



ЖИЗНЬ С ВИЧ-инфекцией

в местах лишения свободы



«СПИД Фонд Восток-Запад» (*AIDS Foundation East-West, AFEW*) — голландская неправительственная гуманитарная организация, осуществляющая свою деятельность в области общественного здравоохранения, цель которой – снизить воздействие ВИЧ-инфекции в Восточной Европе и Центральной Азии. Работая с государственными и неправительственными партнерскими организациями, при участии и во благо людей, живущих с ВИЧ, и сообществ, затронутых эпидемией, **AFEW** проводит и поддерживает программы, направленные на предупреждение распространения ВИЧ-инфекции, обеспечение универсального доступа к лечению, уходу и поддержке, а также на привлечение внимания к актуальным проблемам с целью облегчить бремя эпидемии в регионе.

Вопросы, представленные в данном издании, могут предназначаться исключительно для целевой аудитории.

AFEW настоятельно советует читателям тщательно проверять любую информацию и не применять на практике полученные сведения без предварительной консультации со специалистом.

ЖИЗНЬ С ВИЧ-инфекцией в местах лишения свободы



Цель этой брошюры – предоставить достоверную информацию о ВИЧ-инфекции людям, находящимся в местах лишения свободы, освобождающимся осужденным, а также сотрудникам уголовно-исполнительной системы.

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 3 Предисловие
- 3 Что такое ВИЧ и СПИД?
- 4 Пути передачи вируса
- 5 Как определяется наличие вируса в организме человека?
- 5 Что означает диагноз ВИЧ-инфекция?
- 6 Оппортунистические инфекции
- 7 Противовирусная терапия
- 9 Профилактические меры
- 11 Как решать психологические проблемы?
- 11 Должен ли меняться стиль жизни при ВИЧ-инфекции?
- 13 Со стрессом можно и нужно бороться!
- 16 Вредные привычки
- 19 ВИЧ-инфекция и сексуальные отношения
- 21 Особенности ВИЧ-инфекции у женщин
- 22 Беременность, роды и предупреждение передачи вируса ребенку
- 24 Знание законов и прав

Предисловие

Диагноз ВИЧ-инфекция – это не просто диагноз, а совокупность ряда факторов (медицинских, психологических, социальных), оказывающих влияние на здоровье и жизнь человека. 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 настроения, образа жизни и готовности пересмотреть свое поведение и принять ответственность за свое здоровье.

Что такое ВИЧ и СПИД?

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Поражая определенные клетки (они называются CD4-клетки), он разрушает иммунную систему, защищающую организм от различных инфекций. Заболевание, которое в результате получает человек, называется ВИЧ-инфекция. Людей, у которых обнаружена ВИЧ-инфекция, называют **людьми, живущими с ВИЧ (ЛЖВ)**, или **ВИЧ-положительными**.

Если вы инфицированы ВИЧ, то, вероятно, принимаете препараты для снижения его количества в вашем организме. Уменьшая количество ВИЧ, вы замедляете или предупреждаете процесс разрушения иммунной системы. Антиретровирусные препараты не могут полностью вылечить ВИЧ-инфекцию, но они улучшают самочувствие и сохраняют жизнь.

Когда у человека, живущего с ВИЧ, уровень CD4-клеток снижается до определенного количества и/или диагностируется одно или несколько оппортунистических заболеваний (об этом см. ниже), говорят о поздних стадиях ВИЧ-инфекции. Термин СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита) раньше употреблялся для обозначения последней стадии ВИЧ-инфекции, но в настоящее время в профессиональной среде применяется все реже.

Пути передачи вируса

ВИЧ передается через кровь, сперму, вагинальные выделения или материнское молоко.

Пути проникновения вируса:



- во время использования общих игл и/или шприцев (инъекционное введение наркотиков);
- через применение нестерильного оборудования для татуировок и пирсинга;
- при пользовании общими бритвенными принадлежностями и зубными щетками;
- проникающий (вагинальный, оральный, анальный) секс без использования презерватива;
- от ВИЧ-инфицированной матери ребенку (заражение может произойти во время беременности, родов и/или при кормлении грудью).

ВИЧ не может проникнуть в организм при:



- рукопожатиях, объятиях и поцелуях;
- кашле и чихании;
- принятии пищи, приготовленной в общественной столовой;
- пользовании общей посудой, столовыми приборами, полотенцами и постельным бельем;
- совместном пользовании туалетами и душевыми;
- коллективных занятиях спортом;
- нахождении в одной камере;
- укусах насекомых или животных.

Заражение ВИЧ-инфекцией человека не может произойти через неповрежденную кожу (при прямом контакте), при дыхании (воздушно-капельным путем), через воду и пищевые продукты.

Вирусы иммунодефицита животных (обезьян, коров, кошек и др.) для человека опасности не представляют.

Как определяется наличие вируса в организме человека?

Присутствие ВИЧ в организме человека можно установить с помощью теста (анализа крови) на антитела к ВИЧ. Его цель – обнаружить антитела (белки), 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 «серонегативного окна». Если анализ делается в этот период, то результат будет отрицательным. При этом в организме человека может присутствовать вирус, поэтому необходимо повторное обследование.



Если антитела к ВИЧ обнаружены, результат теста называют положительным, если нет – отрицательным. В случае положительного результата проводится подтверждающее тестирование другими методами.

Что означает диагноз ВИЧ-инфекция?

Диагноз ВИЧ-инфекция означает, что в организме человека подтверждено наличие вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). Такой диагноз может поставить только врач.

Диагноз ВИЧ-инфекция **НЕ** означает:

- **беспомощность:** есть много способов укрепить иммунную систему и продлить здоровье и жизнь;
- **скорую смерть:** продолжительность жизни с ВИЧ-инфекцией постоянно растет благодаря новым методам лечения;
- **неминуемые значительные изменения в жизни,** если сам человек этого не хочет.

НЕТ!

Оппортунистические 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.

Лечение ВИЧ-инфекции ведется различными средствами с целью:



- сократить количество ВИЧ 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.

Противовирусная терапия

Еще совсем недавно прогнозы для людей, живущих с ВИЧ, были не такими обнадеживающими, как сегодня. Правильное лечение и адекватный уход дают ВИЧ-положительным людям реальный шанс на плодотворную, здоровую и продолжительную жизнь.

В течение долгого времени противовирусная (или антиретровирусная) терапия осуществлялась препаратом АЗТ (зидовудин), который помогал замедлить размножение ВИЧ в организме. Современное лечение строится на одновременном применении не менее трех противовирусных средств (комбинированная терапия). Монотерапия может применяться сейчас только в одном случае – у беременных женщин, чтобы предотвратить передачу ВИЧ новорожденному.

В ходе лечения вы будете часто слышать такие термины, как **CD4-лимфоциты** и **вирусная нагрузка**.

CD4-лимфоциты (иногда их называют Т-клетками или клетками-хелперами) – это клетки крови (лейкоциты), которые отвечают за реагирование иммунной системы на различные инфекции. Количество CD4-лимфоцитов в организме свидетельствует о состоянии вашей иммунной системы. Определение количества CD4-клеток специальным методом помогает вам и вашему врачу решить, когда необходимо начинать лечение ВИЧ-инфекции. У человека, не инфицированного ВИЧ, количество CD4-лимфоцитов составляет от 450 до 1600, но в некоторых случаях оно может быть выше или ниже. У женщин количество CD4-клеток, как правило, выше, чем у мужчин. Лечение ВИЧ-инфекции обычно назначается в том случае, если количество CD4-лимфоцитов снизилось до 350 и ниже. Известно, что именно на этом уровне начало лечения бывает наиболее эффективным: иммунная система имеет больше шансов восстановиться до нормального состояния.

Вирусная нагрузка – это количество копий ВИЧ в вашей крови. Вирусная нагрузка 10 000 считается низкой, а 100 000 – высокой. После начала лечения ВИЧ-инфекции показатели вирусной нагрузки должны постепенно уменьшаться. Цель терапии – достижение неопределяемого уровня вирусной нагрузки (как правило, через три-шесть месяцев после начала терапии). Низкая вирусная нагрузка снижает риск передачи ВИЧ-инфекции вашему ребенку во время беременности и родов, а также риск инфицирования сексуального партнера. Однако невозможность определения количества вируса в крови не означает, что он полностью исчез из вашего организма. Вирус может сохраняться в крови, даже если его количество нельзя измерить, так как оно ничтожно мало.

Подготовка к началу лечения ВИЧ-инфекции



Прием антиретровирусных препаратов – длительный процесс, требующий дисциплины. Как только вы начали прием препаратов, его рекомендуется продолжать в течение всего обозримого будущего. Вероятность того, что вы сможете соблюдать режим приема препаратов, увеличится, если вы вместе с врачом примете правильное решение, когда и с каких препаратов начинать лечение.

Если вы будете честны перед собой и врачом, обсуждая собственный образ жизни, это также поможет в выборе подходящей для вас схемы лечения. Поэтому лучше не ставить перед собой недостижимых задач, а подумать о том, как совместить прием препаратов с вашими привычками, касающимися еды и сна, графиком работы, спецификой отношений в семье и общественной жизни. Вполне вероятно, что существует такая схема лечения, которая не потребует от вас существенных изменений в образе жизни – разве что некоторой коррекции в ваших привычках.

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.

Недостаток полноценного питания может сказаться уже в ближайшее время после инфицирования. Трудно рационально питаться, находясь в местах лишения свободы. Однако можно попросить родственников (знакомых, друзей) передавать посылки с сушеными фруктами, пищевыми добавками, витаминами.

Несколько советов в различных ситуациях

При плохом аппетите

Старайтесь по возможности есть чаще, небольшими порциями. Если какие-то продукты вам 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 легкоусвояемой (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. 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 нередки 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 к 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 сексуальные контакты или с которыми вы пользовались общими иглами, 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 поддерживать 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 партнер заразился ВИЧ. Избежать заражения можно, если при каждом половом контакте пользоваться презервативом или заниматься непроникающим сексом (позелу, 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. Избегайте любого попадания крови, спермы или влагалищных выделений на слизистые оболочки или поврежденные участки кожи другого человека.

 **НЕТ,** потому что ни родные, ни друзья, ни соседи – те люди, с которыми у вас не было половых контактов или вы не пользовались общим шприцем, – не могут заразиться от ВИЧ-инфицированного через бытовое общение. 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 отказаться от своих планов и интересов: учебы, работы, развлечений, любви и секса. Как только вы получите информацию о вашей ситуации, пройдете все необходимые тесты, определитесь с возможностями лечения, ваша жизнь войдет в привычную колею, и вы сможете продолжать заниматься любимыми делами.

Со стрессом можно и нужно бороться!

Эмоциональные кризисы и стрессы 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 безнадёжной 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 безнадёжности;
- 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 безнадёжности.



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

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, можно писать письма (их можно не отправлять), стихи. 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, затронутых прямо или косвенно проблемой 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

Алкоголь

Как известно, все хорошо в меру. Употребление небольшого количества алкоголя возможно и во время лечения ВИЧ-инфекции, однако злоупотребление пагубно сказывается на состоянии различных систем организма, в том числе влияет на иммунную систему. Известно, что при алкоголизме замедляется выздоровление от инфекций. Также люди, страдающие алкоголизмом, часто имеют тенденцию полностью «забывать» о еде, что может привести к потере веса и другим проблемам со здоровьем.



Иногда бывает сложно понять, где кончается «умеренное употребление» и начинается «злоупотребление». Под злоупотреблением обычно понимают прием около 10 или более единиц алкоголя. Одна единица алкоголя – это полбутылки пива, 60 г вина, маленькая рюмка тяжелого спиртного.

Следует отметить, что алкоголизм – это не просто привычка, это тяжелое заболевание, так как алкоголь относится к наркотикам, вызывающим как психологическую, так и физическую зависимость. Если человек не может отказаться от спиртного, то ему может понадобиться помощь нарколога, психотерапевта, системы 12 шагов и т. д. Умение обратиться за помощью – это первый шаг к ответственности в решении собственных проблем.

Алкоголь абсолютно противопоказан людям с коинфекцией гепатита и туберкулеза. Также алкоголь может быть несовместим с некоторыми препаратами, поэтому необходимо при выписке новых медикаментов обязательно уточнять, можно ли пить алкогольные напитки в период приема лекарства.

Курение

Курение считается вредным для здоровья независимо от ВИЧ-инфекции – это подтверждено многочисленными исследованиями. Никотиновая зависимость – серьезный фактор риска в отношении онкологических, легочных и сердечно-сосудистых заболеваний.

Однако в связи с другими заболеваниями, например ВИЧ-инфекцией, эти риски могут суммироваться. Противовирусные препараты и никотин воздействуют на сосуды, и одновременное курение и прием АРВ-препаратов – это двойной риск, которого лучше стараться избегать. Кроме того, курение во время беременности может повышать риск передачи ВИЧ ребенку: предполагается, что никотин способствует повреждению оболочек плода, что увеличивает контакт с кровью во время родов.

Естественно, каждый человек, бросивший курить, сделает достаточно много для улучшения собственного здоровья. Но подходить к этому нужно осторожно, поскольку резкий отказ от никотина при физической зависимости может привести к значительному стрессу. Решение бросить курить следует принимать обдуманно, а процесс «бросания» лучше проводить после консультации со специалистами.

Снижение риска при употреблении наркотиков

Большинство людей, живущих с ВИЧ, в России были инфицированы через употребление инъекционных наркотиков. Известно, что прием наркотиков, особенно инъекционных, наносит невосполнимый вред организму человека независимо от его ВИЧ-статуса. Мы рекомендуем вам отказаться от наркотиков, особенно в местах лишения свободы, где процесс употребления нередко сопровождается рисками совместного использования инфицированных игл и шприцев, а также другими рисками.

Однако следует признать, что не все могут сразу и навсегда отказаться от употребления наркотиков, ведь употребление сопровождается сильнейшей психологической зависимостью, с которой зачастую бороться труднее, чем с физической. Если отказа от наркотиков пока не произошло, лучше избегать инъекций. Если и это пока невозможно, следует пользоваться только своим или новым инъекционным оборудованием.



Помните, что ВИЧ передается через остатки крови, которые могут сохраниться в шприце даже после промывания его горячей водой! Даже через несколько суток после использования шприца вирус может оставаться жизнеспособным!

Если у вас нет возможности найти стерильные шприцы, нужно по крайней мере дезинфицировать использованные (кипячением разобранного, предварительно промытого водой шприца в течение 20 минут или двукратным промыванием в хлорсодержащем растворе; при этом, если замочить инъекционное оборудование в растворе на два часа, это защитит и от гепатитов).

Говорить ли о своем диагнозе другим осужденным – это решать вам, ведь реакция других может быть резко негативной. С другой стороны, вы не должны ставить в опасность других людей, которые в силу обстоятельств пока не могут перестать употреблять наркотики и могут решить воспользоваться шприцем, которым пользовался ВИЧ-положительный человек.

Если у вас ВИЧ-положительный статус, никогда не соглашайтесь одолжить свои приспособления для инъекций другим!

ВИЧ-инфекция и сексуальные отношения

Многие люди с диагнозом ВИЧ-инфекция считают, что интимная жизнь для них навсегда закончилась. Это не так. ВИЧ – не повод отказаться 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! Различные инфекции – сифилис, гонорея, хламидиоз и другие – для ВИЧ-положительных людей намного опаснее, чем для людей с отрицательным статусом, 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 жирный 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 суперинфицирования, то есть заражения другим штаммом вируса, что, в свою очередь, может привести к прогрессированию ВИЧ-инфекции и, следовательно, к ухудшению состояния здоровья.

Надежность презервативов как средства предохранения от ВИЧ и других инфекций очень высока – до 98%, но только при постоянном (каждый раз с каждым партнером) и правильном использовании.

Оральный секс с мужчиной относительно безопасен, но только 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-статусе 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 люди часто теряют контроль над своим сексуальным поведением, и, как следствие этого, возникает опасность беспорядочных сексуальных контактов, в том числе без использования презервативов.

Практика более 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 органов таза. Это целый спектр инфекционных заболеваний женских половых органов. Симптомы воспаления – повышение температуры, боль в нижней части живота, необычные выделения из влагалища. При отсутствии лечения эти заболевания могут быть смертельно опасными.

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

Для предупреждения нежелательной беременности, передачи ВИЧ-инфекции партнеру и приобретения инфекций, передающихся половым путем, используйте презерватив при каждом сексуальном контакте.

Гормональная контрацепция у женщин, принимающих разные виды антиретровирусных препаратов, из-за лекарственных взаимодействий становится менее эффективной. На другие виды контрацепции АРВ-терапия не влияет.

Беременность, роды и предупреждение передачи вируса ребенку

С каждым годом все больше женщин в России сталкиваются с необходимостью учиться жить с ВИЧ. Большинство из них молоды – им от 18 до 30 лет. Это наиболее благоприятный детородный возраст для женщин. Год от года на свет появляется все больше детей, чьи мамы живут с ВИЧ.



ВИЧ-инфекция может передаваться от матери ребенку во время беременности, родов и при кормлении грудью, однако при проведении комплекса профилактических мероприятий риск передачи вируса ребенку можно снизить до 2% и менее.

Сегодня противовирусные препараты широко используются во время беременности как эффективное средство профилактики передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку. Хотя нет окончательных данных по отдаленному влиянию этих препаратов на здоровье ребенка, факты свидетельствуют, что лечение во время беременности является безопасным. Прием антиретровирусных препаратов во время беременности зна-

чительно снижает риск передачи ВИЧ-инфекции младенцу, то есть польза в данном случае превышает риск. Обычно антиретровирусные препараты не назначают в первые три месяца беременности (исключение – когда женщина принимала их до беременности). У беременной женщины лечение, как правило, начинается на седьмом месяце беременности, если нет необходимости принимать антиретровирусные препараты раньше в связи с состоянием ее здоровья.

Поскольку в случае приема антиретровирусных препаратов здоровье женщины улучшается, то повышается и ее фертильность. Поэтому женщине, рассматривающей возможность беременности, рекомендуется до зачатия обсудить с врачом вопрос о выборе лечения. Ряд АРВ-препаратов (например, эфавиренз, Сутива или Стокрин, а также комбинированная таблетка Атрипла) обычно не рекомендуются женщинам, планирующим беременность. Если вы забеременели, вам следует немедленно рассказать об этом лечащему врачу или кому-то из специалистов, оказывающих вам помощь при ВИЧ-инфекции.

Для предотвращения инфицирования ребенка при грудном вскармливании рекомендуется детей, родившихся от ВИЧ-положительной женщины, не прикладывать к груди и не кормить материнским молоком. При невозможности вскармливания без материнского молока должно проводиться его кипячение.

Любой женщине, планирующей беременность, следует заблаговременно обратиться к врачу, получить грамотную консультацию и подготовить свой организм к этому важнейшему процессу.

Нет доказательств того, что препараты для лечения ВИЧ-инфекции, принимаемые будущим отцом, увеличивают риск врожденных аномалий у ребенка.

Знание законов и прав

Мифы и невежество порождают стигму и дискриминацию в отношении людей, живущих с ВИЧ, нарушая их права и препятствуя получению ими помощи и поддержки. Нарушения прав человека в контексте эпидемии ВИЧ-инфекции нередко пытаются оправдать соображениями «охраны здоровья общества», «охраны общественной нравственности», «борьбы с социальными пороками» и так далее.

Однако практика показала, что ущемление прав конкретных людей в итоге приводит к полной утрате доверия между населением в целом и теми, кто взялся его «охранять» от ВИЧ-инфекции. При отсутствии уважения к правам человека невозможно вести реальную профилактику ВИЧ-инфекции и взять эпидемию под контроль – это более чем за 20 лет эпидемии уже стало прописной истиной.

Знание гражданских прав и умение ими пользоваться необходимо каждому современному человеку. Люди, живущие с ВИЧ, должны быть осведомлены о своих правах и точно знать, что они имеют право требовать, где они могут получить лечение и помощь, куда они могут обратиться за консультативной поддержкой и как они могут обезопасить других людей от инфицирования. Эти знания помогут им принимать активное участие в формировании политики и принятии решений, затрагивающих как сообщество ЛЖВ, так и общество в целом.

Лечение

В статье 25 Декларации о правах человека сказано, что «каждый человек имеет право на такой жизненный уровень, включая пищу, одежду, жилище, медицинский уход и необходимое социальное обслуживание, который необходим для поддержания здоровья и благосостояния его самого и его семьи». А это значит, что доступ к противовирусной терапии должны иметь все люди с ВИЧ в соответствии с состоянием здоровья.

Кроме того, в статье 4 Федерального закона РФ № 122-ФЗ «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)» говорится, что государство гарантирует «предоставление медицинской помощи ВИЧ-инфицированным гражданам Российской Федерации в соответствии с Программой государственных гарантий оказания гражданам РФ бесплатной медицинской помощи». Эта программа принимается ежегодно Правительством России.

В соответствии с этим законом бесплатное лечение ВИЧ-инфекции за счет федерального бюджета производится только в федеральных специализированных медицинских учреждениях. Финансирование региональных медицинских учреждений ложится на бюджеты субъектов РФ при принятии органами власти соответствующих нормативных актов.

Гражданам Российской Федерации, нуждающимся в медицинской помощи в связи с ВИЧ-инфекцией, оказываются на общих основаниях все виды медицинской помощи по клиническим показаниям, при этом они пользуются всеми правами, предусмотренными законодательством Российской Федерации об охране здоровья граждан.

Амбулаторное наблюдение за больными ВИЧ-инфекцией осуществляется сотрудниками Центров по борьбе со СПИДом, а при отсутствии в населенном пункте, где проживает больной, Центра по борьбе со СПИДом, к проведению диспансерного наблюдения привлекаются службы практического здравоохранения: врач кабинета инфекционных заболеваний, при его отсутствии – участковый терапевт, врачи инфекционных отделений стационаров (Приказ МЗ РФ № 170 от 16.08.1994).

Также пациентам должна быть доступна информация о платных услугах, оказываемых учреждением здравоохранения, их перечне и утвержденной стоимости. Помните: вы не обязаны

все знать; должностные лица обязаны предоставить по первому вашему требованию все документы, касающиеся ваших прав, и разъяснить их положения. Вы должны просто задавать вопросы.

Врачебная тайна

Круг лиц, обязанных хранить врачебную тайну, определен законом. Если человек рассказал о своем диагнозе другу или сослуживцу, а тот передал эти сведения третьим лицам, то такой поступок может вызвать негодование и моральное осуждение, но не повлечет за собой ответственности за разглашение врачебной тайны. Согласно формулировке статьи 30 «Основ законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан», обязанность не разглашать сведения, составляющие врачебную тайну, распространяется прежде всего на медицинских работников (врачей, медицинских сестер, санитарок, сиделок, регистраторов) и фармацевтов. Не относятся к этому кругу лиц педагоги, воспитатели, психологи, юристы (если юрист не является защитником, допущенным в установленном законом порядке к участию в уголовном деле). Разглашение, например, юристом сведений о состоянии здоровья гражданина, полученных во время консультаций, безусловно, будет нарушением профессиональной этики, но не будет нарушением закона.

При оформлении больничного листа врач должен спросить пациента, согласен ли он на внесение сведений о диагнозе заболевания. Если пациент не согласен, указывается только причина нетрудоспособности, например: «заболевание» или «травма» (статья 49 Основ законодательства об охране здоровья граждан). Лечебные учреждения при оформлении медицинских документов должны использовать специальную печать или штамп без указания профиля. Например, вместо «Московский городской кожно-венерологический диспансер № 1» именоваться «Московский городской диспансер № 1» (Приказ Министерства здравоохранения и медицинской промышленности РФ № 128 от 17.05.1995).

Разглашение врачебной тайны в отношении людей, живущих с ВИЧ, – явление довольно распространенное. Во многом оно связано с тем, что люди, пострадавшие от разглашения врачебной тайны, не отстаивают свои права, и виновные не несут никакой ответственности. Однако лица, обязанные соблюдать врачебную тайну, будут делать это только тогда, когда ответственность за ее разглашение будет неотвратимой – именно поэтому за свои права всегда можно и нужно бороться.

Если известно, кто разгласил сведения, составляющие врачебную тайну, и это доказуемо, то можно (и нужно) сделать следующее:

- либо подать жалобу руководителю организации, сотрудник которой разгласил сведения, составляющие врачебную тайну, с требованием применить к такому сотруднику меры дисциплинарного взыскания (например, объявить выговор);
- либо в порядке гражданского судопроизводства предъявить иск о возмещении морального вреда к той организации, сотрудник которой разгласил сведения, составляющие врачебную тайну.

Предоставление сведений, составляющих врачебную тайну, без согласия гражданина или его законного представителя допускается только:

- 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 подвержение опасности 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 человек, вступивший 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).



Федеральным законом № 162-ФЗ от 8.12.2003 установлено, что 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».

Ограничение на передвижение и проживание людей, живущих с ВИЧ

В настоящее время все больше стран снимают ограничения в законодательстве, препятствующие людям, живущим с ВИЧ, получить визу или разрешение на работу и проживание в той или иной стране. Например, в 2010 году от подобных ограничений отказались США и Китай.



Однако, по информации Всемирной организации здравоохранения (2010), более 50 стран до сих пор имеют законы, усугубляющие маргинализацию людей с ВИЧ, ограничивая их возможности для получения доступа к услугам по профилактике, лечению, уходу и поддержке при ВИЧ-инфекции. В большинстве стран ограничения были введены давно, когда СПИД был запретной темой, пугавшей людей. Сегодня, когда люди с ВИЧ могут жить полноценной, долгой жизнью, международные и общественные организации активно выступают за прекращение дискриминации и ликвидацию ограничений на въезд и проживание ВИЧ-положительных людей. В интернете есть специальная база данных, в которой можно найти информацию практически по каждой стране мира и действующим законам в отношении передвижения граждан, имеющих положительный статус.

Тестирование (освидетельствование) на ВИЧ-инфекцию

Большинство из нас проходили тест на ВИЧ, но не многие из нас знают, что во время тестирования наши права могли быть нарушены. Превращение добровольного медицинского обследования в средство принудительного контроля препятствует профилактике ВИЧ-инфекции и способствует дискриминации людей, живущих с ВИЧ, в таких областях, как трудоустройство, право на личную жизнь и оказание медицинской помощи.

В первую очередь оказание медицинской помощи (медицинское освидетельствование, госпитализация, наблюдение и изоляция) без согласия граждан или их законных представителей допускается в отношении людей, страдающих заболеваниями, представляющими опасность для окружающих. Если врач предполагает, что у пациента холера, «скорая помощь», несмотря на возражения гражданина, увезет его в инфекционную больницу. Если у ребенка обнаружили дифтерию, медицинское освидетельствование придется пройти всему классу.

Обязательность, предусмотренная Федеральным законом «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)», предполагает определенные негативные последствия для тех, кто не хочет проходить освидетельствование. Она действует только в пяти случаях:

1. Если человек хочет быть донором крови, плазмы крови, спермы и других биологических жидкостей, тканей и органов.
2. В соответствии с Постановлением Правительства РФ № 877, специалисты ряда категорий должны пройти обязательное тестирование при поступлении на работу (врачи, другой медицинский персонал и научные работники, занимающиеся биологическими материалами).

Город	Название	Адрес	Электронная почта	Телефон
Казань	Республиканский центр по борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	420097, Татарстан, г. Казань, ул. Вишневского, д. 2а	centre_spid@tatar.ru	(8432) 38-64-04
Набережные Челны	Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	423915, Татарстан, г. Набережные Челны, пр. Вахитова, д. 12	aids@hitv.ru	(8552) 59-45-47
Томск	Томский областной центр борьбы со СПИДом и инфекционными заболеваниями	634000, г. Томск, ул. Смирнова, д. 5а	hiv@aidscenter.ru	(3822) 47-03-98
Нижний Новгород	Областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	603005, г. Нижний Новгород, ул. Минина, д. 20 Е	aidsnn@sandy.ru	(831) 419-54-83
Тверь	Тверской областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	170024, г. Тверь, Пр-кт 50 лет Октября, д. 2, к. 2	kantv@dep.tver.ru	(4822) 44-88-98
Псков	Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями Псковской области	180020, г. Псков, ул. Ижорского батальона, д. 10	caids@ellink.ru	(8112) 75-90-07
Вологда	Областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	160002, г. Вологда, ул. Щетинина, д. 17а		(8172) 53-15-10 53-48-44
Оренбург	Оренбургский областной центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	460035, г. Оренбург, ул. Невельская, д. 24/1	oren aids@rambler.ru	(3532) 77-29-18 77-69-63
Орск	Орский центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	462402, Оренбургская обл., г. Орск, ул. Олеко Дундича, д. 5	spid@email.orgus.ru	(3537) 26-96-12
Санкт-Петербург	Центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	198103, г. Санкт-Петербург, наб. Обводной канал, д. 179	aidsspb@sp.ru	(812) 251-08-53 575-44-81
Улан-Удэ	Республиканский центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	670034, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, ул. Цивилева, д. 41	aidscenter@buriatia.ru	(3012) 44-07-66 44-69-55 46-25-34
Красноярск	Красноярский краевой центр по профилактике и борьбе со СПИДом и инфекционными заболеваниями	660049, г. Красноярск, ул. К. Маркса, д. 45	aids@ktk.ru	(3912) 27-24-13 27-44-13

При подготовке брошюры
использовались материалы сайтов
www.aids.ru, <http://aidslaw.ru>,
www.aidsmap.com, <http://civilg8.ru>



Информационный материал подготовлен «СПИД Фондом Восток-Запад» (*AFEW*) и издается в рамках проекта ГЛОБУС. Выпуск материала согласован с Федеральной службой исполнения наказаний (ФСИН России).



© «СПИД Фонд Восток-Запад», 2010

Контактная информация:
«СПИД Фонд Восток-Запад»
AIDS Foundation East-West, AFEW
109004, Россия, г. Москва
Тетеринский пер., д. 4, стр. 1
Тел./факс: (495) 980-13-22
Веб-сайт: www.afew.org
Эл. почта: info@afew.org

Тираж: 10 025 экземпляров
Распространяется бесплатно