерватив, и соблюдать регулярный прием лекарств.

Как защитить от инфекции партнера?

Существует множество разновидностей секса, при этом риск заразиться ВИЧ связан именно с незащищенным вагинальным или анальным половым актом. Небольшой риск заражения существует также при незащищенном оральном сексе. При помощи регулярного приема лекарственных препаратов вирусная нагрузка организма может быть снижена до уровня ниже порога определения, в этом случае риск заражения почти равен нулю.

При правильном использовании презерватив является эффективным средством защиты от ВИЧ и других венерических заболеваний. Важно найти тот вид презервативов, который подходит для вас и вашего

партнера. Найти его можно только путем опробования разных видов презервативов. Слишком большой презерватив может сползти во время использования. Слишком маленький, в свою очередь, легче рвется. В магазинах, интернет-магазинах и аптеках представлен широкий выбор презервативов разных размеров, форм и вкусов.

Одновременно с презервативами стоит применять интимные смазки на водной или силиконовой основе. Такие смазки повышают сексуальное удовольствие партнеров и предотвращают механическое повреждение слизистых и нарушение целостности презерватива. При правильном использовании презерватив является лучшим и наиболее надежным средством защиты от ВИЧ и других венерических заболеваний во время сексуального контакта.

Важно защитить себя и партнера от ВИЧ и других венерических заболеваний также во время орального секса. Презерватив служит средством защиты от заболеваний, передающихся половым путем, во время оральных ласк пениса. При оральных ласках влагалища или ануса стоит применять латексную салфетку. Латексные салфетки можно приобрести в магазине.

Существует также альтернативный способ изготовления латексной салфетки из презерватива:
1) Отрежьте кончик презерватива ножницами 2) Проденьте ножницы в отверстие и разрежьте презерватив по вертикали 3) Разложите презерватив в виде прямоугольной «салфетки»
4) Наложите получившуюся латексную салфетку на влагалище или анус во время орального секса.

В случае если презерватив порвется или сползет во время секса, существует риск заражения. В этой ситуации может использоваться ПКП – постконтактная профилактика ВИЧ. ПКП представляет собой назначение лекарственных препаратов сексуальному партнеру ВИЧ-инфицированного с целью предотвращения перехода вируса в организм с отрицательным ВИЧ-статусом. ПКП не является альтернативой презерватива или безопасного секса, так же как не является лекарством против ВИЧ-

Инструкция по использованию презерватива

1. Проверьте срок годности презерватива.

2. Осторожно вскройте его упаковку, как показано на рисунке. Проверьте, чтобы презерватив можно было развернуть раскатыванием.

3. Оттяните назад крайнюю плоть. Сдавите пальцем кончик презерватива, чтобы выпустить из него возможные пузыри воздуха. Наденьте презерватив, раскатывая его по длине пениса, находящегося в состоянии эрекции. Не надевайте один презерватив поверх другого.

4. Пользуйтесь при необходимости лубрикантами на водной или силиконовой основе: При анальном сексе пользоваться лубрикантами особенно важно.

5. Используйте презерватив только один раз и на протяжении всего полового акта.

6. Вынимайте пенис сразу же после семяизвержения (эякуляции). При этом придерживайте презерватив так, чтобы он не соскользнул с пениса и сперма не пролилась на партнера / партнершу.

7. Использованный презерватив поместите для утилизации в смешанные отходы. Не спускайте его в унитаз.

инфекции. Прием препаратов ПКП необходимо начать как можно скорее, как самое позднее спустя 48 часов после контакта с источником заражения. Срок начала ПКП определяется врачом-инфекционистом. Медикаментозные препараты являются бесплатными. Их невозможно приобрести в аптеке по рецепту. Дополнительную информацию о ПКП вам предоставит лечащий врач-инфекционист.

Влияет ли наличие других венерических заболеваний на заражение ВИЧ при незащищенном сексе?

Многие венерические заболевания, например, герпес, гонорея или сифилис могут повысить вирусную нагрузку в крови ВИЧ-инфицированного. В этом случае возрастает риск передачи ВИЧ во время незащищенного секса.

ВИЧ-инфекция также легче передается во время незащищенного секса в том случае, если у партнера с отрицательным ВИЧ-статусом имеется какое-либо другое венерическое заболевание.

Могу ли я завести детей?

В этом отношении не существует ограничений для ВИЧ-инфицированных, они могут основать семью, как и все остальные люди. Желания и права людей с положительным ВИЧ-статусом в отношении создания семьи ничем не отличаются от прав и желаний людей с отрицательным ВИЧ-статусом. При планировании беременности важно заблаговременно обсудить этот вопрос с лечащим врачом-инфекционистом.

Медикаментозное лечение женщины с положительным ВИЧ-статусом, находящейся в репродуктивном возрасте, следует всегда планировать с учетом возможной беременности. В ситуации, когда ВИЧ-статус

женщины положителен, а мужчины – отрицателен, одним из возможных способов оплодотворения является «домашняя инсеминация», во время которой сперма вводится во влагалище в период овуляции из кружки или презерватива, например, при помощи шприца. Таким образом женщина может забеременеть, а ее партнер не будет подвержен риску заражения.

Если же ВИЧ-статус мужчины положителен, а женщины – отрицателен, то возможным способом оплодотворения может стать половой акт. Риск заражения удается эффективно снизить за счет медикаментозной терапии ВИЧ у мужчины. Таким образом удается снизить количество вируса в сперме носителя. Риск заражения ВИЧ может быть уменьшен также посредством назначения ПКП женщине с отрицательным ВИЧ-статусом на время попыток забеременеть. Ребенок не будет заражен ВИЧ-инфекцией, если ВИЧ-статус женщины останется отрицательным.

В медицине международного уровня одним из вариантов является очистка спермы от ВИЧ. В настоящее время очистка спермы не производится в Финляндии, но для участия в этой процедуре можно отправиться за границу за свой счет по направлению Ассоциации поддержки семьи.

Права и обязанности

Каждый человек несет ответственность за свое поведение, в том числе и в области сексуальных отношений. Законодательные постановления разных стран различаются в том, что касается обязанности уведомления о своем положительном ВИЧ-статусе, создания ситуации, сопряженной с риском передачи ВИЧ, и заражения ВИЧ-инфекцией другого лица. Человек с положительным ВИЧ-статусом обязан рассказать о своем заболевании партнеру до секса, чтобы дать ему возможность сделать осознанный выбор.

Согласно интерпретации уголовного кодекса Финляндии, ВИЧ-инфицированный обязан рассказать о своем положительном ВИЧ-статусе своему половому партнеру до сексуального контакта. Использование презерватива не освобождает от этой обязанности. Тем не менее, интерпретация закона может измениться в ближайшем будущем.

Наличие ВИЧ-инфекции не влияет на получение разрешения на пребывание в Финляндии. Разрешение на пребывание не может быть выдано / запрос на разрешение на пребывание не может быть отклонен по причинам, связанным с ВИЧ.

Где я могу получить помощь и поддержку?

ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ

Центр поддержки ВИЧ-инфицированных является профессиональной организацией, которая ведет профилактическую работу и предлагает услуги для зараженных ВИЧ-инфекцией, их близких и тех, кто обеспокоен возможностью заражения. К легко доступным услугам Центра относится экспресс-тест на ВИЧ, а также консультирование по телефону и интернету. Пройти тест на ВИЧ можно в любом из филиалов Центра, предварительно забронировав время тестирования через службу консультирования по телефону.

- Служба консультирования по телефону работает с пн. по чт. 10:00-15:30, номер +358 207 465 705
- Консультирование по интернету работает на сайте **www.hivtukikeskus.fi / www.aidscouncil.fi**

Центр поддержки ВИЧ-инфицированных предлагает также психологическое консультирование в кризисных ситуациях или просто с целью поддержки пациента, а также участие в группах взаимной поддержки. Все услуги Центра поддержки ВИЧ-инфицированных являются бесплатными, анонимными и конфиденциальными. Услуги предоставляются на финском, русском, сомалийском и английском языках. При желании клиента возможно также общение через переводчика.

Конторы Центра поддержки ВИЧ-инфицированных расположены в Хельсинки, Тампере, Турку и Оулу.

ГРУППА ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ И АДАПТАЦИОННЫЕ КУРСЫ ЦЕНТРА ПОДДЕРЖКИ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ

В группе взаимной поддержки и на адаптационных курсах можно встретиться и пообщаться с другими ВИЧ-инфицированными и их близкими. Дополнительную информацию о группе и курсах можно получить в Центре поддержки ВИЧ-инфицированных.

ДРУГИЕ ОРГАНИЗАЦИИ:

- Организация, обеспечивающая взаимную поддержку и защиту интересов ВИЧ-инфицированных и их близких; объединение пациентов, зараженных ВИЧ и больных СПИДом: Positiiviset ry (Положительные), +358 9 692 5441, www.positiiviset.fi

- Телефонная консультационная служба Красного Креста Финляндии (Suomen Punainen Risti, SPR) по вопросам ВИЧ +358 203 27000
  пн.–чт. с 17:00 до 20:00

- Точки Красного Креста Финляндии (Pluspisteet), предлагающие консультационные услуги в области ВИЧ и безопасного секса, а также возможность пройти тест на ВИЧ, открыты в Ювяскюля, Йоэнсуу, Куопио и Сейняйоки

- Специальные услуги для ВИЧ-инфицированных в Доме милосердия Хельсинки (Diakonissalaitos), адрес Munkkisaarenkatu 16, 00150 Хельсинки; мобильный центр консультационной поддержки в области здравоохранения, +358 50 502 7582

Словарь терминов

Вирусная нагрузка ВИЧ = количество вируса иммунодефицита в одном миллилитре крови на момент измерения. Риск заражения ВИЧ во время незащищенного секса зависит от вирусной нагрузки в крови в момент полового контакта. При низком содержании вируса в крови также риск заражения является менее значительным.

Ситуация, сопряженная с риском заражения = означает ситуацию, в которой могло произойти заражение ВИЧ или другим венерическим заболеванием, например, половой акт или оральный секс без использования презерватива, или же возможный контакт с кровью.

Экспресс-тест = тест на ВИЧ, результат которого готов через 1-20 минут, в зависимости от используемого типа теста. При помощи этого теста анализируется наличие антител к ВИЧ (HivAb), иногда антигенов и антител к ВИЧ (HivAgAb). Отрицательный результат экспресс-теста абсолютно надежен, если с момента возможного заражения прошло три месяца.

Антитело = диагностика инфицирования ВИЧ как правило основывается на определении наличия антител к ВИЧ. Вскоре после заражения организм начинает вырабатывать антитела к вирусу иммунодефицита. Антитела могут быть обнаружены в крови как самое позднее через три месяца после заражения.

Клетка CD4 = клетка Т4, или «клетка-помощник», регулирующая функционирование иммунной системы, опознавая чуждые организму вещества и способствуя уничтожению возбудителей болезней другими лимфоцитами. ВИЧ уничтожает клетки CD4. Количество этих клеток вместе с другими результатами лабораторных анализов показывает уровень прогрессирования ВИЧ в организме зараженного человека.

ПЦР = полимеразная цепная реакция (по-английски PCR, Polymerase Chain Reaction) – это метод репликации генного материала, целью которого является исследование количества генетической информации ВИЧ, то есть количество вируса в крови. Данный метод анализа применяется до начала медикаментозного лечения, во время контроля медикаментозного лечения и для определения возможных типов вируса, резистентных к лекарственным препаратам. Метод ПЦР чрезвычайно важен для контроля эффективности медикаментозного лечения ВИЧ. В исключительных случаях анализ ПЦР может применяться для диагностики ВИЧ-инфекции.

Hiv Aids

ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ

адрес: Unioninkatu 45 K, 00170 Helsinki
Консультации и запись на ВИЧ-тест
Центр поддержки ВИЧ-инфицированных по тел.: 0207 465 705
(пн-пт с 10:00 до 15:30)

www.hivtukikeskus.fi **www.aidscouncil.fi**

RAY TUKEE
ray
RAY STÖDER