

# ЖИЗНЬ С ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ



В МЕСТАХ  
ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ

# ПРЕДИСЛОВИЕ

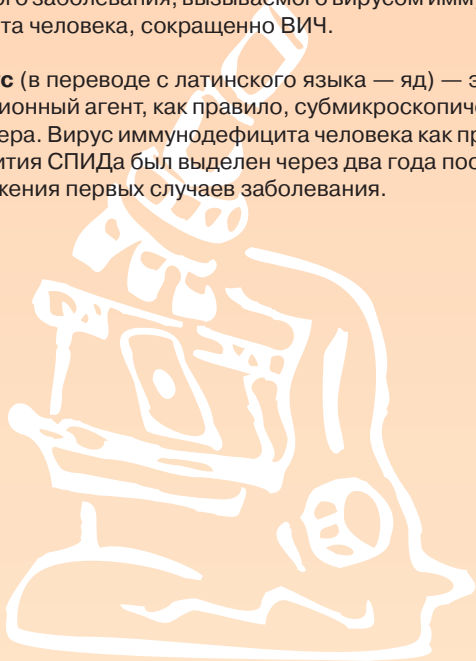
Диагноз ВИЧ-инфекция — это не просто диагноз, а совокупность ряда факторов (медицинских, психологических, социальных), оказывающих влияние на здоровье и жизнь человека. Именно на жизнь, потому что она на этом не останавливается. Напротив, есть стимул к тому, чтобы измениться, пересмотреть свое поведение, избавиться от вредных привычек, принять ответственность за свое здоровье.

С диагнозом ВИЧ-инфекция жизнь не заканчивается. Жизнь продолжается! Как и насколько долго она будет продолжаться, во многом зависит от самого человека, от его психологического настроя, образа жизни и других моментов, которые описаны в брошюре.

# ЧТО ТАКОЕ СПИД, ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ, ВИЧ, ВИРУС?

**СПИД** — это синдром приобретенного иммунодефицита: так врачи назвали новое инфекционное заболевание, которое было обнаружено в 1981 году, правда, предполагается, что единичные случаи болезни были и раньше. СПИД — это поздняя стадия ВИЧ-инфекции — вирусного заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека, сокращенно ВИЧ.

**Вирус** (в переводе с латинского языка — яд) — это инфекционный агент, как правило, субмикроскопического размера. Вирус иммунодефицита человека как причина развития СПИДа был выделен через два года после обнаружения первых случаев заболевания.



# КАКОВА ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ВИЧ?

Довольно быстро было установлено, что вирус иммунодефицита погибает при нагревании выше 56°C в течение 30 минут или при кипячении в течение 1–2 минут, под воздействием ультрафиолетового (солнечного и искусственного) излучения, а также при обработке дезинфицирующими растворами.

ВИЧ удается выделить практически из всех биологических жидкостей человека, но в значительных концентрациях, способных привести к заражению, вирус содержится только в крови, сперме, влагалищном секрете и материнском молоке.

## ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА В ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА ПРОНИК ВИЧ?

Иммунная система защищает организм от бактерий, вирусов и других возбудителей болезней. Она состоит из различных видов клеток, имеющих свои определенные функции и тесно взаимосвязанных с другими клетками системы. Специфическая группа иммунных клеток, способных распознать любые микроорганизмы, проникающие в организм, и помнить информацию о них долгие годы, называется Т-лимфоцитами (CD-4 клетки, или Т-4 хелперы). Они распознают «чужака» (бактерии, вирусы, грибки и т. д.) и отдают приказ другим клеткам уничтожить его. Для борьбы с инфекцией начинают вырабаты-

ваться специальные белки, называемые антитела. Эти антитела можно обнаружить в крови, моче и других биологических жидкостях.

ВИЧ имеет только часть генетического материала (РНК), и для создания своих копий он использует возможности клеток хозяина (человека). Происходит это так: вирус прикрепляется своими белками-крючками к поверхности CD-4 клетки, другими белками своей внешней оболочки он разрывает поверхность клетки и впрыскивает внутрь нее свою внутреннюю оболочку. РНК и ферменты вируса внедряются в ядро CD-4 клетки, и она начинает производить новые копии вируса иммунодефицита. ВИЧ заставляет CD-4 клетки работать на себя, лишая их возможности выполнять свои защитные функции. В конечном итоге CD-4 клетки погибают.

Вирус поражает не только Т-лимфоциты, но и другие клетки, содержащие рецептор CD4, в том числе клетки с долгим сроком жизни, такие как моноциты и макрофаги, которые могут хранить в себе большое количество вируса и при этом не погибать. Они служат для вируса резервуарами, в которых он неактивен и неуязвим для существующих противовирусных лекарств. Это — одно из главных препятствий к полному выведению ВИЧ из организма.

Если не вмешиваться в неравную борьбу иммунной системы с вирусом, произойдет истощение защитных сил организма — наступит приобретенный иммунодефицит. В результате возбудитель любой болезни уже не встретит на своем пути преграды, что в конечном счете может привести к смерти. Это последняя стадия развития ВИЧ-инфекции — СПИД.

# КАК ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ НАЛИЧИЕ ВИРУСА В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА?

Присутствие ВИЧ в организме человека можно установить с помощью теста на антитела к ВИЧ. Его цель — обнаружить защитные клетки (антитела), выработанные организмом для борьбы с вторгшимся вирусом. Антитела к ВИЧ можно выявить спустя примерно 3–6 месяцев после заражения вирусом. Промежуток времени с момента заражения до выработки антител к вирусу называется «периодом окна». Если анализ делается в этот период, то результат будет отрицательный. Тем не менее в организме человека может присутствовать вирус, и поэтому необходимо повторное обследование.

*Если антитела к ВИЧ обнаружены, результат теста называют «положительным», если нет — «отрицательным». В любом случае проводится повторное тестирование на антитела к ВИЧ.*

Все тесты требуют забора крови. Проверка на антитела к ВИЧ не дает ответа на вопрос, заболел ли человек СПИДом, и когда это произойдет.

# ЧТО ОЗНАЧАЕТ ДИАГНОЗ ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ?

Диагноз ВИЧ-инфекция означает, что в крови присутствует ВИЧ — вирус иммунодефицита человека.

Диагноз ВИЧ-инфекция не означает:

- **Беспомощность.** Есть много способов укрепить иммунную систему и продлить здоровье и жизнь.
- **Скорую смерть.** Длительность жизни с ВИЧ-инфекцией, включая стадию СПИДа, постоянно растет благодаря новым методам лечения.
- **Что наступят значительные изменения в жизни,** если сам человек этого не хочет.

## КАК БОРОТЬСЯ С ВИЧ?

Борьба с ВИЧ ведется различными средствами с целью:

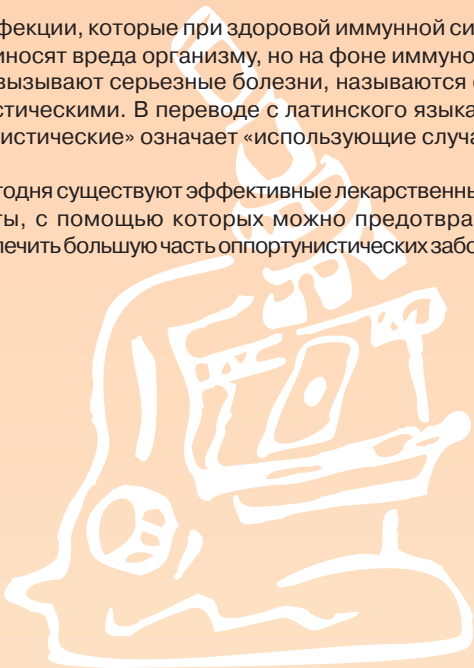
- сократить количество вируса в организме;
- сдержать его размножение;
- сохранить или восстановить иммунитет;
- предотвратить или излечить оппортунистические инфекции.

Для достижения успеха по всем четырем пунктам используются лечебные и профилактические средства.

# ОПОРТУНИСТИЧЕСКИЕ ИНФЕКЦИИ

Инфекции, которые при здоровой иммунной системе не приносят вреда организму, но на фоне иммунодефицита вызывают серьезные болезни, называются оппортунистическими. В переводе с латинского языка «оппортунистические» означает «использующие случай».

Сегодня существуют эффективные лекарственные препараты, с помощью которых можно предотвратить или вылечить большую часть оппортунистических заболеваний.





# ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА — ПРОТИВОВИРУСНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

В течение долгого времени противовирусная терапия осуществлялась препаратом АЗТ (зидовудин), который помогал замедлить размножение ВИЧ в организме. Современное лечение строится на одновременном применении двух, трех, или четырех лекарств (комбинированная терапия). Монотерапия АЗТ применяется сейчас только в одном случае — у беременных женщин, чтобы предотвратить передачу ВИЧ новорожденному.

Противовирусные лекарства вмешиваются в жизненный цикл ВИЧ, блокируя действие ферментов, необходимых вирусу для размножения.

С какого момента начинать лечение, какова должна быть схема противовирусной терапии и длительность ее применения — все это определяется вашим врачом!

Положительный результат тестирования на антитела к ВИЧ вовсе не означает, что необходимо срочно начинать терапию. Напротив, очень часто от момента заражения ВИЧ до момента, когда появляется необходимость назначения противовирусных препаратов, проходит 7–10 и более лет. Цель комбинированной терапии — полное подавление активности вируса. Но даже самая эффективная схема лечения не даст результатов, если пациент не будет ей следовать с абсолютной точностью. Чем больше отклонений от схемы приема допускает пациент, тем выше опасность развития устойчивых к лекарствам штаммов (разновидностей) ВИЧ.

# ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

К профилактическим мерам относят формирование комфортного психологического состояния (об этом подробно далее) и здоровый образ жизни, включающий полноценное питание, физическую активность, соблюдение гигиенических норм, отказ от вредных привычек.

## Питание

Недостаток полноценного питания может сказаться уже в ближайшее время после инфицирования.

Трудно рационально питаться, находясь в местах лишения свободы. Однако можно просить родственников (знакомых, друзей) передавать посылки с сушеными фруктами, пищевыми добавками, витаминами.

## Несколько советов в различных ситуациях

### При плохом аппетите:

Старайтесь по возможности есть почаще и небольшими порциями. Если какие-то продукты нравятся, то старайтесь сочетать их с другими, необходимыми организму.

### При поносе:

Исключите из рациона молочные продукты (кроме йогуртов с живыми культурами) и богатые клетчаткой (свежие овощи, фрукты, хлеб грубого помола), а также жирную пищу. Пейте больше жидкости, чтобы предупредить обезвоживание. Еда должна быть легкоусваиваемой (супы-пюре, бульоны, каши, разбавленные соки).

### **При раздражении, воспалении, язвочках в полости рта:**

Избегайте острых, кислых, сладких и горячих блюд. Пища должна быть полужидкой, слегка теплой. Фруктовые соки разбавляйте водой либо временно воздержитесь от них. Хорошим успокаивающим и заживляющим средством при воспалении в полости рта является некрепкий чай, настой эвкалипта, шалфея. Пользуйтесь лечебной зубной пастой с триклозаном. Полощите рот после каждого приема пищи.

### **Личная гигиена**

Отсутствие навыков личной гигиены способствует распространению различных инфекций. Необходимо содержать в чистоте тело, ногти, одежду.

### **Сырая вода, невымытые фрукты и овощи, грязные руки**

— это возможные источники болезней, и не только желудочно-кишечного тракта. Тщательное мытье рук после туалета, перед приготовлением и приемом пищи, а также мытье сырых овощей и фруктов — доступные и эффективные способы профилактики.

### **Физическая активность**

Общеизвестно, что физическая активность положительно влияет на процесс обмена веществ в организме, снабжение его кислородом, на снятие нервного и эмоционального напряжения.

Необходимо пользоваться любой возможностью для физических упражнений. Ходьба в ускоренном темпе, легкий бег, простейшие упражнения, выполняемые ежедневно, приносят неоценимую пользу физическому и психическому здоровью. Для всех, особенно для больных туберкулезом, потрясающий эффект дают дыхательные упражнения. Есть несколько методик, которые можно освоить самостоятельно, ознакомившись с их изложением в многочисленных руководствах.

# КАК РЕШАТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ?

## Что беспокоит людей с диагнозом ВИЧ-инфекция?

Большинство людей чувствует сильную тревогу, страх за себя или за своих близких, гнев, подавленность, отчаяние. В первый момент нередко мысли о самоубийстве. Другие, напротив, абсолютно спокойны. Многие сначала не верят своему диагнозу.

Когда человека переполняют чувства, самое важное — **не принимать поспешных решений**, необходимо найти возможность с кем-нибудь поговорить. Но не торопитесь сразу рассказывать о диагнозе своим близким и друзьям, если неизвестно, как они будут реагировать. Можно обратиться к лечащему врачу или психологу за дальнейшими рекомендациями. Важно помнить, что человек с диагнозом не одинок — многие люди, которые сами пережили такое, готовы ему помочь.

Люди, с которыми у вас были половые контакты или с которыми вы пользовались общими иглами для инъекций, могут быть заражены ВИЧ и не знать об этом. Возможно, стоит сообщить им о необходимости пройти тестирование на ВИЧ.

# ДОЛЖЕН ЛИ МЕНЯТЬСЯ СТИЛЬ ЖИЗНИ ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?



**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.



**ДА**, потому что заботиться о своем физическом и душевном здоровье нужно уже сейчас. Постарайтесь отказаться от курения, алкоголя, наркотиков. По возможности организуйте полноценное питание, богатое калориями. Избегайте стрессов, не отказывайте себе в сне, отдыхе, движении на свежем воздухе, развлечениях и общении.



**ДА**, потому что каждый в силах не допустить, чтобы его половой партнер заразился ВИЧ. Избежать заражения можно, если при каждом половом контакте пользоваться презервативом или заниматься непроникающим сексом (поцелуи, ласки, петтинг, эротические фантазии).



**ДА**, потому что при приеме инъекционных наркотиков, если пока не получается отказаться от них, следует пользоваться только индивидуальными иглами для инъекций и индивидуальной посудой для приготовления наркотиков, чтобы не заразить других людей. Избегайте любого попадания крови, спермы или

влагалищных выделений на слизистые оболочки или поврежденные участки кожи другого человека.



**НЕТ**, потому что родные, друзья, соседи — те люди, с которыми у вас не было половых контактов или пользования общим шприцем, — не могут заразиться от ВИЧ-инфицированного, и нет необходимости сообщать им о полученном диагнозе. Можно готовить пищу, пользоваться общей посудой и т. д., не боясь заразить домашних. Само собой разумеется, что, независимо от ВИЧ-инфекции, человек никому не должен позволять пользоваться своей бритвой или зубной щеткой.



**НЕТ**, потому что ВИЧ-инфекция — не повод отказываться от своих планов и интересов: учебы, работы, развлечений, любви и секса. Вскоре человек убеждается в том, что его повседневная жизнь мало изменилась, и это нормально.

# КАК СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ?

Построение отношений с окружающими людьми — друзьями, осужденными, партнером, родственниками, друзьями, лечащим врачом — играет решающую роль для здоровья и благополучия человека, получившего диагноз ВИЧ-инфекция.

- Жизнь и здоровье — в ваших руках. Категорически откажитесь от позиции беспомощности и безнадежности. Не ждите, что другие люди решат ваши проблемы. Если становится трудно, не опускайте рук — обращайтесь за помощью.
- Учитесь твердо говорить «нет», даже если вам неприятно огорчать людей. Принимая любые решения, думайте прежде всего о том, что нужно и полезно для вас. Не принимайте безоговорочно советы других.
- Решение рассказать кому-либо о своем диагнозе каждый принимает самостоятельно. Люди, которым подобный диагноз стал известен по роду их занятий, обязаны сохранять его в тайне и могут быть привлечены к ответственности за разглашение согласно статье 61 Основ законодательства РФ «Об охране здоровья граждан». Иногда бывает нелишним напомнить им об этом.
- Поскольку в местах лишения свободы большая плотность населения, психологические проблемы — агрессия, столкновение интересов — могут возникать легко и по любому поводу. Кроме всего прочего, часть людей, находящихся в местах лишения свободы, психически неуравновешенны. По возможности учитывайте это и избегайте стрессовых ситуаций.

- Не конфликтуйте с другими осужденными. Помните, что тюремный мир существует по определенным правилам, и вы являетесь его частью.
- Проявляйте ровное, доброжелательное отношение к другим.
- На новом месте постарайтесь разобраться в ситуации: в расстановке сил и власти.
- Будьте психологом — больше слушайте, меньше говорите. В местах лишения свободы, как и в обществе в целом, существует тип людей, которые всегда стремятся использовать других людей в своих интересах. Поэтому будьте осторожны, выбирая человека для доверительных разговоров.
- Чтобы не усложнять себе жизнь, не играйте в карты и другие азартные игры.
- Следите за своей внешностью. Опрятный внешний вид, спокойствие и доброжелательность помогают добиться уважения со стороны других осужденных.
- Не думайте, что при попадании в тюрьму жизнь останавливается. В местах заключения тоже можно получать знания и навыки для жизни на свободе. Если возможно, старайтесь больше читать и учиться. Когда вы заняты чем-то интересным, время идет быстрее.
- Не обещайте того, чего не сможете выполнить. Последствия невыполнения обещаний могут быть очень серьезными.
- Подумайте перед тем, как отвечать на вопросы. В принципе, вы не обязаны это делать, если не хотите. С другой стороны, постоянное молчание не добавляет уважения со стороны других осужденных. В местах лишения свободы каждый на виду.
- Никого не бойтесь. Если кто-то на вас «давит» или чего-то от вас добивается, уходите от разговора с этим человеком по возможности на спокойной ноте.



# КАК РЕШАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ?

Эмоциональные кризисы мешают заботиться о здоровье и порой приводят к трудно исправимым ошибкам. Отнеситесь к своему эмоциональному самочувствию так же серьезно, как и к физическому. Какой тяжелой и безнадежной ни казалась бы вам жизнь в отдельные моменты, помните: не нужно преодолевать этот трудный период в одиночестве. Самое главное — не носить отрицательные эмоции в себе. Научитесь рассказывать о своих чувствах людям, которым вы доверяете. Обратитесь к психологу. Найдите собственные — эффективные и безопасные — способы выхода из кризиса.

## **Эмоциональный кризис может наступить из-за:**

- страха перед раскрытием диагноза, болезнью или смертью;
- злости на себя, других людей или обстоятельства своей жизни;
- мучительного чувства вины и боли потерь;
- ощущения беспомощности и безнадежности;
- появления даже несущественных проблем со здоровьем;
- негативной реакции на ваш диагноз родных, друзей, других осужденных;
- необходимости регулярно принимать лекарства;
- тяжелой болезни или смерти знакомого вам человека;
- собственной болезни, госпитализации.

Эмоциональный кризис приводит к депрессивному состоянию, которое переживают все люди, а не только люди с диагнозом ВИЧ-инфекция. Для этого состояния характерны следующие симптомы:

- подавленное настроение в течение двух и более недель;
- потеря интереса к развлечениям или большинству видов деятельности;
- продолжительная усталость, апатия;
- отсутствие аппетита, бессонница или повышенная сонливость;
- чрезмерное, неоправданное чувство вины;
- неспособность сосредоточить внимание на чем-либо;
- повышенная возбудимость, раздражительность;
- навязчивые мысли о смерти, самоубийстве, попытки самоубийства;
- чувство беспомощности и безнадежности.

Депрессивное настроение часто приводит к тому, что человек отказывается или забывает выполнять указания врача. Это очень опасно при приеме противовирусной терапии.

# СО СТРЕССОМ МОЖНО И НУЖНО БОРОТЬСЯ!

Главное вовремя распознать у себя симптомы стресса и обратиться за помощью. Для борьбы со стрессом с успехом используется консультирование у психолога. При тяжелых и длительных симптомах применяются различные формы психотерапии и медикаментозное лечение, которое должен назначить врач.

Есть люди, которые используют диагноз ВИЧ-инфекция как отправную точку для иного отношения к себе, своему здоровью и своей жизни. Состояние эмоционального шока и кризиса иногда помогает провести переоценку ценностей и начать избавляться от алкогольной или наркотической зависимости и других привычек, которые мешают человеку бороться за свою жизнь и здоровье.

## **Как самостоятельно снять эмоциональный стресс?**

Найдите себе слушателя — человека, понимающего вас и достойного доверия. Объясните, что вы ждете от него не советов и оценки своих действий, а внимания и готовности вас выслушать. Часто рассказанная проблема видится совершенно в ином свете.

Выберите себе отдушину, способ отвлечения от мучительных переживаний. Это может быть ведение дневника, написание писем (их можно не отправлять), стихов. Можно нарисовать свою ситуацию и себя в ней, выразиться в музыке или другом творчестве, которое поднимет вас над проблемой, какой бы тяжелой она ни была.

Лечитесь движением. Даже двадцатиминутная прогулка или пребывание на свежем воздухе может коренным образом изменить и улучшить душевное состояние.

Держите наготове свои приемы борьбы со стрессом и пользуйтесь ими при первых же признаках кризиса.

### **Что делать, если вы не справляетесь со своими эмоциональными проблемами?**

Если на помощь в кризисной ситуации призываются алкоголь или наркотики, неизбежно происходит усугубление ситуации — резко ухудшается физическое и психическое состояние человека.

В таких случаях лучше обратиться к профессионалу. В идеале это психолог, психотерапевт или консультант, имеющий опыт работы с ВИЧ-инфицированными людьми.

Неправительственные организации создают бесплатные службы социально-психологического консультирования для людей, прямо или косвенно затронутых эпидемией ВИЧ-инфекции. Иногда консультантами являются профессиональные психологи или медики, в других случаях — специально обученные сотрудники и добровольцы этих организаций.

В каждом учреждении уголовно-исполнительной системы есть психологи, оказывающие помощь ВИЧ-инфицированным осужденным.

Порой в роли психологов успешно выступают священники.

# ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Список вредных привычек не сводится только к курению, пьянству и наркотикам, но вред от этой триады совершенно несопоставим со всеми другими, особенно это касается наркотиков.

Наслаждение от табака, алкоголя, наркотика на короткое время как бы уводит из реального мира, но человек расплачивается за этот обман потерянными годами жизни.

Курение приносит в организм отравляющие вещества, лишает легкие возможности нормально работать, заставляет мозг страдать от кислородного голодания. При туберкулезе табачный дым действует заодно с туберкулезными бациллами, ускоряя процесс разрушения тканей легких. Алкогольные напитки (особенно суррогатные!) буквально бьют по головному мозгу, нервам, кровеносным сосудам, печени, которая и так страдает от вирусов.

Наркотики для многих ВИЧ-инфицированных на сегодняшний день сыграли роковую роль. Дальнейшее употребление любых наркотиков, а тем более тяжелых, например героина, сильно перегружает организм, иммунной системе становится труднее бороться с инфекцией, изменяется потребность человека в питании, что сказывается на обмене веществ и приводит к истощению. ВИЧ-положительный статус требует прекращения приема наркотиков, но это должно происходить под наблюдением врача.

# ВОЗМОЖЕН ЛИ ПОЛНОЦЕННЫЙ СЕКС ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

Многие люди с диагнозом ВИЧ-инфекция считают, что интимная жизнь для них навсегда закончилась. Это не так. ВИЧ — не повод для отказа от полноценного, приносящего удовлетворение секса. Достаточно лишь овладеть способами эффективного предохранения.

Предохраняться при половой жизни необходимо не только ради безопасности партнера, но, прежде всего, ради собственного здоровья! Половые инфекции — сифилис, гонорея, хламидиоз и другие для носителя вируса иммунодефицита **намного опаснее**, чем для его ВИЧ-отрицательного партнера, и могут привести к трагическим последствиям. Для ВИЧ-положительной женщины важно предохраняться во избежание нежелательной беременности.

## Основные пути предохранения — презервативы и непроникающий секс

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.

Презерватив необходимо использовать даже в том случае, если оба партнера ВИЧ-положительны. Существует множество штаммов (разновидностей) вируса. Во время незащищенного секса есть опасность суперинфи-

цирования, то есть повторного заражения другим штаммом вируса, что, в свою очередь, может привести к ухудшению состояния здоровья.

**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.**

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).

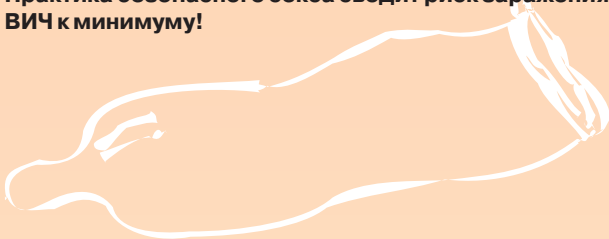
При орально-анальном сексе существует риск получить опасную кишечную инфекцию.

Непроникающий секс подразумевает множество способов получения сексуального удовлетворения без риска для обоих партнеров. Это поцелуи, ласки, петтинг, взаимная мастурбация и многое другое.

Следует ли рассказать о ВИЧ своему сексуальному партнеру, или же достаточно эффективно предохраняться, исключая риск передачи ВИЧ, — каждый решает сам.

Любые наркотики воздействуют на сексуальные желания: одни заглушают их, другие усиливают влечение, третьи снимают барьеры. Употребляющие наркотики часто теряют контроль над своим сексуальным поведением, и, как следствие этого, возникает опасность беспорядочных сексуальных контактов, в том числе без использования презервативов.

**Практика безопасного секса сводит риск заражения ВИЧ к минимуму!**





# ОСОБЕННОСТИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ У ЖЕНЩИН

У женщин могут возникать некоторые расстройства и заболевания, которые обусловлены наличием ВИЧ-инфекции.

Примерно у трети всех женщин с ВИЧ наблюдаются нарушения менструального цикла. К ним относятся:

- аменорея (отсутствие менструаций): чаще встречается у женщин с низким иммунным статусом, а также при употреблении алкоголя, наркотиков, недостаточном питании;
- длительные, нерегулярные, болезненные менструации; кровотечения между менструациями бывают чаще, чем у ВИЧ-отрицательных женщин.

Эти нарушения, как правило, связаны с гормональными расстройствами, вызванными ВИЧ-инфекцией.

Оральный и вагинальный кандидоз — грибковая инфекция полости рта или влагалища. Оральный кандидоз чаще проявляется у курящих при низком иммунном статусе.

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

Очень опасно для женщин с ВИЧ воспаление тазовых органов. Это целый спектр инфекционных заболеваний женских половых органов. Когда какая-либо инфекция

из влагалища или шейки матки проникает в маточные трубы, матку, яичники, прилегающие ткани, развивается тяжелое воспаление органов и тканей брюшной полости и малого таза. Симптомы воспаления тазовых органов — повышение температуры, боль в нижней части живота, необычные выделения из влагалища. При отсутствии лечения воспаление тазовых органов может быть смертельно опасным.

Часто воспаление органов малого таза бывает вызвано венерическими заболеваниями.

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

### **Предохраняйтесь от нежелательной беременности!**

Внутриматочная спираль (ВМС) — не лучшее средство предохранения для женщин с ВИЧ, так как она может облегчить путь инфекциям в матку. При этом ВМС все же лучше, чем аборт.

Помните: то, что для вашего партнера лишь небольшая неприятность, для вас — смертельная опасность. Лучшим способом предохранения как от нежелательной беременности, так и от всех инфекций, передающихся половым путем, служит презерватив!

# БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

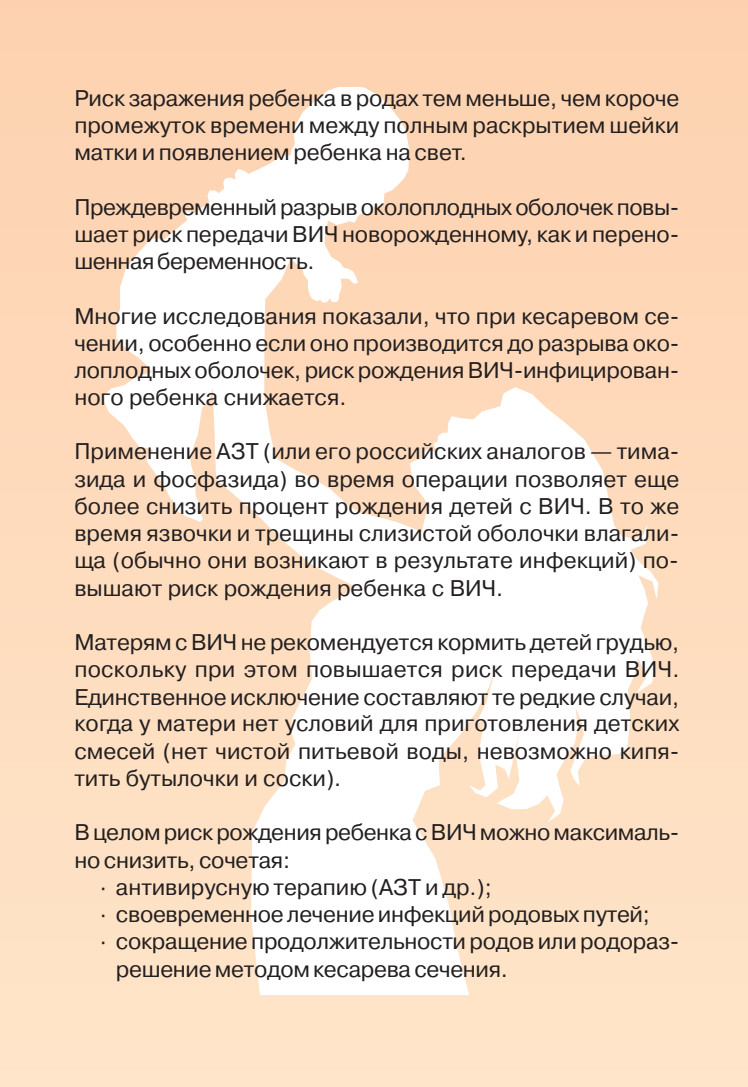
Родить ребенка или прервать беременность — это решение каждая женщина принимает сама. Никто не имеет права оказывать на нее давление. Но к этому вопросу нужно подойти со всей ответственностью, учитывая, что:

- здоровье женщины может ухудшиться в результате беременности и родов;
- бессимптомная стадия ВИЧ-инфекции может перейти в стадию СПИДа;
- есть вероятность рождения ребенка с ВИЧ-инфекцией.

## НАСКОЛЬКО ВЕЛИК РИСК ПЕРЕДАЧИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ РЕБЕНКУ?

Чем выше уровень вируса в крови или во влагалищном секрете матери и чем ниже ее иммунный статус, тем выше риск передачи вируса ребенку.

Полноценное питание матери, особенно достаточное количество витамина А, снижает опасность инфицирования ребенка. Не увлекайтесь синтетическими витаминами: передозировка витамина А опасна. Хороший естественный источник витамина А — морковь с растительным маслом или сметаной.



Риск заражения ребенка в родах тем меньше, чем короче промежуток времени между полным раскрытием шейки матки и появлением ребенка на свет.

Преждевременный разрыв околоплодных оболочек повышает риск передачи ВИЧ новорожденному, как и переносимая беременность.

Многие исследования показали, что при кесаревом сечении, особенно если оно производится до разрыва околоплодных оболочек, риск рождения ВИЧ-инфицированного ребенка снижается.

Применение АЗТ (или его российских аналогов — тимазида и фосфазида) во время операции позволяет еще более снизить процент рождения детей с ВИЧ. В то же время язвочки и трещины слизистой оболочки влагалища (обычно они возникают в результате инфекций) повышают риск рождения ребенка с ВИЧ.

Матерям с ВИЧ не рекомендуется кормить детей грудью, поскольку при этом повышается риск передачи ВИЧ. Единственное исключение составляют те редкие случаи, когда у матери нет условий для приготовления детских смесей (нет чистой питьевой воды, невозможно кипятить бутылочки и соски).

В целом риск рождения ребенка с ВИЧ можно максимально снизить, сочетая:

- антивирусную терапию (АЗТ и др.);
- своевременное лечение инфекций родовых путей;
- сокращение продолжительности родов или родоразрешение методом кесарева сечения.

# **ЗНАНИЕ ЗАКОНОВ ПОМОГАЕТ ЗАЩИТИТЬ СВОИ ПРАВА И ИЗБЕЖАТЬ ПРОБЛЕМ**

Как на гражданина своей страны, на человека, инфицированного ВИЧ, распространяется действие законов РФ. Вот несколько типичных правовых ситуаций, в которых может оказаться ВИЧ-положительный.

## **Врачебная тайна**

Если диагноз разгласили лица, которые узнали о нем при исполнении служебных обязанностей, они могут быть привлечены к ответственности согласно статье 61 Основ законодательства РФ «Об охране здоровья граждан». Предоставление сведений, составляющих врачебную тайну, без согласия гражданина или его законного представителя допускается:

- в целях обследования и лечения гражданина, неспособного из-за своего состояния выразить свою волю;
- при угрозе распространения инфекционных заболеваний, массовых отравлений и поражений;
- по запросу органов дознания и следствия, прокурора и суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством;
- в случае оказания помощи несовершеннолетнему в возрасте до 15 лет для информирования его родителей или законных представителей;
- при наличии оснований, позволяющих полагать, что вред здоровью гражданина причинен в результате противоправных действий.

## **Неоказание помощи больному**

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... тяжкого вреда... или смерть больного».

## **Ответственность за поставление в опасность заражения ВИЧ-инфекцией**

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 ноябре 2003 года к статье 122 УК РФ были приняты дополнения, на основании которых человек, поставивший партнера в опасность заражения либо заразивший его ВИЧ-инфекцией, освобождается от уголовной ответственности, «если другое лицо, поставленное в опасность заражения либо зараженное ВИЧ-инфекцией, было своевременно предупреждено о наличии у первого этой болезни и добровольно согласилось совершить действия, создавшие опасность заражения».

В соответствии со статьями 10 УК, 396, 397, 399 УПК РФ, существенно улучшается положение лиц, которые были осуждены по статье 122 (применительно к ответственности за постановку в опасность заражения ВИЧ-инфекцией). Вопросы об освобождении или смягчении наказания рассматривает суд по месту отбывания наказания по ходатайству осужденного.

## **КООРДИНАТЫ ОРГАНИЗАЦИЙ, КУДА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ**

### **Москва**

#### **Анализы крови на ВИЧ и другие вирусы, консультации по вопросам ВИЧ/СПИДа:**

Проект «Ясень». Новоясеневский проспект (м. «Ясенево», последний вагон из центра, 2 мин. пешком), д. 24, корп. 2, поликлиника № 134.

Анализы крови: 427-66-01

Консультации: 421-55-55

#### **Телефоны доверия по ВИЧ/СПИДу:**

381-89-83, 933-42-32, 366-62-38

#### **Прививки от гепатита В:**

Медицинский центр. М. «Добрынинская», 4-й Добрынинский пер., д. 4, напротив Морозовской больницы, тел. 237-83-83/83-38

Медицинский центр «МЕДЭП». М. «Университет», Ломоносовский пр-т, д.43. Здание поликлиники «Минэкономразвития», тел.143-17-98/63-43

Клинический центр при институте вакцин и сывороток им. Мечникова. М. «Курская», Малый Казенный переулок, д. 5а, административный корпус, тел. 917-41-49/08-91

#### **Московский городской центр профилактики и борьбы со СПИДом:**

М. «Семеновская», 8-я ул. Соколиной горы, д. 15, к. 2, тел. 365-56-65, 365-07-01

**Московский центр помощи заключенным и их семьям:**  
127543, Москва, 543-е отделение связи, а/я 56

## **Омск**

**Омский центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями:**

ул. 20 лет РККА, д. 7, тел. 33-22-33; ул. 50 лет Профсоюзов, д. 119/1, тел. 64-94-66

**Областной наркологический диспансер:**

ул. Учебная, д. 189, тел. 30-45-28

**Городская наркологическая больница:**

Космический проспект, д. 20, тел. 53-87-12

**Областной центр социально-психологической помощи несовершеннолетним и молодежи:**

ул. Авангардная, д. 8, тел. 26-58-69

**Телефон доверия:**

23-86-19

**Некоммерческое партнерство «ДАГАЗ» (реабилитационный центр):**

ул. Биофабрика, д. 14а, тел. 33-44-35

**Областной кожно-венерологический диспансер:**

ул. 5-я Линия, д. 117а, тел. 33-70-25

## **Пенза**

**Областной кожно-венерологический диспансер:**

ул. Володарского, д. 33, тел. 33-45-66

**Областной СПИД-центр:**

ул. Володарского, д. 56, тел. 56-30-59



## **Областная наркологическая больница:**

ул. Калинина, д. 7, тел. 49-91-91

## **Общественный фонд «АнтиСПИД»:**

ул. ИТР, д. 2, тел. 48-63-34

## **Челябинск**

### **Центр профилактики и борьбы со СПИДом:**

Металлургический район, ул. Черкасская, д. 2,  
тел. 21-53-80, ежедневно с 9 до 15, среда с 12 до 17

## **Магнитогорск**

### **Центр профилактики и борьбы со СПИДом:**

ул. Чкалова, д. 44, тел. 25-82-35, ежедневно с 9 до 15

## **Краснодар**

### **Центр профилактики и борьбы со СПИДом:**

ул. Седина, д. 204.

Эпидемиологический отдел — тел. 55-98-69

Диспансерное отделение — тел. 53-63-26

### **Центр медицинской профилактики:**

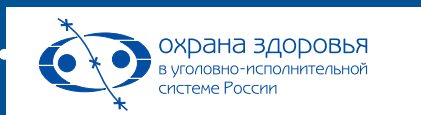
ул. Воровского, д. 182, тел. 26-48-31

### **Краевой наркологический диспансер:**

ул. Октябрьская, д. 39, тел. 68-23-02

© «СПИД Фонд Восток-Запад»  
(AIDS Foundation East-West, AFEW), 2005  
Эл. почта: info@afew.org  
Веб-сайт: www.afew.org

Распространяется бесплатно



Издано в рамках проекта ГЛОБУС

Данная брошюра рекомендована для распространения в учреждениях уголовно-исполнительной системы письмом ФСИН России № 18/29-69 от 15.07.2005 г.