



**СПИД**  
**центр**  
КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

Министерство здравоохранения Красноярского края  
Краевое государственное автономное учреждение  
здравоохранения «Красноярский краевой Центр  
профилактики и борьбы со СПИД»

# ШКОЛА ПАЦИЕНТА



# ШКОЛА ПАЦИЕНТА

## **ЧТО ДАЛЬШЕ?** \_\_\_\_\_ **3**

Первые непростые вопросы, которые встают перед каждым, кто получил диагноз «ВИЧ-инфекция».

## **ЖИЗНЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ** \_\_\_\_\_ **7**

Рекомендации о том, как строить отношения с партнером, родными, сослуживцами, соседями, лечащим врачом, чтобы они были источником поддержки, а не проблем.

## **ПОЧЕМУ ВАЖНЫ ОПТИМИЗМ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ?** \_\_\_\_\_ **11**

О душевном здоровье нужно заботиться не меньше, чем о здоровье физическом.

## **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ** \_\_\_\_\_ **15**

Здесь вы узнаете, что происходит при ВИЧ-инфекции и как помочь своему организму.

## **ПРОТИВОВИРУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ** \_\_\_\_\_ **19**

Новые методы противовирусной терапии позволяют надолго приостановить развитие ВИЧ в организме.

## **ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** \_\_\_\_\_ **22**

О том, как полноценно питаться.

## **ЖЕНЩИНА И ВИЧ** \_\_\_\_\_ **24**

У женщин, живущих с ВИЧ-инфекцией, много специфических проблем и вопросов. ВИЧ и рождение ребенка.

## **ВАШ РЕБЕНОК И ВИЧ** \_\_\_\_\_ **27**

Рекомендации тем, кто растит ребенка с ВИЧ-инфекцией.

## **ЕСЛИ У БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ВИЧ** \_\_\_\_\_ **29**

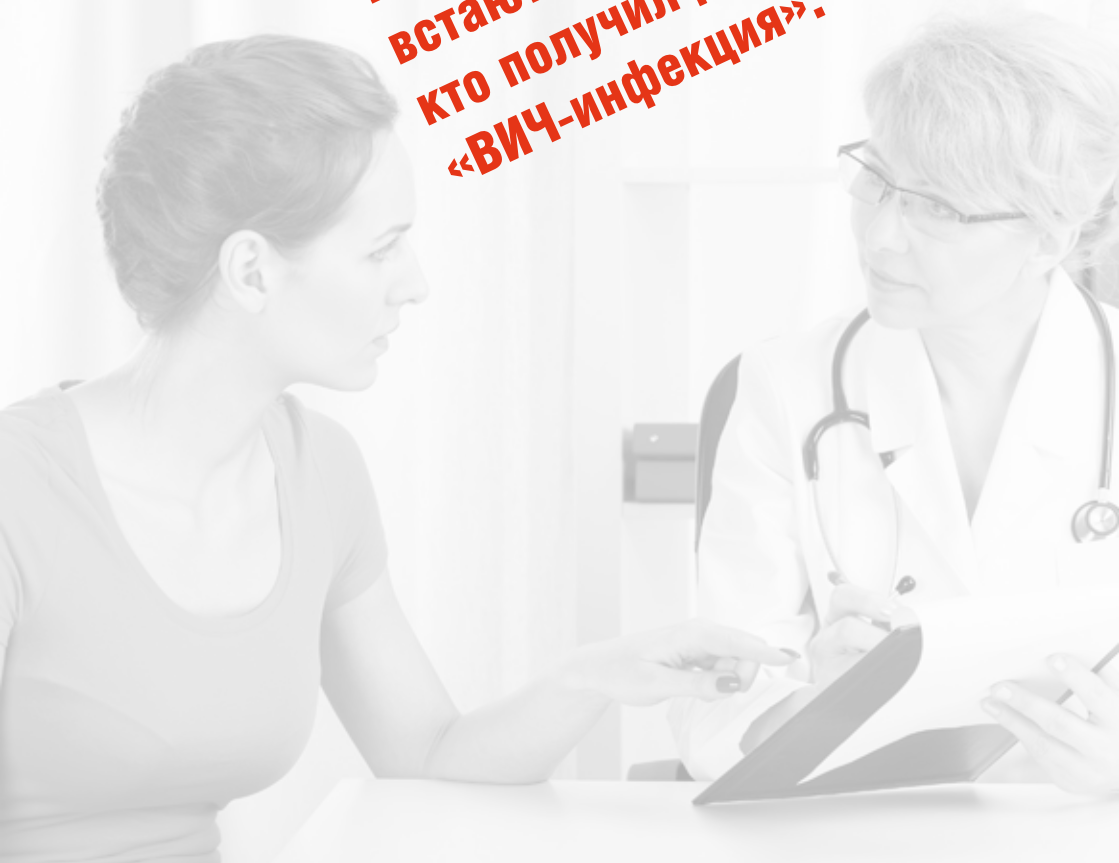
Для тех, у кого с ВИЧ-инфекцией живут родные, близкие друзья.

## **ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ** \_\_\_\_\_ **31**

В каких случаях закон защищает вас и когда следует соблюдать осторожность.

# ЧТО ДАЛЬШЕ?

**Первые непростые  
вопросы, которые  
встают перед каждым,  
кто получил диагноз  
«ВИЧ-инфекция».**



## ЧТО ТАКОЕ ВИЧ?

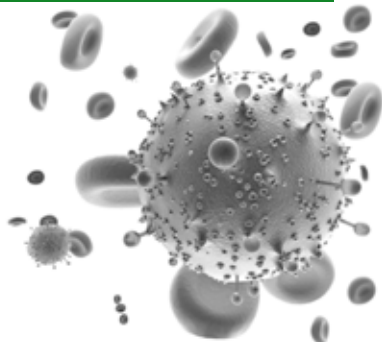
ВИЧ относится к вирусам, которые живут только в организме человека. ВИЧ состоит из двух оболочек (внешней и внутренней), а также генетического материала (спиралей РНК) и специфических ферментов, участвующих в процессе размножения (репликации) вируса.

Внешняя оболочка, имеющая специальные белки – «крючки», предназначена для присоединения вируса к будущей клетке-жертве. Белки, располагающиеся на поверхности внешней оболочки, разрывают поверхность клетки и впрыскивают в клетку внутреннюю оболочку вируса.

Внутренняя оболочка – капсид – содержит спирали РНК вируса (то есть информацию о строении вируса) и набор ферментов для размножения. Цель капсида – доставить всё в ядро клетки-жертвы. После проникновения в клетку капсид движется к её ядру и внедряет туда свою РНК и ферменты. РНК – как магнитофонная лента с записью, не вставленная в кассету. То есть информация о строении вируса записана, а воспроизвести ее нет возможности. Такой кассетой и станет ДНК клетки.

В процессе размножения ВИЧ участвуют три фермента: обратная транс-криптаза (ревертаза), интеграза и протеаза. Их задача – внедрить вирусную информацию в ДНК клетки и поддерживать процесс выработки новых вирусов. В результате вместо своих белков пораженная клетка производит составные части для новых вирусов и выполняет их сборку.

ВИЧ может проникать в различные клетки организма человека, но в одних клетках он способен только находиться, а другие использует для размножения. Для размножения ВИЧ использует клетки нашей иммунной системы, вызывая заболевание – иммунодефицит.



*Вирус иммунодефицита человека*



## КАК МОЖЕТ ЗАРАЗИТЬСЯ ДРУГОЙ ЧЕЛОВЕК?

Вирус может находиться во всех жидкостях организма, но достаточная для заражения концентрация ВИЧ содержится только в следующих жидкостях:

- кровь;
- сперма;
- вагинальный секрет;
- материнское молоко.

Для того чтобы произошло заражение, необходимо чтобы жидкость, в которой велика концентрация вируса, попала в кровоток. Это возможно в следующих случаях:

- сексуальный контакт;
- переливание крови или ее компонентов, не прошедших определенной обработки;

- применение нестерильного хирургического и инъекционного инструментария, игл для введения каких-либо препаратов (включая наркотические), прокалывание ушей, маникюр, нанесение татуировок и применение других инструментов, при использовании которых могут быть повреждены кожные или слизистые покровы;
- при повреждении плацентарного барьера во время вынашивания ребенка ВИЧ-инфицированной женщиной;
- при повреждении кожи или слизистой новорожденного во время прохождения родовых путей;
- когда новорожденный получает грудное молоко инфицированной матери.

## ЧТО ТАКОЕ СПИД?

Синдром приобретенного иммунодефицита.

Заболевание (ВИЧ-инфекция) можно разделить на 3 периода:

1. Заражение и начало инфекционного процесса (процесс развития болезни).
  - «Стадия инкубации» – продолжается от 3-х недель до 3-6 месяцев. На этой стадии ВИЧ-инфекцию еще нельзя обнаружить, так как антитела не образовались в достаточном количестве.
  - «Стадия первичных проявлений» длится в течение 1 года от момента появления антител в крови. На этой стадии один или несколько раз возникают изменения самочувствия, похожие на грипп, которые продолжаются до 2-х недель.
2. Период бессимптомного течения и малых симптомов от 3 до 20 и более лет. Человек обычно чувствует себя здоровым, но происходит медленное снижение иммунитета.
3. СПИД – конечная стадия течения ВИЧ-инфекции, которая длится от нескольких месяцев до 2-3 лет. На этой стадии человек страдает от различных бактериальных, вирусных, грибковых инфекций, которых обычно не бывает у людей с хорошим иммунитетом (оппортунистические инфекции), поражаются различные органы.

Существуют лекарства, которые сдерживают развитие вируса и лечат болезни, появившиеся по причине ВИЧ. К сожалению, лекарства, которое полностью излечивало бы ВИЧ-инфекцию, пока нет.

## ЧТО БЕСПОКОИТ ЛЮДЕЙ, ПОЛУЧИВШИХ ДИАГНОЗ «ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ»?

Большинство людей чувствуют сильную тревогу, страх за себя или своих близких, гнев, подавленность, отчаяние. В первый момент нередки мысли о самоубийстве. Другие, напротив, абсолютно спокойны. Многие вначале не верят своему диагнозу. Когда вас переполняют чувства, самое важное – не принимая поспешных решений, найти возможность с кем-нибудь поговорить. НО не торопитесь сразу рассказывать о диагнозе своим близким и друзьям, если не знаете, как они будут реагировать. Можно анонимно обратиться на телефон доверия или общественную СПИД-сервисную организацию, где вас внимательно выслушают, без лишних вопросов и навязчивых советов. Важно помнить, что вы не одиноки – многие люди, которые сами пережили то, что сейчас переживаете вы, готовы вам помочь.

Люди, с которыми вы имели половые контакты или пользовались общими иглами для инъекций, могут быть заражены ВИЧ и не знать об этом. По вашей просьбе, не сообщая вашего имени, им предложат пройти обследование – или вы можете оповестить их сами.



## ОЗНАЧАЕТ ЛИ ДИАГНОЗ «ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ», ЧТО В ВАШЕЙ ЖИЗНИ ДОЛЖНО ЧТО-ТО ИЗМЕНИТЬСЯ?

- ...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. Знайте свои права и настаивайте на их соблюдении.
- ...ДА,** потому что заботиться о своем физическом здоровье нужно уже сейчас. Постарайтесь отказаться от курения, сократить употребление спиртного. Организуйте полноценное питание, богатое калориями, белками и витаминами. Избегайте стрессов, не отказывайте себе в сне, отдыхе, движении на свежем воздухе, развлечениях и общении.
- ...ДА,** потому что в ваших силах не допустить, чтобы ваш половой партнер заразился ВИЧ. Избежать заражения можно, если при каждом половом контакте пользоваться презервативом или заниматься безопасным сексом (поцелуи, ласки, петтинг, эротические фантазии). Закон предусматривает уголовную ответственность за умышленное заражение ВИЧ (ст. 122 Уголовного Кодекса РФ).
- ...ДА,** потому что во избежание заражения других людей следует пользоваться только индивидуальными иглами для инъекций. Избегайте любого попадания вашей крови, спермы или влагалищных выделений на слизистые оболочки или поврежденные участки кожи другого человека. Это единственный вероятный путь заражения.
- ...НЕТ,** потому что почти во всех случаях вы сможете продолжать работать по специальности. Исключение составляют лишь несколько профессий, оговоренных в Федеральном законе РФ от 30 марта 1995 г. № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)». Вы не обязаны оповещать работодателя и сослуживцев о наличии у вас ВИЧ-инфекции.
- ...НЕТ,** потому что ваши родные, друзья, соседи – те люди, с которыми вы не имеете половых контактов и не пользуетесь общим шприцем – не могут заразиться от вас, и нет необходимости сообщать им о вашем диагнозе. Вы можете готовить пищу, пользоваться посудой, не боясь заразить домашних. Само собой разумеется, что вы, независимо от ВИЧ-инфекции, никому не позволите пользоваться вашей бритвой или зубной щеткой.
- ...НЕТ,** потому что ВИЧ-инфекция – не повод отказаться от своих планов и интересов, от учебы, работы и развлечений, от любви и секса. Вскоре вы убедитесь в том, что ваша повседневная жизнь мало изменилась, и это нормально.

# ЖИЗНЬ СРЕДИ ЛЮДЕЙ

**Рекомендации о том,  
как строить отношения  
с партнером, родными,  
сослуживцами, соседями,  
лечащим врачом, чтобы  
они были источником  
поддержки, а не проблем.**



## ГОВОРИТЬ ИЛИ НЕ ГОВОРИТЬ О СВОЕМ ВИЧ-СТАТУСЕ

При получении диагноза ВИЧ-инфекция каждый реагирует по-своему. Одному хочется спрятаться и сделать все возможное, чтобы об этом никто не узнал. Другой, напротив, хочет поставить печать себе на лоб, чтобы знали все.

Известие о диагнозе «ВИЧ-инфекция» – сильнейший стресс. Большинству людей бывает необходимо поделиться, выговориться. В первое время старайтесь открываться только тем людям, в помощи и поддержке которых вы уверены. Примите во внимание, что человек может выдать вашу тайну и без злого умысла, в силу разных причин.

Если вы находитесь под воздействием сильных эмоций, то, может быть, лучше сначала позвонить по телефону доверия. В этом случае вы можете быть совершенно уверены, что разговор останется в тайне и не будет иметь для вас никаких нежелательных последствий. Телефон можно узнать у врачей СПИД-центра или посмотреть в списке полезных ссылок в конце данной брошюры.

**Рано или поздно каждый принимает решение относительно того, стоит ли вообще кому-то говорить о своем ВИЧ-статусе, как и когда это делать.**

...Лучше не торопиться, а взвесить все «за» и «против». Для этого нужно ответить себе на несколько вопросов:

■ **ЗАЧЕМ ГОВОРИТЬ?** Для чего я хочу раскрыть свой ВИЧ-статус; что мне это даст?

Например, просто хочется выговориться, или нужна поддержка. Вам может казаться, что вы не имеете права скрыть свой диагноз от близкого человека. Или вам действительно удобнее, чтобы окружающие знали.

Кому сказать? Это ваше собственное решение! Не каждому следует рассказывать о своем ВИЧ-статусе.

Прежде чем рассказать о своем диагнозе другим, нужно принять его самому. Только когда человек готов принять себя сам, он может рассчитывать на то, что его примут окружающие. Открытое принятие и признание своего диагноза снимает связанное с ним напряжение. Открыв свой ВИЧ-статус кому-либо, необходимо осознать, что этот человек может рассказать кому-то еще.

Часто легче впервые открыться не кому-то из близких, а чужому человеку.

«Сказал только соседке, потому что была потребность выговориться. Она хорошо восприняла, даже всплакнула. Будто груз с души свалился. А родным не сказал – отношения и так натянутые».

Обращаясь на телефон доверия, вы можете быть уверены, что разговор останется в тайне и не будет иметь нежелательных последствий.

Когда сказать? Имейте в виду, что для ваших близких сообщение о том, что у вас ВИЧ, скорее всего, окажется шоком. Если вы еще не справились с потрясением, отложите откровенный разговор с родными до лучших времен.

Прежде чем начать серьезный разговор с близкими:

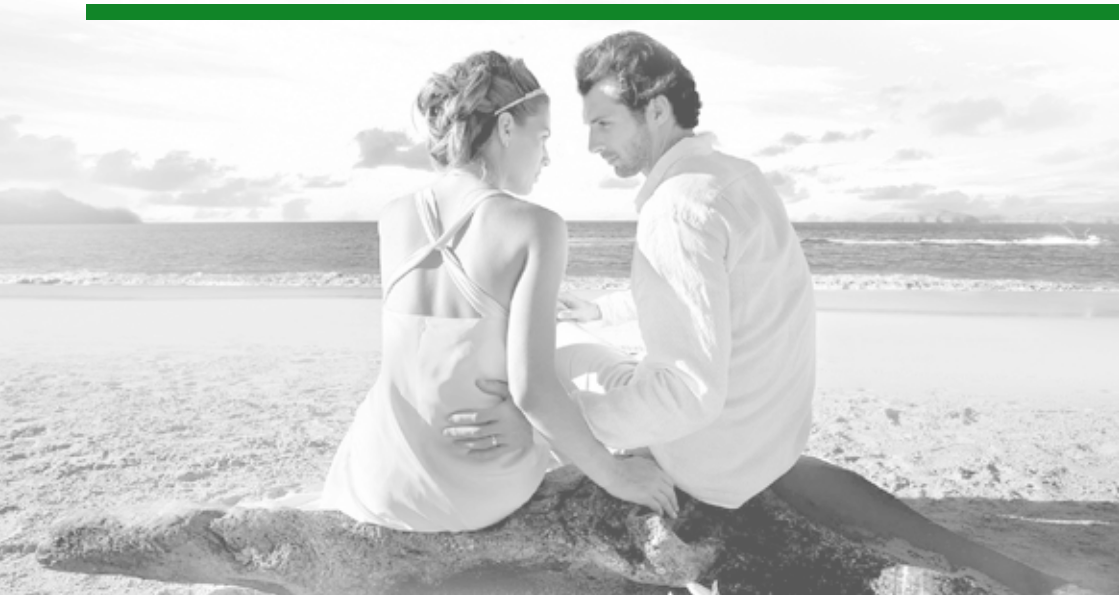
■ ...задайте себе несколько вопросов. Почему вы хотите сообщить о ВИЧ вашим друзьям или семье? Чего вы ждете от них? Какой может быть их реакция на сообщение?

■ ...подготовьтесь к разговору. Постарайтесь запастись печатными материалами на тему СПИДа – они должны быть написаны понятным языком. Какое представление о ВИЧ-инфекции имеют ваши близкие?

Позвольте близким отреагировать на ваш диагноз по-своему, не пытайтесь сразу же изменить их отношение. Дайте им время постепенно привыкнуть, преодолеть неприятие и страх.

«Сначала мать отказывалась ко мне в больницу приезжать. Ей даже врачи объяснили, что это не заразное – и все равно она, приехав, стояла в дверях палаты – боялась зайти. Руки мыла после меня... А сейчас свыклась, пользуется всем, даже не думает».





## МОГУТ ЛИ ВИЧ+ ЛЮДИ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ?

Многие, получив диагноз «ВИЧ-инфекция», испытывают чувство вины за свое заражение и считают, что интимная жизнь для них навсегда закончилась. Это не так. Диагноз «ВИЧ-инфекция» – не повод отказаться от полноценного, приносящего удовлетворение секса. Достаточно лишь предпринять дополнительные меры безопасности.

Когда человек осознает свой ВИЧ-статус, часто возникает желание обезопасить своих близких. Чтобы уменьшить риск заражения партнера, наиболее эффективным при половом акте будет использование презервативов со смазкой на водной основе. Главная функция презерватива – забота о здоровье, вашем и вашего партнера. И не надо воспринимать презерватив как барьер. Общее стремление быть здоровыми должно объединять людей.

Предохраняться при половой жизни необходимо не только ради безопасности партнера, но и ради собственного здоровья! Венерические инфекции – сифилис, гонорея, хламидиоз и другие – НАМНОГО ОПАСНЕЕ для вас, чем для вашего ВИЧ-отрицательного партнера, и могут привести к трагическим последствиям. Для ВИЧ-положительной женщины большой проблемой может стать нежелательная беременность.

При незащищенном половом контакте с ВИЧ+ человеком возможно получить ВИЧ другого типа (с другим набором генов), что осложнит подбор и применение лекарственных средств для терапии, вызовет мутации (изменения генетического строения) у вируса и устойчивость к лекарствам.

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. 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.** Безопасный секс включает множество способов сексуального удовлетворения, не подвергая риску ни себя, ни партнера. Это поцелуи, ласки, петтинг, взаимная мастурбация, использование индивидуальных игрушек и многое другое.

Следует ли рассказать о ВИЧ своему сексуальному партнеру, или же достаточно эффективно предохраняться, исключая риск передачи ВИЧ, – решать вам. Не забывайте при этом, что, подвергая партнера опасности, вы можете быть привлечены к уголовной ответственности по статье 122 УК РФ. Безопасное сексуальное поведение избавит вас от ненужного страха и стресса.



## КАКИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В БЫТУ ДОЛЖЕН СОБЛЮДАТЬ ЧЕЛОВЕК, ЖИВУЩИЙ С ВИЧ?

ВИЧ не передается бытовым путем, поэтому нет необходимости избегать общения с родными, близкими и друзьями и превращаться в отшельника. Вам не нужно носить специальную одежду, шапочку, маску и перчатки, чтобы не заразить окружающих вас людей. Ведите себя естественно. Без страхов и сомнений проявляйте ласку, нежность, обнимайтесь, целуйтесь.

У человека, живущего с ВИЧ, ослаблена иммунная система. Важно соблюдать правила гигиены не только для того, чтобы не заразить окружающих людей, но и для того, чтобы самому не «подхватить» какую-нибудь инфекцию.

С течением времени многие ВИЧ-положительные люди и их близкие теряют бдительность и перестают так же тщательно, как вначале, соблюдать правила гигиены. Они больше не думают о возможности заразиться и заразить других. А вот это уже опасно.

# ПОЧЕМУ ВАЖНЫ ОПТИМИЗМ И ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ?

**О душевном здоровье  
нужно заботиться  
не меньше, чем  
о здоровье физическом.**





## ЧЕЛОВЕК, ЖИВУЩИЙ С ВИЧ, ДОЛЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО И ПОСТОЯННО СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

- Предметы личной гигиены, такие как лезвия для бритвы, электробритвы, зубные щетки, нити для зубов, инструменты для маникюра используйте строго индивидуально.
- Болезнетворные бактерии, находящиеся на коже, могут вызвать оппортунистические инфекции. Поэтому желательно ежедневно принимать душ.
- В домашних условиях для людей с ВИЧ-инфекцией нужно проводить уборку часто. Использование обеззараживающих средств (растворы, содержащие хлор или спирт) необходимо тогда, когда существует опасность заражения ВИЧ-инфекцией, т.е. в том случае, если предметы обихода загрязнены кровью или выделениями из влагалища или спермой.
- При проведении уборки душа и туалета используйте перчатки.
- Всегда используйте полиэтиленовые мешки (пакеты) для сбора бытовых отходов. Инфицированный материал (имеется в виду материал, который контактировал с кровью, спермой или выделениями из влагалища, например, прокладки, тампоны, перевязочные средства) нужно сложить в полиэтиленовый пакет, закрыть его и вложить во второй пакет.
- Белье, загрязненное кровью и выделениями, нужно стирать в горячей воде или замачивать в 1%-ном растворе хлорсодержащих средств на 30 минут. После стирки все белье необходимо тщательно утюжить, особенно важно это делать с нижним бельем и носками для профилактики бактериальных и грибковых инфекций.

Наши чувства, настроение влияют на самочувствие и работу всех органов. Не случайно существует выражение «зачах от тоски» – современная медицина называет такие заболевания психосоматическими (душевно-телесными).

Когда человек пребывает в хорошем настроении, то его нервная система вырабатывает множество веществ, которые стимулируют и нормализуют деятельность органов. И, наоборот, унылое настроение приводит к снижению иммунитета и других функций организма.

## ИЗ-ЗА ЧЕГО МОЖЕТ ВОЗНИКАТЬ ПЛОХОЕ НАСТРОЕНИЕ И ПОДАВЛЕННОСТЬ?

- Физические причины: инфекции, недосыпание, недоедание и длительная тяжелая работа. Например, гепатиты вызывают накопление токсинов, что приводит к утомляемости,

снижению настроения, раздражительности.

- Химические причины: алкоголь и наркотики хотя и улучшают настроение в момент приема, но постепенно разрушают систему естественного регулирования эмоций у человека. В результате мозгу не хватает веществ для поддержки нормального настроения.
- Психологические причины: сложные жизненные ситуации, которые воспринимаются как безвыходные; негативная реакция на диагноз родных, друзей, сослуживцев или любимого человека; необходимость начать регулярно принимать лекарства; тяжелая болезнь или смерть знакомого человека; собственная болезнь или госпитализация.
- Отношение к диагнозу: постоянные мысли о болезни, страх раскрытия статуса; появление первых, даже неопасных симптомов.
- Жизненные и бытовые обстоятельства: отсутствие денег и работы; проблемы с жильем; нахождение в местах заключения.



## КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕПРИЯТНЫМИ ЧУВСТВАМИ И МЫСЛЯМИ?

У человека с ВИЧ, так же как и у всех остальных людей, может возникать множество неприятных чувств и мыслей: злость на себя, других людей или обстоятельства жизни; чувство беспомощности и безнадежности, чувство одиночества и покинутости; страх перед раскрытием диагноза, болезнью или смертью.

Помните:

- Любые чувства требуют внимания и уважения.
- Любые чувства, которые возникли, для чего-то нужны (хотя бы для того, чтобы «прочувствовать» их и больше к ним не возвращаться).
- Любые чувства легче переносить, если признать их и дать им название («то, что я чувствую сейчас – это злость, я злюсь на своего друга, который наврал мне»).
- Не стоит оценивать свои чувства и мысли как хорошие и плохие.
- Стоит представить себе, что будет, если негативное чувство станет убеждением.
- Расскажите о своих чувствах подходящему человеку.
- Сделайте что-то конкретное для решения или облегчения проблемы.

## САМОПОМОЩЬ

Никто не сможет так же хорошо помочь человеку, как он сам. Прежде всего, это относится к изменению нежелательных чувств и мыслей. Ведь если человек знает много способов нормализации своего душевного состояния, то никакие тяготы жизни ему не страшны.

- Определите признаки ситуации, в которой часто возникают неприятные чувства и мысли и постарайтесь не допускать таких ситуаций.
- Учитесь выражать чувства: рассказывайте о наблевшем зеркалу или магнитофону, пишите дневники или письма.
- Попробуйте заняться творчеством: пишите стихи или прозу; нарисуйте свою ситуацию и себя в ней, выразите в музыке или танце – что вам ближе.
- Найдите собеседника – человека, которому вы доверяете и который готов выслушать вас. Можно сказать ему, что вы не ожидаете совета или оценок. Рассказанная другому человеку проблема часто выглядит по-другому.
- Лечитесь движением: даже двадцатиминутная прогулка может коренным образом изменить ваше душевное состояние. Зарядка может стать прекрасным лекарством против плохого настроения. Физические упражнения стимулируют выработку в мозге эндорфинов и энкефалинов – эти вещества являются естественными антидепрессантами.
- Найдите себе отдушину: выясните, что помогает вам отвлечься от мучительных переживаний – это может быть, к примеру, выход на природу или на дискотеку, любимая комедия или горячая ванна.
- Направьте негативную энергию в «мирное русло»: сделайте генеральную уборку, помойте окна, почините кран, разберите вещи и выбросьте ненужные и так далее. Нудная, но полезная и утомительная работа не только хорошо отвлекает, но и позволяет гордиться собой, когда выполнена.
- Соблюдайте режим дня. Напишите распорядок дня и соблюдайте его. Это поможет отвлечься от переживаний. Включите в свой распорядок больше развлечений, прогулок и общения с друзьями.
- Не замыкайтесь в себе. Проявление чувств НЕ ЕСТЬ знак слабости. Не «держите все в себе». Не оставайтесь в одиночестве, даже если вам этого хочется. Заставьте себя общаться с другими людьми.

## ЧТО ЕЩЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ?

Обратитесь за помощью к профессионалам.

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

Позвоните консультанту телефона доверия: консультант телефонной линии проходил специальную подготовку и наверняка является хорошим слушателем. Кроме того, он может помочь разобраться в ситуации и найти подходящее решение.

Вступите в группу взаимопомощи. В группе можно получить психологическую помощь и поддержку от других людей, живущих с ВИЧ. Группа взаимопомощи является местом, куда человек, живущий с ВИЧ, может прийти, поделиться своими проблемами и быть уверенным, что его поймут и поддержат.

# ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

**Здесь вы узнаете,  
что происходит при ВИЧ-  
инфекции и как помочь  
своему организму.**



## ЧТО ТАКОЕ ИММУННАЯ СИСТЕМА?

Иммунная система – это система защиты организма.

Иммунная система отвечает за три очень важных процесса в нашем организме:

1. Замена отработавших, состарившихся клеток различных органов нашего тела.
2. Защита организма от проникновения разного рода инфекций: вирусов, бактерий, грибов.
3. «Ремонт» частей нашего тела, испорченных инфекциями и другими негативными воздействиями, а именно: заживление ран на коже и слизистых оболочках, восстановление клеток, поврежденных вирусами, бактериями и грибами.

Главная клетка иммунной системы – лимфоцит (СД-4).

## ЧТО ПРОИСХОДИТ С ИММУННОЙ СИСТЕМОЙ ПРИ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

Сразу после проникновения вируса иммунодефицита человека в организме, в большинстве случаев, ничего не происходит. У 30% заразившихся может проявиться состояние, похожее на острую респираторную инфекцию. Для нее характерны: температура, слабость, головные боли и воспаление горла. Такое состояние длится 12-14 дней, после чего проходит даже при отсутствии лечения.

В это время в организме происходят следующие процессы:

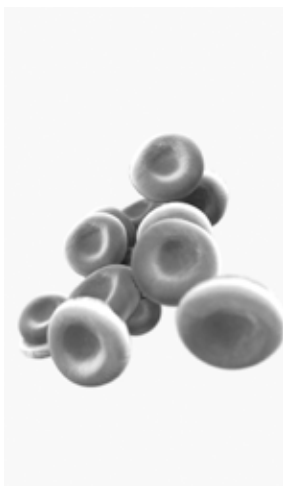
- иммунная система сталкивается с неизвестной ей инфекцией и не может сразу начать бороться с ней;
- вирус начинает активно размножаться, его количество в организме быстро растет;
- обычно антитела к ВИЧ начинают активно вырабатываться через 10-12 дней, что приводит к уничтожению большого количества вирусов.

Именно с этими процессами связано появление и неожиданное исчезновение симптомов, похожих на острую респираторную инфекцию. После заражения ВИЧ человек еще долгое время, от 2 до 10-12 лет, может чувствовать себя совершенно здоровым. Все это время человек, инфицированный ВИЧ, будет выглядеть нормально и оставаться вполне дееспособным.

## ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ИММУНОДЕФИЦИТ?

С течением времени количество вируса в организме медленно растет. Постоянное присутствие вируса держит иммунную систему в постоянном напряжении. Вирус поражает все новые и новые СД-4 клетки и нарушает оболочки других клеток организма. Чем больше становится вирусов, тем больше поражается СД-4 клеток, тем больше сил организм тратит на борьбу с вирусом.

У каждого организма есть свои ресурсы, и через некоторое время вирус встречает все меньше и меньше сопротивление. Снижается число вырабатываемых новых СД-4 клеток, и у организма снижается возможность противостоять заболеваниям. Начинает развиваться иммунодефицит – потеря организмом способности сопротивляться любым инфекциям и восстанавливать нарушения своих органов.





## ЧТО ТАКОЕ ВИРУСНАЯ НАГРУЗКА?

Вирусная нагрузка – это показатель количества вируса в плазме крови. Анализ на вирусную нагрузку определяет РНК вируса и показывает, насколько быстро вирус размножается в организме человека. Вирусная нагрузка измеряется в цифрах – в количестве копий РНК ВИЧ на миллилитр.

Показатели вирусной нагрузки могут подниматься или падать, но это не отражается на здоровье человека. Повод для беспокойства появляется только тогда, когда результат анализа остается повышенным в течение нескольких месяцев или если вирусная нагрузка возросла более, чем в три раза.



## ЧТО ТАКОЕ ИММУННЫЙ СТАТУС?

Иммунный статус – это специальный анализ крови для оценки состояния иммунной системы.

Иммунный статус определяет количество различных клеток иммунной системы. Для людей с ВИЧ имеет значение количество клеток CD-4. Информация о количестве CD-4 клеток позволяет врачу оценить уровень здоровья иммунной системы, ухудшается оно или улучшается. В норме количество CD-4: 410-1500 клеток/мл.

## ОПОРТУНИСТИЧЕСКИЕ ИНФЕКЦИИ

Опportunистические заболевания – заболевания, которые могут развиваться только если иммунная система человека ослаблена.

Микробы, вызывающие эти заболевания, могут длительное время находиться в организме человека с высоким иммунитетом, но не размножаться, так как иммунитет их подавляет. Но если защитные силы дают сбой – эти болезни начинают себя проявлять. Это относится и к опухолям. Ослабленная иммунная система может пропустить (то есть не заметить и не уничтожить вовремя) неправильно разделившуюся клетку, и возникает опухоль (саркома Капоши).

К опportunистическим заболеваниям относятся:

- пневмоцистная пневмония,
- герпетическая инфекция,
- токсоплазмоз,
- туберкулез и другие.

Профилактика опportunистических заболеваний заключается в том, чтобы:

- избежать заражения возбудителем болезни (бактерии, грибки, вирусы, паразиты);
- заблаговременно начать принимать лекарства, чтобы подавить активность возбудителя болезни еще до появления симптомов.

Микроорганизмы, вызывающие опportunистические инфекции, живут в организме большинства людей, ничем себя не проявляя, до того момента, пока его иммунитет не ослабнет, а когда иммунитет снижается, они вызывают заболевание.



## ТУБЕРКУЛЕЗ

Туберкулез – одна из главных оппортунистических инфекций у ВИЧ-инфицированных людей. По данным статистики, уровень заболеваемости туберкулезом среди ВИЧ-инфицированных почти в 5 раз превышает таковой среди обычного населения, поскольку ослабление иммунной системы делает организм уязвимым. Возбудителем болезни является микобактерия туберкулеза. Туберкулез передается воздушно-капельным путем, как и обычные простудные заболевания. Кроме легких, туберкулез может поражать различные органы и ткани человека: глаза, кости, кожу, мочеполовую систему, кишечник и т.д.

Людям, живущим с ВИЧ-инфекцией, необходимо проходить обследование на туберкулез каждые 6 месяцев.

Основными методами обследования являются: рентгенография органов грудной клетки и флюорография.

Если обследование показало наличие очагов воспаления ткани легкого, то назначают лечение. Лечение может быть назначено только квалифицированным специалистом и должно проводиться под постоянным медицинским контролем.

## ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ПОСЕЩАТЬ ВРАЧА-ИНФЕКЦИОНИСТА В ЦЕНТРЕ СПИД?

Всем ВИЧ-инфицированным людям необходимо поддерживать постоянный контакт со своим лечащим врачом и проходить регулярное обследование в СПИД-центре, потому что это позволит врачу контролировать состояние иммунной системы пациента. В идеальном варианте – каждые 3 месяца.

Важно посещать одного и того же специалиста. Когда доктор непрерывно наблюдает человека, он может учесть все аспекты жизни своего пациента.

Принципиально важно не скрывать от врача изменения, которые происходят в жизни, и все, что касается здоровья. Только полная информация позволит врачу давать правильные рекомендации.

Периодически необходимо получать консультацию узких специалистов: гинеколога, уролога, дерматовенеролога, стоматолога, гастроэнтеролога, онколога и др. Посещение этих врачей возможно в поликлинике, по месту «прикрепления», и важно для профилактики заболеваний, если в данный момент человек чувствует себя здоровым. Консультация специалиста позволит выявить развитие симптомов на ранней стадии и не допустить осложнений.

На сегодняшний день не существует лекарственного средства, полностью излечивающего от ВИЧ-инфекции. Вирус остается в организме человека на протяжении всей его жизни, даже если человек принимает терапию.

# ПРОТИВОВИРУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

**Новые методы  
противовирусной терапии  
позволяют надолго  
приостановить развитие  
ВИЧ в организме.**



## КАК ДЕЙСТВУЕТ ТЕРАПИЯ?

Препараты блокируют работу ферментов вируса, то есть мешают вирусу размножаться. В результате деление вируса практически прекращается.

У людей с ВИЧ, получающих современную терапию, удалось практически полностью затормозить размножение вируса, что дает возможность жить полноценно долгие годы. Когда активность вируса подавлена противовирусной терапией, человек снова начинает чувствовать себя вполне здоровым. Иммунный статус поднимается на более высокий уровень. А вероятность развития оппортунистических инфекций значительно снижается. Это происходит потому, что вирусов становится меньше, они заражают и убивают меньше клеток иммунной системы. Это означает, что иммунная система восстанавливается в достаточной степени, чтобы бороться с большинством заболеваний.

## КОГДА НУЖНО НАЧИНАТЬ ЛЕЧЕНИЕ ВИЧ-ИНФЕКЦИИ?

С целью предупреждения прогрессирования ВИЧ-инфекции и перехода ее в стадию СПИДа, не рекомендуется при постановке диагноза «ВИЧ-инфекция» откладывать начало противовирусной терапии (АРТ, АРВТ). Данная терапия назначается только после получения данных полного лабораторного обследования; сохраняет качество и продолжительность жизни; снижает риск инфицирования полового партнера.

Во время первых недель приема противовирусных препаратов могут возникать различные побочные эффекты, как правило проходящие самостоятельно. При возникновении серьезных нежелательных явлений врач производит замену в схеме АРТ-препаратов. В России зарегистрировано более 30 препаратов, из которых можно составить несколько десятков схем лечения.

## ЧТО ТАКОЕ РЕЗИСТЕНТНОСТЬ И КАК ОНА ВОЗНИКАЕТ?

В организме инфицированного человека непрерывно происходит размножение вирусов. Каждые сутки появляется несколько сотен тысяч новых вирусов. Поскольку размножение вируса – это копирование, то новые вирусы должны быть точно такие же, как вирус-«родитель». Но при размножении иногда происходят ошибки, и тогда новые копии вируса получаются не совсем такими, как вирус-«родитель» – это называется мутацией. Когда вирус не размножается, мутаций не происходит.

Если мутация происходит в ферментах вируса, то их свойства могут так измениться, что противовирусный препарат не сможет действовать. Это и называется резистентностью.

Резистентность возникает, когда противовирусные препараты не могут полностью прекратить производство новых вирусов. Это происходит так:

- Человек допускает ошибку в приеме препаратов (например, пропускает прием одной дозы).
- Часть вирусов успевает размножиться, в условиях сниженного количества лекарственного препарата, и из них в дальнейшем появятся новые вирусы – «мутантные», которые уже становятся устойчивыми к препарату и воспроизводят себе подобных.
- Следующие дозы препаратов не дают размножаться новым «нормальным» вирусам.
- Вирусам-мутантам ничто не мешает размножаться, и их становится много.
- Лекарства уже не могут помешать размножению вирусов, потому что большинство из них – мутанты.

## САМОЕ ГЛАВНОЕ, ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ ПАЦИЕНТУ!

Одним из самых важных факторов успеха новых методов лечения является соблюдение схемы приема. Это называют «приверженность к лечению ВИЧ». Пациентам приходится принимать таблетки, строго учитывая дозировку, последовательность и время приема (до, во время или после еды).

Схемы приема специально рассчитаны так, чтобы постоянно поддерживать достаточно высокий уровень концентрации лекарства в крови, препятствующий размножению вируса. Пропуск или прекращение приема ведут к снижению этой концентрации, что дает вирусу возможность размножаться и приводит к резистентности.



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

**О том, как  
полноценно  
питаться.**



## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильно питаться важно всегда, но этот аспект жизни имеет особое значение, если у вас ВИЧ-инфекция. Режим питания, сбалансированный с точки зрения полезности, придаст энергии и поможет справляться с повседневными делами, а также максимально наслаждаться жизнью. Здоровое питание помогает иммунной системе бороться с инфекциями и может предотвратить появление других проблем со здоровьем.

У людей, живущих с ВИЧ, часто возникает вопрос: какие продукты употреблять. Универсального и однозначного ответа на этот вопрос не существует, но следует, прежде всего, помнить о следующих принципах здорового и правильного питания:

- Еда должна быть разнообразной. Старайтесь употреблять нежирные сорта рыбы, говядины, телятины, мясо птицы. Включайте в рацион достаточное количество овощей, фруктов, зелени.
- Избегайте употребления химических стимуляторов, наркотиков, сигарет. Это может нанести вред иммунной системе.

Здоровое питание помогает предотвратить потерю веса и помогает контролировать некоторые неприятные побочные эффекты, вызываемые приемом препаратов и, соответственно, улучшает качество жизни.



# ЖЕНЩИНА И ВИЧ

**У женщин, живущих  
с ВИЧ-инфекцией,  
много специфических  
проблем и вопросов.**





## ЖЕНЩИНА И ВИЧ

Существуют некоторые специфические расстройства и заболевания, которые у женщин связаны с ВИЧ-инфекцией.

Нарушения менструального цикла наблюдаются примерно у трети всех женщин с ВИЧ. К ним относятся:

Аменорея (отсутствие менструаций). Аменорея чаще встречается у женщин с низким иммунным статусом (CD-4 ниже 50), а также при употреблении алкоголя, наркотиков, недостаточном питании.

Длительные, нерегулярные, болезненные менструации, кровотечения между менструациями также встречаются у женщин с ВИЧ чаще, чем у ВИЧ-отрицательных.

Эти нарушения, как правило, связаны не с деятельностью яичников, а с гормональными расстройствами, вызванными ВИЧ-инфекцией.

Оральный и вагинальный кандидоз – грибковая инфекция полости рта или влагалища. Оральный кандидоз чаще появляется при низком иммунном статусе и при курении.

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

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

Как вы предохраняетесь? Внутриматочная спираль – не лучшее средство предохранения для женщин с ВИЧ, так как может облегчить путь инфекциям в матку. При этом ВМС все же лучше, чем аборт...

Предохраняйтесь от венерических инфекций! То, что для вашего партнера – лишь небольшая неприятность, для вас – смертельная опасность. Пользуйтесь презервативами.



## ВИЧ И РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА

Очень важным для ВИЧ-положительного является решение дать жизнь новому человеку. Ниже представлена базовая информация, связанная с рождением ребенка.

Без принятия профилактических мер риск передачи ВИЧ от матери ребенку составляет 25-40 %. При соблюдении всех компонентов профилактики риск передачи вируса может быть снижен до 2%.

ВИЧ не передается от отца ребенку, если во время зачатия не произошло инфицирование матери.

Передача ВИЧ от матери к ребенку может произойти:

- во время беременности;
- во время родов;
- при грудном вскармливании.

**Передача ВИЧ во время беременности** – мама может передать малышу вирус через плаценту, если плацента воспалена или повреждена. Плацента – это орган, соединяющий мать и плод. Через плаценту плод получает кислород и питательные вещества из организма матери, но кровь матери и ребенка не смешиваются. В норме плацента защищает малыша от возбудителей различных инфекций, находящихся в материнской крови, в том числе и от ВИЧ.

**Передача ВИЧ во время родов** – при прохождении по родовым путям младенец соприкасается с кровью и влагалищными выделениями матери, которые содержат ВИЧ, иногда их заглатывает. ВИЧ может попасть в организм ребенка через незрелую кожу, возможные ранки и ссадинки на теле малыша, а также через слизистую полости рта, пищевода и желудка, которая к этому времени еще не сформировалась до конца и не может служить надежным барьером для инфекции.

**Передача ВИЧ во время грудного вскармливания** может произойти непосредственно через молоко. Если у мамы повреждена кожа вокруг соска, то вместе с молоком ребенок может заглатывать кровь, а это дополнительный риск инфицирования.

### **Как можно снизить риск инфицирования ребенка**

Существует ряд мер по снижению риска передачи ВИЧ от матери ребенку, которые в комплексе сведут риск к минимуму:

- Подготовка к беременности (планирование беременности совместно с врачом, отслеживание состояния здоровья, показателей иммунного статуса, вирусной нагрузки и т.д.).
- Прием противовирусной терапии матерью, желательно до беременности, во время беременности и во время родов.
- Использование медикаментозной профилактики для младенца.
- Отказ от грудного вскармливания.

Очень важно как можно раньше встать на учет по беременности. Врач определит, когда начать прием противовирусной терапии, в зависимости от состояния здоровья будущей мамы.

**Риск передачи ВИЧ ребенку могут повышать следующие факторы:**

- Высокая вирусная нагрузка и/или низкий иммунный статус женщины.
- Курение во время беременности увеличивает риск передачи ВИЧ ребенку от женщины с низким уровнем CD-4 клеток в 3 раза.
- Употребление наркотиков во время беременности повышает риск передачи ВИЧ, хотя употребление наркотиков в прошлом не оказывает влияние на риск передачи.
- Инфицирование матери во время зачатия, так же как и во время грудного вскармливания, значительно повышает риск передачи ВИЧ ребенку. Это связано с тем, что в период «внедрения» вируса в организм (период инкубации) количество вируса в крови очень велико.

**Решение о рождении ребенка – это ваш выбор. Никто не имеет права оказывать на вас давление. Важно, чтобы выбор был осознанным, с учетом всех ваших сил и возможностей.**

# ВАШ РЕБЕНОК И ВИЧ

**Рекомендации тем,  
кто растит ребенка  
с ВИЧ-инфекцией.**



## ДЕТИ ВИЧ-ПОЗИТИВНЫХ МАТЕРЕЙ

Во время беременности материнские антитела к ВИЧ, проникая через плацентарный барьер, попадают в кровоток плода. Поэтому у всех детей, рожденных от положительных мам, тест покажет наличие антител к ВИЧ. Также проводится анализ на наличие вируса в крови. Если ребенок не инфицирован, то к 18 месяцам материнские антитела исчезают.

При соблюдении всех мер профилактики риск рождения ВИЧ-положительного малыша, хоть и небольшой, остается. Очень важной задачей является наблюдение малыша у специалиста. Врач сможет дать советы по уходу и развитию ребенка, назначит лечение. При правильно проводимой АРВ-терапии прогноз жизни для ВИЧ-положительных детей достаточно благоприятен.

**С каждым годом в мире все больше ВИЧ-положительных женщин рожают детишек. На свет появляются счастливые малыши, чьи мамы и папы очень ценят и свою, и их жизнь. Применяемая сейчас терапия позволяет ВИЧ-положительным людям жить долгие годы, а это значит, что они имеют возможность осуществлять все те планы на жизнь, которые строит себе любой человек ещё в детстве...**



## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ БОЛЕЗНИ?

Ребенок с ВИЧ-инфекцией более подвержен болезням, чем его ВИЧ-отрицательные сверстники. К тому же при ВИЧ-инфекции болезни протекают тяжелее. Поэтому важно вовремя сделать все профилактические прививки. Некоторые инфекции нельзя предотвратить прививкой. Избегайте контакта ребенка с больными респираторными вирусными заболеваниями, не пускайте его в детское учреждение во время эпидемии гриппа. Если у вас появилось подозрение, что ребенок был в контакте с больным туберкулезом, немедленно сообщите врачу.

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

Почаще разговаривайте, играйте с ребенком. Вовремя и правильно давайте назначенные лекарства. Помогите ребенку вести нормальную жизнь, организуйте общение со сверстниками. Своевременно сообщайте врачу о симптомах.

Регулярные обследования необходимы, чтобы установить, в каком состоянии иммунная система ребенка, и вовремя назначить лечение. При ВИЧ-инфекции лечение нередко назначается еще до появления симптомов, с целью профилактики. Не отказывайтесь от такого лечения! Многие лекарства, применяемые при ВИЧ-инфекции, могут иметь побочные эффекты, такие как нарушения сна, головная боль, тошнота и рвота, боль в мышцах или в животе, онемение рук и ног, гиперактивность (чрезмерное возбуждение и подвижность ребенка). Сообщайте об этих явлениях врачу. Ваш ребенок может посещать детское учреждение наравне с другими детьми.

# ЕСЛИ У БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ВИЧ

**Для тех, у кого  
с ВИЧ-инфекцией  
живут родные,  
близкие, друзья.**





## ЕСЛИ У БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА ВИЧ

Если у вашего друга или близкого человека ВИЧ-инфекция, это значит, что эпидемия коснулась вас лично, и вам придется решать для себя многие вопросы, над которыми вы раньше не задумывались. Научитесь оказывать реальную помощь близкому человеку в борьбе с болезнью и не забывайте, что вам тоже нужны помощь и поддержка. Человеку, живущему с ВИЧ-инфекцией, требуется поддержка, то есть ваша готовность с искренним вниманием выслушать и постараться понять, показать, что вы рядом и всегда готовы помочь, не осуждать, не искать виноватых, не давать советов, если их у вас не просят, не жалеть, не опекать, не лишать контроля над своей жизнью.

Ваша поддержка особенно необходима в кризисных ситуациях. Среди таких ситуаций – получение диагноза «ВИЧ-инфекция»; появление симптомов; необходимость постоянно принимать лекарства; развитие тяжелого заболевания; потеря друзей.

Чтобы иметь возможность помочь близкому человеку, узнайте как можно больше о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Если у вас еще остался бессознательный страх заразиться при бытовом контакте, поговорите со специалистами, которые объяснят вам, что таким образом заразиться невозможно.

Не пытайтесь выяснять, каким образом произошло заражение. Избегайте расспросов и высказываний, которые могут вызвать у человека чувство вины и необходимость оправдываться. Не осуждайте его/ее образ жизни, даже если он кажется вам неправильным. Эти попытки, скорее всего, приведут к взаимному отчуждению именно в тот момент, когда душевный контакт и понимание нужны человеку больше всего и могут сыграть решающую роль в его/ее самочувствии.

Не забывайте о том, что человек сам и только сам должен принять главные для себя решения о том, какой образ жизни вести, как поддерживать свое здоровье, как питаться и отдыхать; кому, когда и как сказать (или не сказать) о своем ВИЧ-статусе. Ваше желание помочь близкому сохранить здоровье вполне естественно. Однако родные и друзья часто допускают ошибки, которые могут нанести серьезный, даже непоправимый вред.

# ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ

**В каких случаях  
закон защищает  
вас и когда  
следует соблюдать  
осторожность.**



# КАК ГРАЖДАНИН СВОЕЙ СТРАНЫ ВЫ ПОЛЬЗУЕТЕСЬ ЗАЩИТОЙ ЗАКОНА

Знание законов поможет вам защитить свои права и избежать проблем. Вот несколько типичных правовых ситуаций, в которых может оказаться ВИЧ-положительный.

## СОБЛЮДЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ТАЙНЫ

«После того, как я выписался из больницы, о моем диагнозе стало известно всему району...».

Если ваш диагноз разгласили лица, которые узнали о нем при исполнении служебных обязанностей, они могут быть привлечены к ответственности по статье 61 Основ законодательства РФ «Об охране здоровья граждан». Лишь в некоторых, оговоренных в законе случаях, – например, по запросу органов дознания и следствия, прокуратуры и суда, в связи с проведением расследования или судебным разбирательством – закон разрешает раскрыть диагноз без вашего согласия.

Кто подлежит обязательному обследованию

«Я не могу устроиться на работу, так как в нескольких местах, куда я обращалась, требуют сдать анализ на ВИЧ».

Если при устройстве на работу у вас требуют справку об анализе на ВИЧ-инфекцию, в большинстве случаев это незаконно. Согласно постановлению Правительства РФ № 877 от 4 сентября 1995 г. «Об утверждении перечня работников отдельных профессий, производств, предприятий, учреждений и организаций, которые проходят обязательное медицинское освидетельствование для выявления ВИЧ-инфекции при проведении обязательных предварительных при поступлении на работу и периодических медицинских осмотров» обязательному обследованию на ВИЧ подлежат:

- а) врачи, средний и младший медицинский персонал центров по профилактике и борьбе со СПИДом, учреждений здравоохранения, специализированных отделений и структурных подразделений учреждений здравоохранения, занятые непосредственным обследованием, диагностикой, лечением, обслуживанием, а также проведением судебно-медицинской экспертизы и другой работы с лицами, инфицированными вирусом иммунодефицита человека, имеющие с ними непосредственный контакт;
- б) врачи, средний и младший медицинский персонал лабораторий (группы персонала лабораторий), которые осуществляют обследование населения на ВИЧ-инфекцию и исследование крови и биологических материалов, полученных от лиц, инфицированных вирусом иммунодефицита человека;
- в) научные работники, специалисты, служащие и рабочие научно-исследовательских учреждений, предприятий (производств) по изготовлению медицинских иммунобиологических препаратов и других организаций, работа которых связана с материалами, содержащими вирус иммунодефицита человека.

Все остальные требования о предоставлении справки с результатом анализа на ВИЧ при приеме на работу противоречат федеральному законодательству.



**Согласно Разделу I санитарно-эпидемиологических правил  
СП 3.1.5.2826-10 «Профилактика ВИЧ-инфекции»  
Обязательному медицинскому освидетельствованию на ВИЧ-инфекцию подлежат**

<p>Доноры крови, плазмы крови, спермы и других биологических жидкостей, тканей и органов, а также беременные в случае забора абортной и плацентарной крови для производства биологических препаратов</p>	<p>При каждом взятии донорского материала</p>
<p>Врачи, средний и младший медицинский персонал центров по профилактике и борьбе со СПИДом, учреждений здравоохранения, специализированных отделений и структурных подразделений учреждений здравоохранения, занятые непосредственным обследованием, диагностикой, лечением, обслуживанием, а также проведением судебно-медицинской экспертизы и другой работы с лицами, инфицированными вирусом иммунодефицита человека, имеющие с ними непосредственный контакт. Медицинские работники в стационарах (отделениях) хирургического профиля</p>	<p>При поступлении на работу и при периодических медицинских осмотрах</p>
<p>Врачи, средний и младший медицинский персонал лабораторий, которые осуществляют обследование населения на ВИЧ-инфекцию и исследование крови и биологических материалов, полученных от лиц, инфицированных вирусом иммунодефицита человека</p>	
<p>Научные работники, специалисты, служащие и рабочие научно-исследовательских учреждений, предприятий (производств) по изготовлению медицинских иммунобиологических препаратов и других организаций, работа которых связана с материалами, содержащими вирус иммунодефицита человека</p>	
<p>Лица при призыве на военную службу, поступающие на военную службу (приравненную службу) по контракту, поступающие в военно-учебные заведения (учебные военные центры, военные кафедры, факультеты военного обучения)</p>	<p>При призыве, поступлении на службу, при поступлении в военно-учебные заведения</p>
<p>Иностранцы граждане и лица без гражданства</p>	<p>При обращении за получением разрешения на гражданство, вида на жительство, патента или разрешения на работу в Российской Федерации, разрешения о временном пребывании, при въезде на территорию Российской Федерации иностранных граждан на срок</p>

более 3-х месяцев, лица, обращающиеся за получением статуса беженца, либо лица, ищущие убежища

Все остальные требования о предоставлении справки с результатом анализа на ВИЧ противоречат федеральному законодательству.

## НЕОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ БОЛЬНОМУ

«Мне вызвали скорую помощь, но когда я сказал, что у меня ВИЧ-инфекция, работники скорой уехали, не оказав мне медицинскую помощь».

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, – наказывается штрафом в размере от пятидесяти до ста минимальных размеров оплаты труда или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до одного месяца, либо исправительными работами на срок до одного года, либо арестом на срок от двух до четырех месяцев».

## ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПОСТАНОВКУ В ОПАСНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ

«Партнер, с которым мы расстались, хочет подать на меня в суд. Когда мы жили вместе, он знал, что у меня ВИЧ-инфекция. А теперь утверждает, что меня могут посадить».

Статья 122 УК РФ предусматривает ответственность за «заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией» и «заражение другого лица ВИЧ-инфекцией». Это означает, что ВИЧ-положительный, который вступил в половую связь с ВИЧ-отрицательным, зная о своем ВИЧ-статусе, может быть наказан лишением свободы на срок до одного года, а в случае заражения партнера – до пяти лет (или до восьми, если партнер несовершеннолетний). В этом случае закон не принимает во внимание согласие ВИЧ-отрицательного партнера на вступление в половую связь и использование средств предохранения. Не делается исключение и для тех случаев, когда партнеры состоят в браке.

Чтобы избежать неприятностей в связи с этим законом, советуем вам тщательно относиться к выбору партнера и исключить вероятность того, что он или она будут впоследствии «сводить сче́ты» с вами, используя уголовную статью о «поставлении в опасность заражения».

## КГАУЗ КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД

Адрес: 660049, г. Красноярск, ул. Карла Маркса, 45, стр. 1  
Телефон регистратуры 8 (391) 226-84-18  
e-mail: office@aids.krsn.ru  
www.aidskrsn.ru

ФИО	Должность	телефон
Скударнов Сергей Егорович	Главный врач	226-84-00
Миниханова Виталла Владимировна	Зам. главного врача по медицинской части	226-84-20
Остапова Татьяна Степановна	Зам. главного врача	226-84-21

### ЛЕЧЕБНО-КОНСУЛЬТАТИВНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ

Ганкина Наталья Юрьевна	Заведующая лечебно-консультативным отделением, врач-инфекционист	226-84-26
Соколова Ольга Андреевна	Врач-инфекционист	226-84-17
Никонова Ольга Григорьевна	Врач-инфекционист	226-84-17
Новикова Олеся Евгеньевна	Врач-инфекционист	226-84-17
Шмидт Анатолий Рудольфович	Врач-педиатр	226-84-17
Филимоненко Галина Владимировна	Врач-инфекционист	226-84-17
Лубнина Татьяна Викторовна	Врач-инфекционист	226-84-17
Хоменко Надежда Анатольевна	Врач акушер-гинеколог	226-84-17
Мещерин Дмитрий Евгеньевич	Врач-инфекционист	226-84-17
Бойко Анатолий Николаевич	Врач-дерматовенеролог	226-84-17
Патракеева Нина Васильевна	Врач-инфекционист	226-84-17
Чубаров Виктор Петрович	Врач-инфекционист	226-84-17

### ОТДЕЛЕНИЕ ЭПИД. НАДЗОРА ЗА ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ

Иванчина Галина Ивановна	Заведующая, врач-эпидемиолог	226-84-09
Малышева Марина Александровна	Врач-эпидемиолог	226-84-09
Бурдина Юлия Владимировна	Медицинский психолог	226-84-11
Болбатова Елена Ильинична	Медицинский психолог	226-84-11

### ФИЛИАЛ КГАУЗ КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД В ГОРОДЕ МИНУСИНСКЕ, УЛ. ПУШКИНА, 20

Резницкая Елена Анатольевна	Заведующая филиалом	8-39132-226-82
-----------------------------	---------------------	----------------

### ФИЛИАЛ КГАУЗ КРАЕВОЙ ЦЕНТР СПИД В ГОРОДЕ АЧИНСКЕ, МКР 1, 52

Власенко Татьяна Александровна Телефон регистратуры Телефон горячей линии	Заведующая филиалом	8-3915176-106 226-84-18 8 800 500 26 83
---	---------------------	---

**БРОШЮРА «ЖИЗНЬ С ВИЧ»  
ПРЕДНАЗНАЧЕНА В ПЕРВУЮ  
ОЧЕРЕДЬ ЛЮДЯМ, ЖИВУЩИМ  
С ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ, И ИХ  
БЛИЗКИМ. ЗДЕСЬ ВЫ ПРОЧТЕТЕ  
О ТОМ, КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ,  
ПРЕОДОЛЕТЬ КРИЗИСЫ, ИЗБЕЖАТЬ  
ОПАСНЫХ ОШИБОК И СОЗДАТЬ  
БЛАГОПРИЯТНОЕ ОКРУЖЕНИЕ.**

