

Культура здоровья и ВИЧ-инфекция.

Регулярность — залог здоровья. Что нужно делать, чтобы сохранить свое здоровье? Первое, что приходит в голову — правильное питание и физические нагрузки. Но этого мало. Действительно, наш организм получает "строительный материал" и энергию из пищи. То, что мы едим и пьем, буквально становится нами. Бег, плавание, тренажерный зал помогают нам поддерживать организм в хорошем физическом состоянии. Но есть еще два фактора, которые необходимо учитывать — регулярность и частота. Один свежий огурец в полгода — это регулярно, но он затеряется между десятками пачек чипсов. Тренажерный зал один раз в месяц — это неплохо, регулярно, но организм этого не заметит. Культуре питания нужно уделять внимание каждый день, физической культуре — два-три раза в неделю.

А как же быть с культурой здоровья? Обследования на инфекции, гепатиты, ВИЧ тоже нужно делать регулярно. И здесь достаточно самой элементарной частоты — один раз в год. Долгое время вокруг ВИЧ создавалась аура смертельной угрозы. Информационные кампании по борьбе с ВИЧ/СПИД были запугивающими, так как лекарственных препаратов в конце 1980-х не существовало. Однако последствия запугивания прошлых лет сказывается до сих пор, хотя сегодня ВИЧ-инфекция — это всего лишь одно из хронических заболеваний. Современная медицина поставила ВИЧ-инфекцию под контроль. Регулярный прием терапии (лекарств) позволяет сохранить качество и продолжительность жизни.

ВИЧ-инфекция давно не является заболеванием, которое характерно для каких-то маргинальных слоев населения. Основной путь передачи — половой, а значит в зоне риска любые незащищенные контакты. Неудивительно, что основная доля выявленных случаев заболевания ВИЧ-инфекцией приходится на возрастную группу 20-50 лет. Это взрослые трудоспособные люди, мужчины и женщины, ведущие самую обычную жизнь.

Главная опасность ВИЧ-инфекции — это отсутствие собственных симптомов. Заболевание долгое время может не давать о себе знать. Установить наличие инфекции невозможно по внешним признакам, поэтому только лабораторное обследование на ВИЧ-инфекцию может определить наличие этой инфекции.

ВИЧ подрывает иммунитет человека, он становится более уязвим для других инфекций и заболеваний. Обращаясь к врачам с различными симптомами, человек не догадывается, что первопричиной может быть ослабленный вирусом иммунитет. При этом в бытовом плане человек, живущий с ВИЧ, не представляет опасности для окружающих: ни для коллег, ни для семьи. ВИЧ не передается через посуду или мебель, через рукопожатия и объятия, поцелуи. При этом, в отличие от, скажем, туберкулеза, при ВИЧ отсутствуют ограничения на трудовую деятельность.

Наблюдение у врача, назначение анализов и лекарств, сами лекарства — все это предоставляется человеку, живущему с ВИЧ, бесплатно. Отсутствие наблюдения и лечения по ВИЧ-инфекции в любом случае приведет в медицинскую организацию, но заболевание уже может принять "запущенную" форму и спровоцировать прогрессирование уже имеющихся заболеваний.

Тестирование на ВИЧ в Нижегородской области может пройти бесплатно любой гражданин Российской Федерации в поликлинике по месту жительства или в Нижегородском СПИД Центре (г. Нижний Новгород, ул. Минина 20-е) как по паспорту, так и анонимно. Так же на территории города и области периодически работают передвижные лаборатории, где можно бесплатно и анонимно пройти экспресс-тестирование на ВИЧ-инфекцию.

Проходите тестирование на ВИЧ регулярно! Будьте здоровы!

Мифы и ВИЧ

О заболевании ВИЧ-инфекция известно почти сорок лет. За эти годы вирус научились контролировать и сегодня ВИЧ, пожалуй, самый изученный вирус на планете. Но мифы и стереотипы, возникшие на заре эпидемии, когда эта болезнь была смертельной, живы и сейчас, когда люди, живущие с ВИЧ, ведут обычный образ жизни, не теряя ни в ее качестве, ни в продолжительности.

В основном мифы и фобии являются следствием устаревших «знаний», сплетен и теорий заговоров.

Самый распространенный миф состоит в том, что ВИЧ = СПИД, а заражение неминуемо приводит к скорой смерти. На самом деле, уже почти четверть века существуют эффективные противовирусные препараты, которые успешно подавляют вирусную активность в организме. При своевременном начале лечения, ВИЧ не оказывает существенного влияния на здоровье человека. Принимая препараты, можно практически со стопроцентной гарантией иметь здоровых детей, работать, отдыхать также, как все. Таблетки рассчитаны на прием в течение всей жизни и не имеют серьезных противопоказаний.

Еще один устойчивый стереотип, который появился на заре эпидемии, звучит так: «ВИЧ болеют только маргиналы, наркоманы, бомжи, проститутки. Я не такой, не веду беспорядочный половой образ жизни, а значит с ВИЧ никогда не столкнусь». В действительности самый распространенный путь передачи ВИЧ – незащищенные половые контакты, значит риск есть у каждого, кто имеет хотя бы один незащищенный половой контакт с партнером, чей ВИЧ-статус неизвестен. ВИЧ-инфекция годами может не иметь специфических внешних признаков, поэтому нельзя наверняка знать, болен человек или нет.

Больше всего заблуждений связано с рисками передачи ВИЧ в быту и при общении в повседневной жизни. Если бы ВИЧ так легко передавался при укусах насекомых, при пользовании общей посуды, при объятии и поцелуях, то количество инфицированных было бы в тысячи раз больше, чем есть сейчас.

Часто можно встретиться со слухами о том, что кто-то разбрасывает иглы с кровью в транспорте, магазинах, кинотеатрах и заражают тем самым невинных людей. Такие городские страшилки про зараженные шприцы появились еще задолго до распространения ВИЧ, на самом деле нет ни одного подтвержденного случая передачи ВИЧ таким способом.

Кажется, что такие мифы происходят от незнания и никому не вредят. Но на самом деле любые заблуждения приводят к ошибочным действиями, дискриминационному поведению, формирует необоснованные страхи. Именно живучесть мифов является благоприятной почвой для появления сомнений в эффективности лечения. Лучший способ сформировать актуальный взгляд на ВИЧ – это искоренять мифы и заблуждения о болезни в современном обществе.

Почему я не тестируюсь на ВИЧ?

Именно такой вопрос мы задали нашим читателям в социальных сетях. Любопытно узнать, как отвечали нижегородцы. И чем им это грозит.

Всего в опросе приняло участие более 1200 человек. Это достаточная выборка для того, чтобы делать выводы относительно всего населения Нижнего Новгорода с высокой степенью точности (погрешность составляет 5-10%). Какая же самая популярная причина

отказа от тестирования, отказа от того, чтобы обладать полной информацией о своём здоровье? Давайте посмотрим, что отвечали наши читатели, то есть Вы.

Среди всех вариантов ответов у нас есть ярко выраженный лидер – 40 процентов опрошенных выбрали в качестве причину отказа от тестирования следующий вариант: «Я регулярно прохожу медосмотр, думаю, там есть тест на ВИЧ».

Ключевое слово тут, конечно, «думаю». Дело в том, что анализ на ВИЧ не входит в большинство регулярных медосмотров.

В обязательном порядке анализ на ВИЧ-инфекцию сдают только доноры и некоторые категории медицинских работников (хирурги, операционный персонал, акушеры и др.). Так же анализ является строго рекомендованным при госпитализации и беременности. Таким образом, если вы не хирург, не донор, не беременны и не госпитализируетесь, то с вероятностью 99% в вашем регулярном медицинском осмотре нет теста на ВИЧ. А значит, если вы не сдаёте тест на ВИЧ отдельно и самостоятельно, потому что думаете, что он есть в вашем регулярном медицинском осмотре – пора избавиться от этого мифа и сдать тест на ВИЧ-инфекцию (кстати, это бесплатно как в Областном центре по борьбе со СПИД, так и в любой поликлинике по месту жительства), чтобы достоверно узнать, находится ли ваш иммунитет под угрозой.

Второй по полярности вариант: «Я не вхожу в группу риска» – так ответили 35% респондентов. И тут тоже стоит дать определенный комментарий.

Если под группой риска вы понимаете какие-то группы населения, с которыми вы себя на ассоциируете, например, потребителей наркотиков или людей, практикующих коммерческий секс, то вынуждены Вас «огорошить» – ВИЧ-инфекция давно вышла за пределы закрытых сообществ и 75 процентов заражений ВИЧ-инфекцией происходит при обычных незащищенных сексуальных контактах.

Таким образом, Вы не входите в группу риска только в том случае, если при всех сексуальных контактах в своей жизни вы использовали барьерные контрацептивы (презервативы). В противном случае риск заражения ВИЧ имеется.

Ещё 11 процентов наших читателей выбрали вариант «Я здоров, самочувствие нормальное». Конечно, стоит только порадоваться за тех, кто следит за своим здоровьем, занимается регулярными физическими нагрузками, много гуляет на свежем воздухе. Но коварство ВИЧ-инфекции как раз и состоит в том, что она может не проявляться годами. Кроме того, у ВИЧ-инфекции нет каких-то собственных симптомов, по которым можно было бы установить диагноз путем внешнего наблюдения или анализа собственного самочувствия. Диагноз ставится только на основании лабораторных исследований. А значит, носитель ВИЧ-инфекции может не подозревать о своем заболевании и годами представлять риск для своих половых партнеров.

Радует, что 13 процентов опрошенных выбрали вариант «Я регулярно тестируюсь на ВИЧ». Если этот выбор сделан не только в интернете, но и в жизни – это верное решение! Профилактические обследования здоровья – норма в современном обществе.

Существует три пути передачи ВИЧ-инфекции:

1. половой
2. от матери к ребенку
3. при попадании инфицированной крови в кровотоки здорового человека

Стоит обратить внимание: ВИЧ-инфекция уже много лет не является смертельным заболеванием — при условии своевременно начатого лечения это заболевание хроническое. Да, при установлении диагноза «ВИЧ-инфекция» принимать таблетки нужно будет регулярно. Но современные лекарственные средства позволяют снизить вирусную нагрузку до неопределяемой, а значит – вести полноценную, активную жизнь! Люди, живущие с ВИЧ и выполняющие рекомендации врача, заводят здоровые семьи и детей. Главное – вовремя установить диагноз. А для этого – нужно тестироваться.

Не отказывайте себе в здоровье!

Сдать тест на ВИЧ. Зачем это мне?

«Я не употребляю наркотики, общаюсь только в хороших компаниях, а мой парень/девушка уж точно не являются носителями ВИЧ – я никак не отношусь к группе риска!» – так обычно думает человек из группы риска.

Дело в том, что ВИЧ давно вышел за рамки каких-то маргинальных слоев населения и самый распространенный способ передачи ВИЧ — гетеросексуальные контакты в возрастной группе 22-45 лет. И если у вас были незащищенные контакты (без барьерных контрацептивов), то лучший способ быть уверенным в своём здоровье – не бесплатная мантра «Это точно не про меня!», а тест на ВИЧ. Он тоже бесплатный, только дает гарантированный результат.

Бесплатный лабораторный тест в нашем регионе россияне могут сдать в любой поликлинике по месту жительства или Нижегородском центре по борьбе со СПИД. Тестирование сопровождается консультированием по вопросам ВИЧ-инфекции до и после его проведения.

Кроме лабораторных, существуют и экспресс-тесты. Чаще всего такие тесты проводятся по образцам слюны или крови из пальца. Это быстрый и удобный способ узнать свой ВИЧ-статус. С совершенствованием технологий, точность этих тестов во многом не уступает лабораторным. Но, конечно, есть свои ограничения.

Принцип действия большинства экспресс-тестов основан на определении защитных антител, выработанных в ответ на проникновение ВИЧ в организм. В течение нескольких минут тест покажет результат:

- Наличие одной окрашенной полоски говорит о том, что с высокой степенью вероятности в организме нет ВИЧ. Но важно знать, что антитела к вирусу вырабатываются не мгновенно, а примерно с третьей недели, поэтому существует "период окна", когда вирус в организме есть, но для теста он может быть не определяем и тест будет отрицательным.

- Если экспресс-тест показывает две полоски (положительный результат), то это может говорить о возможном наличии у Вас ВИЧ-инфекции. Для установления факта инфицирования необходимо сдать кровь из вены в лечебном учреждении. Только после лабораторного обследования можно точно установить наличие ВИЧ-инфекции.

Делая экспресс-тест на ВИЧ, помните, что он дает предварительный результат. Если тест не получился или показал нечеткие полоски, сделайте обычный лабораторный тест в

лечебном учреждении (это анонимно и бесплатно в нашем Центре).

Важно, что тест на ВИЧ-инфекцию, как и любые другие лабораторные анализы, являются всего лишь компонентом показателя здоровья. Делаем же мы регулярно флюорографию, и никого это не смущает.

Для полноценной жизни человека, живущего с ВИЧ-инфекцией, необходимо контролировать вирус, что возможно при постоянном лечении. Необходимые обследования и лекарства предоставляются государством бесплатно и при соблюдении схемы лечения, назначенной врачом, качество и продолжительность жизни не изменятся.

Тестируем здоровье

Чтобы быть уверенным в состоянии своего здоровья, важно проходить своевременное тестирование. Ведь многие заболевания имеют скрытый этап развития. COVID, туберкулез, ВИЧ – начало их течения не заметно. ВИЧ-инфекция может не проявляться годами.

ВИЧ-инфекция – хроническое, но не смертельное заболевание. Установление диагноза – не приговор, а, наоборот, возможность восстановить здоровье. После установления диагноза становится возможным получение лекарств, позволяющих контролировать размножение вируса, ограничить его активность в организме и ликвидировать возможную утрату иммунитета. Такие препараты давно разработаны и доступны. Более того, они бесплатны для всех граждан РФ.

Да, лекарственные средства не выводят вирус иммунодефицита человека из организма окончательно, но они позволяют снизить вирусную нагрузку до такого уровня, что вирус не оказывает влияния на иммунитет и общее состояние здоровья человека. При соблюдении всех рекомендаций становится возможным и рождение здоровых детей.

ВИЧ-инфекция давно не является заболеванием, которое характерно для каких-то маргинальных слоев населения. Основной путь передачи — половой, а значит в зоне риска любые незащищенные контакты. ВИЧ не имеет специфических признаков, может не проявляться внешне и не оказывать влияния на здоровье годами, при этом человек будет оставаться распространителем заболевания. Так что, если в вашей жизни был хотя бы один незащищенный контакт с человеком, ВИЧ-статус которого неизвестен – это хороший повод пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию.

Тестирование на ВИЧ – бесплатно. Его можно пройти как в поликлинике по месту жительства, так и в специализированном Центре по борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями. Тестирование осуществляется одноразовыми инструментами, взятие крови из пальца ничем не отличается от взятия крови из пальца для других анализов.

Лечение ВИЧ-инфекции – бесплатно.

Тестирование на ВИЧ помогает сохранить здоровье – Вам и Вашим близким. Тестирование на ВИЧ – это показатель ответственности и уверенности в себе, в своём будущем.

Негативных последствий у тестирования на ВИЧ нет. Люди живущие с ВИЧ не ограничены в трудовой деятельности (в отличие от, например, инфицированных туберкулезом), они ходят в обычные спортзалы, школы, вузы, клиники. Потому что ВИЧ не опасен в быту. Невозможно заразиться через посуду, пульт от телевизора, через

объятия, поцелуи. Существует всего три пути передачи: незащищенные половые контакты (без презерватива), через кровь (например, совместное использование шприцев), от матери к ребенку (в случае, если не применяется доступная терапия).

Регулярное тестирование на ВИЧ – всего лишь простое средство контроля за своим здоровьем.

Если у вас возникли вопросы, связанные с ВИЧ и другими инфекционными заболеваниями, вы всегда можете обратиться на сайт Центра по борьбе со СПИД: antispidnn.ru или написать на почту: antispid.otvet@mail.ru

ВИЧ и COVID

Здоровье важнее

Человек склонен ценить только то, что он получил с большим трудом, либо то, чего он был лишен какое-то время. Только тогда приходит осознание ценности отношений, свободного времени, здоровья. Так уж сложилось, что отношения человек может завести новые, а вот как завести новое здоровье? Лучше уж заниматься профилактикой! Впрочем, то же самое можно сказать и про отношения.

Регулярно интересоваться состоянием своего здоровья, проводить профилактические обследования, выполнять рекомендации по укреплению здоровья – всё это позволит не оказаться неожиданно «у разбитого корыта».

Инфекционные заболевания оказывают большое влияние на жизнь человека. Взять хотя бы коронавирусную инфекцию COVID-19. Сколько изменений она принесла в нашу жизнь! Люди охотно тестируются на COVID, стараются следовать профилактическим мерам...

Но чумой XXI века по-прежнему считают ВИЧ.

Давайте сравним ВИЧ и COVID.

	ВИЧ-инфекция	COVID-19
Хроническое	Да	Нет
Прививка	Нет	Есть
Смертность	При приеме назначенных лекарств ВИЧ не влияет на продолжительность и качество жизни	5% (по данным Росстата за 2020 год)

Это не значит, что лучше заболеть ВИЧ-инфекцией, чем COVID-19 – лучше ничем не болеть, регулярно следить за своим здоровьем. К тому же, если ВИЧ-инфекцию не лечить, то она переходит в СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита), а здесь показатели смертности без приема антретровирусной терапии высокие. Но «приобретать» иммунодефицит вовсе не обязательно: существует бесплатная эффективная терапия, которая ставит заболевание под контроль, не позволяет вирусу размножаться, снижает вирусную нагрузку на организм до такого уровня, что человек, живущий с ВИЧ, может иметь здоровую семью и детей, жить так же долго, как и при отсутствии заболевания.

Как защититься от инфекций

Главное в борьбе с инфекционными заболеваниями — установить барьер между людьми, чтобы инфекция не могла передаваться от одного человека другому. В случае с COVID это маски, перчатки, социальная дистанция. В случае с ВИЧ — барьерные контрацептивы (презервативы).

Если Вы не используете маску при контактах с другими людьми — всегда есть шанс заразиться COVID. Если вы не используете презервативы при сексуальных контактах — всегда есть шанс заразиться ВИЧ. ВИЧ не имеет специфических признаков, может не проявляться внешне и не оказывать влияния на здоровье годами, при этом человек будет оставаться распространителем заболевания. Так что, если в вашей жизни был хотя бы один незащищенный контакт с человеком, ВИЧ-статус которого неизвестен — это хороший повод пройти тестирование на ВИЧ-инфекцию.

Тестирование на ВИЧ — бесплатно для всех граждан РФ. Граждане, живущие в Нижегородской области, могут пройти тестирование в поликлинике по месту жительства или в областном Центре по борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями. Тестирование осуществляется одноразовыми инструментами, взятие крови ничем не отличается от взятия крови для других анализов.

Кто болеет

ВИЧ-инфекция давно не является заболеванием, которое характерно для каких-то маргинальных слоев населения. Основной путь передачи — половой, а значит в зоне риска любые незащищенные контакты. Неудивительно, что основная доля выявленных случаев заболевания ВИЧ-инфекцией приходится на возрастную группу 20-50 лет. Это взрослые трудоспособные люди, мужчины и женщины, ведущие самую обычную жизнь.

Регулярное тестирование на ВИЧ поможет вам не оказаться «у разбитого корыта», а сохранить своё здоровье в норме. Если у вас возникли вопросы, связанные с ВИЧ и другими инфекционными заболеваниями, вы всегда можете обратиться на сайт Центра по борьбе со СПИД: antispidnn.ru или написать на почту: antispid.otvet@mail.ru

Денис Кожин: «ВИЧ изменил мою жизнь. К лучшему»

ВИЧ-инфекция — заболевание, которым долгое время запугивали людей, ведь лекарств от этой напасти не существовало. До сих пор многие люди боятся говорить о своём заболевании открыто, боясь реакции окружающих. Но ВИЧ — не COVID-19, он не передается от человека к человеку по воздуху. Сегодня ВИЧ — контролируемое хроническое заболевание, которое не сокращает продолжительность жизни при соблюдении рекомендаций врачей. Поговорим об этом с Денисом Кожиним, живущим с ВИЧ уже 24 года.

-Как Вы узнали о своем ВИЧ-статусе?

-Узнать о своём статусе можно только одним способом: для этого нужно сдать анализы. У меня были друзья, в окружении которых были люди с уже подтвержденным диагнозом.

Друзья решили сдать тесты, и я решил сдать – за компанию. Так и узнал.

-Что самое сложное в жизни человека, живущего с ВИЧ?

-Самое сложное — принять диагноз. Это самое сложное. Хорошо, что врачи Центра помогают с этим справиться. А когда диагноз принял, ты уже живешь с решением. Появляются конкретные задачи — нужно их решать: встать на учет в поликлинику, получить лекарства и так далее. Появляются дела, а когда занят делом, не тратишь время на пустое. Можно жить дальше.

-Что самое простое в жизни человека, живущего с ВИЧ?

-Самое простое? Самое простое... Сложный вопрос! На самом деле, просто понять, что никто не застрахован от ВИЧ. Люди живущие с ВИЧ – не отдельная группа, это заболевание вне социальных характеристик. Кто-то врач, кто-то чиновник, кто-то корреспондент. Я просто еще один такой же человек. А в Центре борьбы со СПИД работают грамотные специалисты, которые помогают людям, а не анкетным данным.

-Как приняли решение открыто говорить о своём ВИЧ+ статусе?

-А я никогда и не скрывал. Я только четко разделял, кому нужно это говорить, а кому не стоит. У ВИЧ есть базовые пути передачи — от матери к ребенку, через кровь, половой путь. Когда я в этом разобрался, поговорил с подругой. А остальным зачем знать? Я им ВИЧ передать не могу, это на них никак не влияет. Про ВИЧ нужно рассказывать тем, кого это касается. Я и сейчас не бегаю с плакатом, что у меня ВИЧ. Просто живу открыто, легко общаюсь на эту тему и своим примером показываю, что с ВИЧ можно вести полноценную жизнь.

-Как ВИЧ-инфекция влияет на семью?

-Хорошо влияет.

-Это как?

-Ну, никак не мешает, во всяком случае. Я сделал предложение своей будущей жене через три года после того, как она узнала о моем статусе. Всё это время мы встречались. Мы были готовы к любому развитию событий. Но следовали указаниям врачей Центра борьбы со СПИД, принимали лекарства, и ей инфекция не передалась. У нас 21 год совместной жизни, четверо детей и у них всех отрицательный статус – потому что при соблюдении рекомендаций врачей ВИЧ не передается от матери к ребенку. Спасибо врачам!

-Как к твоему статусу отнеслись друзья?

-От друзей я чувствую поддержку. Хотя и был готов к тому, что отвернуться. Я был готов к этому, но этого не понадобилось. Возможно, это верный круг общения. Мои друзья понимают, что знание о ВИЧ помогло мне побороть зависимость, круто изменить жизнь. Друг это тот, который знает о тебе всё, и продолжает с тобой дружить, правда?

-Как ВИЧ-инфекция влияет на работу?

-Раньше я работал по найму, водителем, и это никак не влияло. Не сталкивался по работе ни с какими проблемами. А последние десять лет я индивидуальный предприниматель, и опять никаких проблем не возникает.

-Как ВИЧ-инфекция меняет жизнь?

-Мою изменила кардинально. Не было счастья, да несчастье помогло. Я понял, что мне с этим жить постоянно. Что заболевание не пройдет. Что это моя жизнь и нужно ее жить. Нужно принять диагноз, справиться с этим, бросить вредные привычки, адаптироваться, научиться контролировать себя. Мой отец болел онкологией. Так что, мне больше не

нужно было аргументов в пользу здорового образа жизни. Изменились приоритеты. А контроль помог добиться успеха. Помогли врачи. Наверное, если бы не ВИЧ, я бы так не акцентировался на своём здоровье и этим сильно сократил бы себе жизнь.

-Стоит ли принимать терапию, если у тебя ВИЧ?

-Обязательно! Это хроническое заболевание. Это навсегда. От него невозможно избавиться. Можно только контролировать. Когда-то кто-то потрудился, чтобы продлить мою жизнь. Медики создали лекарственные препараты, которые ставят заболевание под контроль. Их можно получить бесплатно. Схему лечения так же подберут высококвалифицированные специалисты — достаточно обратиться в Центр по борьбе со СПИД. Конечно, я принимаю терапию.

-Что можешь посоветовать людям, которые боятся или стесняются проходить тестирование на ВИЧ?

-Я бы посоветовал узнать свой статус как можно быстрее. Если вдруг ВИЧ подтверждается — не нужно выяснять, откуда он взялся, чтобы начать лечение. Не важно как это произошло, не тратьте время попусту, на свершившийся факт. Это никак не повлияет на диагноз. А лечение доступно и бесплатно. Его нужно начать как можно быстрее. Это путь к здоровью.

Узнать свой ВИЧ-статус анонимно и бесплатно можно в Нижегородском областном центре по борьбе со СПИД на ул. Минина д. 20Е. Телефон для справок 214-0-214 (доб. 847)

К чему должны быть готовы приемные родители, которые решили усыновить ребенка с диагнозом ВИЧ-инфекция

Первое, с чего надо начать будущим приемным родителям, которые задумались об усыновлении или опекунов детей с ВИЧ инфекцией, это собрать как можно больше информации об этом заболевании, т.к. в нашем обществе существует много мифов о ВИЧ инфекции, заблуждений. Еще с того времени, как появилась ВИЧ инфекция, был лозунг «СПИД – ЧУМА 20 века». Сейчас все изменилось: существуют лекарства, которые блокируют инфекцию, продолжительность жизни у ВИЧ-позитивных такая же, как у людей без этого заболевания, если они принимают лекарства.

Жизнь ВИЧ-позитивных детей не крутится вокруг их диагноза. Они, как и обычные дети, любят играть, бегать, шалить. Им, как и всем детям, важно чувствовать любовь и поддержку родных. Они также мечтают о том, кем станут в будущем. Им тоже хочется быть полноправными членами общества. Но в связи с диагнозом у них возникают и особые потребности. Как и все дети, такие малыши и подростки нуждаются в соблюдении режима сна и питания. Их также надо обучать навыкам гигиены – объяснять, что такие вещи, как зубная щетка, расческа, полотенце, белье – все это личные вещи. И у каждого они должны быть свои. Причем не потому, что ребенок, делясь этими вещами с другими ребятами, может заразить их ВИЧ-инфекцией. Наоборот, положительному малышу, как его нефицированным сверстникам, нужно объяснять, что сегодня достаточно много различных заболеваний, которые могут передаваться через эти предметы и необходимо предостеречься от возможности получить с предметами другие микробы.

Наличие хронического заболевания меняет привычный уклад любой семьи, жизнь которой с момента начала лечения подчиняется определенному режиму:

- Прием препаратов в строго определенное время

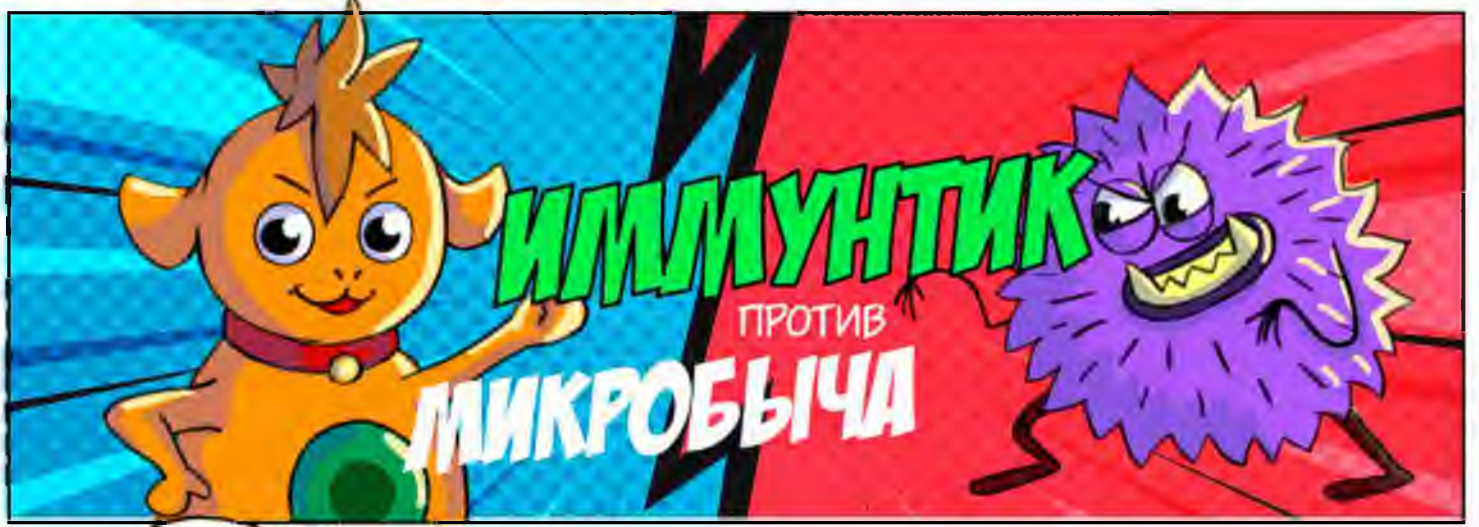
- Может измениться характер и режим питания. Это само по себе является довольно сильным стрессовым фактором, охватывающим всех членов семьи, а также может потребовать дополнительных затрат, как временных, так и материальных.
- Регулярное посещение лечебных учреждений для получения препаратов, необходимость беспокоиться об их своевременном пополнении.
- Периодическое обследование ребенка специалистами и проведение лабораторных исследований.
- Важно продумать, каким образом будет происходить совмещение приема АРВТ и посещение ребенком детских образовательных учреждений, предусмотреть все сложности, с которыми можно столкнуться при приеме препаратов вне дома, например, в гостях, в поездке, в лагере, в школе, на отдыхе и т. д.

Пока ребенок маленький, психологические проблемы, связанные с диагнозом, в первую очередь касаются родителей.

Постепенно возникают вопросы формирования приверженности, как объяснить ребенку, что происходит со здоровьем, что в крови вирус.

При регулярном приеме АРВ-терапии:

1. Ребенок растет и развивается в соответствии с возрастной нормой.
2. ВИЧ не влияет на умственные способности.
3. При общении и уходе за ребенком с ВИЧ-инфекцией не требуется дополнительная обработка помещений, посуды, ношение маски, перчаток и т. д. Ребенок не опасен для окружающих.
4. Ребенок может посещать детские учреждения, лагеря отдыха, кружки, секции.
5. В будущем ребенок сможет стать полноценным членом общества, создать семью, родить здоровых детей. Для этого ребенку необходимо вырасти ответственным за свое здоровье и здоровье окружающих.



Вот, что происходит во рту, когда ты чистишь зубы чужой щёткой.

Я СОЗДАН
ДЛЯ
СПАСЕНИЯ!

В
АТАКУ!

ВСЕ
БОЯТСЯ
ХАЛКА!

Я ВАШ
ХУДШИЙ
КОШМАР!

ИСТИННЫЙ ПУТЬ
СУПЕРГЕОЯ —
ЭТО ПУТЬ ЛЮБВИ
КО ВСЕМ ЖИВЫМ

А в это время дети...

КХЕ-КХЕ

УХОДИ! МЫ
НЕ ХОТИМ
БОЛЕТЬ!

Я ДРУГИХ
НАЙДУ!

СВОЯ ЗУБНАЯ ЩЁТКА
НАМНОГО ЛУЧШЕ!
А ЕЩЁ НЕЛЬЗЯ БРАТЬ
ЧУЖИЕ ПОЛОТЕНЦЕ
И РАСЧЁСКУ!

ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПРОДОЛЖЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

ВИЧ-инфекция – болезнь, вызванная вирусом иммунодефицита человека – инфекционное хроническое заболевание, при котором поражается иммунная система, что приводит к медленному её разрушению и формированию синдрома приобретенного иммунодефицита (СПИД).

Регулярно проходить тестирование на ВИЧ



Использовать барьерные методы контрацепции, отказаться от случайных половых контактов

Не делать маникюр, тату, пирсинг в непроверенных салонах, где инструменты не проходят соответствующую обработку



Пользоваться только индивидуальными предметами личной гигиены (бритвенные принадлежности, зубные щётки)

*Еще больше
о здоровье здесь*



Как передаётся ВИЧ-инфекция?



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

1. При незащищённых половых контактах;
2. Через кровь - при использовании нестерильных игл и шприцов, нестерильных инструментов для пирсинга и татуажа;
3. От матери к ребёнку во время беременности, родов, при грудном вскармливании.



*ВИЧ не передаётся:
через поцелуи и рукопожатия;
через укусы насекомых;
через бытовые предметы;
посуду, одежду, пищу.*

Пройдите обследование на ВИЧ - инфекцию

Тестирование на ВИЧ в Нижегородской области может пройти бесплатно любой гражданин Российской Федерации в поликлинике по месту прикрепления или в Нижегородском СПИД Центре (г. Нижний Новгород ул. Минина 20-е) как по паспорту, так и анонимно.

*Еще больше
о здоровье здесь*

