



RUSSIA

**ПОЗИТИВДҮҮ
КОШ
БОЙЛУУЛУК**

*Энелик бакыт өчүн
калбаш үчүн*



Сөз башы

Балалуу болуу жана аны тарбиялоо – бул ар бир адам үчүн толук кандуу жашоонун негизги компоненттеринин бири. Кош бойлуулук ар бир аял затынын жашоосундагы эң күтүлө турган жана эң жоопкерчиликтүү мезгил. Бардык аял заты ден-соолугу бекем балалуу болгусу келет. Кээ бир инфекциялык оорулар энеден балага кош бойлуу учурда, төрөттө же эмизүүдө берилиши мүмкүн экендигин билишибиз керек. Мындай оорулардын арасында АИВ – инфекция да бар. Кош бойлуулугуна байланыштуу аялдар консультациясына барган учурда аялдар өзүнүн АИВ – статусу тууралуу билген учурлар аз эмес. Бул аял заты жана анын үй-бүлөсү үчүн абдан жоопкерчиликтүү мезгил. Албетте, кош бойлуулук жана төрөт аялдын ден-соолугуна кандай таасир тийгизет, инфекцияга чалдыкпаган, ден-соолугу чың баланы төрөө мүмкүнчүлүгү канчалык жана башка ушул сыяктуу көптөгөн суроолор туулат.

Бул брошюрада биз көбүнчө кош бойлуу аялдарды тынчсыздандырган маселелерди ачып берүүгө аракет кылдык.

***Сенин маалыматсыздыгың өзүңдүн балаңдын инфекцияга чалдыгышынын себеби болуп калышына жол бербейт.
Маалымат ал жана өз балаңды АИВдан сактап кал.***

Мазмуну

1-бөлүк. АИВ/ЖИКС жөнүндө базалык маалымат	4
АИВ жана ЖИКС деген эмне?	4
АИВ кандай жол менен жугат?	4
АИВ кандай жол менен жукпайт?	5
Имундук статус.	5
Вирустук басымдуулук	6
2-бөлүк. «АИВ – инфекция» диагнозу такталгандан кийин пайда боло турган суроолор	8
АИВ-аныкталган – бул эмнени түшүндүрөт?	8
АИВ-инфекция – бул эмнени түшүндүрбөйт?	8
«АИВ-инфекция» деген диагноз жашоодо кандайдыр бир өзгөрүш болуш керек дегенди түшүндүрөбү?	8
Диагноз тууралуу кимге кандай айтуу керек?	9
АИВ менен канча узакка жашоого болот?	11
Өзүңө жана жакындарыңа кандай кам көрүүгө болот?	11
<i>Ден-соолугунун жакшы абалын узакка сактап калуу үчүн эмне кылуу керек?</i>	12
<i>АИВны башкаларга кантип жуктурбоо керек?</i>	15
Статус белгилүү болгондон кийинки мамиле	15
Дарыгерлер менен болгон мамиле	17
Жаңы статус – жаңы жашоонун башталышы.	18
3-бөлүк. АИВ-инфекция жана кош бойлуулук	18
АИВ энеден балага кантип берилет?	18
АИВнын энеден балага берилүү коркунучун кантип төмөндөтсө болот?	20
Кош бойлуу убактагы антиретровирустук дарылоо	21

Кош бойлуу болгон кезде АРВ-дары-дармектерин ичүү коркунуч туудурабы?	22
Кош бойлуулук келечекте эне боло турган аялдын АИВ-инфекциясынын агымын күчөтүшү мүмкүнбү?	23
Кантип инфекцияга чалдыгуунун минималдуу коркунучу менен кош бойлуу болууга болот?	23
Аял затына, келечектеги энелерге бир аз кеңештер	25
4-бөлүк. Адам төрөлдү!	26
Төрөттөн кийинки биринчи мезгил	26
<i>Баланын АИВ статусун качан жана кантип билүүгө болот?</i>	26
Баланы табигый эмес жол менен тамактандыруу.	27
<i>Жасалма аралашмалар, алардын даярдалышы</i>	29
Баланы кароо жана багуу	29
<i>АИВ-аныкталган аял төрөгөн баланы багуунун өзгөчөлүктөрү барбы?</i>	30
Эгерде балада АИВ-инфекция деген диагноз такталса...	31
<i>Баланы оорудан кантип алдын ала сактоо керек?</i>	31

1-бөлүк. АИВ/ЖИКС жөнүндө базалык маалымат

АИВ жана ЖИКС деген эмне?

АИВ (адамдын иммуно кем вирусу) организмди оорулардан коргоп турган иммундук системаны начарлатат. Бул байкалбаган процесс. АИВны жугузуп алган адам көп жылдарга чейин өңү бузулбай, өзүн жакшы сезип жана жадакалса инфекциянын бар экендиги тууралу билбей жүрө бериши мүмкүн. Күн өткөн сайын, иммундук системанын начарлашы менен АИВны жуктуруп алган адам ар түрдүү оорулар, айрыкча жугуштуу оорулар үчүн алсыз болуп калат (мисалы, кургак учук, өпкөнүн сезгенүүсү). АИВ иммундук системаны начарлатып, алардын өнүгүшүнө мүмкүндүк бергендиктен бул оорулар opportunity деген англис сөзүнөн алынып, “оппортунисттик” деп аталган (кадимкидей иммундук статуска ээ адамдарда бул оорулар өөрчүбөйт).

Оппортунисттик инфекциянын өөрчүшү ЖИКС (ЖИКС – жуктурулган иммуно кем синдром) стадиясына өткөндүгү жөнүндө күбөлүк бериши мүмкүн. ЖИКС АИВ-инфекциянын акыркы стадиясы болуп эсептелет.

АИВны жугузуп алган кезден ЖИКСтин өөрчүшүнө чейин 8ден 10го чейинки жыл өтүшү мүмкүн.

АИВ кандай жол менен жугат?

АИВ жугуу үчүн жетишээрлик санда төмөндөгүлөрдө болот:

- канда,
- спермада,
- кындык бөлүп чыгарууда,
- эмчек сүтүндө.

Инфекция бул биологиялык суюктуктар ден-соолугу чың адамдын организмине былжырлуу кабыктар же бузулган тери

катмары аркылуу киргенде жугат. Бул АИВны төмөндөгү жолдор менен жугузуп алууга болот дегенди түшүндүрөт:

- кертме капсыз (презирвативсиз) жыныстык катнашта болуу,
- татуировка жасоо процессинде ийне саюу үчүн стерилденбеген инструмент колдонууда,
- донордук канды куюуда же органдарды алмаштырууда,
- АИВны жуктуруп алган энеден балага кош бойлуу мезгилинде, төрөт учурунда, эмчек эмизүүдө жугушу мүмкүн.

АИВ кандай жол менен жукпайт?

АИВ төмөндөгү учурларда жукпайт:

- Кол алышуу, кучакташуу жана өбүшүү сыяктуу тиричилик байланыштарда,
- Жалпы санитардык түйүн, ванна менен колдонууда,
- Тамак жей турган жалпы аспаптар жана идиштер менен колдонууда,
- Жөтөлгөндө, чүчкүргөндө,
- Чиркейлер же башка курт-кумурскалар чакканда.

Иммундук статус

АИВнын негизги бутасы болуп тышкы катмарында өзгөчө белоктуу малекуласы бар клеткалар эсептелет. Бул адамдын иммунитетин камсыз кылган CD4 – (си-ди-төрт) деген аталыштагы клеткалар. АИВ CD4 клеткаларынын санынын акырындык менен азаюусуна алып барат. CD4+ клеткаларынын санына жараша иммундук системанын абалына, анын начарлашынын деңгээлине баа берүүгө жана тигил же бул оппортунисттик оорулардын өөрчүшүн алдын ала аныктоого болот.

CD4+ клеткаларынын саны 1мм^3 канда аныкталат. Ден-соолугу чың чоң адамдарда CD+ клеткаларынын саны 1мм^3 канда орточо 800-1200 клетканы түзөт. Чарчоо, стресс, кош бойлуулук, ар түрдүү оорулар сыяктуу кээ бир факторлор CD4+ кле-

ткаларынын санынын убактылуу төмөндөшүнүн себеби болуп калышы мүмкүн.

АИВны жугузуп алган адамдарда CD4+ клеткаларынын санынын 200дөн ылдый төмөндөшү иммундук системанын катуу бузулгандыгы жөнүндө күбөлөндүрөт жана жашоо үчүн коркунучтуу болгон оппортунисттик инфекциялардын өөрчүп кетүү мүмкүндүгүн жогорулатат.

CD4+ клеткаларынын санын аныктоо антиретровирустук дарылоонун зарылдыгын табууга жардам берет. Убагында башталган дарылоо көп учурларда CD4 клеткаларынын санын калыбына келтирүүгө мүмкүндүк берет.

Вирустук басымдуулук

CD4 клеткаларынын санынан тышкары АИВ-инфекциясынын агымын көзөмөлдөөнүн дагы бир маанилүү көрсөткүчү болуп вирустук басымдуулуктун деңгээли эсептелет.

Вирустук басымдуулук канда эркин айланып жүргөн вирустардын санын көрсөтөт. Бул анализ кандын сары суусундагы вирустун генетикалык материалын аныктайт. Вирустук басымдуулуктун жыйынтыгы 1 мл. кандагы АИВ РНК копияларынын саны менен аныкталат. Мисалы, мл./20000 копия. Вирустун копиялары канчалык көп болсо, CD4 клеткаларына вирус ошончолук көп санда кирет жана иммундук статус ошончолук ылдамдыкта төмөндөйт.

Вирустук басымдуулукка болгон тесттерде “төмөнкү баскыч”, башкача айтканда тест-система “көрө албаган” кандагы вирустун саны болот. Азыркы убакта аябай сезгич тест-системалар да мл./20 копиядан төмөн вирустук басымдуулукту аныктай алышпайт. Ошондуктан, антиретровирустук дарылоонун жыйынтыгында вирустук басымдуулуктун аныкталбаган деңгээлине түшкөндүгү көрсөтүлгөн болсо, бул канда вирустун

жок экендигин эмес, РНКнын копияларынын саны сезгичтик баскычтан төмөн экендигин түшүндүрөт.

Вирустук басымдуулук төмөндөгүдөй болот:

- жогору эмес – аныкталбаган деңгээлден мл./10.000 копияга чейин,
- орточо – 10.000ден мл/50.000 копияга чейин,
- жогорку – 50.000ден мл 100.000 копияга чейин
- өтө жогорку – мл/100.000 копия жана андан жогору.

Вирустук басымдуулуктун деңгээлине жараша АИВ-инфекциянын прогрессивдүү өөрчүшүнө баа берүүгө болот.

Вирустук басымдуулуктун көрсөткүчү иммундук статустукундай эле башка факторлордун таасирине жараша өзгөрүлүшү мүмкүн экендигин эске алуу маанилүү. Ошондуктан, эгерде вирустук басымдуулук 5000ден мл/15000ге чейин көбөйсө – бул тынчсыздануунун себеби болбошу керек. АИВ-инфекциянын прогрессивдүү өөрчүшү жөнүндө вирустук басымдуулуктун ар дайым өсүп турушу же вирустук басымдуулуктун үч эседен да көп тез өсүшү кабар берет.

Эгерде АИВ-инфекциянын өөрчүшүн жетүүчү пункт – ЖИКС стадиясына багытталган поезд менен салыштырсак, CD+ клеткаларынын саны жетүүчү пунктка чейин калган аралыкка, ал эми вирустук басымдуулук – поезддин ылдамдыгына дал келет.

2-бөлүк. «АИВ – инфекция» диагнозу такталгандан кийин пайда боло турган суроолор

АИВ-аныкталган – буо эмнени түшүндүрөт?

Бул, сенин каныңдан АИВга каршы заттар табылгандыгын, бул сенин АИВны жугузуп алгандыгың тууралу билдирип жаткандыгын түшүндүрөт.

Канынан АИВКга каршы заттар табылбаган адам АИВ менен оорубайт деп эсептелет.

АИВ-инфекция – бул эмнени түшүндүрбөйт?

...бул, сенин өзүңдү жакшы сезген абалыңа оору терс таасир тийгизет дегенди **ТҮШҮНДҮРБӨЙТ**. Адамда АИВ болушу мүмкүн, жана муну менен бирге ал өзүн оорубаган адамдай сезиши мүмкүн.

...сенин алсыз экениңди **ТҮШҮНДҮРБӨЙТ**. Иммундук системаны бекемдөөнүн, ден-соолугунду бир калыпта кармап калуунун, өз жашооңдун сапатын сактап калуунун көп ыкмалары бар.

...сенин саналуугана жашооң калгандыгын **ТҮШҮНДҮРБӨЙТ**. Адамдар АИВ менен көп жыл жашашат, жана атайын дарыланууну алуу менен дагы чектелбеген узак өмүр сүрүшү мүмкүн.

...өзүңдүн алдыга койгон пландарыңдан жана кызыкчылыктарыңдан, туугандарың жана жакындарың менен сүйлөшүүдөн баш тартышың керек экендигин **ТҮШҮНДҮРБӨЙТ**.

«АИВ-инфекция» деген диагноз жашоодо кандайдыр бир өзгөрүш болуш керек дегенди түшүндүрөбү?

...**ООБА**, анткени АИВ-инфекцияны жугузуп алганда өзүңдү алсыз курмандык катарында эмес, абалдын ээси катарында сезишиң керек. Билим – бул күч, ошондуктан АИВ-инфекциянын өөрчүшү, ар түрдүү анализдердин мааниси, өзүңдүн

ден-соолугунду бир калыпта сактап калуунун ыкмалары, жаңы дары-дармектер жана дарылоо усулдары тууралуу көбүрөөк билүүгө аракет кылуу керек. Өзүңдүн укуктарың жана милдеттериң жөнүндө бил.

...ООБА, анткени вирус башка адамдарга кертме капсыз (презирвативсиз) жыныстык катнаш учурунда же стерилденбеген ийне жана шприц аркылуу жугушу мүмкүн. АИВнын жугуусун болтурбоо үчүн жүрүм-турумунду коопсуз абалга алып келүү өзүңдүн гана колуңда!

Диагноз тууралуу кимге кандай айтуу керек?

Чечим чыгарууга шашылба. Бул диагноз менен ичтен күрөшүү үчүн убакыт керек. Буга бат көнүп кетишим “керек” деп ойлобо жана бул тууралуу башка адамдар менен бөлүшүүгө шашылба. Мүмкүн сен бул жөнүндө башыңда эч кимге айтпайсың, бирок убакыт өткөндөн кийин ишене ала турган адамдарды табасың. Же болбосо сен башыңда эле эң жакын адамыңа айтасың. Чечим кабыл алаардан мурда кийинки болуп кала турган кесепеттер туурасында ойлон. Айрым кырдаалдарда этияттык мамиле кылуу жакшы. Бирок кандай учур болбосун өнөктөшүңө вирусту “жугузбаш үчүн” колуңан келгендин барын жасоого аракет кыл.

Сенин каныңдагы АИВ сенин адамдык баалуулугуңа эч кандай таасир бербейт! Бул жөн гана вирус, бул тартынууга себеп эмес. Тилекке каршы, дүйнө жүзүндө адепсиздиктин жана наадандыктын туткунунда жашап келе жаткан адамдар көп. Алар сенин АИВ-статусуң үчүн жаман мамиле кылышы мүмкүн. Сени сөз кылууга аларга эч ким укук берген эмес.

Мурунку жыныстык өнөктөштөр

Өзүңдүн диагнозуң тууралуу мурунку өнөктөшүңө айтуу кыйын. Экөөңөрдүн ортоңордо мурун кандай мамиле бар эле

жана азыр кандай мамиледе экендигиңер көп нерсени чечет. Сенин мурунку өнөктөшүң АИВ-инфекция тууралуу, АИВ анализи тууралуу бир нерсе билеби? Ага сен өзүң тууралуу эмнени айткың келет? Сенин кандай абалга туш болгонун тууралуу анын билүүсү зарылбы?

Эгерде өзүңдүн абалыңды аны менен бөлүшүү сен үчүн кыйын болсо, бул жөнүндө кесипкөй адамга – психологко же сен ишенген дарыгерге кайрылсаң болот.

Сага жакын жана сен үчүн баалуу адамдар

Өзүңдүн диагнозуң тууралуу кимге айтыш керектигин чечүүдөн мурда айта ала турган адамдардын тизмесин оюңдан же кагазга жазып, тизмесин түз.

Мисалы:

- Апаң же атаң;
- Жыныстык өнөктөшүң;
- Балдарың;
- Жакын досторуң;
- Иштеги кесиптештериң;
- Поп же дин адамы.

Бул адамдардын же жамааттардын ар бир тууралуу ойлонуп көр. Алар сенин диагнозуң тууралуу биле тургандагы оң жана терс жактары кандай болот деген суроону ар бир учурда өзүңө берип көр. Эгерде сенин диагнозуң билинсе кандай кесепеттер алдыда күтөт? Сенин айланаң жана досторуң сени колдошубу?

Эгерде сен өзүңдүн диагнозуң тууралуу айта турган болсоң, ага жакшылап даярдан. Эмне деп айтасың? Сенин сөзүңдү маектешип жаткан адам кандай кабыл алаарын элестетип көр. Кээ бир аялдар өзүнүн диагнозу тууралуу айткандан кийин, айткан адамына өзүлөрү жардам көргөзүүгө аргасыз болушкан, алар бул кабарды аябай оор кабыл алышкан.

АИВ менен канча узакка жашоого болот?

АИВ-инфекциясы табылгандан кийин, адам өзүнө бере турган биринчи суроолордун бири ушул болсо керек. Бул суроого бир гана фраза менен жооп берсе болот: «Аны эс ким так билбейт».

Кээ бирде АИВ менен жашоонун болжолдуу мөөнөттөрүн айтышат (15, 10 жана 5 жыл), бирок, чынында бул маалыматтар эски, андан дагы ушуга чейин колдонулуп келген эски статистикага негизделген. Өзубагында алынган АРВ-терапия узак жашоонун мындай чектөөлөрүнөн алыс болууга жардам берет. Азыркы күндө АИВ менен жашаган ар бир конкреттүү адамдын (деги эле бардык адамдардын) жашоосунун узактыгын так ченөөгө болбойт деп айтууга болот. Буга аябай көп факторлор таасирин тийгизет.

АИВ-инфекция – бул өнөкөт оорунун жашоосу үчүн өтө кыйын жана өтө коркунучтуу, бирок, муну менен көп жылдар бою активдүү өмүр сүрүүгө болот, жана бул жашоо канчалык толук кандуу жана маңыздуу болоору көп учурда сенден көз каранды.

Өзүңө жана жакындарыңа кандай кам көрүүгө болот?

Аялдар көбүнчө өзүнө караганда башкалар үчүн көп кам көрүшөт. Бирок, андан ары жашап кетүү үчүн биринчи өзүңө кам көрүү керек. Биз буга денебизге кам көрүү менен, жаныбызга жана акылыбызга тамак берүү менен, эмоционалдык жана жан-дүйнө сламаттыгына кам көрүү менен үйрөнөбүз. Биз өзүбүздү карап, өзүбүзгө кам көрүүбүз бизге эле эмес, биздин жакындарыбызга да зарыл. Өзүбүз жөнүндө кам көрүү бизге жеке аброй жана күч берет.

Өзүңдүн ден-соолугуң үчүн жасай турган биринчи нерсе – бул өзүңдүн ага болгон мамилеңди критикалуу баалоо.

АИВ менен жашагандардын арасында ден-соолукка чыныгы зыян келтире турган эки айласыз абал кездешет.

Биринчи айласыз абал – саламаттыгына жеңил ойлуу мамиле кылуу, дарыгерге көрүнүү жана дарылануу менен байланышкан бардык суроолорго көңүл бурбоо. Типтүү жүрүм-турум – аныкталган жыйынтыкты алгандан кийин дарыгерлерге такыр жакындабоо жана бир нече жыл бою АИВ-инфекциянын бар экендиги тууралу «унутуп коюу». Эң негизги коркунуч, жыйынтыгында адамдын дарыгерге катуу ооруп калганда кайрылуусу менен корутундалат, жана эң өкүнүчтүүсү ал бул көйгөйлөрдү алдын ала болтурбай коюуга мүмкүнчүлүгү болгондугунда. Мындай жүрүм-турумдун негизги себептери – өзүнүн АИВ-статусун кабыл албоо жана ал тууралу такыр унутуп коюу.

Кийинки айласыз абал – ипохондрия, саламаттыгына өзгөчө кам көрүү жана дайыма саламаттыгынын «начарлашынын» белгилерин издөө. Ипохондриянын негизги терс жагы – дайыма стресс абалда жүрүү жана сарсанаа болуу. Адам өзүн жаман сезген ар бир учурду жана анын саламаттыгынын начарлашынын далили катарында АИВнын өзүн билдирип жаткандыгы деп эсептейт. Эгерде сен ипохондияга шыктуу болсоң – АИВ сени автоматтык түрдө оорулу кылбайт экендигин билип ал. Сен башка адамдардай эле катуу чарчоону же суук тийүүнү сезе аласың. Бул АИВ-инфекция менен байланыштуу болушу мүмкүн эмес.

Ден-соолугунун жакшы абалын узакка сактап калуу үчүн эмне кылуу керек?

АИВ менен жашаган адам сергек жашоонун айрым эрежелерин сактоо менен өзүнүн иммундук системасын бекемдесе жана ЖИКСтин өөрчүшүн максималдуу мөөнөткө узартса болот. Ал үчүн төмөндөгүлөрдү аткаруу зарыл.

Туура тамактануу: АИВ менен жашаган адам үчүн туура тамактануу өтө олуттуу мааниге ээ. Рационалдуу тамактануу иммундук системаны бекемдейт жана оору менен күрөшүү үчүн

зарыл болгон күчтүн камын пайда кылат. Жалпысынан алганда АИВ-инфекция убагында организмдин энергиялык талаптары өсүп турат: иммундук системанын катуу иштеши үчүн белоктор жана витаминдер ченеминен көбүрөөк зарыл болот. Ошондуктан, белоктордун жана витаминдердин зарыл болгон саны жок болсо, иммундук жетишпестикти начарлатышы жана ЖИКСтин өөчүшүн ылдамдатышы мүмкүн. АИВ менен жашаган адам белоктордун кошумча саны бар жогорку калориялуу тамак жеши керек. Чала тоюу, боордун, башка тамак сиңирүү системасынын органдарынын иштешин оорлото турган тамактарды көп өлчөмдө пайдалануу зат алмашуунун бузулушуна жана иммундук жетишпестиктин начарлашына алып келиши мүмкүн.

Ошондой эле, тамак жасоодо айкын бир эрежелерди сактоо зарыл. Тоңуп калган азыктарды муздаткычтын төмөнкү текчелеринде эритүү зарыл, анткени бөлмөнүн температурасында узакка эритүүдө аларда потогендик микробдор көбөйүшү мүмкүн. Эритилген азыктарды кайрадан тоңдурууга болбойт. Чийки жана даяр азыктарды кесүү үчүн ар башка ашкана такталарын, пластмассадан жасалган такталарды пайдалануу зарыл, анткени жыгач такталарга караганда булар оңой жуулат. Тамакты сапаттуу азыктар менен гана жасаш керек. Оңой сиңүүчү сууга бышкан же демделген тамактарды ичүү жакшыраак болот. Чийки азыктарды, жумуртканы (чийки жумуртка менен жасалган тамактарды кошуу менен, мисалы, үй шартында даярдалган майонез, балмуздак ж.б.), сүттү, этти рациондон алып салуу зарыл. Оор жуулуучу жана сууга бышпаган (жашылча, капуста, тыт) жашылча жана жемиштерден алыс болуш керек. Азыктар дайыма жаңы жана сапаттуу болушу керек, ошондуктан, азыктарды аз санда жана бат-баттан, магазиндерден гана сатып алып туруш керек. Жемиштерди жана жашылчаларды таза жууш керек, ал эми мүмкүнчүлүк болсо кабыгын аарчуу зарыл.

Эгерде суу менен камсыз болуу көйгөйлүү болсо же суунун сапаты начар болсо, **кайнатылган же бөтөлкөгө куюлган сууну ичүү керек.**

Баңгизаттарды колдонбоо: баңгизаттар зат алмашууну начарлатат, боордун иштешин начарлатат, бул АИВнын өөрчүшүнүн бузуу процессин 2-3 эсе күчөтөт.

Иммуно кемдүүлүктү дагы начарлата турган **алкоголду жана тамекини пайдаланууга өзүнө тыюу салуу керек.**

Суук тийүүдөн, ошондой эле кургак учук, сасык тымоо, башка жугуштуу жана козу карындуу оорулар менен ооруган адамдар менен мектешүүдөн **алыс болуу.**

Айрым ооруларды өз убагында дарт аныктоо жана дарылоо үчүн өз саламаттыгына жана үй-бүлөнүн мүчөлөрүнүн саламаттыгына жакшы көнүл буруу. Иммундук системанын иштешине кошумча оордук түзгөн жана иммундук кемдүүлүктүн өөчүшүн күчөткөн кургак учукту, ЖЖБИни убагында дарт аныктоо жана дарылоо абдан маанилүү.

Дене машыгууларын жасоо: күчтүү тамактар менен катар өзгөчө чыңалууну талап кылбаган дене машыгуулары туура зат алмашууга мүмкүндүк берет жана дененин арыкташын болтурбоо үчүн абдан мааниге ээ болгон булчуң массасын сактап калууга жардам берет.

Үй жаныбарлары жана канаттуулары менен болгон байланышты чектөө, анткени алар айрым инфекцияларды алып жүрүүчүлөрдөн болушу мүмкүн. Жаныбарларды эмдеп туруу жана алардын саламаттыгын көзөмөлдөп туруу зарыл. Жаныбарлардын тынчы кеткен абалы, тамактан баш тартуусу, ич өтүү – АИВ-инфекциясын жугузуп алган адам үчүн абдан кооптуу болгон кандайдыр бир инфекциянын бар болушу менен шартталышы мүмкүн.

Дарыгерге бат-бат барып туруу жана анын көрсөтмөлөрүн так аткаруу. Дарыгерге мезгил-мезгили менен барып туруу

иммундук кем болуунун начарлашынын белгилерин табууга жана АРВ дарылоону баштоого мүмкүндүк берет. Убагында башталган АРВ дарылоо, дайындалган дары-дармектерди туура ичүү оорунун күчөшүн болтурбоого мүмкүндүк берет.

АИВны башкаларга кантип жуктурбоо керек?

- Өзүңдүн АИВ-статусуң тууралу жыныстык өнөктөшүңө айт жана ар дайым кертмекап (презерватив) колдон.
- Кош бойлуу болууну пландоодо дарыгерден кеңеш ал.
- Медициналык жардамга кайрылганда өзүңдүн АИВ-статусуң тууралу билдир.
- Башка бирөө жаңылыш колдонуп албаш үчүн жеке гигиена буюмдарын (устара, тиш жууган щетка) өзүнчө башка орунда сакта.
- Өзүң колдонгон шприцтерди башкалар жете албаган жерде сакта.
- Сенин каның менен булганган буюмдар башка адамдын колуна тийбешин байкап тур.
- Дененин ачык бөлүктөрүндөгү жарааттарды айыкканга чейин таңып жүр.
- Ошондой эле АИВ менен жашаган адам кандын, органдардын, ткандардын донору боло албайт экендигин эсиңен чыгарба.

Статус белгилүү болгондон кийинки мамиле

АИВ менен жашаган көптөгөн адамдар АИВ-статусу билингенден кийин алардын жакындары менен болгон мамилелери мурдагыдан да бекемдегендиги жөнүндө айтышат. Бирок, сиз кабыла турган бир нече спецификалык көйгөйлөр болушу мүмкүн.

Вирустун жугуп калуу коркунучу.

Адамдардын, айрыкча сени менен бир үйдө жашагандардын билбестиги жана көндүмү вирустун тиричилик жолу менен жугузуп алуу коркунучуна алып келиши мүмкүн. Жакындарың сени таарынтып алуудан коркуп бул тууралу сөз кылышпайт, мисалы, сенин кирлериңди же идишиңди хлорго чылап коюшу мүмкүн. Эгерде сен муну көрүп калсаң таарынбаска аракет кылып, туугандарың менен алардын коркунучтары тууралу сүйлөш жана АИВнын кандай жол менен жугаары жана жукпашы тууралу объективдүү маалымат бер. Мындай учурда барынан жакшысы дарыгердин сөзүнө таянуу же АИВнын жугуу жолдору жазылган берененин басылмасын же брошюраны алып келүү. Бул коркунучтар адатынча акылга сыйбагандай, жана муну жеңүү үчүн убакыт керек.

Өтө камкордук кылуу

Сенде АИВ бар экенин билгенде жакындарың сага жардам берүүгө аракет кылаарына ишенүүгө укугуң бар. Бирок кээде бул каалооң тажатма көңүл бурууга жана сенин саламаттыгың жөнүндө дайыма тынчсызданууга өтүп кетет. Мындай учурда аларга таарынбоого аракет кыл, алардын өзүн мындай алып жүрүүсүнө коркуу жана абалды контролдон жоготуп алуу сезими түртөт. Сен өзүңө толугу менен кам көрө ала тургандыгың жөнүндө жана алардын жардамын жогору бааласаң да, аягандыгы жана камкордугу сени капалантаары туурасында түшүндүрүүгө аракет кыл. Кээде мунун кайра-кайра кайталоого туура келет. Бирок, эгерде жакын адамыңдын саламаттыгы жөнүндө тынчсыздансаң сен деле өзүңдү ушундай алып жүрмөк болушуң керек да?

Дарыгерлер менен болгон мамиле

АИВ менен жашаган адамдын дарылоочу дарыгер менен болгон мамилеси анын ден-соолугуна жана жашоосунун узактыгына таасир берээрин көптөгөн изилдөөлөр көрсөткөн. Бул мамилелер (башка мамилелердей эле) көпкө ийгиликтүү сакталып калышы мүмкүн.

Көп учурларда дарыгерлер менен болгон мамилелердеги көйгөйлөр оорулуу адам менен дарыгердин бири бирин түшүнбөстүгүнө жана кабыл албастыгына байланыштуу болот. Кээбирде негизги себеп – дарыгердин да оорулуу адамдын да акылган сыйбаган күтүүлөрү. Дарыгерден укмуштуу нерсени күтүүгө болбойт, бирок медицинанын пассивдүү объектиси болуп жүрө берген да жарабайт.

Дарыгерге көрүнүүдөн сага максимум пайда көрүүгө жардам бере турган бир нече сунуштамалар:

- АИВ-инфекция жана аны дарылоо менен байланышкан бардык нерселерди оку, маалымат топто. Муну менен дарыгер эмне тууралуу айтып жатканын жакшыраак түшүнө аласың.
- Дарыгерге бере турган суроолорунду алдын ала даярда (жазуу түрүндө жакшыраак болот).
- Ар бир талмоорсууну, симптомдорду, ошондой эле дарыгер менен талкулоону унутуп калбаш үчүн ичип жаткан дары-дармектерди жазып жүр.
- Жакыныңдын же досундун сени менен бире дарыгерге барып келүүсүн суран.
- Суроолорго так жана эч нерсе жашырбастан жооп бергенге аракет кыл.
- Дарыгердин оозеки сунуштамасын жазып ал.
- Эгерде сенде кандайдыр бир суороо жаралса, аларды айтуудан тартынба, анткени сенин саламаттыгың жөнүндө сөз болуп жатат.

Жаңы статус – жаңы жашоонун башталышы

АИВ менен жашоо жеңил деп эч ким айтпайт. Бирок дайыма эле ушундай жаман жана караңгы эмес. Бир да аял АИВны өз каалоосу менен жуктуруп алган эмес. Ошентсе да, бул диагноз өз жашооңо кайра баштан баа берүүгө жардам берет. АИВны жугузуп алгандыгы тууралуу маалымат алгандан кийин көптөгөн аялдар мындан ары кимдир бирөө менен жакын мамиле болбойт деп эсептешет. Бирок бул, кайгылуу сезимдер өтүп кетет, кимдир бирөө жаңы сүйүүгө жолугат, кимдир бирөө ар бир өткөн күндөн ырахат алуу менен жакындарына башкача көз караш менен карайт.

3-бөлүк. АИВ-инфекция жана кош бойлуулук

АИВ-инфекция кош бойлуу болууга жана баланын төрөлүшүнө тоскоолдук боло албайт. Бирок АИВ-инфекциянын энеден балага өтүп кетүү коркунучу бар экендигин эстен чыгарбоо керек. Буга карабастан көптөгөн аялдар бала төрөшөт. Айкын алдын алуу иш чаралары инфекциянын жугуу коркунучун минимумга чейин алып барууга мүмкүндүк берет, ал эми АРВ дарылоонун жана сергек жашоонун аркасынан АИВ менен жашаган ата-энелер өзүлөрүн көп убакытка чейин жакшы сезе алышат жана балдарына толук кандуу кам көрө алышат жана тарбия бере алышат.

АИВ энеден балага кантип берилет?

АИВ-инфекциясын жугузуп алган энедеги вирус балага кош бойлуу кезинде, төрөт убагында, эмчек эмизүүдө жугушу мүмкүн. Алдын алуу чаралары көрүлбөсө АИВнын жугуу мүмкүндүгү 25-45% түзөт. Алдын алуунун бардык компоненттери сакталган учурда вирустун жугуу коркунучу 1-2%га чейин төмөндөшү мүмкүн.

АИВнын кош бойлуу убакта берилиши – эгерде баланын тону сезгенген же бузулган болсо, эне вирусту балага баланын тону аркылуу бериши мүмкүн. Баланын тону – бул эне менен түйүлдүктү байланыштыруучу орган. Баланын тону аркылуу түйүлдүк эненин организминен кислород жана сиңүүчү заттарды алат, бирок эне менен баланын кандары аралашпайт. Баланын тону баланы эненин канындагы ар түрдүү инфекцияларды, анын ичинде АИВны козгоочулардан коргоп турат.

АИВнын төрөт маалында берилиши – бала төрөт жолу боюнча өтүп келе жатканда АИВны камтыган эненин каны жана кындык бөлүп чыгаруулары менен байланышта болот, кээде аларды жутуп алат. АИВ баланын организминде жетиле элек тери, баланын денесиндеги мүмкүн болгон жарааттар жана сыйрылуулар аркылуу, ошондой эле бул убакта толук кандуу түзүлө элек жана инфекция үчүн туруктуу тосмо катары кызмат кыла албаган ооздун көңдөй былжыры, кызыл өңгөч жана ашказан аркылуу барышы мүмкүн.

АИВнын эмчек эмизүү маалында берилиши сүт аркылуу түздөн-түз болушу мүмкүн. Эгерде эненин үрпүнүн (эмчек учунун) тегерегиндеги териси кесилген болсо, бала сүт менен кошо канды да жутушу мүмкүн, бул инфекциянын берилишинин кошумча коркунучу.

АИВнын энеден балага берилиши көп учурда кош бойлуулуктун акырында, түздөн-түз төрөт алдында, ошондой эле төрөт толгоосунун учурунда жана бала төрөлүп жаткан учурда болот.

Кээ бир факторлор АИВнын балага берилүү мүмкүнчүлүгүн жогорулатат. Аларга төмөндөгүлөр кирет:

- энедеги вирустук жогорку басымдуулук,
- кош бойлуу убакта баңгизаттарды, алкогольду, тамекини колдонуу,

- келечектеги эненин жаш курагы (30 жаштан улуу),
- кош бойлууда аз кандуулуктун, кант диабетинин, бөйрөк ооруларынын, А витаминин жетишпестиги бар болсо,
- төрөт учурундагы узакка созулган (4 сааттан ашык) суусуз мезгил,
- кан агуу менен коштолгон инвазивдик аначылык манипуляциялар,

Ара туулган жана айынан өтүп кеткен балдар үчүн инфекциянын берилүү коркунучу жогору болот.

АИВнын энеден балага берилүү коркунучун кантип төмөндөтсө болот?

Балага АИВ инфекциясынын берилүү мүмкүнчүлүгүн төмөндөтүү үчүн кош бойлуу аял өзүнүн саламаттыгына абдан көңүл бурушу, туура тамактанышы, уйкусун кандырышы, стресстик абалдардан качуусу, сергек жашоодо болуусу зарыл. Дарыгердин байкоосунда болуу, зарыл болгон текшерүүлөрдү калтырбай өтүп туруу, АИВ-инфекциянын фонунда өөрчүй турган оорулардан өз убагында дарылануу өтө маанилүү. АИВнын энеден балага берилүүсүнүн алдын алуу өзүнө төмөндөгүлөрдү кошот:

- кош бойлуу учурда жана төрөт учурунда эненин вируска каршы алдын алуучу терапияны алуусу,
- пландуу кесарча жаруу (баланы ичтен жарып алуу) (кош бойлуулуктун 38-жумасында),
- эмчек эмизүүдөн баш тартуу,
- төрөлгөндөн кийин ошол замат ымыркайды АРВ дары-дармектери менен (ширелер менен) 4 жума алдын ала дарылоо.

Армения Респубдикасында АИВ-инфекциянын энеден балага берилүүсүнүн алдын алуу АИВ-позитивдүү кош бойлуу аялдардын барына берилет.

Кош бойлуу убактагы антиретровирустук дарылоо

Кош бойлуулук убакта жана төрөт маалында вирустун берилишин болтурбоо үчүн сага антиретровирустук дары-дармектерден (АРВ-дары-дармектер) атайын алдын алуу курсун дайындашат. Инфекциянын энеден балага берилүү мүмкүнчүлүгү негизинен ВБнын деңгээлине жараша болот. АРВ дары-дармектерин ичүү биринчи кезекте ВБнын деңгээлин төмөндөтүүгө багытталган.

Кош бойлуулук учурда аны кош бойлуулуктун болжол менен 20-24-жумасында ичип башташат. Вирустук басымдуулуктун жогорку көрсөткүчүндө, кээ бир учурларда, дары-дармектерди эртерээк мөөнөттөрдө – 14-жумадан баштап дайындашат.

Ошондой эле тамырдын ичине саюу үчүн капелницадагы дары-дармектерди сага төрөт маалында дайындашат, ал эми төрөттөн кийин балага атайын дарыларды беришет.

Эгерде сен АИВ-инфекцияны дарылоого муктаж эмес болсоң, АРВ-дары-дармектер балага берилүү коркунучун төмөндөтүү үчүн керек.

Эгерде дарылоо сенин өзүңө керек болсо, анда антиретровирустук дары-дармектерди ичүүнү кош бойлуулуктун мөөнөтүнө карабастан эртерээк ичип баштоо сунуш кылынат. Ошондуктан кош бойлуулуктун баштапкы мөөнөттөрүндө жардамга кайрылуу өтө маанилүү!

АИВ менен ооруган аялда баланын төрөлүшүнүн оптималдуу ыкмасына карата бирдей ой жок. Кээ бир адистер коркунучту төмөндөтүү үчүн кесарча жарууну сунушташат. Ал эми башкалары, эгерде аялда кесарча жаруу үчүн башка көрсөткүчтөр жок болсо жана вирустук басымдуулугу төмөн болсо, табигый төрөттү сунуштоого болот дешет. Эгерде кош бойлуулук мезгилде вирустук басымдуулукту төмөнкү деңгээлге чейин түшүрүүгө болбой калса, анда кесарча жаруу

АРВ-терапияны толуктап туруучу болушу мүмкүн жана төрөт маалында балага жугуу коркунучун азайтышы мүмкүн.

Кандай учур болбосун мамиле индивидуалдуу болушу керек. Дарыгер эне үчүн да, бала үчүн да бардык мүмкүн болгон коркунучтарды жана артыкчылыктарды жакшылап таразалап туруп төрөтүп алууга көбүрөөк жарай турган вариантты сунуштайт.

Кош бойлуу болгон кезде АРВ-дары-дармектерин ичүү коркунуч туудурабы?

Негизи аялдарга кош бойлуулук убагында дары ичүү сунушталбайт. Бирок бул АИВ-инфекциянын балага берилүү коркунучун төмөндөтүү зарыл болгон жана эненин саламаттыгын сактап калуу керек болгон учурга тиешеси жок. Бул жерде эч кандай карама-каршылык жок: мындай учурда балага инфекциянын берилүү коркунучу жана АРВ-терапиясын колдонуунун мүмкүн боло турган кесепеттеринин ортосундагы ылайыктуу байланышты издөөгө туура келет.

Антиретровирустук дары-дармектер жакшы изилдөөдөн өткө жана алардын көпчүлүгү кош бойлуулук убакта ичүү үчүн жана ымыркай үчүн коркунуч туудурбайт. Бирок кээ бир антиретровирустук дары-дармектерди кош бойлуулук учурда ичүүгө болбойт. Ошондуктан, эгерде сага АИВ-инфекция туурасында дарыларды дайындаса, дарыгер менен кош бойлуулукту пландоо мүмкүнчүлүгүн жана кош бойлуулук убагындагы терапияны алуу тууралуу кеңеш.

Миңдеген аялдар, өзүнүн саламаттыгынын жана АИВ-инфекциясыз аман-эсен төрөлгөн балдарынын саламаттыгынын оордошкону байкалбастан АРВ-терапия курсунан өткөндөрүн билүү зарыл.

Кош бойлуулук келечекте эне боло турган аялдын АИВ-инфекциясынын агымын күчөтүшү мүмкүнбү?

Кош бойлуулук АИВ позитивдүү аялдын оорусун күчөтпөшүн изилдөөлөр көрсөткөн. ал эми кош бойлуулуктун кускусу келүү, кусуу, алсыз болуу же баш айлануу сыяктуу белгилери АИВ позитивдүү аялда да, башка кош бойлуу аялдарда да байкалышы мүмкүн.

Кош бойлуулук иммундук системанын абалынын көрсөткүчтөрүнүн убактылуу төмөндөшүнө мүмкүндүк бериши мүмкүн. Ошентип CD4 клеткаларынын деңгээли болжол менен мм3/50 клеткага чейин төмөндөшү мүмкүн. Эрежеге жараша иммундук статус мурдакы маанисине бала төрөлгөндөн кийин кайтат.

Бирок, эгерде CD4 клеткалары мм3/200клеткадан да ылдый төмөндөсө, бул коркунучтуу белги: CD4түн мындай деңгээли аялдын жана анын келечектеги баласынын ден-соолугунун абалынын оордошуна алып келе турган оппортунисттик инфекциялардын боло тургандыгы менен коркутат.

Эгерде аял АРВ-дары-дармектерди кош бойлуулук убакта колдонуп баштаса, вирустук басымдуулуктун азайышына карабастан CD4 клеткаларынын деңгээли кичине эле көбөйүшү толук мүмкүн. Бул боюнча тынчсыздануунун кереги жок – CD4 саны бала төрөлгөндөн кийин көбөйүшү мүмкүн.

Кантип инфекцияга чалдыгуунун минималдуу коркунучу менен кош бойлуу болууга болот?

АИВ өнөктөштүн бирөөндө гана болгон дискорданттык түгөйлөрдө бойго бүтүрүү өнөктөштүн экинчисине АИВнын жугуп калуу коркунучу менен байланыштуу болот. Кош бойлуу болуш үчүн корголбогон жыныстык катнашты тажрыйбалоо менен аял өзүнө же өзүнүн өнөктөшүнө АИВ инфекциясын

жугузуп алуу коркунучун жолуктурушу мүмкүн. Бул көйгөйдү чечүүнүн ар кандай жолдору бар.

Кээ бир түгөйлөр биологиялык бойго бүтүрүүдөн такыр баш тартышат. Мисалы, бала багып алышат. АИВ бир гана эркек адамда болгон кээ бир түгөйлөр донордук сперма менен жасалма уруктантууга барышат.

Көптөр үчүн биологиялык ата-эне болбой калуу жөнүндө ой акылга сыйбай турган иш. Бойго бүтүрүүдө АИВнын берилүү коркунучун азайтууга болот, бирок аны толугу менен жок кылууга болбойт. Мисалы, эгерде терапия алгандыктан эркекте аныкталбай турган вирустук басымдуулук, өнөктөштөрдүн экөөндө тең жыныстык жол менен берилүүчү оорулар жок болсо, анда коркунуч өтө аз, бирок бары бир бар болот. Коркунучту ошондой эле овуляция (бойго бүтүрүү мүмкүн болгон убак) мезгилде гана жыныстык катнашта болуу менен төмөндөтсө болот. Бирок коркунуч бары бир бар болоорун эстен чыгарбаш керек. Бойго бүтүрүүдө аялдын коркунучун толугу менен жок кыла турган АИВ-аныкталган өнөктөштүн спермасын «та-залоо» жол-жобосу бар.

Эгерде түгөйлөрдө АИВ-аныкталган өнөктөш аял болсо, абал жеңилерээк. Кындык жыныстык катнашта эркек үчүн коркунуч анча чоң болбогондугун эске алуу менен кээ бир түгөйлөр аялдын овуляциясы учурунда кертме капты колдонбостон жыныстык катнашта болушат. Өнөктөшүнүн спермасын шприцтин жардамы менен киргизүү жолу менен боюна бүтүрүүнүн жасалма жолу да бар. Ал үчүн эркек идишке/кертме капка сперматоциддик майсыз бел суусун түшүрүшү керек. Сперманы шприцке содуруп алып (ийнесиз), кынга, мүмкүн болгон тереңдикке алып барып куят.

Бирок, эгерде өнөктөштүн спермасы менен жасалма боюна бүтүрүүдө коркунучту толугу менен жок кылууга болот.

Аял затына, келечектеги энелерге бир аз кеңештер

- Эгерде бала төрөөнү пландап жатсаң, өзүңдүн АИВ-статусуң тууралу алдын ала билип ал.
- Натыйжалуу алдын алуу үчүн маанилүү өбөлгө болуп, кош бойлуу аялдагы АИВ-инфекцияны эртерээк табуу эсептелет. Бул үчүн бардык кош бойлуу жана кош бойлуулукту пландап жаткан аялдар кош бойлуулуктун баштапкы мөөнөттөрүндө АИВны билүү үчүн тесттен жана кеңеш алуудан өтүшү зарыл. Аялдык кеңеш берүү жайына алгачкы баруу кош бойлуулукка байланыштуу болгону жакшыраак.
- Сенин тестиңдин жыйынтыгы аныкталбаган деп чыккан учурда да, сенин өнөктөшүң да АИВ тестинен өтүшү зарыл. АИВ ар бир жыныстык катнашта берилбей калышы мүмкүн. Бул, өнөктөштүн бирөөсүндө АИВ болгон учурда, экинчисинин тест жыйынтыгы аныкталбаган болушу мүмкүн. Бирок, АИВ-инфекцияны жугузуп алган өнөктөш менен жыныстык мамилени улантуу менен инфекция жок өнөктөш АИВ инфекцияга кабылышы мүмкүн.
- Кош бойлуулук убактагы ар бир жыныстык катнашта АИВны жана ЖЖБИни болтурбоо үчүн кертмекапты (презерватив) пайдалануу сунушталат.

Келечектеги эненин кош бойлуулукту пландоо этабындагы жана кош бойлуулук убагындагы активдүү позициясы АИВ-инфекциянын энеден балага берилүү коркунучун бир топ төмөндөтүүгө мүмкүндүк берет.

4-бөлүк. Адам төрөлдү!

Сенин организмдин бул бактылуу учурга көп убакыт даярданган. Мына эми ал учур келди. Сен аны баланын биринчи кыйкырыгынан түшүндүң. Эгерде мурун сенин организмди аны коргоп келсе, эми ал наристенин саламаттыгына кам көрүү – сенин жылуу жана мээримдүү колдоруңда. Ымыркай этият кароого, балага болгон сүйүүгө жана эркелетүүгө өтө муктаж.

Төрөттөн кийинки биринчи мезгил

АИВнын жугуусунун коркунучун минимумга алып келүү үчүн, баланын жашоого келген алгачкы сааттарынан тартып АРВ-дары-дармектерин берип баштоо керек. Ымыркай балдарга дары шире түрүндө берилет. Алдын алуунун схемасын сенин вирустук басымдуулугуңдун көрсөткүчүнө, иммундук статусуңа жана кош бойлуулук мезгилде жана төрөт маалында кандай АРВ-дары-дармектерин ичкендигиңе жараша индивидуалдуу түрдө аныкташат.

Баланын АИВ статусун качан жана кантип билүүгө болот?

АИВ-аныкталган аялда, кош бойлуу убакта баланын тону аркылуу балага өтүүчү антигенге каршы заттар иштелип чыгат. Ошондуктан АИВ-инфекциялуу энеден төрөлгөн балдардын тесттеринин жыйынтыгы аныкталган деп чыгат. Бирок, бул, алардын барынын инфекцияга кабылгандыгын билдирбейт. Энелик антигенге каршы заттар ымыркайдын канында 15-18 айга чейин айланып жүрүшөт. Ошондуктан, АИВ-аныкталган аялдан төрөлгөн балдардагы АИВ-инфекцияны дарт аныктоодо антигенге каршы заттарды табуу үчүн тест төрөлгөнүнө 18 ай өткөндөн кийин жүргүзүлүшү керек. Тесттин ошондой эле дагы бир усулу бар: баланын АИВ-ста-

тусун анын жашоосунун биринчи айларында эле аныктоого мүмкүндүк берген полимераздык уланма реакция.

Баланы табигый эмес жол менен тамактандыруу

Эмчек эмизүүнүн бир катар артыкчылыгы бар экендиги талашсыз. Эне сүтү – ымыркай үчүн алмаштыргыс тамак, эне үчүн ыңгайлуу жана пайдалуу. Эмчек сүтү өзүнө ымыркайдын өсүшү үчүн, айрыкча алгачкы 4-5 айлар ичинде зарыл болгон тамак болуучу, жеңил сиңүүчү бардык компоненттерди камтыйт. Ал балага антигенге каршы даяр заттарды берет жана муну менен вирустан коргойт. Эмчек эмизүү ымыркай менен эненин ортосундагы психикалык байланышты камсыз кылат жана баланын гармониялык социалдык-психикалык өсүшүнө мүмкүндүк берет. Саналып өткөн артыкчылыктарга карабастан, эмчек эмизүү балага айрым инфекциялардын, анын ичинде АИВ-инфекциясынын берилишинин себеби болуп калышы мүмкүн.

АИВ-инфекциянын эне сүтү аркылуу берилишин болтуроо үчүн эмчек эмизүүнү такыр алып салып, бир гана жасалма аралашмаларды колдонуу керек.

Француз макалында, балага ниетсиз эмчек эмизүүдөн көрө, чын жүрөктөн, бирок жасалма тамак менен тамактандыруу жакшы дейт. Жасалма тамак берүүдө бала менен болгон мамилени, эмчек эмизгендеги тыгыз мамиледей кылып орнотууга болот!

Тамак берээр алдында бардык ишинди ташта. Баланы жылаңач курсагыңа кучакта (жамалма тамак берүүдө “териге тери” байланышы абдан маанилүү), ага бир нече мээримдүү, назик сөздөрдү айт.

Тамак берүүдө бала кыйгачыраак абалда болушу керек. Тамак бергенден кийин кулгуу мүмкүнчүлүгүн азайтуу үчүн баланы бир нече мүнөт тик абалда кармап тур.

Жок дегенде биринчи күндөрү балага өзүң тамак бергенге аракет кыл же бир гана адам менен, баланын атасы же чоң апасы менен кезектешип тур. Эгерде балага дайыма, айрыкча бир күндүн ичинде ар башка адамдар тамак берсе, бала абдан тынчсызданат.

Балага АРВ-дары-дармектерин ал кулгугандан кийин же тамак берүү аралыгында берген жакшы.

Ара төрөлгөн, алсыз балдардын ичеги-карын жолдору жаслама аралашмаларды сиңирүүгө ылайыкташа элек болот, ошондуктан, тамак сиңирүү системанын ишинде бузулуулар жана жаңылуулар көп кездешет. Бирок бул эмчек эмизүүгө өтүү керек экендигин түшүндүрбөйт. Дарыгер менен кеңеш – балким сүт аралашмасын алмаштыруу жардам берер.

Балага көбүрөөк көңүл бурууга аракет кыл: тамак берүүнүн түрүнө карабастан жакындыкты дайыма сезип турушу үчүн – аны менен көп ойно, колуңа көтөр, эркелет, бооруңа кыс. Бала ымыркай кезинде энеси менен тыгыз дене байланышында болууга муктаж болот. Ошондуктан бир гана энеси аны менен сейидесе, аны жуунтса жана кийинтсе жакшы болот. Бул келээрди кечке жалгыз өзүң дегенди түшүндүрбөйт. Бул мезгилде жакындарыңдын жардамы абдан маанилүү. Балага (өзүң дагы) кам көрүүгө аларды да тарт. Бул бүт үй-бүлөгө пайга алып келет, силерди жалпы кам көрүү жана жыргал менен бириктирет.

Эмне үчүн сен баланы эмизбей жатасың деген суроого кантип жооп берүү керек?

Сенин статусуң тууралу кабары жок туугандарың же айланаңдагы кимдир бирөө эмнеге сен балаңды эмизбей жатасың деген суроо берген абалга туш болуп калышың мүмкүн. Сени эмчек эмизүүдөн баш тартууга дуушар кылган накта себеп тууралу кимге жана кандай билдирүү жөнүндө

чечимди сен өзүң кабыл аласың. Мисалы, үрпүнүн териси кесилип кетиптир, баланын сүткө аллергиясы бар же сен дары ичип жаткандыгың менен баш тартууну негиздөөгө болот.

Жасалма аралашмалар, алардын даярдалышы

Жасалма сүт аралашмалары баланын туура өсүшү үчүн жетиштүү сандагы тамак болуучу заттарды, витаминдерди камтыйт.

Аралашманы даярдоо процессинде нускамасына көңүл буруу зарыл.

Балага берүүнүн алдында ичиндегини чайкабастан, упчусу ылдый караган абалга бөтөлкөнү акырын айлант. Бул бөтөлкөдө жана упчуда чогулуп калган абаны чыгаруу үчүн зарыл. Аралашма биринчи ичке агым менен куюлушу керек, андан кийин – болжол менен 1 секундда бир тамчыдан кичинекей тамчы түрүндө тамышы керек.

Даяр болгон аралашманын температурасын ченөө зарыл. Эң оңой ыкмасы – колдун билегине бир нече тамчы тамчылатып көрүү. Аралашма дененин температурасына жакын болушу керек, башкача айтканда сезилбегендей болуусу дурус. Эгерде аралашманын температурасы талаптан муздагыраак же ысыгыраак болсо, аны жылытуу же муздатуу зарыл.

Тамак берүүдө колдонулуучу буюмдарды (бөтөлкөнү, упчуну, кашыкты ж.б.) алдын ала жылуу суу менен жуу, андан кийин стерилдөө же сууга салып кайнатуу зарыл.

Аралашманын калдыгын кийинки тамак берүүгө чейин такыр калтырбаш керек.

Баланы кароо жана багуу

АИВ-аныкталган энеден төрөлгөн бала өзүнө аяр мамилени талап кылат жана анын саламаттыгы көп учурда ата-эне-

синин медициналык кароого болгон мамилесине жана АРВ-алдын алуу курсун алуу боюнча сунуштаманы аткаруусуна жараша болот. АИВ-аныкталган аялдан төрөлгөн балдарга төмөндөгүлөр зарыл:

- төрөт үйүндө башталган АРВ-алдын алуу курсун улантуу;
- жашаган жери боюнча эмкананын балдар дарыгеринин байкоосу алдында болуу;
- ЖИКС-борбордогу балдар дарыгеринин байкоосу алдында болуу;
- стандарттык лабораториялык изилдөөлөрдөн өтүү;
- АИВ-статус менен байланышкан мүмкүнчүлүктөрдү жана чектөөлөрдү эске алуу менен эмдөөдөн өтүү;
- Пневмоцисттик өпкөнүн сезгенишин алдын алуудан өтүү.

АИВ-аныкталган аял төрөгөн баланы багуунун өзгөчөлүктөрү барбы?

Эч кандай өзгөчөлүктөр жок. Ымыркайды багуунун стандарттык эрежелерин сактоо гана зарыл.

- Тиричиликтеги санитардык-гигиеналык ченемдерди сактоо керек: бөлмөнү желдетүү, чанды сүрүп туруу, баланын оюнчуктарына көз салуу.
- Баланын толук кандуу тамактануусун камсыз кылуу.
- Дайыма сейилдеп туруу жана бала менен дене машыгууларын жасоо (абада жасаган жакшыраак болот).
- Баланын толук кандуу уйкусун жана эс алуусун камсыз кылуу.
- Дайындалган дарыларды өз убагында жана туура берип туруу.
- Ар бир медициналык кароо учурунда дарыгер же медайым баланын ооз көңдөйүн текшерүүсүнө көңүл буруу – АИВ-инфекциянын биринчи белгилери катарында ооз көңдөйүндөгү кичинекей жаралар эсептелиши мүмкүн.

- Баланын саламаттыгынын абалына катуу көзөмөл жүргүзүү жана эгерде төмөндөгү симптомдор пайда болсо дарыгерге токтоосуз кабар берүү:
 - ✓ дене табынын жогорулашы;
 - ✓ жөтөл;
 - ✓ бат-баттан же кыйналып дем алуусу;
 - ✓ табитинин жоголушу, салмак жетишпестиги;
 - ✓ ооздун былжырындагы ак өңөр же кичинекей жаралар;
 - ✓ денедеги кетпеген бөртмө;
 - ✓ бөлүп чыгаруулардагы кан;
 - ✓ ич өтүү, кусуу.

Эгерде балада АИВ-инфекция деген диагноз такталса...

Өзүңдү күнөөлөбө ...

Эң негизгиси, АИВсы бар бала – бул, кадимки бала жана анын кадимкидей өсүшү үчүн мээрим, көңүл, аны менен сүйлөшүү, жакындарынын кам көрүүсү, ал эми эң башкысы анын эң жакын адамы – энеси зарыл экенин унутпоо керек. АИВсы бар баланы тарбиялоо каалаган башка баланы тарбиялоодон айырмасы жок.

Бирок, көңүл бурууга зарыл болгон бир нече учурлар бар.

Баланы оорудан кантип алдын ала сактоо керек?

АИВ-инфекциясы бар бала, башка АИВ-аныкталбаган өзү менен теңдерге караганда көбүрөөк ооруйт. Аны менен бирге АИВ-инфекцияда оорулар оорураак өтөт. ошондуктан баланы оорунун пайда болушунан алдын ала сактоо керек. АИВнын баланын иммунитетине таасир этүүсүн тез төмөндөтө ала турган эң негизги фактор – бул АИВ-инфекцияны АРВ-дары-дармектери менен дарылоону убагында баштоо. Дарылоону баштоонун убагы жана схемасы баланын өзгөчөлүктөрүн эске алуу менен индивидуалдуу түрдө тандалат.

Ошондой эле бардык алдын алуу эмдөөлөрүн убагында жасоо маанилүү:

- дифтериядан, көк жөтөлдөн, тырышма оорусунан;
- полиомиелиттен (АИВ-аныкталган аялдардан төрөлгөн балдарга тирүү вирусу жок вакцинанын саюучу варианты дайындалат);
- В гепатитинен;
- Сакоодон, кордон, кызамыктан. Бул вакцинаны АИВсы бар балдарга ЖИКС-борборунун дарылоочу дарыгери менен кеңешкенден кийин гана жасашат.

Дарыгер балага кошумча эмдөөлөрдү жасатууга кеңеш бериши мүмкүн, мисалы сасык тымоо же гемофилдик таякча сыяктуу инфекцияларга каршы.

АИВ менен жашаган бала бардык балдарга ылайыктуу мекемелерге башка балдардай эле бара берсе болот!

Сасык тымоонун же башка вирустук инфекциянын эпидемиясы болуп жаткан убакта бир гана бала бакчага алып барбоо керек. Эгерде бала кызамык, корь же кургак учук менен ооруган оорулуу менен байланышта болгондугуна күмөнүңүз бар болсо, бул туурасында дарыгерге токтоосуз кабарлоо зарыл.

Дарыгерге дайыма барып туруңуз!

Жардам үчүн кайда кайрылуу керек:

1. Республикалык «СПИД» Борбору:
Бишкек шаары, Логвиненко көчөсү № 8
Тел: 0 312 62-68-97

2. Кыргыз Республикасынын Улуттук Кызыл Ай Коому:
Бишкек шаары, Эркиндик бульвары №10
Тел: 0 312 19-77

Влияние ВИЧ на иммунитет ребенка это вовремя начатое лечение ВИЧ-инфекции АРВ-препаратами. Время начала лечения, и схема подбираются индивидуально, с учетом особенностей ребенка.

Также важно вовремя делать все профилактические прививки:

- от дифтерии, коклюша, столбняка;
- от полиомиелита (детям, рожденным ВИЧ-положительными женщинами, назначаются инъекционный вариант вакцины, не содержащий живого вируса);
- от гепатита В;

• от свинки, кори, краснухи. Эту вакцину малышам с ВИЧ делают только после консультации с лечащим врачом

СПИД-центра.

Врач может посоветовать сделать ребенку доплатить прививки, например, от таких инфекций, как грипп или гемофильная палочка.

Ребенок, живущий с ВИЧ, может посещать все детские учреждения наравне с другими детьми!

Не нужно только водить его в детский сад во время эпидемий гриппа или других вирусных инфекций. Если появилось подозрение, что малыш находится в контакте с больным ветрянкой, корью или туберкулезом, необходимо немедленно сообщить об этом врачу.

Регулярно посещайте врача!

Куда обратиться за помощью:

первыми признаками ВИЧ-инфекции могут оказаться

язвочки в полости рта.

• Внимательно наблюдать за состоянием здоровья малыша и, если появятся следующие симптомы, немедленно сообщать врачу:

✓ повышение температуры;

✓ кашель;

✓ быстрое или затрудненное дыхание;

✓ потеря аппетита, недостаточная прибавка в весе;

✓ белый налет или язвочки на слизистой рта;

✓ не проходящая сыпь на теле;

✓ кровь в выделениях;

✓ понос, рвота.

Если у малыша подтвердился диагноз ВИЧ-ин-

фекция...

Не вини себя ...

Самое важное помнить, что ребенок с ВИЧ — это

просто ребенок, которому для нормального развития не-

обходимы любовь, внимание, общение, забота родных,

а главное, самого близкого человека — мамы. Воспита-

ние ребенка с ВИЧ ничем не отличается от воспитания

любого другого малыша.

Однако есть несколько моментов, на которые стоит

обратить внимание.

Как предупредить возникновение болезни у малыша?

Малыш с ВИЧ-инфекцией более подвержен болез-

ням, чем его ВИЧ-отрицательные сверстники. К тому же

при ВИЧ-инфекции болезни протекают тяжелее. Поэтому

важно предупредить возникновение болезней у малы-

ша. Самый главный фактор, способный резко уменьшить

Наблюдение и уход за малышом

Малыш, рожденный ВИЧ-положительной мамой, требует внимательного отношения, и его здоровье во многом зависит от того, насколько серьезно относятся родители к медицинским осмотрам и выполнению рекомендаций по приему курса АРВ-профилактики. Детям, рожденным от ВИЧ-положительных женщин, необходимо:

- продолжить курс АРВ-профилактики, начатый в родильном доме;
- находиться под наблюдением педиатра в поликлинике по месту жительства;
- находиться под наблюдением педиатра в СПИД-центре;
- пройти стандартные лабораторные исследования; пройти вакцинацию с учетом возможностей и ограничений, связанных с ВИЧ-статусом;
- пройти профилактику пневмоцистной пневмонии.

Существуют ли особенности в уходе за малышом, рожденным ВИЧ-положительной женщиной?

Никаких особенностей не существует. Необходимо лишь соблюдать стандартные правила ухода за младенцем.

- Соблюдать санитарно-гигиенические нормы в быту; проветривать комнату; вытирать пыль, следить за состоянием детских игрушек.
- Обеспечить малышу полноценное питание.
- Регулярно совершать прогулки и заниматься физкультурой с ребенком (желательно на воздухе).
- Обеспечить малышу полноценный сон и отдых.
- Вовремя и правильно давать назначенные лекарства.
- Следить за тем, чтобы во время каждого медицинского вмешательства врач или медсестра проверяли чистоту малыша —

спросит, почему ты не кормишь ребенка грудью. Решение о том, кому и как сообщить об истинной причине, будущей тебе отказаться от грудного вскармливания, ты принимаешь сама. Например, отказ можно обосновать тем, что растрескалась кожа сосков, у малыша аллергия на молоко или ты принимаешь лекарства.

Искусственные смеси, их приготовление

Искусственные молочные смеси содержат достаточное для нормального развития ребенка количество питательных веществ и витаминов.

В процессе приготовления смеси необходимо следовать инструкции.

Непосредственно перед кормлением ребенка аккуртно перевери бутылочку вниз соской, не встряхивая содержимое. Это необходимо для того, чтобы вытеснить воздух, скопившийся в бутылочке и соске. Смесь вначале должна пролиться тонкой струйкой, затем — в виде небольших капель примерно со скоростью 1 капля в секунду.

Необходимо измерить температуру готовой смеси. Самый простой способ — капнуть несколько капель себе на запястье. Содержимое должно быть близко к температуре тела, то есть практически не ощущаться. Если температура смеси выше или ниже требуемой, смесь следует остудить или подогреть.

Все предметы, используемые при кормлении (бутылочка, соска, ложка и т.д.), необходимо предварительно промыть струей теплой воды, а затем простерилизовать или прокипятить.

Остаток смеси ни в коем случае нельзя оставлять до следующего кормления.

ша несколько минут в вертикальном положении, чтобы уменьшить вероятность срыгивания.

Хотя бы в первое время старайся кормить малыша сама или чередуйся только с одним человеком: папой или бабушкой малыша. Малыш будет очень нервничать, если его постоянно будут кормить разные люди, особенно в течение одного дня.

АВВ-препараты лучше давать ребенку после того как он срыгнул или между кормлениями.

У слабых, недоношенных детей желудочно-кишечный тракт еще не приспособлен к перевариванию искусственных смесей, и поэтому часто возникают нарушения в работе пищеварительной системы. Но это не означает, что следует переходить на грудное вскармливание. Проконсультируйся с врачом — может быть, поможет смена молочной смеси.

Постарайся уделять малышу как можно больше внимания: чаще играй с ним, бери на руки, ласкай, прижимай к себе — чтобы он постоянно ощущал близость, зависимость от типа кормления. В раннем возрасте малыши нуждаются в тесном физическом контакте с мамой. Поэтому так важно, чтобы именно мама с ним гуляла, его купала и одевала. Это не означает, что надо все делать самой. Помощь близких очень важна в этот период. Привлекай их к заботе о малыше (и о тебе). Это пойдет на пользу всей семье, объединит вас общими радостями и заботой.

Как ответить на вопрос, почему ты не кормишь ребенка грудью?

Ты можешь оказаться в ситуации, когда кто-то из окружающих или родственников, не знающих о твоём статусе,

тора позволяет определить ВИЧ-статус ребёнка уже в течение первых месяцев жизни.

Искусственное вскармливание ребёнка

Бесспорно, грудное вскармливание имеет ряд преимуществ. Материнское молоко – незаменимая пища для младенца, удобно и выгодно для матери. Грудное молоко содержит в себе питательные, легко усваиваемые все компоненты, которые необходимы для развития младенца, особенно в течение первых 4-6 месяцев. Оно предотвращает малышу готовые антитела и этим защищает от вирусов. Грудное вскармливание обеспечивает психологическую связь между младенцем и матерью и способствует гармоничному социально-психологическому развитию ребёнка. Несмотря на перечисленные преимущества грудное вскармливание может стать причиной передачи ребёнку некоторых инфекций, в том числе ВИЧ-инфекции.

Для того, чтобы предотвратить передачу ВИЧ-инфекции через молоко матери, необходимо полностью исключить грудное вскармливание и использовать только искусственные смеси.

Французская психологическая гласит, что лучше кормить ребёнка искусственным питанием, но от чистого сердца, чем грудным молоком без доброй воли. И при искусственном вскармливании можно установить с малышом такую же прочную связь, как при грудном!

Начиная кормление, отложи все дела. Прижми малыша к обнажённому животу (контакт «кожа к коже» при искусственном вскармливании очень важен), скажи ему несколько нежных слов.

При кормлении малыша лучше находиться в положении сидя или полусидя. После кормления выдерживай малыши

Часть 4. Человек родился!

Твой организм долго готовился к этому счастливному моменту. И вот он настал. Ты узнала об этом по первому крику малыша. Если раньше твой организм защищал его, то теперь забота о здоровье младенца — в твоих теплых и заботливых руках. Младенец так нуждается в уюте, любви и ласке.

Первое время после родов

Чтобы свести риск заражения ВИЧ к минимуму, ребенку с первых часов жизни нужно принимать АРВ-препараты. Новорожденным детям лекарства дают в виде сиропов. Схему профилактики определяют индивидуально, исходя из твоих показателей вирусной нагрузки, иммунного статуса и того, какие АРВ-препараты ты принимала в период беременности и родов.

Как и когда можно узнать ВИЧ-статус ребенка?

У ВИЧ-положительной женщины вырабатываются антитела, которые во время беременности через плаценту переходят ребенку. Следовательно, результаты тестирования детей, рожденных от ВИЧ-инфицированных матерей, будут положительными. Однако, это не означает, что все они инфицированы. Материнские антитела циркулируют в крови новорожденного в течение 15-18 месяцев. Поэтому для диагностики ВИЧ-инфекции у ребенка, рожденного от ВИЧ-положительной матери, тестирование для обнаружения антител необходимо проводить спустя 18 месяцев после рождения. Существует также еще один метод тестирования: полимеразная цепная реакция, ко-

- менные и планирующие беременность женщины проходили консультирование и тестирование на ВИЧ на ранних сроках беременности. Желательно сделать это время первого визита в женскую консультацию в связи с беременностью.
- Желательно, чтобы твой партнёр также прошёл тестирование на ВИЧ, даже в том случае, когда результаты твоего тестирования будут отрицательными. ВИЧ может не передаваться во время каждого полового контакта. Это означает, что при наличии ВИЧ у одного из партнёров у другого результаты тестирования могут быть отрицательными. Однако, продолжая сексуальные отношения с ВИЧ-инфицированным партнёром, инфицированный партнёр также может быть инфицирован ВИЧ.
 - Рекомендуется во время беременности при каждом половом контакте использовать презерватив для предотвращения ВИЧ и ИППП.

Активная позиция будущей матери на этапе планирования беременности и в течении беременности позволяет существенно снизить риск передачи ВИЧ-инфекции от матери ребёнку.

Для многих мысль о том, чтобы быть не биологическим родителем, не приемлема в принципе. Можно уменьшить риск передачи ВИЧ при зачатии, но не исключить его полностью. Например, если у мужчины неопределяемая вирусная нагрузка благодаря приему терапии, у обоих партнеров нет заболеваний передающихся половым путем, то риск очень мал, но все равно существует. Также можно уменьшить риск, имея половой контакт только в период овуляции (время, когда возможно зачатие). Однако важно понимать, что риск все равно есть. Существует процедура «промывки» спермы ВИЧ-положительного партнера, которая практически полностью исключает риск для женщины при зачатии.

Если в паре ВИЧ-положительный партнер женщина, ситуация проще. Учитывая, что при вагинальном сексе риск для женщины не очень велик, некоторые пары просто занимаются овуляцией. Возможно искусственное оплодотворение с помощью спермы партнера при помощи шприца. Для этого мужчина эякулирует в посудину/презерватив без сперматоцидной смазки. Сперму набирают в шприц (без иглы) и вставляют его во влагалище так далеко, насколько это будет удобно.

Однако риск можно исключить полностью, если сделать искусственное оплодотворение спермой партнера.

Некоторые советы женщинам, будущим мамам

- Если планируешь родить ребенка, заранее узнай своем ВИЧ-статусе.
- Важной предпосылкой для эффективной профилактики является раннее выявление ВИЧ-инфекции у беременной женщины. Для этого необходимо, чтобы все беремен-

признаки беременности, как тошнота, рвота, слабость или головокружение, могут наблюдаться у ВИЧ-позитивных женщин, как и у других беременных женщин.

Беременность может способствовать временному снижению показателей состояния иммунной системы. Так уровень клеток CD4 может снизиться примерно на 50 клеток/мм³. Как правило, иммунный статус возвращается к исходному значению вскоре после рождения ребенка.

Но если содержание CD4-клеток упало ниже 200 клеток/мм³, это тревожный сигнал: такой уровень CD4 указывает на риск развития оппортунистических инфекций, которые могут привести к осложнениям в состоянии здоровья и женщины и ее будущего ребенка.

Если женщина стала принимать АРВ-препараты в период беременности, вполне возможно, что, несмотря на уменьшение вирусной нагрузки, уровень CD4 клеток увеличится лишь незначительно. Не следует беспокоиться по этому поводу — количество CD4, возможно, увеличится после рождения ребенка.

Как забеременеть с минимальным риском инфицирования?

В дискорданных парах, где ВИЧ есть только у одного из партнеров, зачатие связано с риском заражения ВИЧ второго супруга. Практикуя незащищенный секс для того, чтобы забеременеть, женщина может подвергнуть риску инфицирования ВИЧ себя или своего партнера. Существуют разные пути решения этой проблемы.

Некоторые пары вообще отказываются от биологического зачатия. Например, идут на усыновление. Другие пары, в которых ВИЧ есть только у мужчины, идут на искусственное оплодотворение донорской спермой.

ние может быть дополнением к АРВ-терапии и уменьшить риск заражения ребенка в период родов.
В любой ситуации подход должен быть индивидуальным. Врач предложит наиболее подходящий вариант поразрешения, серьезно взвесив всевозможные риски и преимущества как для матери, так и для ребенка.

Безопасно ли принимать АРВ-препараты во время беременности?

Обычно женщинам не рекомендуются употреблять лекарства во время беременности. Но это не относится к слухам, когда необходимо снизить риск передачи ВИЧ-инфекции ребенку и сохранить здоровье матери. Здесь нет никакого противоречия: в данной ситуации приходится искать разумное соотношение между риском передачи инфекции ребенку и возможными последствиями применения АРВ-терапии. Антиретровирусные препараты хорошо изучены и большинство из них неопасны для применения во время беременности и для новорожденного. Но некоторые антиретровирусные препараты нельзя принимать во время беременности. Так что если тебе назначат лечение по поводу ВИЧ-инфекции — обсуди с врачом возможность планирования беременности и приема терапии во время нее. Следи за тем, что ты слышишь беременные женщины прошли курс АРВ-терапии без каких-либо осложнений для собственного здоровья и здоровья своих детей, благополучно родившихся без ВИЧ-инфекции.

Может ли беременность ускорить течение ВИЧ-инфекции у будущей матери?

Исследования показали, что беременность не ускоряет развитие болезни у ВИЧ-позитивной женщины. А такие

Антиретровирусное лечение во время беременности

Для предотвращения передачи вируса во время беременности и при родах тебе назначат специализированную профилактику, как правило, из трех антиретровирусных препаратов (АРВ-препараты). Вероятность передачи инфекции от матери ребёнку главным образом зависит от уровня ВИЧ. Приём АРВ препаратов направлен на первую очередь на снижение уровня ВИЧ.

Во время беременности их начинают принимать примерно с 20-24-ой недели беременности. В некоторых случаях, при высоких показателях вирусной нагрузки, препараты назначают на более ранних сроках — с 14-ой недели. Также препарат в капельнице для внутривенного введения тебе назначают во время родов, а после родов дают специализированные лекарства малышу.

АРВ — препараты нужны для снижения риска заражения ребёнка. Если ты не нуждаешься в лечении ВИЧ-инфекции, приём антиретровирусных лекарств рекомендуется как можно быстрее, независимо от срока беременности. Поэтому так важно обратиться за помощью на ранних сроках беременности!

Относительно оптимального способа рождения ребёнка у женщин с ВИЧ не существует однозначного мнения. Некоторые специалисты рекомендуют кесарево сечение для снижения риска. Другие считают, что если у женщины нет других показаний для кесарева сечения и у неё низкая вирусная нагрузка, можно рекомендовать естественные роды. Если в период беременности не удалось снизить вирусную нагрузку до низкого уровня, то кесарево сечение

Как можно снизить риск передачи ВИЧ от матери ребенку?

Чтобы снизить вероятность инфицирования ребенка ВИЧ, необходимо, чтобы беременная женщина внимательно следила за своим здоровьем, правильно питалась, высыпалась, избегала стрессовых ситуаций, вела здоровый образ жизни. Чрезвычайно важно находиться под наблюдением врача, регулярно проходить необходимые обследования, своевременно лечиться от заболеваний развивающихся на фоне ВИЧ-инфекции. Профилактика передачи ВИЧ от матери ребенку включает:

- прием профилактической противовирусной терапии
- матерью во время беременности и во время родов, плановое кесарево сечение (на 38-ой неделе беременности),
- отказ от грудного вскармливания,
- сразу после рождения 4-недельное профилактическое лечение новорожденного АРВ препаратами (сиропами).

В Республике Армения профилактика передачи ВИЧ-инфекции от матери ребенку представляется всем ВИЧ-позитивным беременным женщинам.

Передача ВИЧ во время родов — при рождении по родовым путям младенец контактирует с кровью и влагалишными выделениями матери, которые содержат ВИЧ, иногда их заглатывает. ВИЧ может попасть в организм ребенка через незрелую кожу, возможные ранки и ссадины 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 дополнителный риск инфицирования. Наиболее часто передача ВИЧ от матери ребенку происходит в конце беременности, непосредственно перед родами, а также в момент родовых схваток и рождения ребенка.

Некоторые факторы повышают вероятность передачи ВИЧ ребенку. К ним относятся:

- высокая вирусная нагрузка у матери,
- потребление наркотиков, алкоголя, курение во время беременности,
- возраст будущей мамы (старше 30 лет),
- наличие у беременной анемии, сахарного диабета, заболеваний почек, недостаточности витамина А,
- длительный (более, чем 4 часа) безводный период при родах,
- инвазивные акушерские манипуляции, сопровождающиеся кровотечением,
- риск инфицирования высок для недоношенных и перенесших детей.

Часть 3. ВИЧ-инфекция и беременность

ВИЧ-инфекция не является препятствием для беременности и для рождения ребёнка. Только следует помнить, что существует риск передачи ВИЧ-инфекции от матери ребёнку. Несмотря на это, многие женщины рожают детей. Определённые профилактические мероприятия позволяют довести до минимума риск их инфицирования, а благодаря АРВ лечению и здоровому образу жизни родители, живущие с ВИЧ, могут долгое время иметь хорошее самочувствие и полноценно заботиться и воспитывать своих детей.

Как ВИЧ передаётся от матери ребёнку?

От ВИЧ-инфицированной матери вирус может передаваться ребёнку во время беременности, при родах, кормлении грудью. Без принятия профилактических мер вероятность передачи ВИЧ от матери ребёнку составляет 25-45%. При соблюдении всех компонентов профилактики риск передачи вируса может быть снижен до 1-2%.

Передача ВИЧ во время беременности — мама может передать вирус малышу 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 ребёнка не смешиваются. В норме плацента защищает малыша от возбудителей различных инфекций, находясь в материнской крови, в том числе и от ВИЧ.

Никто не станет утверждать, что жить с ВИЧ легко. Но не всегда все так плохо и мрачно. Ни одна женщина не заразилась бы ВИЧ по своей воле. Тем не менее, этот диагноз помогает провести переоценку всей жизни. После получения известия о заражении ВИЧ, многие женщины считают, что у них не будет больше близких отношений с кем бы то ни было. Но эти печальные чувства проходят, кто-то находит новую любовь, кто-то другими глазами смотрит на близких, опущая во всей полноте каждый прожитый день.

Новый статус — начало новой жизни

мают и не принимают друг друга. Иногда главная причина — нереалистичные ожидания, в том числе и со стороны пациента. Не стоит ждать от доктора чудес, но и быть пассивным объектом медицинских тож не годится.

Вот несколько рекомендаций, которые могут помочь тебе получить максимум пользы от визитов к врачу:

- Просвещайся, изучай все, что связано с ВИЧ-инфекцией и ее лечением. Так ты будешь лучше понимать, о чем говорит врач.
- Заранее приготовить список вопросов к врачу (лучше в письменной форме).
- Записывай любые недомогания, симптомы, а также лекарства, которые ты принимаешь, чтобы не забыть обдумать их с врачом.
- Попроси близкого или друга сходить к врачу вместе с тобой.
- Старайся отвечать на вопросы подробно и честно.
- Записывай устные рекомендации врача.
- Если у тебя возникнут вопросы, не стесняйся их задавать, ведь речь идет о твоём здоровье.

тогого пути передачи вируса. Близкие могут бояться тебя обидеть и не говорить об этом, но, например, замачивать в хлорке свое белье или посуду. Если ты это заметишь, постарайся не обижаться, а обсуди с родственниками их страхи и преодолеть объективную информацию о том, как передается ВИЧ. В этом случае лучше всего связаться на врача или принести распечатку статьи или брошюру, где описаны пути передачи ВИЧ. Эти страхи обычно иррациональны, и для того чтобы с ними справиться, нужно время.

Чрезмерная опека

Ты вправе рассчитывать, что близкие постараются поддерживать, узнав о том, что у тебя ВИЧ. Но иногда это же желание перерастает в повышенное внимание и постоянное беспокойство о твоём здоровье. Постарайся не сердиться на них в этом случае, их толкает на такое поведение страх и потеря контроля над ситуацией. Постарайся объяснить, что ты вполне можешь позаботиться о себе и что, хотя ты ценишь их поддержку, жалость и опека тебя опорают. Иногда это приходится повторять снова и снова. Но может быть, ты веда себя так же, если бы беспокоилась о здоровье близкого человека?

Отношения с врачом

Многочисленные исследования показывают, что от-ношения человека, живущего с ВИЧ, с лечащим врачом влияют на его здоровье и продолжительность жизни. Эти отношения (как и любые другие) могут не всегда складываться удачно. Во многих случаях проблемы в отношениях с врачом связаны с тем, что пациент и доктор попросту не пони-

вить признаки углубления иммунодефицита и начать АРВ лечение. Вовремя начатое АРВ лечение, привильный приём назначенных лекарств позволяют предотвратить прогрессирование болезни.

Как избежать передачи ВИЧ другим?

- Сообщи о своём ВИЧ-статусе сексуальным партнёрам и всегда используй презерватив.
- При планировании беременности проконсультируйся с врачом.
- При обращении за медицинской помощью, сообщи врачам о своём ВИЧ-статусе.
- Храни в отдельном месте предметы личной гигиены (бритва, зубная щётка), чтобы их по ошибке не использовали кто-то другой.
- Храни в недоступном для других месте использованные тобой шприцы.
- Следи, чтобы заражённые твоей кровью предметы не попались в руки другому человеку.
- Раны, порезы на открытых частях тела перевяжи до заживления.
- Также помни, что человек, живущий с ВИЧ, не может быть донором крови, органов, тканей.

Отношения после раскрытия статуса

Многие люди, живущие с ВИЧ, говорят, что после раскрытия ВИЧ-статуса их отношения с близкими стали ещё более крепкими. Однако существует несколько специфических проблем, с которыми вы можете столкнуться.

Страх передачи вируса.

Незнание и стереотипы людей, особенно тех, кто проживает с тобой в одной квартире, могут вызвать страх бы-

Употреблять только прокипячённую или бутилированную воду, если имеются проблемы с водоснабжением или качество воды вызывает сомнения.

Не употреблять наркотики: наркотики нарушают обмен веществ, разрушают печень, что в 2-3 раза ускоряет разрушительный процесс развития ВИЧ.

Воздерживаться от потребления алкоголя и табака, которые могут углубить иммунодефицит.

Избегать простуды, а также общения с людьми, имеющими туберкулёз, грипп, другие инфекционные и грибковые заболевания.

Быть внимательным по отношению к собственному здоровью и здоровью членов семьи для своевременного диагностирования и лечения некоторых заболеваний.

Особенно важно вовремя диагностировать и начать лечение туберкулёза, ИППП, вирусных гепатитов, которые создают дополнительную нагрузку на иммунную систему и ускоряют развитие иммунодефицита.

Заниматься физическими упражнениями: физические упражнения укрепляют организм, не требуют особого напряжения, наряду со здоровым питанием способствуют нормальному обмену веществ и помогают сохранять мышечную массу, что очень важно для предотвращения истощения.

Ограничить общение с домашними животными и птицами, т.к. они могут быть носителями некоторых инфекций. Необходимо вакцинировать животных и следить за их здоровьем. Беспокойное поведение животных, отказ от пищи, понос — могут быть обусловлены наличием какой-либо инфекции, которая может быть крайне опасной для ВИЧ-инфицированного.

Регулярно посещать врача и точно следовать его указаниям. Периодические визиты к врачу позволяют выя-

работы иммунной системы необходимы белки и витамины чуть больше нормы. Поэтому, отсутствие необходимо количества белков и витаминов может углубить иммунную недостаточность и ускорить развитие СПИДа. Человек, живущий с ВИЧ, должен принимать высококалорийную пищу с дополнительным количеством белков. Недоедание, злоупотребление пищей, вызывающей нагрузку печени, других органов пищеварительной системы, могут привести к нарушению обмена веществ и углубить иммунную недостаточность.

При приготовлении пищи также необходимо соблюдать определённые правила. Замороженные продукты необходимо размораживать на нижних полках холодильника, т.к. при длительном размораживании при комнатной температуре в них могут размножаться патогенные микробы. Нельзя повторно замораживать размороженные продукты. Для обработки сырья и готовых продуктов необходимо использовать разные кухонные доски, лущиле пластмассовые, т.к. в отличие от деревянных досок, они легче моются. Пищу нужно готовить только из качественных продуктов. Предпочтительнее употреблять варёные или запечённые блюда, которые легче перевариваются. Необходимо исключить из рациона сырые продукты: яйца (включая блюда с сырыми яйцами, например, приготовленные в домашних условиях майонез, мороженое и др.), молоко и мясо. Избегать таких фруктов и овощей, которые трудно можно не варить (зелень, капуста, тувоник). Продукты всегда должны быть свежими и качественными, поэтому покупать продукты следует часто, в малых количествах, желательны только из магазинов. Фрукты и овощи нужно тщательно промывать, а при возможности чистить кожуру.

исчезнуть из поля зрения врачей сразу после получения положительного результата и в течение нескольких лет старательно «забывать» о самом наличии ВИЧ-инфекции. Главная опасность заключается в том, что в результате человек зачастую обращается к врачу уже с серьёзными заболеваниями, и самое обидное, что он или она могли эти проблемы предотвратить. Основные причины такого поведения — принятие своего ВИЧ-статуса и желание забыть о нём.

Другая крайность — ипохондрия, повышенная озабоченность своим здоровьем и постоянный поиск признаков «ухудшения». Главным минус ипохондрии — постоянный стресс и переживания. Человек считает любое недомогание проявлением ВИЧ и доказательством того, что ему становится хуже. Если ты склонна к ипохондрии — учи, что ВИЧ не делает тебя больной автоматически. Ты можешь чувствовать сильную усталость или простудиться так же, как и любой другой человек. Это может быть никак не связано с ВИЧ-инфекцией.

Что сделать, чтобы как можно дольше сохранить хорошее самочувствие?

Сохраняя некоторые правила здорового образа жизни, человек, живущий с ВИЧ, может укрепить свою иммунную систему и максимально отсрочить развитие СПИДа. Для этого необходимо выполнять нижеперечисленное.

Правильно питаться: для человека, живущего с ВИЧ, правильное питание имеет чрезвычайно важное значение. Рациональное питание укрепляет иммунную систему и создаёт необходимый запас сил для борьбы с болезнью. В целом, во время ВИЧ-инфекции энергетические требования организма растут: для поддержания

Иногда называются примерные сроки жизни с ВИЧ (15, 10 и даже 5 лет), на самом деле эти данные основаны на усредненной статистике, к тому же зачастую устаревшей. Современная АРВ-терапия помогает отойти от таких ограничений в длительности жизни. На сегодняшний день можно сказать, что продолжительность жизни как того конкретного человека, живущего с ВИЧ, (вродем как любого человека) невозможно измерить точно. Слишком много факторов на нее влияют.

ВИЧ-инфекция — это серьезное и потенциально опасное для жизни хроническое заболевание, но с ним можно активно жить многие годы, и то, насколько полноценной и насыщенной будет твоя жизнь, во многом зависит от тебя.

Как заботиться о себе и своих близких?

Женщины часто больше заботятся о близких, чем о себе. Но для того, чтобы выжить, нужно сначала позаботиться о себе. Мы ухаживаем за своим телом, давая пищу душе и уму, поддерживая эмоциональное и духовное здоровье. Не только нам, но и нашим близким необходимо, чтобы мы бергли себя и заботились о себе. Когда мы заботимся о себе, это дает нам чувство собственности и силы.

Первое, что ты можешь сделать для своего здоровья — это критически оценить свое отношение к нему.

Среди людей, живущих с ВИЧ, встречаются две крайности, которые могут причинить реальный вред самочувствию.

Первая крайность — легкомысленное отношение к здоровью, игнорирование любых вопросов, связанных с поведением врачей и лечением. Типичное поведение —

Если тебе трудно обсудить с ним твою ситуацию, мож-
 но попросить об этом профессионального человека —
 психолога или врача, которому ты доверяешь.

Близкие и значимые для тебя люди

Для того, чтобы решить, кому ты хочешь рассказать о
 своем диагнозе, мысленно, или на бумаге составь список
 всех тех, кому бы ты могла сказать.

Например:

- Мать или отец;
- Сексуальный партнер;
- Дети;
- Близкие друзья;
- Коллеги по работе;
- Священник или духовный наставник.

Подумай о каждом из этих людей, или коллективов.
 В каждом слышай себя в вопрос, каковы плюсы и ми-
 нусы того, что они будут знать о твоём диагнозе. Каких
 последствий можно ожидать, если твой диагноз будет из-
 вестен? Поддержит ли тебя твоё окружение, твои друзья?
 Если ты собираешься кому-то рассказать о своём ди-
 агнозе, отреагируй, как ты это сделаешь. Что скажешь?
 Попытайся представить реакцию собеседника на твои
 слова. Некоторые женщины, сказав о диагнозе своим
 близким, вынуждены были сами оказывать им поддержку,
 настолько тяжело реагировали те на это известие.

Сколько можно прожить с ВИЧ?

Пожалуй, это один из первых вопросов, который задает
 себе человек, после обнаружения у него ВИЧ-инфекции.
 И ответить на него можно только одной фразой: «Точно не
 знает никто».

лекарствах и методах лечения. Узнай о своих правах и обязанности в отношениях. Узнай, почему что вирус может передаваться другим людям при сексе без презерватива или через нестерильные иглы и шприцы. В твоих силах сделать свое поведение более безопасным, чтобы предотвратить передачу ВИЧ!

Кому и как рассказать о диагнозе?

Не спеши принять решение. Чтобы внутренне справиться с этим диагнозом, нужно время. Не думай, что ты «должна» быстро к нему привыкнуть и не спешить говорить о нем другим людям. Возможно, ты сначала никому не расскажешь об этом, а со временем найдешь тех, кому сможешь доверять. Или ты вначале расскажешь самому близкому человеку. Принимая решение, подумай, какие могут быть последствия. В некоторых ситуациях лучше проявить осторожность. Но в любом случае постарайся сделать все от тебя зависящее, чтобы не «передать» вирус своему партнеру.

Наличие ВИЧ в твоей крови никак не влияет на твою человеческую ценность! Это просто вирус, это не причина чего-либо стыдиться. К сожалению, в мире еще много людей, живущих в плену предрассудков и невежества. Они могут осуждать тебя за твой ВИЧ-статус. Никто не давал им права судить тебя.

Бывшие сексуальные партнеры

Сказать бывшему партнеру о своем диагнозе нелегко. Многие зависят от того, какие отношения между вами были в прошлом, и какие существуют сейчас. Знает ли твой бывший партнер что-нибудь о ВИЧ-инфекции, анализирует ли его на ВИЧ? Что именно ты хочешь рассказать ему о себе? Нужно ли ему знать о том, что с тобой произошло?

Часть 2. Вопросы, которые возникают после подтверждения диагноза «ВИЧ-инфекция»

ВИЧ-положительная — что это значит?

Это означает, что в твоей крови обнаружены антитела к ВИЧ, что, навверняка, говорит о том, что ты инфицирована на ВИЧ.
Человек, в крови которого не обнаружены антитела к ВИЧ, является ВИЧ-отрицательным.

ВИЧ-инфекция — что это не означает?

...НЕ ОЗНАЧАЕТ, что заболевание отражается на твоём самочувствии. У человека может быть ВИЧ, и при этом он может чувствовать себя здоровым.

...НЕ ОЗНАЧАЕТ, что ты беспомощна. Есть много способов укрепить иммунную систему, поддерживать здоровье, сохранить качество своей жизни.

...НЕ ОЗНАЧАЕТ, что дни твоей жизни сочтены. Люди живут с ВИЧ долгие годы и, получая специальное лечение, могут прожить ещё неограниченно долгое время.

...НЕ ОЗНАЧАЕТ, что ты должна отказываться от своих планов и интересов, от общения с родными и близкими.

Означает ли диагноз «ВИЧ-инфекция», что в жизни

должно что-то измениться?

...ДА, потому что при ВИЧ-инфекции важно чувство вать себя хозяином положения, а не беспомощной жертвой. Знание — сила, поэтому постарайся побольше узнать о развитии ВИЧ-инфекции, о значении различных анализов, о способах поддерживать своё здоровье, о новых

антиретровирусного лечения, указывается снижение вирусной нагрузки до неопределяемого уровня, это означает, что количество копий РНК ниже порога чувствительности тест-системы, а не то, что вирус отсутствует в крови. Вирусная нагрузка считается:

- невысокой — от неопределяемого уровня до 10.000 копий/мл,
- средней — от 10.000 до 50.000 копий/мл,
- высокой — от 50.000 до 100.000 копий/мл
- очень высокой — 100.000 копий/мл и выше.

Исходя из уровня вирусной нагрузки, можно судить о прогрессировании развития ВИЧ-инфекции.

Важно помнить, что показатель вирусной нагрузки, как у иммунного статуса, может меняться в зависимости от посторонних факторов. Так что если вирусная нагрузка увеличилась с 5000 до 15000 копий/мл — это не должно быть поводом для беспокойства. О прогрессировании ВИЧ-инфекции говорит постоянный рост вирусной нагрузки, либо резкое повышение вирусной нагрузки более чем в три раза.

Если сравнить развитие ВИЧ-инфекции с поездом, который направляется к пункту назначения — стадии СПИДа, то количество клеток CD4+ соответствует оставшемуся до пункта назначения расстоянию, а вирусная нагрузка — скорости поезда.

Количество CD4+ клеток определяется в 1 мм³ крови. У здоровых взрослых людей количество клеток CD4+ составляет в среднем 800-1200 клеток в 1 мм³ крови. Некоторые факторы, такие как усталость, стресс, беременность, различные болезни могут стать причиной временного понижения количества CD4+ клеток. У ВИЧ-инфицированных понижение количества клеток CD4+ ниже 200 свидетельствует о серьезном поражении иммунной системы и повышает вероятность развития опасных для жизни оппортунистических инфекций. Определение количества клеток CD4+ помогает выявить необходимость антиретровирусного лечения. Во время начатое лечение во многих случаях позволяет восстановить количество CD4+ клеток.

Вирусная нагрузка

Кроме количества CD4+ клеток, одним из важных показателей слежения за течением ВИЧ-инфекции является уровень вирусной нагрузки. Вирусная нагрузка показывает количество вирусных частиц циркулирующих в крови. Этот анализ выявляет генетический материал вируса в сыворотке крови. Результаты вирусной нагрузки измеряются в количестве копий РНК ВИЧ в 1 мл крови. Например, 20000 копий/мл. Чем больше копий вируса в крови, тем в большем количестве клеток CD4+ проникает вирус, и тем быстрее будет снижаться иммунный статус.

У тестов на вирусную нагрузку есть «нижний порог», то есть количество вируса в крови, которое тест-система не может «увидеть». В настоящее время даже самые чувствительные тест-системы не могут определить вирусную нагрузку ниже 20 копий/мл. Поэтому когда, в результате

Инфицирование происходит когда данные биологические жидкости проникают в организм здорового человека через слизистые оболочки или поврежденный кожный покров. Это означает, что инфицироваться ВИЧ можно:

- при половом контакте без презерватива,
- при использовании нестерильного инструментария для инъекций, процессе выполнения татуировок,
- при переливании донорской крови или пересадке органов,
- от инфицированной матери ВИЧ может передаваться ребенку в период беременности, при родах, кормлении грудью.

Как ВИЧ не передается?

- ВИЧ не передается при:
- бытовых контактах, при рукопожатии, объятиях и поцелуях,
 - пользования общими санузлом, ванной, туалетом, душем,
 - пользования общими столовыми приборами и посудой, кашле, чиханье,
 - при укусах комаров и других насекомых.

Иммунный статус

Основной мишенью для ВИЧ являются клетки, на поверхности которых имеется особая белковая молекула. Это так называемые клетки CD4 — «си-ди-четыре», отвечающие за иммунитет человека. ВИЧ приводит к медленному уменьшению количества клеток CD4. Исходя из количества клеток CD4+ можно судить о состоянии иммунной системы, о степени ее угнетения и предопределять развитие тех или иных оппортунистических заболеваний.

Часть 1. Базовая информация о ВИЧ/СПИДе

Что такое ВИЧ и СПИД?

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) поражает иммунную систему, которая защищает организм от болезней. Это незаметный процесс. Человек, инфицированный ВИЧ, на протяжении многих лет может хорошо выглядеть, прекрасно себя чувствовать и даже не знать о наличии инфекции. Со временем, при постепенном ослаблении иммунной системы, зараженный ВИЧ человек становится уязвимым для различных заболеваний, особенно инфекционных (например, туберкулез, воспаление легких). Эти заболевания называются «оппортунистическими», от английского слова opportunity, т.к. ВИЧ, ослабляя иммунную систему, позволяет им развиваться (у людей с нормальным иммунным статусом эти заболевания обычно не развиваются).

Развитие оппортунистических инфекций может свидетельствовать о наступлении стадии СПИДа (СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита). СПИД является последней стадией ВИЧ-инфекции.

С момента заражения ВИЧ до развития СПИДа может пройти от 8 до 10 лет.

Как передается ВИЧ?

В достаточном для инфицирования количестве ВИЧ содержится в:

- крови,
- сперме,
- вагинальных секретах,
- грудном молоке.

Безопасно ли принимать АРВ-препараты во время беременности?	22
Может ли беременность ускорить течение ВИЧ-инфекции у будущей матери?	22
Как забеременеть с минимальным риском инфицирования?	23
Некоторые советы женщинам, будущим мамам	24
Часть 4. Человек родится!	26
Первое время после родов	26
Как и когда можно узнать ВИЧ статус ребенка?	26
Искусственное вскармливание ребенка	27
Искусственные смеси, их приготовление	29
Наблюдение и уход за малышом	30
Существуют ли особенности в уходе за малышом, рожденным ВИЧ-положительной женщиной?	30
Если у малыша подтвердился диагноз ВИЧ-инфекция	31
Как предупредить возникновение болезни у малыша?	31

Содержание

4	Часть 1. Базовая информация о ВИЧ/СПИДе
4	Что такое ВИЧ и СПИД?
4	Как передается ВИЧ?
5	Как ВИЧ не передается?
5	Иммунный статус
6	Вирусная нагрузка
8	Подтверждение диагноза «ВИЧ-инфекция»
8	ВИЧ-положительная — что это означает?
8	ВИЧ-инфекция — что это не означает?
8	Означает ли диагноз «ВИЧ-инфекция», что в жизни должно что-то измениться?
8	Кому и как рассказать о диагнозе?
9	Сколько можно прожить с ВИЧ?
10	Как заботиться о себе и своих близких?
11	Что делать, чтобы как можно дольше сохранить хорошее самочувствие?
12	Как избежать передачи ВИЧ другим?
15	Отношения после раскрытия статуса
15	Отношения с врачом
16	Новый статус — начало новой жизни
17	Часть 3. ВИЧ-инфекция и беременность
18	Как ВИЧ передается от матери ребенку?
18	Как можно снизить риск передачи ВИЧ от матери ребенку?
20	Антиретровирусное лечение
21	во время беременности

**Не позволяй, чтобы твоя неинформированность
стала причиной инфицирования твоего ребёнка.
Будь проинформирована
и защити своего ребёнка от ВИЧ.**

Завести ребёнка и воспитать его – это одни из важных компонентов полноценной жизни для каждого человека. Беременность, пожалуй, самый ожидаемый и ответственный период в жизни каждой женщины. Все женщины желают иметь здорового ребёнка. Следует знать, что не все женщины знают, что неинфекционные заболевания могут передаваться от матери ребёнку во время беременности, при родах или кормлении грудью. Среди таких заболеваний и ВИЧ-инфекция. Нередко женщины узнают о своём ВИЧ-статусе во время визита в женскую консультацию в связи с беременностью. Это очень тяжёлый и ответственный момент для женщины и членов её семьи. Естественно возникают многочисленные вопросы: как повлияют беременность и роды на здоровье женщины, какова вероятность родить здорового неинфицированного ребёнка и т.д.

В этой брошюре мы попытались прояснить те вопросы, которые чаще всего волнуют беременных женщин.

Предисловие



*Чтоб не утасало
счастье материнства*

ПОЗИТИВНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

RUSSIA

