

A close-up photograph of a woman with dark skin, smiling warmly with her eyes closed. The lighting is soft and warm, creating a positive and intimate atmosphere. The text is overlaid on the center of the image.

**Жизнь с
ВИЧ-
положительным
диагнозом**

Читателю

- Что такое ВИЧ?
- Как лечить ВИЧ?
- Как жить с ВИЧ-положительным диагнозом?
- Где найти информацию и помощь?

В этой брошюре вы найдете информацию о ВИЧ-инфекции.

В брошюре также объясняется, как лечить ВИЧ и как жить с ВИЧ-положительным диагнозом.

В конце брошюры есть список мест, в которых помогают ВИЧ-положительным людям и их семьям.

Эта брошюра подготовлена клиниками **Hivpoint** и **HUS Infectious Diseases Clinic**.

Что означает статус ВИЧ-положительный?

Положительный статус означает, что ВИЧ находится в организме человека (ВИЧ-положительные люди).

Почему я?

Существует несколько путей передачи ВИЧ от одного человека к другому. Симптомы ВИЧ-инфекции индивидуальны.

Услышав о положительном результате теста, кто-то может испытать шок. Но точная информация о собственном ВИЧ статусе может облегчить дальнейшее лечение, так как человек получит конкретные рекомендации по лечению инфекции.

Любая реакция на информацию о ВИЧ статусе нормальна.

При обнаружении ВИЧ-инфекции важно, чтобы заболевший человек не обвинял себя или своего сексуального партнера. Возможно, ваш партнер не знал, что он является носителем ВИЧ.

ВИЧ - не приговор. Сегодня ВИЧ-позитивные люди работают, учатся, создают семьи, рожают здоровых детей, занимаются спортом и творчеством. Все это возможно, если знать, что надо делать, когда позитивный ВИЧ-статус подтвердился, а также помнить, что Вам есть куда обратиться за информацией и поддержкой.

Если вы подозреваете, что у вас или вашего сексуального партнера есть ВИЧ, немедленно сообщите об этом вашему врачу или медсестре.

Что такое ВИЧ?

ВИЧ – это сокращенное название вируса иммунодефицита человека, т.е. вируса, поражающего иммунную систему.

Без лечения ВИЧ-положительное состояние будет постепенно ухудшаться.

ВИЧ-инфекция неизлечима. Однако правильно подобранные медикаменты предотвращают прогрессирование болезни и ухудшение состояния больного.

Прием необходимых лекарств и укрепление иммунитета значительно улучшают состояние больного. ВИЧ-положительный человек может жить нормальной жизнью.

Что такое СПИД?

Если ВИЧ-инфекцию не лечить, заболевание ухудшается и развивается СПИД.

СПИД – это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции. При СПИДе состояние пациента ухудшается, и болезнь в конечном итоге приводит к смерти.

О СПИДе говорят в том случае, когда у человека, зараженного ВИЧ, появляются инфекционные заболевания, как, например, пневмония или туберкулез, обусловленные неэффективной работой иммунной системы, разрушенной вирусом.

Лекарства от ВИЧ часто также помогают на ранних стадиях СПИДа.



Способы передачи ВИЧ-инфекции

Заразиться ВИЧ-инфекцией сложно.

ВИЧ не передается по воздуху или через прикосновения.

ВИЧ не передается в быту.

Как передается ВИЧ:

- Через половой акт без презерватива, в случае если ваш партнер инфицирован и не принимает необходимые лекарства.
- Через сперму или вагинальную секрецию попавшую в рот.
- Через переливание крови или трансплантацию донорских органов. В Финляндии вся донорская кровь, а также все донорские органы всегда проверяются в больнице. Наличие в них ВИЧ-инфекции исключено. Переливание крови и трансплантация в Финляндии всегда безопасны.
- Через кровь – при применении загрязненных игл и шприцев.
- От ВИЧ-инфицированной матери ребенку во время беременности, родов или при грудном вскармливании. Грамотное лечение матери во время беременности защищает младенца от вируса.

Тест на ВИЧ

Если Вы подозреваете, что могли заразиться, необходимо пройти тест на ВИЧ. Информация об инфекции важна для своевременного начала лекарственной терапии.

Ваш сексуальный партнер должен также пройти тест на ВИЧ.

Выявить ВИЧ в организме человека можно, исследовав его кровь. Анализ крови берется из пальца или вены.

Тест на ВИЧ является бесплатным. Тестирование безопасно и полностью конфиденциально.

Во всех медицинских учреждениях сотрудники обязаны соблюдать врачебную тайну. Врачи и медсестры не могут говорить о вашей болезни другим людям.

Сделать тест на ВИЧ можно:

- во всех медицинских центрах
- в Hivpoint
- в Финском Красном Кресте (SPR)
- в некоторых А-Клиниках.

Важно помнить, что тест на ВИЧ информативен только через 1-3 месяца после заражения.



Можно ли вылечить ВИЧ?

ВИЧ - это хроническое заболевание. На сегодняшний день ВИЧ неизлечим.

Лекарства от ВИЧ являются единственным методом лечения данного заболевания.

Медицинские препараты необходимо принимать всю оставшуюся жизнь.

Лекарства от ВИЧ помогают только в том случае, если их принимать на регулярной основе и в соответствии с инструкциями.

Лекарства не убивают вирус, но замедляют его развитие. Когда замедляется развитие вируса, замедляется и развитие заболевания ВИЧ.

Если ВИЧ-положительный человек принимает лекарства от ВИЧ, он не заражает другого.

Как лечить ВИЧ?

Врач назначает лекарственные препараты.

Лечение также включает в себя регулярные встречи с врачом и медсестрой, а также лабораторные анализы.

Доктора внимательно следят за течением болезни.

Обычно лекарства от ВИЧ достаточно эффективны.

Ваш врач может рассказать вам о вашей ситуации.

Продолжительность жизни при ВИЧ-инфекции.

Антиретровирусная терапия позволила на сегодняшний день уравнивать продолжительность жизни ВИЧ-инфицированных и здоровых людей.

Без лекарств ВИЧ-положительный человек может прожить около 12 лет с начала заболевания.

Сколько стоит лечение ВИЧ-инфекции?

Лечение ВИЧ-инфекции в Финляндии для пациентов бесплатно.

Стоимость лекарств составляет около 15 000 евро в год. Эта сумма оплачивается местным муниципалитетом.

Какие существуют лекарства от ВИЧ?

Лекарственную терапию ВИЧ-инфекции нельзя начинать без консультации врача.

Врач назначает лекарственные препараты, а также составляет подробный план лечения.

Лекарства от ВИЧ - это противовирусные препараты. Как правило, используются три разных противовирусных препарата.

Лекарства замедляют развитие вируса.

Когда замедляется рост вируса, замедляется и развитие заболевания ВИЧ.

При регулярном приеме необходимых лекарств общее состояние ВИЧ-положительного значительно улучшается и стабилизируется.

Лекарства необходимо принимать регулярно.

Некоторые лекарства нужно принимать с пищей.

Если по какой-то причине вы забыли принять лекарство, необходимо принять его при первой возможности.

Лекарства от ВИЧ и другие лекарства

Если вы ВИЧ-инфицированы, необходимо сообщить врачу также обо всех ваших других заболеваниях.

Расскажите врачу какие лекарства, витамины или натуральные продукты вы используете.

Лекарства от ВИЧ могут влиять на эффективность других лекарств и витаминов.

ВИЧ-препарат может усилить действие некоторых лекарственных средств, и ухудшить эффективность лекарств.

Жизнь с ВИЧ-положительным диагнозом

ВИЧ-положительный человек может жить полной жизнью. ВИЧ не мешает нормальной жизни.

ВИЧ-положительный человек может работать, учиться и заниматься любимым хобби.

ВИЧ-положительный человек может встречаться, жениться и иметь детей.

Заразиться ВИЧ-инфекцией сложно.

ВИЧ не передается другим людям в любой обычной жизненной ситуации.

При ВИЧ-положительном диагнозе особенно важно вести здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни помогает сохранить здоровье.

Хорошие привычки включают в себя достаточный сон, физические упражнения и здоровое питание.

Избегайте курения и алкоголя.

Табак и алкоголь ни для кого не являются полезными.

Работа и учеба

Человек с ВИЧ-положительным диагнозом может работать и учиться так же, как и другие.

Вы сами можете решить, сообщать ли о болезни на работе или в школе.

О болезни не обязательно рассказывать.

Согласно Закону, ни один ВИЧ-инфицированный человек не должен подвергаться дискриминации на рабочем месте.

Работодатель не может навязывать тест на ВИЧ.

Диагноз ВИЧ не может быть препятствием для получения рабочего места.



ВИЧ, семья и друзья

Вы сами можете решить, сообщать ли о болезни членам семьи или друзьям.

О болезни необходимо сообщить сексуальному партнеру, другим людям рассказывать не обязательно.

Человеку с ВИЧ-положительным диагнозом, хорошо бы все же поговорить хотя бы с одним знакомым о ВИЧ. Разговор помогает и облегчает вашу собственную жизнь. Близкий человек может также поддержать вас.

Важно, чтобы вы не были в одиночестве в вашем состоянии. Например, в офисе *Nivpoint* вы получите поддержку и сможете обсудить волнующие вас вопросы.

ВИЧ и дети

ВИЧ-положительные люди могут создать семью так же, как и другие. При планировании беременности сначала поговорите с врачом.

Если у вас есть дети, при желании вы можете рассказать им о ВИЧ.

Следует учитывать возраст ребенка. Маленьким детям стоит рассказать о болезни лишь в общих чертах.

Каждый ВИЧ-положительный человек сам решает, говорит ли детям о ВИЧ.

Некоторые ВИЧ-инфицированные люди не хотят сообщать о болезни своим детям.

Тем не менее ребенок может заметить, например, лекарства от ВИЧ и удивиться.

Желательно быть для ребенка открытым и откровенно ответить на его вопросы.



ВИЧ и здравоохранение

Необходимо рассказывать о ВИЧ диагнозе каждый раз, когда вы посещаете своего врача или стоматолога.

Информация о ВИЧ поможет врачу или медсестре правильно назначить лечение при других заболеваниях. Также стоит отметить, что лекарства от ВИЧ могут влиять на другие лекарства.

В некоторых муниципалитетах у ВИЧ-позитивных людей есть собственный прием дантиста. Обычно ВИЧ-позитивных людей лечат в том же месте, что и всех остальных.

ВИЧ и вид на жительство

ВИЧ-инфицированный может получить вид на жительство в Финляндии. ВИЧ не влияет на то, разрешено ли человеку находиться в Финляндии.

ВИЧ и секс

Каждый человек имеет право на хороший и здоровый секс, в том числе ВИЧ-положительный.

В финском законодательстве предусматривается, что ВИЧ-положительный человек должен рассказать о диагнозе новому сексуальному партнеру до секса. О ВИЧ следует сообщать партнеру, даже если используется презерватив.

Лекарства от ВИЧ препятствуют тому, чтобы болезнь передалась сексуальному партнеру. Поэтому важно принимать лекарства в соответствии с инструкциями.

Презерватив также предотвращает заражение ВИЧ-инфекцией.

КАК ЗАЩИТИТЬ СВОЕГО ПАРТНЕРА ОТ ВИЧ?

Способы защиты партнера от заражения

Есть много видов секса. Тем не менее ВИЧ передается только:

- через незащищенный половой акт, то есть вагинальный или анальный секс без презерватива.
- через незащищенный оральный секс, без использования презерватива или другой защиты. При оральном сексе риск заражения невелик.

Вы можете защитить своего партнера от ВИЧ-инфекции следующими способами:

- 1) использовать презерватив- также и для орального секса
- 2) регулярный прием лекарств
- 3) превентивные препараты

1. Презерватив

При правильном использовании, презерватив эффективно защищает человека от ВИЧ-инфекции, а также других заболеваний передающихся половым путем.

Важно правильно подобрать презерватив, который идеально подойдет для вас и вашего партнера.

Существует много видов и размеров презервативов.

Презерватив должен иметь правильный размер.

Слишком большой презерватив может соскользнуть, слишком маленький же может легко порваться.

Презервативы продаются, например, в супермаркетах, аптеках, киосках и интернет-магазинах.

Вместе с презервативом стоит использовать специальную смазку.

Смазка добавляет удовольствия, сохраняет слизистые оболочки целыми и снижает риск повреждения презерватива во время секса. Рекомендуем использовать водорастворимые смазки или смазки на основе силикона.

Смазки можно купить в супермаркетах, аптеках или интернет-магазинах.

Инструкция по использованию презерватива

1. Проверьте срок годности презерватива на защитной упаковке.



2. Откройте упаковку презерватива. Разорвите упаковку руками.



При открытии упаковки нельзя использовать зубы.

Будьте осторожны, чтобы не повредить презерватив.

Если презерватив порвался, возьмите новый презерватив.

3. Потяните крайнюю плоть назад. Расположите свернутый презерватив на головке эрегированного полового члена.

Сожмите двумя пальцами кончик презерватива, чтобы выпустить из него воздух.



Расправьте презерватив по направлению к основанию полового члена.

Презерватив должен легко разворачиваться.



4. Используйте смазку.

5. После семяизвержения осторожно выньте пенис.

Удерживайте при этом презерватив за его основание, чтобы он не соскочил.

Презерватив можно использовать только один раз.

Использование презерватива при оральном сексе

При занятиях оральным сексом также важно помнить о защит, которая эффективно защищает вашего партнера от ВИЧ-инфекции, а также других заболеваний передающихся половым путем.

Презерватив защищает от болезней, во время оральных ласк пениса.

Презерватив для орального секса защищает от болезней, передающихся половым путем во время оральных ласк влагалища или ануса.

Как сделать презерватив для орального секса самостоятельно

1. Отрежьте головку презерватива ножницами.
2. Вставьте ножницы в отверстие и разрежьте презерватив вдоль.
3. Раскройте презерватив.
4. Положите открытый презерватив на влагалище или анус во время орального секса.

2. Регулярный прием лекарств от ВИЧ

Лекарства от ВИЧ-инфекции предотвращают передачу вируса другому человеку.

ВИЧ-положительный человек не является переносчиком болезни, если он принимает все необходимые лекарственные средства.

Лекарства от ВИЧ снижают количество вирусов в крови и других выделениях, что позволяет заниматься сексом без презерватива.

3. Профилактическая медицина (ПрЭП)

Для партнера ВИЧ-инфицированного человека существуют профилактические препараты ПрЭП, которые предотвращают инфекцию.

Полное название препарата PrEP Pre-Exposure Prophylaxis.

В Финляндии препараты ПрЭП достать довольно сложно. Их использование требует внимательного медицинского наблюдения. Вопросы, касаемые препарата вы можете задать своему лечащему врачу.

Постконтактная профилактика

Несмотря на меры предосторожности, при занятиях сексом могут возникнуть рискованные ситуации.

Риск может возникнуть, например, когда ВИЧ-положительный партнер не принимает лекарства от ВИЧ и во время секса рвется презерватив.

В этом случае здоровый партнер может воспользоваться постконтактной профилактикой, которая снижает риск передачи вируса.

Полное название препарата PEP Post-Exposure Prophylaxis (PEP). Препарат следует принять сразу после возникновения рискованной ситуации, т.е. не позднее 48-72 часов.

PEP - это бесплатный препарат и его можно получить у врача-инфекциониста. Если вам нужен PEP, обратитесь к врачу.

Дополнительная информация также доступна на веб-сайте Hivpoint.

СЛОВАРЬ

Рискованная ситуация

Рискованная ситуация - это ситуация, при которой возможно заражение вирусом ВИЧ. Например, во время секса порвался презерватив.

Болезни передающиеся половым путем

Заболевания, которые передаются при занятиях сексом без презерватива или занятиях оральным сексом без специальной защиты.

Экспресс-тест

Экспресс-тест на ВИЧ показывает результат обычно в течение 1-20 минут после взятия анализа. Экспресс-тест следует делать не раньше трех месяцев после возможного заражения.

Антиретровирусная терапия

Лекарства, используемые для лечения ВИЧ. Лекарства являясь антиретровирусными препаратами, то есть противовирусными лекарственными средствами. Обычно для лечения ВИЧ используются три разных противовирусных препарата.

Анализ на вирусную нагрузку

Анализ на вирусную нагрузку измеряет количество ВИЧ в крови пациента.

Антитела

Когда человек заражается ВИЧ, он начинает формировать антитела к вирусу иммунодефицита. Тест на ВИЧ показывает наличие антител в организме.

Лимфоциты, клетки иммунной системы

Лимфоциты — главные клетки иммунной системы, обеспечивающие выработку антител. ВИЧ уничтожает эти клетки.

ГДЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПОДДЕРЖКУ И БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

Hivpoint

Hivpoint помогает по всей Финляндии. В Hivpoint вы можете говорить по-фински или по-английски. Вы также можете спросить о возможности воспользоваться услугами переводчика.

Вся помощь Hivpoint бесплатна, анонимна и конфиденциальна.

Hivpoint помогает:

- ВИЧ-положительным
- семьям и близким людям ВИЧ-положительных
- людям, которые боятся ВИЧ.

Услуги Hivpoint включают:

- экспресс-тест на ВИЧ
- консультации по телефону
- консультации в Интернете
- советы по интернет-чату
- консультирование по всем вопросам связанным с сексом
- группы поддержки
- адаптационные курсы

Группа поддержки дает возможность обсудить волнующие вас вопросы с другими людьми оказавшимися в такой же жизненной ситуации, то есть с людьми с ВИЧ-положительным диагнозом.

В Hivpoint вы можете заказать время для конфиденциального разговора. Вы можете участвовать в группах поддержки с другими ВИЧ-положительными людьми.

Адаптационный курс предоставляет информацию и помогают, когда вы только узнаете о ВИЧ. Курс посещают ВИЧ-инфицированные и их близкие люди.



Контактные данные Hivpoint

Телефонная консультация Hivpoint:

Телефон 0207 465 705.

Понедельник, вторник, среда или четверг с 10:00 до 15:30

Информация и консультации в Интернете по адресу:
www.hivpoint.fi

Офисы Hivpoint расположены в Хельсинки, Тампере и Оулу.
Адреса Hivpoint вы найдете в конце брошюры.

Другие места, которые помогают ВИЧ-инфицированным:

Positiiviset ry

Positiiviset ry - ассоциация, которая обеспечивает поддержку ВИЧ-инфицированным и больным СПИДом, а также их семьям.

Positiiviset ry также занимаются защитой прав пациентов.

Телефон Positiiviset ry - 09 692 5441.

Веб-сайт Positiiviset ry www.positiiviset.fi

Финский Красный Крест (SPR)

Финский Красный Крест (SPR) консультирует по телефону.
Позвонить в SPR можно по вторникам или четвергам с 17 до 19 часов по телефону 0203 27000



Hivpoint

HELSINKI
Unioninkatu 45 K
00170 Helsinki

TAMPERE
Nalkalankatu 12 F
33200 Tampere

OULU
Kansankatu 53
90100 Oulu

Hivpoint konsultiaati:
tel. 0207 465 705
(пн-чт 10–15.30)

www.hivpoint.fi