

ԿՅԱՆՔՆ  
ԱԽՏՈՐՈՇՈՒՄԻՑ  
ՅԵՏՈ



**RUSSIA**

## Ու՞ր դիմել աջակցության համար

Գրքույկը հրատարակված է ,ՍՊԻԴ ինֆուսվյազե տարածաշրջանային հասարակական կազմակերպության կողմից Արևելյան Եվրոպայի և Կենտրոնական Ասիայի երկրներին վարակիչ հիվանդությունների դեմ պայքարում աջակցության տրամադրման ծրագրի շրջանակներում:



**RUSSIA**

Ծրագրի լոգոտիպը

© տրամադրվում է անվճար, 2013 թ.

При перепечатке ссылка на «СПИД инфосвязь» обязательна

Այս տեղեկատվական գրքույկը նախ և առաջ այն մարդկանց համար է, որոնք նոր են իմացել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ իրենց դրական կարգավիճակի մասին: Յուրաքանչյուր մարդ յուրովի է արձագանքում այդ լուրին: Ոմանք ունենում են տագնապի և վախի զգացում իրենց և իրենց հարազատների համար, ոմանց հանգիստ չի տալիս մեղքի զգացումը, ոմանք էլ չափազանց ընկճվում են՝ կարծելով, թե ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշումն ամեն ինչի վերջն է...

Միայլ է կարծել, թե ՄԻԱՎ վարակ ունեցողներն անհուսալիորեն դատապարտված մարդիկ են: Ողջ աշխարհում ՄԻԱՎ-ով ապրող բազմաթիվ մարդիկ կարողացել են հաղթահարել իրենց կյանքում ստեղծված նոր իրավիճակը՝ շարունակելով ապրել լիարժեք կյանքով: Այս փոքրիկ գրքույկը ներառում է հենց այդ մարդկանց փորձը: Այն կօգնի գտնելու Ձեզ հուզող հարցերի պատասխանները, ավելի շատ իմանալու ՄԻԱՎ վարակի մասին և հասկանալու, թե ինչպես ապրել ՄԻԱՎ-ով:

**Բովանդակություն**

**Բաժին 1. Հիմնական տեղեկություններ**

**ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի մասին** ..... 5  
 ,ՄԻԱՎ վարակե ախտորոշումը ..... 5  
 Գլխավորը փոխանցման ուղիների  
 մասին..... 11

**Բաժին 2. Հոգեկան առողջություն** ..... 15

Վերաբերմունք սեփական անձի  
 հանդեպ ..... 16  
 Հարաբերություններ ուրիշների հետ ... 20  
 Սեռական հարաբերություններ..... 23

**Բաժին 3. Ֆիզիկական առողջություն** ... 24

Բժշկական հսկողություն, կանխարգելում  
 և բուժում..... 24  
 Համագործակցություն բժշկի հետ ..... 28  
 Ընտանիք և երեխաների ծնունդ..... 31  
 Առողջ սննդի սկզբունքները..... 37  
 Ֆիզիկական վարժությունները՝ որպես  
 ինքնազգացողության և տրամադրության  
 բարելավման միջոց ..... 40

**Բաժին 4. Ու՞ր դիմել օգնության համար**... 44

## Բաժին 1. Հիմնական տեղեկություններ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի մասին

### **,ՄԻԱՎ վարակե ախտորոշումը**

ՄԻԱՎ-ը՝ մարդու իմունային անբավարարության վիրուսը, թուլացնում է իմունային համակարգը, որը պաշտպանում է օրգանիզմը տարբեր վարակներից: ՄԻԱՎ-ն ախտահարում է իմունային համակարգի որոշակի բջիջներ՝ CD4+ բջիջները, որոնց քանակից դատում են հիվանդության փուլի մասին:

ՄԻԱՎ վարակը դանդաղ զարգացող վիրուսային ինֆեկցիա է: Վարակվելուց հետո՝ առաջին տարիներին, իմունային համակարգը կարողանում է ինքնուրույն պայքարել վիրուսի դեմ:

Վարակվելուց հետո՝ մինչև առաջին կլինիկական ախտանշանների ի հայտ գալը, կարող են անցնել տարիներ, միջինը 8-10 տարի: ՄԻԱՎ-ով ապրող որոշ մարդիկ

կարող են մնալ գործնականորեն առողջ 20 և ավելի տարի: Դա կախված է մի շարք գործոններից՝ իմունային համակարգի և ընդհանուր առողջական վիճակից, ապրելակերպից, սեփական առողջության հանդեպ վերաբերմունքից, սթրեսը հաղթահարելու կարողությունից և այլն:

Ժամանակի ընթացքում

վիրուսի և օրգանիզմի երկարատև հակամարտության հետևանքով իմունային համակարգն ընկճվում է, և մարդը դառնում է խոցելի մի շարք հիվանդությունների (տուբերկուլոզ, պնևմոցիստային թոքաբորբ, տոքսոպլազմոզ, հերպես և այլն) նկատմամբ, որոնք կոչվում են օպորտունիստական վարակներ (անգլերեն opportunity՝հնարավորություն բառից):

Երբ ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական մարդու մոտ զարգանում են մեկ կամ մի քանի օպորտունիստական հիվանդություններ, և/կամ CD4+ բջիջների քանակը նվազում է մինչև որոշակի մակարդակ, դրվում է ,ՁԻԱՅԵ

ախտորոշում, որը ՄԻԱՎ վարակի վերջնային փուլն է:

Ներկայումս կան դեղեր, որոնք հնարավորություն են տալիս կառավարելու ՄԻԱՎ վարակի ընթացքը, հետաձգելու ՁԻԱՅ-ի փուլի զարգացումը: Այլ դեղերի օգնությամբ կարելի է կանխարգելել կամ բուժել օպորտունիստական որոշ վարակներ: Ցավոք, դեռևս չկա այնպիսի դեղ, որի օգնությամբ հնարավոր լիներ արմատապես բուժել ՄԻԱՎ վարակը: Սակայն ողջ աշխարհում այսօր իրականացվում են աշխատանքներ այդպիսի դեղեր ստեղծելու ուղղությամբ:

Որպես կանոն, վարակվելուց հետո՝ առաջին տարիներին, մարդը բուժման կարիք չի ունենում: Դիմադրողականության թուլացման դեպքում, երբ օրգանիզմը կորցնում է տարբեր վարակների ինքնուրույն դիմակայելու ունակությունը, նշանակվում է յուրահատուկ բուժում:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդու համար կարևոր է մասնագետի մոտ պարբերաբար հետազոտվելը: Դա կօգնի ժամանակին իրականացնելու օպորտունիստական

վարակների կանխարգելում կամ բուժում, անհրաժեշտության դեպքում սկսելու հակառետրովիրուսային (ՀՌՎ) բուժում: Հետազոտությունների պարբերականությունը սահմանում է բժիշկը՝ հաշվի առնելով հիվանդի վիճակը:

**ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդու համար կարևոր է մնալ իր կյանքի և իրավիճակի տերը: Դրան կօգնի ՄԻԱՎ վարակի ընթացքի, տարբեր հետազոտությունների արդյունքների նշանակության, բուժման մեթոդների և առողջությունը պահպանելու ուղիների վերաբերյալ տեղեկատվությունը:**

**Իմունային կարգավիճակ և վիրուսային ծանրաբեռնվածություն**

ՄԻԱՎ վարակի ընթացքին հետևելու կարևոր ցուցանիշներ են CD4+ բջիջների քանակը և վիրուսային ծանրաբեռնվածության (ՎԾ) մակարդակը:



### **Ի՞նչ նշանակություն ունի CD4+ բջիջների քանակի որոշումը**

CD4+ բջիջների քանակը որոշվում է արյան 1մմ3-ում: Ըստ CD4+ բջիջների քանակի՝ կարելի է պատկերացում կազմել իմունային համակարգի վիճակի, դրա ընկճվածության աստիճանի մասին և կանխորոշել այս կամ այն երկրորդային հիվանդությունների զարգացումը: Առողջ մեծահասակների մոտ CD4+ բջիջների քանակը կազմում է միջինը 800-1200 բջիջ արյան 1մմ3-ում: Որոշ գործոններ, օրինակ՝ հոգնածությունը, տարբեր հիվանդությունները, կարող են CD4+ բջիջների քանակի ժամանակավոր նվազման պատճառ դառնալ:

ՄԻԱՎ վարակով հիվանդների մոտ CD4+ բջիջների քանակի 200-ից ցածր լինելը վկայում է իմունային համակարգի լուրջ ախտահարման մասին և մեծացնում է կյանքի համար վտանգավոր օպորտունիստական վարակների զարգացման հավանականությունը:

CD4+ բջիջների քանակի որոշումն օգնում է բացահայտելու ՀՌՎ բուժումն սկսելու անհրաժեշտությունը:

**Ի՞նչ է վիրուսային ծանրաբեռնվածությունը**

ՎԾ-ն ցույց է տալիս արյան մեջ ազատ շրջանառվող վիրուսների քանակը: Այս հետազոտությամբ որոշվում է արյան 1 մլ-ում առկա ՄԻԱՎ-ի ՌՆԹ-ի պատճենների քանակը, օրինակ՝ 20000 պատճեն/մլ: Ներկայումս կիրառվող ամենազգայուն թեստ-համակարգերն անգամ չեն կարող հայտնաբերել 20 պատճեն/մլ-ից ցածր ՎԾ-ն: Ուստի, երբ նշվում է ՀՌՎ բուժման արդյունքում մինչև անորոշելի մակարդակ ՎԾ-ի նվազման մասին, չի նշանակում, թե վիրուսն ընդհանրապես անհետացել է արյան միջից, պարզապես վիրուսային ՌՆԹ-ի պատճենների քանակը փոքր է թեստ-համակարգի զգայունության սահմաններից: ՎԾ-ի մակարդակից կարելի է դատել ՄԻԱՎ վարակի հարաճուն զարգացման մասին:

Եթե համեմատենք ՄԻԱՎ վարակի զարգացումը գնացքի հետ, որը սլանում է դեպի իր նշանակման վայրը՝ ՁԻԱՀ-ի փուլի զարգացումը, ապա CD4+ բջիջների քանակը համապատասխանում է մինչև նշանակման վայրը մնացած հեռավորությանը, իսկ ՎԾ-ն՝ գնացքի արագությանը:

**CD4+ բջիջների քանակի և ՎՃ-ի պարբերական և կանոնավոր հետազոտություններն ուղղորդում են ժամանակին սկսելու ՀՌՎ բուժումը, օպորտունիստական վարակների կանխարգելիչ բուժումը, նաև՝ դատելու ՀՌՎ բուժման արդյունավետության մասին:**

## **Գլխավորը փոխանցման ուղիների մասին**

ՄԻԱՎ-ով ապրող որոշ մարդիկ առանձնացնում են իրենց սրբիչը, սպասքը, անկողնային պարագաները և այլն: Հարկ է հիշեցնել, որ դրա անհրաժեշտությունը չկա, քանի որ վարակվելու համար բավարար քանակով ՄԻԱՎ պարունակվում է օրգանիզմի միայն որոշակի հեղուկներում: Դրանք են՝

- ➔ արյուն,
- ➔ սերմնահեղուկ,
- ➔ հեշտոցային արտազատուկներ,
- ➔ կրծքի կաթ:

ՄԻԱՎ-ը կարող է գոյատևել միայն կենդանի օրգանիզմի հեղուկներում: Վիրուսն անկայուն է արտաքին միջավայրի ազդակների նկատմամբ և հեղուկի չորանալուն զուգընթաց կորցնում է իր կենսունակությունը: Թքի, քրտինքի, մեզի միջոցով վարակումն անհնարին է: Այդ հեղուկները չեն պարունակում վարակման համար բավարար քանակով վիրուս:

✦ Գոյություն ունի ՄԻԱՎ-ով վարակման երեք ուղի՝

- ➔ սեռական ճանապարհով,
- ➔ արյան միջոցով,
- ➔ մորից երեխային:

## **Սեռական ճանապարհով վարակում**

- ➔ Հնարավոր է վարակվել առանց պահպանակի բոլոր տեսակի (հեշտոցային, բերանային, հետանցքային) ներթափանցող սեռական հարաբերությունների ժամանակ:
- ➔ ՄԻԱՎ-ով վարակվելու առումով առավել վտանգավոր են հետանցքային (անալ) հարաբերությունները:
- ➔ Բերանային (օրալ) հարաբերության ժամանակ ևս հնարավոր է վարակվել

ՄԻԱՎ-ով, թեև հեշտոցային և հետանցքային հարաբերությունների համեմատ այն նվազ վտանգավոր է: Օրալ հարաբերության ժամանակ ՄԻԱՎ-ով վարակման հավանականությունը մեծանում է, եթե սերմնահեղուկը լցվում է բերանի խոռոչ, բերանի խոռոչի և կոկորդի լորձաթաղանթները բորբոքված են:

- ➔ Տղամարդուց կնոջը ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը մոտ 3 անգամ ավելի մեծ է, քան կնոջից տղամարդուն:

### **Արյան միջոցով վարակում**

- ➔ Հնարավոր է վարակվել չախտազերծված ներարկման պարագաներ օգտագործելիս, չախտազերծված գործիքներով դաշվածքներ կատարելիս:
- ➔ ՄԻԱՎ-ը կարող է փոխանցվել արյան փոխներարկման, օրգանների փոխպատվաստման ժամանակ:
- ➔ Հնարավոր է վարակվել թարմ արյան տեսանելի հետքեր պարունակող գործիքներով մաշկը վնասվելիս (ածելի, մկրատ, բժշկական սրածայր գործիքներ և այլն):

**ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից երեխային  
ՄԻԱՎ-ի փոխանցում** ՄԻԱՎ-ը կարող է  
փոխանցվել

- ➔ հղիության ընթացքում,
- ➔ ծննդաբերության ժամանակ,
- ➔ կրծքով կերակրելիս:

**ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում** առօրյա  
կենցաղային շփումների՝ ձեռքսեղմման,  
համբույրի, գրկախառնվելու ժամանակ,  
հեռախոսից, համակարգչից օգտվելիս,  
հագուստի և սպիտակեղենի միջոցով,  
հազի, փռշտոցի, համբույրի, ջրի, սննդի,  
սպասքի միջոցով, լողավազանում լողալիս,  
շոգեբաղնիք, մարզասրահ հաճախելիս,  
հասարակական գուգարանից օգտվելիս,  
մոծակի կծելու միջոցով:

## Բաժին 2. Հոգեկան առողջություն

Համաձայն Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության սահմանման՝ առողջությունը ֆիզիկական, հոգեկան և սոցիալական լիակատար բարօրության վիճակ է, այլ ոչ թե միայն հիվանդությունների կամ ֆիզիկական արատների բացակայություն: Մարդու արյան մեջ ՄԻԱՎ-ի առկայությունն անդրադառնում է նրա առողջության վրա: Փորձենք պարզել, թե ինչ կերպ: Ասում են՝ ,Առողջ մարմնում՝ առողջ հոգի: Մեծամասամբ ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական մարդիկ գործնականում ֆիզիկապես առողջ են մնում շուրջ 10 տարի կամ ավելի երկար: Արդյո՞ք դա նշանակում է նաև առողջ հոգի, հոգեբանական և սոցիալական խնդիրների բացակայություն: Ցավոք, ո՛չ:

Այսպիսով, ՄԻԱՎ-ն առողջության վրա երկակի ազդեցություն է ունենում.

- ➔ Ազդում է հոգեկան վիճակի վրա (ինքնագնահատական, հարաբերություններ այլ մարդկանց հետ և այլն),
- ➔ Ազդում է մարմնի վրա:

## Վերաբերմունք սեփական անձի հանդեպ

ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշումը շատերի կողմից չափազանց ցավագին է ընդունվում: Դա պայմանավորված է մի շարք պատճառներով՝ տեղեկատվության պակաս, հասարակության մեջ առկա կարծրատիպեր, տվյալ պահին լրիվ ապաքինման անհնարիներություն և այլն: Իմանալով ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական կարգավիճակի մասին՝ մարդը ճգնաժամ է ապրում: Յուրաքանչյուր ճգնաժամի պատճառն այն է, որ փոփոխված պայմաններում վարքի հին ձևերն այլևս ընդունելի չեն: Կյանքում տեղի են ունենում փոփոխություններ, տվյալ դեպքում հայտնվում է ՄԻԱՎ-ը, և հարկավոր է ջանք գործադրել, որոշակի քայլեր կատարել, սովորել ապրել ՄԻԱՎ-ով:

ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական կարգավիճակի հետ համակերպվելու գործընթացը երբեմն կարող է տարիներ տևել: Մինչդեռ սա ամենակարևորն է, ինչ մարդն առաջին հերթին կարող է և պետք է անի իր համար: Հարկավոր է չունենալ



մեղքի զգացում ՄԻԱՎ-ով վարակված լինելու համար, հարկավոր է սիրել սեփական անձն ու ապրել լիարժեք կյանքով:

***Երբ մարդու հոգում ներդաշնակություն է, ՄԻԱՎ վարակը զգալիորեն դանդաղ է ընթանում:***

Երբ երկար տարիներ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդուն խնդրում են կազմել երկու ցուցակ՝ մեկում գրառելով այն ամենը, ինչ նրանից խլել է ՄԻԱՎ վարակը, իսկ մյուսում՝ ինչ տվել է նրան հիվանդությունը (նոր ծանոթություններ, նոր նպատակներ կյանքում և այլն), երկրորդ ցուցակը սովորաբար ավելի երկար է ստացվում: Իհարկե, ոմանք նախընտրում են չհիշել իրենց կարգավիճակի մասին և շարունակել ապրել այնպես, ինչպես նախքան ախտորոշումը: Սակայն շատերին ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշումն օգնում է ինքնադրսևորվելու. ոմանք օգնում են փոխօգնության խմբերի նորեկներին ընդունելու իրենց ախտորոշումը, մյուսները մասնակցում են ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց

շարժումներին (ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց ցանցեր գործում են գրեթե բոլոր երկրներում), երրորդները ներգրավվում են կանխարգելման ծրագրերում՝ օգնելով ուրիշներին իմանալու ավելին ՄԻԱՎ վարակի մասին, որպեսզի խուսափեն վարակումից:

Ախտորոշումն ստանալու պահից բացի՝ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդու կյանքում կարող են լինել նաև ճգնաժամային այլ պահեր:

- ➔ **Երբ ի հայտ են գալիս որոշ ախտանշաններ՝ ՄԻԱՎ վարակին չառնչվող, բայց դրան վերագրվող:** Հաճախ ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդիկ հասարակ մրսածուրթյունը, մաշկի վրա հայտնված ամենափոքր բշտիկն անգամ վերագրում են դիմադրողականության թուլացման, ՄԻԱՎ վարակի դրսևորման հետ:
- ➔ **Երբ սկսում են դրսևորվել հիվանդության առաջին ախտանշանները՝ ցավ կամ որևէ լուրջ հիվանդություն:**
- ➔ **Երբ ախտորոշվում է ՁԻԱՀ:** Նախկինում դա նշանակում էր մոտալուտ մահ: Այսօր կիրառվող ՀՌՎ բուժումը դանդաղեցնում է ՄԻԱՎ վարակի զարգացումը,

երկարացնում է ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մարդու կյանքն ու բարելավում կյանքի որակը:

➔ **Երբ վրա է հասնում բուժումն սկսելու ժամանակը:** Մինչ այդ պահը մարդը կարող էր և չհիշել իր հիվանդության մասին: Այժմ ծագում է օրը մի քանի անգամ դեղեր ընդունելու անհրաժեշտություն: Սա շատ դժվար է: Կան անգամ բուժման կարգը պահպանելուն ուղղված ծրագրեր: Դրանք օգնում են հաղթահարելու բուժումն սկսելուն առնչվող հոգեբանական խոչընդոտները և հարմարվելու դեղերի մշտական ընդունմանը: Ժամանակի ընթացքում ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց համար դեղերի ընդունումը դառնում է նույնքան սովորական, որքան ատամներ լվանալը:

➔ **Այլ իրավիճակներ...**

Կյանքի ծանր շրջանները պետք է պարզապես ապրել: Դա առավել հեշտ է լինում, երբ առկա է այլ մարդկանց, օրինակ՝ հարազատների, ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց աջակցությունը:

## Հարաբերություններ ուրիշների հետ

**Ասել, թե չասել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ  
սեփական կարգավիճակի մասին**

ՄԻԱՎ վարակ ախտորոշմանը մարդիկ տարբեր կերպ են արձագանքում: Մեկը ցանկանում է մեկուսանալ և այնպես անել, որ որևէ մեկը չիմանա այդ մասին: Մեկ ուրիշը, ընդհակառակը, ցանկանում է ,դրոշմե դնել ճակատին, որպեսզի բոլորն իմանան:

ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական կարգավիճակի մասին լուրը ուժեղ սթրես է: Մարդկանց մեծ մասն այդ մասին ինչ-որ մեկին ասելու, մտորումները փոխանցելու կարիք է ունենում: Սկզբնական շրջանում աշխատե՛ք անկեղծանալ միայն այն մարդկանց մոտ, որոնց աջակցությանն ու օգնությանը վստահում եք և համոզված եք, որ նրանք Ձեր ախտորոշման մասին ուրիշներին չեն հայտնի: Ի նկատի ունեցեք, որ մարդը կարող է բացահայտել Ձեր կարգավիճակը ոչ միտումնավոր, պայմանավորված որևէ պատճառով:

Եթե Դուք բուռն զգացմունքների ազդեցության տակ եք, միգուցե նախ դիմեք ,Թեժ գիծե հեռախոսային ծառայություն: Այդ

դեպքում Դուք կարող եք լիովին վստահ լինել, որ խոսակցությունը գաղտնի կմնա և չի ունենա որևէ անցանկալի հետևանք Ձեզ համար:

Ի վերջո, վաղ թե ուշ յուրաքանչյուրն ինքն է որոշում՝ արժե արդյոք որևէ մեկին տեղեկացնել ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ սեփական կարգավիճակի մասին, երբ և ինչպես այդ անել: Ավելի լավ է չշտապել, կշռադատել բոլոր դրական և բացասական կողմերը: Դրա համար փորձե՛ք պատասխանել ներքոնշյալ հարցերին:

### **Ինչո՞ւ ասել**

Ինչո՞ւ եմ ես ցանկանում բացահայտել իմ կարգավիճակը, ի՞նչ կտա դա ինձ, պարզապես ցանկանում եմ խոսե՞լ ինչ-որ մեկի հետ, թե՞ ինձ աջակցություն է հարկավոր:

### **Ո՞ւմ ասել**

Կախված նրանից, թե ինչպես եք պատասխանել առաջին հարցին՝ իմաստ ունի որոշել, թե ում ասել: Պետք է ի նկատի ունենալ, որ տարբեր մարդիկ կարող են տարբեր կերպ արձագանքել այդ լուրին: Մտածե՛ք, թե որքանով է մարդը պատրաստ Ձեր անկեղծությանը, ինչպիսին կարող է լինել նրա արձագանքը, և որքանով եք Դուք ինքներդ

պատրաստ դրան: Օգտակար կարող է լինել, եթե Դուք ինքներդ Ձեզ հետ խաղարկեք Ձեր խոսակցության հնարավոր զարգացումները:

### Ինչպե՞ս ասել

Պակաս կարևոր չէ, թե ինչպես Դուք կասեք Ձեր կարգավիճակի մասին: Լավ է ընտրել հարմար պահ, այլ ոչ թե հանկարծակիի բերել մարդուն անպատեհ հայտնած լուրով: Միգուցե խոսակցությունն առավել հեշտ լինի սկսել, եթե զրուցակցին նախապատրաստեք դրան: Օրինակ՝ կարելի է պատմել ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի վերաբերյալ հետաքրքիր հեռուստատեսային հաղորդման մասին, տեսանելի տեղում թողնել դրան առնչվող որևէ բուկլետ կամ լրագրային հոդված: Դա հնարավորություն կտա սկսելու խոսակցությունը, պարզելու ՄԻԱՎ վարակի վերաբերյալ Ձեր մտերիմ մարդու պատկերացումները, տալու նրան ճիշտ տեղեկատվություն հիվանդության վերաբերյալ:

Սկսելով խոսակցությունը՝ հայտնե՛ք ձեր նորությունը ուղիղ և անկեղծորեն: Մի՛ փորձեք երկար նախապատրաստել մարդուն, նա առանց այդ էլ առաջին բառերից կզգա, որ Դուք անհանգստացած եք: Նաև պատրա՛ստ եղեք զրուցակցի ցանկացած պատասխանին: Դուք

չէք կարող վերահսկել ուրիշի զգացմունքներն ու վախերը: Գլխավորը հիշե՛ք, որ այդ արձագանքը իրավիճակի, այլ ոչ թե Ձեր անձի հանդեպ է:

## Սեռական հարաբերություններ

Այն, որ ՄԻԱՎ-ը փոխանցվում է սեռական ճանապարհով, ամենևին չի նշանակում, թե ՄԻԱՎ-ով վարակված մարդիկ պետք է հրաժարվեն սեռական կյանքով ապրելուց: Կարևորը զուգընկերոջ վարակումը կանխելն է: Եթե արյան, հեշտոցային արտազատուկների, սերմնահեղուկի հետ շփում չկա, ՄԻԱՎ-ի փոխանցումը բացառվում է: Վարակը զուգընկերոջը չփոխանցելու համար հարկավոր է սեռական յուրաքանչյուր հարաբերության ժամանակ օգտագործել պահպանակ: Պահպանակը պաշտպանում է ոչ միայն ՄԻԱՎ վարակից, այլև սեռական ճանապարհով փոխանցվող այլ վարակներից, նաև ՄԻԱՎ-ի այլ ենթատիպով կրկնավարակումից:

**Պահպանակի օգտագործումը չափազանց կարևոր է սեփական և զուգընկերոջ առողջության պահպանման համար:**

## Բաժին 3. Ֆիզիկական առողջություն

### Բժշկական հսկողություն, կանխարգելում և բուժում

Ֆիզիկական առողջության պահպանման համար չափազանց կարևոր են պարբերական բժշկական զննումները, օպորտունիստական հիվանդությունների կանխարգելումն ու բուժումը, հակառետրովիրուսային բուժումը:

#### Պարբերական բժշկական զննումներ

Պարբերական բժշկական զննումները և դրանց ժամանակ կատարվող հետազոտությունները հնարավորություն են տալիս ժամանակին հայտնաբերելու իմունային անբավարարության խորացման նշանները, ժամանակին սկսելու ՀՌՎ բուժումը, նաև օպորտունիստական հիվանդությունների կանխարգելումն ու բուժումը: Ուստի անհրաժեշտ է կանոնավոր այցելել բժշկին և ճշգրտորեն կատարել նրա ցուցումները: Չննումների պարբերականությունը կսահմանի բժիշկը:



## **Օպորտունիստական հիվանդությունների կանխարգելում և բուժում**

Օպորտունիստական բազմաթիվ վարակների հարուցիչներ մշտապես գտնվում են մեր շրջապատում: Դրանցով չվարակվելու համար հարկավոր է հնարավորինս խուսափել ընտանի կենդանիների արտաթորանքների հետ շփումից, ակվարիում, թռչնավանդակներ մաքրելուց: Շփվելով կատվի կղանքի հետ՝ հնարավոր է վարակվել տոքսոպլազմոզի հարուցիչով: Նույն վտանգն առկա է նաև հողային աշխատանքներ կատարելիս: Նման դեպքերում պետք է պարտադիր օգտագործել ռետինե ձեռնոցներ: Խորհուրդ չի տրվում օգտագործել հում ձու, վատ եփված միս:

Դիմադրողականության թուլացման դեպքում կարևոր է կանխարգելել օպորտունիստական հիվանդությունները: Այդ նպատակով բժիշկը կարող է նշանակել որոշ դեղեր: Հիմնականում դրանք ոչ թանկարժեք և հասանելի դեղեր են, որոնց ընդունումն առանձնակի դժվարություններ չի առաջացնում:

Եթե, այնուամենայնիվ, օպորտունիստական հիվանդությունից խուսափել չի հաջողվում, բուժման համար նշանակվում են հատուկ դեղեր: ՄԻԱՎ վարակի վաղ փուլերում այդ հիվանդությունները հեշտ են բուժվում: Ահա թե ինչու կարևոր է դրանց ժամանակին ախտորոշումը, ինչն անհնարին է առանց սեփական առողջության նկատմամբ ուշադիր վերաբերմունքի և բժշկի հսկողության:

### **Հակառետրովիրուսային բուժում**

ՀՌՎ բուժումը դանդաղեցնում է ՄԻԱՎ վարակի զարգացումը և հետաձգում է ՁԻԱՀ-ի փուլը: Այն ներառում է առնվազն 3 դեղի միաժամանակյա ընդունում: ՀՌՎ բուժման նպատակը ՎԾ-ի նվազեցումն է մինչև անորոշելի մակարդակ:

ՀՌՎ բուժման անհրաժեշտությունը որոշում է մասնագետ բժիշկը լաբորատոր և կլինիկական հետազոտությունների արդյունքներով:

Երբեմն դեղերի ընդունման առաջին ամիսներին առաջանում են զանազան

կողմնակի ազդեցություններ, որոնք որոշ ժամանակից անցնում են, հակառակ դեպքում բժիշկը կարող է փոխել դեղերի համակցումը:

Որպեսզի բուժումն արդյունավետ լինի, հարկավոր է դեղերն ընդունել միևնույն ժամերին՝ խստորեն հետևելով բժշկի նշանակումներին: Դա անհրաժեշտ է արյան մեջ դեղերի մշտական քանակության պահպանման համար: Եթե դեղերի ընդունման կարգը չի պահպանվում, կամ հիվանդը հաճախակի մոռանում է ընդունել դրանք, կարող է զարգանալ դեղակայունություն, ինչի հետևանքով դեղերը կդադարեն ազդել վիրուսի վրա:

ՅՌՎ բուժումն սկսելը չափազանց լուրջ պահ է ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մարդու կյանքում: Եթե Դուք համոզված չեք, որ կարող եք առանց բացթողումների, կանոնավոր ընդունել դեղերը, ուրեմն Ձեզ դեռևս ժամանակ է հարկավոր դրան նախապատրաստվելու համար: Միզուցե Ձեզ կօգնի ՅՌՎ բուժում ստացող մարդու հետ զրույցը կամ մտերիմների աջակցությունը:

## Համագործակցություն բժշկի հետ

Բժշկի հետ հարաբերություններդ լինելու են երկարատև: Հնարավոր է՝ անձնական կյանքիդ մասին քո բժիշկն ավելի շատ իմանա, քան մեկ ուրիշը: Հաստատի՛ր վստահելի հարաբերություններ՝ մշտապես հիշելով, որ դուք համագործակցում եք: Պահպանի՛ր բժշկի սահմանած պլանային այցելությունների գրաֆիկը, խստորեն հետևի՛ր նրա խորհուրդներին: Ակտիվ դիրք գրավի՛ր, տու՛ր քեզ հուզող բոլոր հարցերը և ստացի՛ր դրանց պատասխանները, անհրաժեշտություն դեպքում խնդրի՛ր պարզաբանումներ:

Բժշկի հետ արդյունավետ հաղորդակցմանը կարող է խոչընդոտել ժամանակի սղությունը: Այդ իսկ պատճառով նախքան բժշկին այցելելը պատրաստի՛ր ,այցելության ծրագիրե՝ հստակեցնելով բժշկին դիմելու պատճառները, ակնկալվող օգնությունը: Ցանկալի է կազմել այն հարցերի ցուցակը, որոնք ցանկանում ես ուղղել բժշկին: Նախօրոք կազմված հարցացուցակը կօգնի խնայելու բժշկի ժամանակը և նրա հետ շփումը դարձնելու առավել արդյունավետ:

Պատմի՛ր բժշկին քեզ անհանգստացնող ախտանշանների մասին. ե՞րբ են դրանք ի հայտ եկել, որքա՞ն են տևում, ինչպե՞ս են արտահայտվում, ի՞նչն է նպաստում դրանց սրացմանը կամ թուլացմանը, արդյոք նախկինում եղե՞լ են նման ախտանշաններ: Չմոռանաս ասել նաև սննդակարգի կամ ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության փոփոխությունների, օգտագործած դեղերի մասին:

Եղի՛ր առավելագույնս անկեղծ: Եթե չես կարողացել կատարել բժշկի ցուցումները կամ բուժման առումով դժվարություններ ունես, հայտնի՛ր այդ մասին բժշկին: Նա կարող է քեզ խորհուրդներ տալ, որոնք կօգնեն հաղթահարելու ծագած խնդիրները: Եթե բժշկից թաքցնես ի հայտ եկած դժվարությունները, նա չի կարողանա օգնել քեզ:

Գրառի՛ր բժշկի ցուցումներն ու խորհուրդները: Դա կօգնի խուսափելու մի իրավիճակից, երբ այն ամենը, ինչ պարզ ու հասկանալի է բժշկի սենյակում, բազմաթիվ հարցեր է առաջացնում դրան հակառակ կողմում: Գրառումները կօգնեն քեզ չմոռանալ և կատարել բժշկի ցուցումները:

### Ինչի՞ մասին ասել բժշկին

Կան որոշակի տեղեկություններ, որոնք չափազանց կարևոր նշանակություն ունեն, և դրանց մասին անպայման պետք է ասել բուժող բժշկին:

Հայտնի՞ր բժշկին, եթե օգտագործում ես որևէ դեղ: Բժշկին անհրաժեշտ է իմանալ այդ մասին, որպեսզի օգնի խուսափելու տարբեր դեղերի միաժամանակյա օգտագործման դեպքում հնարավոր անցանկալի

հետևանքներից: Ունեցի՞ր դեղերի ցուցակը կամ գոնե հիշի՞ր բոլոր այն դեղերի անվանումներն ու չափաքանակները, որոնք ընդունում ես:

Եթե կան դեղեր, որոնք քեզ մոտ ալերգիա կամ անսովոր ռեակցիա են առաջացնում, հայտնի՞ր այդ մասին բժշկին:

Բժշկին անհրաժեշտ է իմանալ նաև քեզ մոտ քրոնիկ այլ հիվանդության առկայության մասին, քանի որ դրանց դեպքում կարող է հակացուցված լինել այս կամ այն դեղի օգտագործումը:

### Ինչ՞ հարցնել բժշկին

➔ Ինչպե՞ս է կոչվում դեղը, և ինչպիսի՞ն է նրա ազդեցությունը: Բժիշկը կբացատրի, թե ինչու է նշանակում այդ դեղը, և ինչպես այն պետք է օգնի քեզ:

- ➔ Ե՞րբ, ինչպե՞ս և որքա՞ն ժամանակ պետք է ընդունել դեղերը: Կարևոր է պարզել՝ կա արդյոք սննդի կամ ըմպելիքի որևէ տեսակ, որը չի կարելի համատեղել նշանակված դեղերի հետ: Ի՞նչ անել, եթե պատահաբար բաց ես թողել դեղի ընդունումը՝ պարզապես ընդունել հաջորդ անգամ, թե՞ այն ժամանակ, երբ հիշել ես բացթողման մասին, հարկավոր է ավելացնել դեղաչափը, թե՞ ոչ:
- ➔ Որո՞նք են հնարավոր կողմնակի ազդեցությունները, ի՞նչ անել դրանց ի հայտ գալու դեպքում:

## Ընտանիք և երեխաների ծնունդ

Յուրաքանչյուր մարդու համար ընտանիք կազմելը և երեխաներ ունենալը կարևոր է: ՄԻԱՎ-ով վարակված շատ մարդիկ կարծում են, թե իրենք կարող են լուրջ հարաբերություններ ունենալ միայն ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական մարդկանց հետ: Կյանքը ցույց է տալիս, որ մարդիկ սիրահարվում և ընտանիք են կազմում՝ առաջնորդվելով ոչ թե ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ կարգավիճակով, այլ միանգամայն

այլ չափանիշներով: Անգամ գոյություն ունի հատուկ տերմին՝ «դիսկորդանտ զույգ», երբ զուգընկերներից մեկը ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական է, իսկ մյուսը՝ ոչ:

ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական մարդիկ կարող են ընտանիք կազմել, ունենալ և մեծացնել առողջ երեխաներ: Կարևոր է իմանալ, որ ՄԻԱՎ-ը չի փոխանցվում վարակված հորից երեխային, եթե բեղմնավորման ժամանակ մայրը չի վարակվել:

ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից երեխային վարակը կարող է փոխանցվել հղիության ընթացքում, ծննդաբերության ժամանակ, կրծքով կերակրելիս: Որևէ կանխարգելիչ միջոցառում չիրականացնելու դեպքում մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը կազմում է 25-45%: Համալիր կանխարգելիչ միջոցառումների շնորհիվ այդ հավանականությունը հնարավոր է նվազեցնել մինչև 1-2%:

Հղիության ընթացքում ՄԻԱՎ-ը պտղին կարող է փոխանցվել ընկերքի միջով: Ընկերքը օրգան է, որի միջոցով սաղմնային կյանքի ընթացքում իրականացվում են



պտղի սնուցումը, արտաթորությունը և շնչառությունը: Սա նաև պտղին պաշտպանում է մոր արյան մեջ գտնվող վնասակար գործոններից՝ վարակներից, թույներից և այլն: Եթե ընկերքը վնասված կամ բորբոքված է, դրա պաշտպանական հատկությունները թուլանում են՝ հնարավորություն տալով, որ ՄԻԱՎ-ը ներթափանցի պտղի օրգանիզմ:

Ծննդաբերության ժամանակ երեխան վարակվում է ծննդաբերական ուղիներով անցնելիս մոր արյան, հեշտոցային արտազատուկների հետ շփման կամ դրանք կուլ տալու միջոցով:

Կրծքով կերակրվելիս երեխան կարող է վարակվել անմիջականորեն կրծքի կաթի միջոցով կամ պտուկների, հարպտուկային շրջանի մաշկի արյունահոսող վնասվածքներից մայրական արյուն կուլ տալու հետևանքով:

### **Ինչպե՞ս կարելի է նվազեցնել մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման վտանգը**

Երեխայի՝ ՄԻԱՎ-ով վարակման հավանականությունը նվազեցնելու համար նախ անհրաժեշտ է, որ հղի կինն ամենայն

ուշադրությամբ հետևի իր առողջությանը, ճիշտ սնվի, բավարար չափով քնի, հնարավորինս խուսափի սթրեսային իրավիճակներից, ունենա առողջ ապրելակերպ: Չափազանց կարևոր է բժշկի հսկողության ներքո գտնվելն ու պարբերաբար որոշակի հետազոտություններ անցնելը, ՄԻԱՎ վարակի ֆոնին առաջացած հիվանդություններից ժամանակին բուժվելը: ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից երեխային վարակի փոխանցման կանխարգելման բաղադրիչներն են՝

- ➔ հղիության ընթացքում և ծննդաբերության ժամանակ մոր կողմից ՀՌՎ դեղերի ընդունումը,
- ➔ պլանային կեսարյան հատման միջոցով (հղիության 38-րդ շաբաթում) ծննդալուծումը,
- ➔ կրծքով կերակրելուց հրաժարումը,
- ➔ ծնվելուն պես ՀՌՎ օշարակներով նորածնի 4-շաբաթյա կանխարգելիչ բուժումը:

Արդյունավետ կանխարգելման կարևոր նախապայմաններից է հղի կնոջ մոտ ՄԻԱՎ վարակի վաղ հայտնաբերումը: Դրա համար անհրաժեշտ է, որ բոլոր հղիները,

նաև հղիություն ծրագրող կանայք անցնեն ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ հետազոտություն և խորհրդատվություն հղիության հնարավորինս վաղ ժամկետում: Ցանկալի է այդ անել հղիության կապակցությամբ կանանց կոնսուլտացիա առաջին այցելության ժամանակ:

### **Ի՞նչը կարող է մեծացնել երեխայի՝ ՄԻԱՎ-ով վարակման վտանգը**

Մորից երեխային ՄԻԱՎ-ի փոխանցման հավանականությունը մեծացնող գործոններից են՝

- ➔ մոր մոտ ՎԾ-ի բարձր մակարդակը,
- ➔ հղիության ընթացքում թմրամիջոցների, ծխախոտի, ալկոհոլի օգտագործումը,
- ➔ հղի կնոջ տարիքը (30-ից բարձր),
- ➔ հղիի մոտ սակավարյունության, շաքարախտի, երիկամային հիվանդությունների առկայությունը, վիտամին A-ի անբավարարությունը,
- ➔ ծննդաբերության ժամանակ երկարատև (4 ժամից ավելի տևող) անջուր շրջանը,
- ➔ ծննդաբերության ժամանակ արյունահոսությամբ ուղեկցվող մանկաբարձական միջամտությունները:

Վարակման վտանգը բարձր է վաղաժին, անհաս և ժամկետից ուշ ծնված նորածինների համար:

### **Ե՞րբ է հնարավոր պարզել ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից ծնված երեխայի կարգավիճակը**

Եթե մայրը վարակված է ՄԻԱՎ-ով, նրա մոտ արտադրվում են հակամարմիններ, որոնք հղիության ընթացքում ընկերքի միջով անցնում են պտղին: Հետևաբար ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մայրերից ծնված բոլոր նորածինների՝ ՄԻԱՎ-ի վերաբերյալ սկզբնական հետազոտության արդյունքները կլինեն դրական: Սակայն դա չի նշանակում, որ նրանք բոլորը վարակված են ՄԻԱՎ-ով: Մայրական հակամարմինները շրջանառվում են նորածնի արյան մեջ 15-18 ամսվա ընթացքում: Ուստի ՄԻԱՎ վարակ ունեցող մորից ծնված երեխայի վարակվածությունը հայտնաբերելու համար հակամարմինների հայտնաբերման հետազոտությունը պետք է կատարել երեխայի 18 ամիսը լրանալուց հետո: Գոյություն ունի նաև հետազոտության մեկ այլ մեթոդ՝ պոլիմերազային շղթայական

ռեակցիա, որը հնարավորություն է տալիս պարզելու ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ նորածնի կարգավիճակը կյանքի առաջին ամիսների ընթացքում:

## Առողջ սննդի սկզբունքները

Առողջ սնունդը նպաստում է իմունային համակարգի բնականոն աշխատանքին: Հայտնի է, որ որոշ վիտամինների և հանքային նյութերի անբավարարությունը կարող է հանգեցնել իմունային համակարգի գործունեության վատթարացման: Ցածր կալորիականություն ունեցող սնունդը, սպիտակուցների պակասը, B12 և A վիտամինների, նաև ցինկի անբավարարությունը կարող են բացասաբար ազդել ՄԻԱՎ վարակի ընթացքի վրա: ՄԻԱՎ վարակի ժամանակ օրգանիզմի էներգետիկ պահանջներն ավելանում են. իմունային համակարգի լարված աշխատանքի համար անհրաժեշտ են նորմալից փոքր-ինչ ավելի սպիտակուցներ և վիտամիններ: Ուստի անբավարար քանակությամբ սպիտակուցների, վիտամինների

ընդունումը կարող է խո-րացնել իմունային անբավարարությունը և արագացնել ՁԻԱՀ-ի զարգացումը:

Թերսնվելը, լյարդի, մարսողական համակարգի այլ օրգանների ծանրաբեռնվածությունն առաջացնող սննդի չարաշահումը կարող են հանգեցնել նյութափոխանակության խանգարումների և խորացնել իմունային անբավարարությունը:

**Առողջ սնունդն օգնում է կասեցնել հիվանդության զարգացումը, քաշի անկումը, օգնում է վերահսկել դեղերի ընդունման կողմնակի ազդեցությունները, նաև լավացնում է կյանքի որակը:**

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց մոտ հաճախ հարց է ծագում՝ ինչ սննդամթերք օգտագործել: Համընդհանուր և միանշանակ պատասխան այս հարցին գոյություն չունի, բայց պետք է իմանալ ճիշտ սնվելու հետևյալ հիմնական սկզբունքների մասին:

- ➔ Սնունդը պետք է լինի բազմատեսակ:
- Խորհուրդ է տրվում օգտագործել ձկան,

տավարի մսի, թռչնամսի ոչ յողոտ տեսակներ: Սննդակարգում հարկավոր է ներառել բավարար քանակությամբ բանջարեղեն, մրգեր, կանաչեղեն: Այս սննդամթերքներից շատերը բնական իմունախթանիչներ են, այսինքն՝ ընդունակ են վերականգնել իմունային համակարգը: Նույնը վերաբերում է նաև ընկույզին և մեղրին:

- ➔ Սնվել հարկավոր է հաճախակի, քիչ քանակներով, օրվա ընթացքում առնվազն 4 անգամ: Եթե նկատվում է քաշի անկում, հարկավոր է սննդակարգում ներառել ավելի շատ սպիտակուցային սնունդ:
- ➔ Անհրաժեշտ է օգտագործել օրական 8 բաժակից ոչ պակաս հեղուկ: Քաշի պահպանման խնդրի դեպքում հարկավոր է խմել բարձր կալորիականության ըմպելիքներ՝ հյութեր, օշարակներ, կամ սպիտակուցների մեծ պարունակությամբ ըմպելիքներ (կաթ, կաթնային կոկտեյլներ և այլն):

## **Ֆիզիկական վարժությունները՝ որպես ինքնագգացողության և տրամադրության լավացման միջոց**

Ֆիզիկական վարժությունների կանոնավոր կատարումն ու ֆիզիկական ակտիվությունը կարևոր նշանակություն ունեն ֆիզիկական և հոգեկան առողջության համար: Դրանք կարող են ոչ միայն լավացնել ֆիզիկական վիճակը, այլև հաճելի ժամանց դառնալ:

ՄԻԱՎ-ով ապրող մարդկանց փորձը և կատարված հետազոտությունները ցույց են տվել, որ ինքնագգացողության լավացման նպատակով ՄԻԱՎ վարակի ժամանակ սպորտով զբաղվելն անվնաս է:

Ֆիզիկական վարժություններն ամրապնդում են իմունային համակարգը, օգնում են պահպանել մարմնի քաշը, լավացնում են ախորժակը, արյան մեջ կարգավորում են շաքարի, ճարպերի և խոլեստերինի մակարդակը, նպաստում են արյան նորմալ ճնշման պահպանմանը: Բացի այդ, ֆիզիկական վարժություններն ամրացնում են մկաններն ու ոսկորները,



օգնում են լուծելու շնչառական խնդիրները: Կանոնավոր ֆիզիկական վարժությունները ԶՌՎ բուժում ստացող հիվանդների մոտ նվազեցնում են դեղերի կողմնակի ազդեցությունների վտանգը:

Ֆիզիկապես ակտիվ լինելու երկու տարբերակ կա: Որոշակի ժամանակ՝ շաբաթական առնվազն մի քանի ժամ, տրամադրել ֆիզիկական վիճակը լավացնող որևէ սպորտաձևով կամ վարժություններով զբաղվելուն: Կարելի է նաև պարզապես առօրյա կյանքում ավելի շատ ֆիզիկական ակտիվություն մտցնել, օրինակ՝ դանդաղաշարժ վերելակին անհամբեր սպասելու փոխարեն մի քանի հարկ ոտքով բարձրանալ, որոշ ժամանակ քայլել բնակարանում: Ֆիզիկական ակտիվության նման տեսակները հաճախ չեն դիտվում որպես ֆիզիկական վարժություններ, սակայն օգտակար են առողջությանը: Ֆիզիկական ակտիվության անգամ ոչ մեծ մակարդակը կարող է լավացնել ինքնազգացողությունը, ամրացնել մկանները և բարձրացնել տրամադրությունը: Այնպիսի չափավոր ֆիզիկական ծանրաբեռնվածությունը,

ինչպիսին շաբաթական 3 անգամ 20 րոպեանոց զբոսանքն է, կօգնի նվազեցնելու սթրեսը և կլավացնի իմունային համակարգի գործունեությունը:

### **Ի՞նչ անել լավ ինքնազգացողություն ունենալու համար**

Առողջական խնդիրներից խուսափելու համար հարկավոր է հետևողական լինել սեփական առողջության հանդեպ, անհապաղ արձագանքել առողջական վիճակի ցանկացած փոփոխությանը և անհրաժեշտության դեպքում համապատասխան կերպով փոխել ապրելակերպը:

Կանոնավոր այցելե՛ք բժշկին և ճշգրտորեն կատարե՛ք նրա ցուցումները: Պարբերական այցելությունները հնարավորություն կտան ժամանակին հայտնաբերելու իմունային անբավարարության խորացման նշանները և սկսելու ՀՌՎ բուժում: Ժամանակին սկսված ՀՌՎ բուժումը, նշանակված դեղերի ճիշտ ընդունումը հնարավորություն կտան կասեցնելու հիվանդության զարգացումը:

Խուսափե՛ք մրսածությունից, նաև տուբերկուլոզով, գրիպով, վարակային և սնկային այլ հիվանդություններ ունեցող մարդկանց հետ շփվելուց, քանի որ դրանք լրացուցիչ ծանրաբեռնվածություն են ստեղծում իմունային համակարգի համար և արագացնում են իմունային անբավարարության զարգացումը: Կարևոր է պաշտպանվել նաև սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակներից, քանի որ ՄԻԱՎ վարակի ժամանակ այդ հիվանդություններն ավելի ծանր են ընթանում և ավելի դժվար են բուժվում: Սեռական յուրաքանչյուր հարաբերության ժամանակ օգտագործվող պահպանակը կպաշտպանի սեռավարակներից, նաև ՄԻԱՎ-ով կրկնավարակումից:

Երբեք մի՛ մեկուսացեք, ապրե՛ք ակտիվ, բովանդակալից կյանքով: Դրական ներքին վերաբերմունքը կօգնի պահպանելու առողջությունն ու լավ ինքնազգացողությունը:

## Բաժին 4. Ու՞ր դիմել օգնության համար

Առողջական խնդիրների առաջացման դեպքում միանգամայն տրամաբանական է բժշկին դիմելը: Սակայն ՄԻԱՎ վարակին առնչվող ոչ բոլոր խնդիրները կարող է լուծել բժիշկը: Հարազատներն ու ընկերները նույնպես ոչ միշտ կարող են ցուցաբերել անհրաժեշտ օգնություն և աջակցություն, առավել ևս, որ նրանք ընդհանրապես կարող են չիմանալ քո ախտորոշման մասին: Այսպիսով, ու՞ր դիմել:

### **Վստահության հեռախոս**

Այս տարբերակը լավագույնն է, երբ պետք է տեղեկատվություն և աջակցություն ստանալ առանց բացահայտելու անունն ու ինքնությունը: Հեռախոսային ծառայություններում կարող են աշխատել բժիշկներ, հոգեբաններ կամ հատուկ պատրաստված խորհրդատուներ, որոնք կպատասխանեն քեզ հուզող հարցերին:

### **Համացանց**

Համացանցը ևս հնարավորություն է տալիս պահպանելու գաղտնիությունը: Այստեղ կարելի է գտնել անհրաժեշտ տեղեկություններ (այդ թվում վերջին նորությունները), ծանոթանալ ՄԻԱՎ ունեցող այլ անձանց հետ ծանոթության ծառայության միջոցով:

### **Փոխօգնության խմբեր**

Փոխօգնության խմբերում ընդգրկվելը հնարավորություն կտա քեզ ստանալու անհրաժեշտ տեղեկություններ և աջակցություն, իմանալու ուրիշների փորձի մասին և նրանց հետ համատեղ հաղթահարելու քո կյանքում ի հայտ եկած դժվարությունները:

### **Հոգեբանական ծառայություններ**

Միանգամայն բնական է, որ ՄԻԱՎ վարակը մարդու մոտ առաջացնում է մի շարք հոգեբանական խնդիրներ: Ինչ-որ մեկը կարող է դրանք ինքնուրույն հաղթահարել, մյուսին կարող են օգնել

ընկերները կամ փոխօգնության խմբերը, իսկ երրորդի համար խնդրի լուծման լավագույն տարբերակը մասնագիտական օգնության դիմելն է: Հոգեբանական ծառայություններ գործում են ՁԻԱՀ-ի կանխարգելման հանրապետական կենտրոնում և ՄԻԱՎ-ով ապրողներին աջակցող հասարակական կազմակերպություններում: Հոգեբանին կամ փսիխոթերապևտին դիմելն օգնում է մարդուն ավելի լավ ճանաչելու սեփական անձը, ավելի շատ իմանալու սեփական կարողությունների, իրավիճակը հաղթահարելու ուղիների մասին, լինելու ավելի ինքնավստահ:

### **ՄԻԱՎ/ՁԻԱՀ-ի խնդիրներով զբաղվող կազմակերպություններ**

ՄԻԱՎ-ի նկատմամբ դրական մարդկանց, նրանց հարազատներին և մտերիմներին կազմակերպությունները տրամադրում են հետևյալ ծառայությունները՝

- ➔ ՄԻԱՎ վարակի, սեռական ճանապարհով փոխանցվող վարակների և թմրամոլության վերաբերյալ խորհրդատվություն,
- ➔ իրավական հարցերով խորհրդատվություն,

- ➔ մասնագետների խորհրդատվություն (բժիշկ-վարակաբան, մաշկավեներաբան, հոգեբան և այլն),
- ➔ ՄԻԱՎ/ՁԻԱՅ-ի վերաբերյալ տեղեկատվական նյութերի տրամադրում:

**Կյանքի տարբեր պահերին կարող են օգտակար լինել տարբեր ծառայություններ:**  
**Գլխավորն այն է, որ Դուք իմանաք, թե ուր կարող եք դիմել և ինչ օգնություն ու աջակցություն ակնկալել:**

**Ու՞ր դիմել աջակցության համար**

**Կյանքը հնարավորություն է.  
օգտագործի՛ր այն:**

**Կյանքը երազանք է. իրագործի՛ր այն:**

**Կյանքը մարտահրավեր է. ընդունի՛ր այն:**

**Կյանքը պարտք է. կատարի՛ր այն:**

**Կյանքը խաղ է. խաղա՛ այն:**

**Կյանքը գաղտնիք է. բացահայտի՛ր այն:**

**Կյանքը երջանկություն է. կերտի՛ր այն:**

**Կյանքն այնքան հրաշալի է,**

**մի՛ կործանիր այն:**

**Կյանքը կյանք է. պայքարի՛ր դրա համար:**

*Մայր Թերեզայի մանիֆեստը*



просто, потому что слишком люблю жизнь». Мама просто обняла и заплакала. Мой добрый, хороший Игорь сказал: «Какая мне разница, чем болеет человек, если я его люблю. Не плачь, я никому тебя не отдам, мы справимся».

## **Женя, возраст неизвестен**

С пониманием конечности жизни приходит осознание того, что мы не замечаем саму жизнь. Мелочные проблемы встают на первый план, и мы откладываем жизнь на завтра, планируя, что через год сделаем это, добьемся того-то, а после будем жить вот так. Нужно научиться жить здесь и сейчас. Человек разучился радоваться малому: солнцу, хорошему настроению, общению, прикосновению другого человека. Может, именно потому, что я знаю о своем неизлечимом заболевании, и осознаю это наиболее остро. Появляются четкие цели и желания...

**ЖИЗНЬ — это возможность, исползуй её**  
**ЖИЗНЬ — это мечта, осуществи её**  
**ЖИЗНЬ — это вызов, прими его**  
**ЖИЗНЬ — это долг, исполни его**  
**ЖИЗНЬ — это игра, сырай в неё**  
**ЖИЗНЬ — это тайна, познай её**  
**ЖИЗНЬ — это шанс, воспользуйся им**  
**ЖИЗНЬ так прекрасна, не губи её**  
**ЖИЗНЬ — это жизнь, борись за неё!**

*Манифест Матери Терезы*

В разные моменты жизни вам могут быть полезны разные виды служб. Самое главное, чтобы вы знали, куда можете обратиться и на какую помощь можете рассчитывать. В каждом регионе есть свои службы. И если вы пока не знаете ни одного телефона или адреса — задайте этот вопрос своему лечащему врачу из центра СПИД, вам обязательно помогут.

### **Саша, 32 года**

Я бы очень хотел сказать, что жизнь моя, — настоящая, полноценная, счастливая жизнь, — началась после того, как мне поставили диагноз ВИЧ. И я живу, получаю удовольствие от жизни, живу не потому, что боюсь смерти, а потому, что люблю жизнь. У меня все стоит на своих местах, даже, может быть, отчасти благодаря моей болезни.

### **Юля, 23 года**

Сегодня я счастлива, у меня любящий муж, который узнал о моем диагнозе, не отвернулся от меня. У него ВИЧ-инфекции нет. Я счастлива еще потому, что у меня под сердцем растет маленькая жизнь. Я надеюсь, что мой ребенок будет здоров, и сделала все, чтобы он был счастливым.

### **Настя, 28 лет**

Как я счастлива, что у меня есть люди, которые поняли меня и просто поддержали, близкие, друзья, настоящие, никто не отвернулся от меня. Мой папа мне сказал: «Теперь мы в одной лодке — у меня сахарный диабет. Я тоже бо-

помощью. Психологические службы создаются в СПИД-центрах и в общественных организациях. Обращение к психологу или психотерапевту — это возможность больше узнать о себе, своем потенциале, о существующих способах справиться с ситуацией, чтобы чувствовать себя увереннее и лучше. Кто-то выберет индивидуальное консультирование, для других подойдет групповая терапия.

### ← СПИД-сервисные организации

В нашей стране существует большое количество общественных и государственных организаций, работающих в области ВИЧ/СПИДа. Для ВИЧ-позитивных, их родственников и близких они предоставляют следующие услуги:

- ← очное консультирование по вопросам ВИЧ, гепатитов, ИППП и наркозависимости;
- ← консультирование по правовым вопросам; консультации специалистов (психолога, инфекциониста и др.);
- ← предоставление информации о материалах по вопросам ВИЧ/СПИД (в том числе подписка на регулярные издания).

Вполне естественно, что появление у человека ВИЧ вызывает ряд психологических проблем. Кто-то привяк со всем справляться сам, кому-то могут помочь друзья или группа взаимопомощи, а для кого-то лучшим способом решения проблемы является обращение за профессиональной

### ← Психологические службы

Встречи групп взаимопомощи обычно проходят раз в неделю. На классическую группу допускаются только ВИЧ-позитивные. Группа дает возможность получить информацию и поддержку, узнать об опыте других людей и совместно продолжать жизненные трудности. Бывают группы и с более узкой специализацией, например, для ВИЧ-позитивных женщин.

### ← Группы взаимопомощи

Также позволяет сохранить анонимность. Здесь можно и почерпнуть необходимую информацию (в том числе последние новости), и познакомиться с другими ВИЧ-позитивными через службу знакомств или в чате.

## ИНТЕРНЕТ

## Часть 5. Где искать помощь?

В случае возникновения проблем со здоровьем вполне логично идти к врачу. Но далеко не все вопросы, связанные с ВИЧ, поможет решить доктор. Ответственности и друзья тоже не всегда могут оказать необходимую помощь и поддержку. Тем более, что кто-то из них может вообще не знать о вашем диагнозе. Так куда же обращаться?

### ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

Этот вариант идеально подходит, когда надо получить информацию или поддержку, не раскрывая своего имени и лица. Телефонные службы могут быть организованы по-разному. На одних телефонах по вопросам ВИЧ/СПИДа отвечают врачи, на других — психологи, на третьих могут работать специально обученные консультанты. В последнее время появляются телефоны, на которых работают люди, знающие о ВИЧ не понаслышке: ВИЧ-позитивные и их близкие.

*Даже такая умеренная физическая нагрузка, как, например, 20-минутная прогулка три раза в неделю, уменьшает психологический стресс и улучшает функции иммунной системы.*

Далеко не все знают, что регулярная физическая активность может улучшить физическую форму, усилить мышцы и поднять настроение. И такой активностью можно наслаждаться и получать от этого удовольствие.

Просто поднимайтесь из кресла и пройдите лифт. Поиграйте с собакой во время прогулки. Подождайте периодически по квартире. Разные виды физической активности часто не сочетаются как «физические упражнения», но приносят пользу здоровью.

воят кровяное давление в норме. Кроме этого, физические упражнения питают и укрепляют мышцы и кости тела, усиливая выносливость и снижая утомляемость, помогают решать проблемы с дыханием. Регулярные физические упражнения снижают риск осложнений у людей, принимающих препараты для приостановления прогрессии ВИЧ-инфекции, когда прием этих препаратов вызывает развитие диабета и повышает уровень холестерина.

Если вы решили быть физически активными, есть **два пути**:

**1.** Выделить определенное время, по крайней мере, несколько часов в неделю, для занятий тем или иным видом спорта или упражнениями, улучшающими физическую форму. Комплексная программа улучшения физической формы раз-вивает подвижность, силу и выносливость.

**2.** Другой путь получить весомую пользу — привести больше физической активности в свою повседневную жизнь. Примите решение подниматься несколько этажей пешком, вместо

гареты. Человек, употребляющий избыточное количество одного или более из этих веществ, провоцирует стресс в своем организме. Это может нанести вред иммунной системе.

## Физические упражнения как способ улучшения самочувствия и настроения

Регулярные упражнения и физическая активность жизненно важны для физического и эмоционального здоровья. Они могут улучшить вашу физическую форму и стать приятным времяпрепровождением.

Анализ опыта людей, живущих с серьезными заболеваниями, и исследования, проводимые врачами в области влияния физических упражнений на здоровье, показали, что при ВИЧ/СПИДе заниматься спортом для улучшения своего самочувствия безопасно.

Физические упражнения укрепляют иммунную систему, помогают поддерживать здоровый вес тела, улучшают аппетит, регулируют уровень сахара, жиров и холестерина в крови, поддерживают



Ешьте часто, но понемногу, или перекусывайте, по крайней мере, четыре раза в день. Если вы теряете в весе, включайте в рацион больше белковой пищи.

Употребляйте большое количество жидкости (не менее восьми стаканов в день). Если вы принимаете много препаратов, пейте больше жидкости. Если у вас проблемы с поддержанием веса или с употреблением пищи, пейте витаминизированные напитки, такие, как соки и нектары, или напитки с большим содержанием белка (молоко, молочные коктейли и пр.).

Принимайте мультивитамины. Дефицит витаминов и микроэлементов может вызвать ослабление иммунной системы, особенно если потребуются дополнительные белки. Желательно попросить врача прописать вам минералы и витамины и принимать их в соответствии с его рекомендациями.

Избегайте употребления химических стимуляторов, таких, как кофеин (кофе, черный чай, газированные напитки — энерджи-дранки), алкоголь (пиво, вино, водка и др.), наркотики, си-

Еда должна быть разнообразной. Старайтесь употреблять нежирные сорта рыбы, говядины, телятины, мясо птицы. Включайте в рацион до-статочное количество овощей, фруктов, зер-ни. Многие из этих продуктов являются сами по себе природными иммуномодуляторами, то есть способны восстанавливать иммунную си-стему. То же можно сказать об орехах и меде.

У людей, живущих с ВИЧ, часто возникает во-прос: какие продукты употреблять. Универсаль-ного и однозначного ответа на этот вопрос не существует, но следует, прежде всего, помнить о следующих принципах здорового и правильно-го питания:

### **Принципы правильного питания**

Здоровое питание помогает восстано-вить процесс развития заболевания, предот-вращает потерю веса и помогает контро-лировать некоторые неприятные побочные эффекты, вызываемые приемом препаратов, соответственно, улучшает качество жизни.

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

## Правильное питание

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

Инфицирование матери во время зачатия, так же как и во время грудного вскармливания, значительно повышает риск передачи ВИЧ ребенку. Это связано с тем, что в период «внедрения» вируса в организм (период инкубации) количество вируса в крови очень велико. ←

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

### **Дети ВИЧ-позитивных матерей**

Во время беременности материнские антитела к ВИЧ, проникая через плацентарный барьер, попадают в кровотоки плода. Поэтому у всех детей, рожденных от положительных мам, тест покажет наличие антител к ВИЧ. Если ребенок не инфицирован, то к 18 месяцам материнские антитела исчезают, и ребенку снимают диагноз ВИЧ-инфекция. При соблюдении всех мер профилактики риск рождения ВИЧ-позитивного малыша, хоть и небольшой, но остается. Очень важной задачей является наблюдение малыша у специалиста. Врач

- ← Использование медикаментозной профилактики тики для младенца.
- ← Отказ от грудного вскармливания.

**Очень важно как можно раньше встать на учет по беременности. Врач определит, когда начать прием противовирусной терапии, в зависимости от состояния здоровья будущей мамы, но не раньше 14-ой недели беременности.**

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

- ← Высокая вирусная нагрузка и/или низкий иммунный статус женщины.
- ← Курение во время беременности увеличивает риск передачи ВИЧ ребенку от женщины с низким уровнем CD4+ клеток в 3 раза.
- ← Употребление наркотиков во время беременности повышает риск передачи ВИЧ, хотя употребление наркотиков в прошлом не оказывает влияние на риск передачи.
- ← Риск передачи ВИЧ может быть выше, если возраст женщины старше 30 лет.

рта, пищевода и желудка, которая к этому времени ещё не сформировалась до конца и не может служить надёжным 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 ребёнок может заглатывать кровь, а это дополнительный риск инфицирования.

**Как можно снизить риск инфицирования ребёнка** Существует ряд мер по снижению риска передачи ВИЧ от матери ребёнку, которые в комплексе сведут риск к минимуму:

← Подготовка к беременности (планирование беременности совместно с врачом, отслеживание состояния здоровья, показателей иммунного статуса, вирусной нагрузки и т.д.).

← Прием профилактической противовирусной терапии матерью во время второго и третьего триместра беременности и во время родов (в России обычно применяют один препарат, который отменяют после родов).

Передать ВИЧ от матери ребенку может про-  
исойти:

- ▶ Во время беременности
- ▶ Во время родов
- ▶ При грудном вскармливании

**Передача ВИЧ во время беременности —**  
мама может передать вирус малышу через пла-  
центу, если плацента воспалена или поврежде-  
на. Плацента — это орган, соединяющий мать  
и плод. Через плаценту плод получает кислород  
и питательные вещества из организма матери, но  
кровь матери и ребенка не смешиваются. В нор-  
ме плацента защищает малыша от возбудителей  
различных инфекций, находившихся в материн-  
ской крови, в том числе и от ВИЧ.

**Передача ВИЧ во время родов —** при прохож-  
дении по родовым путям младенец контактирует  
с кровью и влажными 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

только вы вспомнили о том, что пропустили прием?

➔ **Каковы возможные побочные эффекты и что делать, если они возникли?**

➔ **Где можно найти письменную информацию о препарате?** На практике, у врача может не оказаться времени, чтобы детально ответить на все ваши вопросы. Даже если врач подробно отвечает на вопрос, не всегда получается запомнить все сказанное.

## **ВИЧ и рождение ребенка**

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

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

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



← Какие препараты вызывают у вас аллергию или необычные реакции?

← **Страдаете ли вы каким-нибудь хроническим заболеванием, кроме ВИЧ-инфекции?** Некоторые заболевания могут влиять на действие назначаемых препаратов, в частности, усилить побочное воздействие.

## **О ЧЕМ СЛЕДУЕТ СПРАШИВАТЬ ВРАЧА**

← **Как называется препарат и каково его воздействие?** Врачу следует объяснить вам, почему он выписывает это лекарство, и как оно должно помочь вам.

← **Как и когда следует принимать лекарство, и в течение какого времени?** Важно понять, какая доза лекарства необходима, и как часто. Следует ли принимать лекарство до еды, после еды или между приемами пищи? Есть ли виды пищи или напитков, которые нельзя сочетать с препаратом? Что делать, если вы случайно пропустили прием препарата? Следует ли просто принять его в следующий раз или надо увеличить дозу, или принять, как

просы о своем диагнозе, состоянии здоровья, анализах, препаратах и т.д. Список вопросов, который вы составили, готовясь к визиту, может вам в этом.

← **Записывайте рекомендации врача.** Возьмите себе за правило, идя на прием к врачу, брать с собой ручку и блокнот. Это поможет избежать ситуации, когда то, что казалось просто и понятно в кабинете, вызывает массу вопросов по другую сторону двери. Ваши записи могут вам следовать рекомендациям врача.

## О чем нужно говорить врачу ЕСТЬ ОПРЕДЕЛЕННАЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНАЯ ИН- ФОРМАЦИЯ, КОТОРУЮ ВЫ ДОЛЖНЫ СООБЩИТЬ СВОЕМУ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ:

← **Принимаете ли вы какие-нибудь препараты?** Врачу важно знать, какие препараты вы принимаете, чтобы помочь избежать проблем, вызванных смешением лекарств. Имейте список лекарств или, по крайней мере, помните названия и дозы всех препаратов, которые вы принимаете.

← **Расскажите о проблемах, которые вас волнуют,**

**в начале приема.** Составленный заранее перечень поможет вам сделать общение с врачом более продуктивным. Вы можете озвучить составленный список, чтобы врач знал, что вас беспокоит.

← **Кратко опишите свои симптомы:** когда они начались, как долго длятся, как проявляются, что вызывает их обострение или улучшение состояния, возникали ли подобные симптомы ранее, меняли ли вы диету или физические нагрузки, принимаете ли вы какие-либо лекарства.

← **Будьте максимально открытыми.** Если вы не смогли воспользоваться рекомендациями или испытываете трудности при лечении, скажите об этом врачу, чтобы он мог внести коррективы. Если врач знает о причинах, которые не позволяют вам выполнить его инструкции, он/она сможет дать совет, который позволит продолжить лечение. Если вы не говорите о препятствиях, врач трудно поможет вам.

← **Задавайте вопросы** Для эффективного общения с врачом важно задавать вопросы. Будьте готовы задать во-

## Взаимодействие с врачом

К отношениям, которые устанавливаются между вами и врачом, нужно относиться как к долговременным. Ваш доктор, возможно, будет знать о вас и вашей личной жизни больше, чем кто-либо. Установите доверительные отношения. Помните, что вы — партнер. Соблюдайте режим плановых визитов к врачу, следуйте его рекомендациям. Заинимайте активную позицию, задавайте интересующие вас вопросы, просите разъяснений.

Самой большой угрозой отношениям сотрудничества между вами и врачом и возможностью эффективно общаться может быть время. У врача, как правило, очень плотный график приема. Вы сможете наилучшим образом использовать время, отпущенное на прием, если будете готовиться к визиту заранее, задавать вопросы и проверять, правильно ли вы поняли врача.

← **Прежде чем прийти на прием, подготовьте «план визита».** Каковы причины вашего обращения к врачу? Какой помощи вы ждете? Письменно составьте список вопросов, которые вы хотите задать своему врачу.

Чтобы добиться эффективности лечения, таблетки следует принимать **строго по графику в одно и то же время, согласно назначению врача.** Это необходимо для поддержания постоянной концентрации препарата в крови. Если данное правило не соблюдается и человек забывает принимать лекарства, то может возникнуть резистентность (устойчивость), т.е. вирус перестает реагировать на препарат. Опасность резистентности состоит еще и в том, что вирус может перестать подаваться действию целого класса препаратов. Это означает, что возможности для проведения лечения у человека становятся значительнее меньше.

Начало приема терапии является серьезным моментом в жизни ВИЧ-положительного. Если вы не уверены, что сможете регулярно без пропусков пить лекарства, то, возможно, вам нужно еще время, чтобы подготовиться.

Существуют целевые программы по выплате приверженности лечению. Возможно, вам поможет разговор с человеком, давно принимающим терапию, или поддержка близких.

#### 4. Противовирусное лечение

Существует единственный метод лечения, который может приостановить развитие ВИЧ-инфекции и предотвратить стадию СПИДа — это антиретровирусная терапия, ее также называют высокоактивной антиретровирусной терапией (ВАРТ). Данная терапия состоит из трех препаратов, которые принимаются ежедневно. Цель ВАРТ — снизить количество вируса в организме до неопределяемого уровня. Терапия может подавлять ВИЧ долгие годы, что позволяет человеку продолжать жить без каких-либо существенных проблем со здоровьем.

Противоретровирусную терапию применяют, когда иммунный статус значительно снижен. Необходимость ее назначения определяет врач-инфекционист Центра по профилактике и борьбе со СПИД на основании результатов лабораторной диагностики и клинической картины.

Часто во время первых месяцев приема препаратов возникают различные побочные эффекты, но, как правило, они проходят. Если этого не происходит, то врач может изменить комбинацию препаратов.

При снижении иммунного статуса ниже определенного уровня важно предотвратить развитие оппортунистических заболеваний. Для этого назначается противоретровирусная терапия. Если нет возможности принимать противовирусную терапию, врач может назначить специфические препараты для профилактики оппортунистических заболеваний. Часто это недорогие и легкодоступные лекарства, прием которых не составит труда.

### 3. Лечение оппортунистических инфекций

Если оппортунистического заболевания избежать не удалось, для его лечения назначаются специфические препараты. На ранних стадиях ВИЧ-инфекции эти заболевания хорошо поддаются лечению. Очень важна своевременная их диагностика, что невозможно без внимательного отношения к своему здоровью и без взаимодействия с врачом. Регулярное наблюдение у врача даст возможность выявить и начать лечение оппортунистических инфекций на ранних стадиях. Существоют также схемы лечения оппортунистических заболеваний на продвинутых стадиях ВИЧ-инфекции.

У ВИЧ-положительных на продвинутой стадии заболевания защитные механизмы против ИППП работают менее эффективно. Простой курс антибиотиков может оказаться недостаточным, так как инфекции проявляются в более агрессивных формах, чем обычно, и протекают тяжелее. Использование презерватива при каждом половом контакте позволяет предотвратить заражение этими инфекциями.

## 2. Профилактика опортунистических инфекций

Возбудители многих опортунистических инфекций постоянно находятся вокруг нас. При возможности, снимите с себя обязанность убирать за домашними животными, чистить кошачьи туалеты, аквариумы и птичьи клетки. При контакте с кошачьими фекалиями (пометом) возможно заражение возбудителем токсоплазмоза. Тот же риск возникает, если вы работаете с землей на дачном участке. Соблюдайте все возможные меры предосторожности, пользуйтесь резиновыми перчатками. Не употребляйте в пищу сырых яиц, мяса с кровью, сырой воды.



## Часть 3. Физическое здоровье

### Медицинское наблюдение, профилактика и лечение

В процессе поддержания физического здоровья при ВИЧ-инфекции можно выделить следующие задачи:

**1. Регулярное наблюдение у врача** включает осмотры, проведение необходимых анализов, обследование на ИППП, туберкулез, вакцинации. Поскольку эта периодичность составляет 1 раз в 3–6 месяцев. Сдавать кровь на исследование иммунного статуса рекомендуют 1 раз в 6 месяцев.

Старайтесь бережно относиться к своему здоровью, избегайте переохлаждений, предупредите любые потенциально опасные контакты с источниками инфекции — будь то простуда или грипп, герпес (в том числе «лихорадка» на губах) или туберкулез.

Важно предохраняться от заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП).

нове (смазка на жировой основе раздушает структуру латекса).  
 ← Женательно не использовать презервативы с монооксином-9.

## **СЕМЬЯ И РОЖДЕНИЕ ДЕТЕЙ**

Создание семьи и рождение детей для ВИЧ-положительных так же важно, как для всех людей. Многие, узнав о своем ВИЧ-статусе, считают, что теперь они смогут иметь серьезные отношения только с ВИЧ-положительными. Практика по-казывает, что, влюбляясь и создавая семью, люди руководствуются совсем иными факторами, чем ВИЧ-статус. Существует даже специальный термин «дискордантная пара» — это пара, в которой у одного партнера есть ВИЧ, а у другого нет.

При союжении всех мер профилактики, о которых речь пойдет ниже, вероятность рождения здорового ребенка составляет 98%. А при доступности противовирусной терапии ВИЧ-положительные родители могут жить полноценно долго. Таким образом, люди, живущие с ВИЧ, имеют возможность создавать семью, рождать и растить здоровых и счастливых детейшек.

Использование качественного презерватива при каждом половом контакте является надежным способом предохранения от ВИЧ. Важно понимать, что презерватив защищает и от других инфекций, передаваемых половым путем (ИППП), и от реинфицирования (повторного инфицирования другим штаммом) ВИЧ. Главная функция презерватива — это забота о здоровье, — вашем и вашего партнера. И не надо воспринимать презерватив как барьер, общее стремление быть здоровыми, наоборот, должно объединять людей.

Чтобы презерватив не порвался, нужно соблюдать несколько условий:

- ▶ Презерватив должен быть качественным (лучше, если куплен в аптеке), не просроченный, следует соблюдать правила хранения (не хранить презерватив в местах, где он может подвергаться трению и нагреву, например, в кармане брюк).
  - ▶ Необходимо следовать инструкции по использованию презерватива, которая есть на упаковке любых качественных презервативов.
- Желательно использовать смазку (особенно при анальном сексе), но только на водной ос-

о ВИЧ-инфекции имеет ваш близкий человек, дать ему правильную информацию об инфекции. Начав разговор, сообщите вашу «новость» прямо и откровенно. Не пытайтесь долго «готовить» человека, он и так с первых слов почувствует, что вы обеспокоены. И будьте готовы принять любую реакцию собеседника. Вы не можете контролировать страхи и чувства другого человека. Главное — помните, что это реакция на ситуацию, а не на вас.

## ИНТИМНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Безусловно, важной частью жизни любого человека являются интимные отношения. ВИЧ-инфекция передается и половым путем, но это вовсе не означает, что вы должны перестать заниматься сексом. Главное помнить, что в ваших силах не допустить, чтобы ваш половой партнер инфицировался ВИЧ. Если не происходит контакта с кровью, спермой или вагинальным секретом, возможность передачи ВИЧ-инфекции исключена. Избежать заражения можно, если при каждом половом контакте пользоваться презервативом или заниматься сексом без проникновения.

## 2. Кому говорить?

В зависимости от того, как вы ответили на первый вопрос, имеет смысл решить, кому говорить. Здесь следует учесть, что разные люди могут по-разному реагировать на такое известие. Подумайте, насколько человек готов к вашей откровенности? Какой может быть его реакция? Насколько вы сами готовы к той или иной реакции человека? Может оказаться полезным, если вы наедине с собой проанализируете развитие и исход разговора.

## 3. Как говорить?

Немаловажным является и то, как вы скажете о своем ВИЧ-статусе. Лучше выбрать подходящий момент, а не опарашивать этим известием человека на бегу. Возможно, для того, чтобы разговор прошел легче для вас обоих, вам стоит сначала подготовиться своего собеседника. Например, вы можете рассказать содержание «интересной» телевизионной передачи», принести «от друга» любимую газетную статью о ВИЧ/СПИДе с добрым местом информации. Это даст возможность начать разговор, выяснить, какое представление

Для чего я хочу раскрыть свой ВИЧ-статус; что мне это даст? Например, просто хочется выговориться, или нужна поддержка. Вам может казаться, что вы не имеете права скрыть свой диагноз от близкого человека. Или вам, действительно, удобнее, чтобы окружающие знали.

## 1. Зачем говорить?

Мне во внимание, что человек может выдать вашу тайну и без злого умысла, в силу разных причин. Если вы находитесь под воздействием сильных эмоций, то, может быть, лучше сначала позвонить по телефону доверия. В этом случае вы можете быть совершенно уверены, что разговор останется в тайне и не будет иметь для вас никаких негативных последствий. Телефон можно узнать у врачей СПИД-центра или посмотреть в списке полезных ссылок в конце данной брошюры. Рано или поздно каждый принимает решение относительно того, **стоит ли вообще кому-то говорить о своем ВИЧ-статусе, как и когда это делать.** ...лучше не торопиться, а взвесить все «за» и «против». Для этого можно ответить себе на несколько вопросов:

Со временем для ВИЧ-положительных людей прием терапии становится такой же обычной процедурой, как чистка зубов.

← **И другие...**

Трудные периоды нужно просто прожить. И это дается намного легче, если есть поддержка друзей людей, например, участников группы взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ.

## **Отношения с другими**

### **ГОВОРИТЬ ИЛИ НЕ ГОВОРИТЬ О СВОЕМ ВИЧ-СТАТУСЕ**

При получении диагноза ВИЧ-инфекция каждый реагирует по-своему. Одному хочется сразу рассказать все возможное, чтобы об этом никто не узнал. Другой, напротив, хочет поставить печать себе на лоб, чтобы знали все. Положительный диагноз на ВИЧ — сильнейший стресс. Большинство людей бывает необходимо поделиться, выговориться. В первое время старайтесь открываться, только тем людям, в ком вы уверены, что они окажут вам помощь и поддержку, не рассказывайте о вашем диагнозе кому-нибудь еще. При-

**именно на нее).** Часто ВИЧ-положительные начинают каждый вскоchyвший прыщ или воспаление простуду приписывать ослабленному иммунитету. Создается мнение оshущение, что ВИЧ-инфекция начинается проявляться. Это состояние проходит, как любой кризис.

← **Когда появляются первые симптомы** — при-  
ходит боль или серьезная болезнь.

← **Когда человеку ставят диагноз «СПИД».** Раньше это означало наступление конечной стадии заболевания и близость смерти. Сегодня при-  
менение противовирусной терапии замедляет развитие ВИЧ-инфекции и продлевает жизнь (подробнее об этом в главе Лечение);

← **Когда наступает время начать прием противовирусной терапии.** До этого момента человек мог и не вспоминать о своей ВИЧ-инфекции. Теперь возникает необходимость несколько раз в день пить таблетки. Это непростой момент. Сущест-  
вуют целевые программы по развитию приверженности лечению. Они помогают адаптироваться к регулярному приему препаратов и снать пси-  
хологические барьеры перед приемом терапии.



**Когда человек живет в мире с самим собой, ВИЧ-инфекция протекает значительно медленнее.**

Если человека, живущего с ВИЧ долгие годы, попросить составить два списка: в первый записать то, что отняла у него ВИЧ-инфекция, а во второй — то, что дала (новые знакомства, новые цели в жизни и др.), второй список обычно получается длиннее. Конечно, кто-то предпочитает не помнить о своей ВИЧ-инфекции и жить, как и до получения положительного статуса. Но многим людям ВИЧ-инфекция помогает достичь самореализации: одни помогают новичкам групп взаимопомощи принять диагноз, другие участвуют в движениях ВИЧ-положительных (сети людей, живущих с ВИЧ, организованы почти во всех странах), третьи участвуют в программах профилактики, помогая другим людям больше узнать о ВИЧ, чтобы избежать инфицирования. Помимо получения диагноза, в жизни человека, живущего с ВИЧ могут быть и **другие кризисные моменты:**

← **Когда появляются симптомы (защиту не связанный с ВИЧ-инфекцией, но списываемые**

## Отношения с собой

Известие о диагнозе редко проходит для человека безболезненно. Ему есть масса причин: нехватка информации, предубеждение в обществе, невозможность на данный момент полностью излечения и другие. Человек, узнав о своем ВИЧ-положительном статусе, почти неизбежно переживает кризис.

Кризис (от греческого «crisis») — поворотный пункт, исход. Причина любого кризиса и суть его в том, что старые формы поведения неприменимы в изменившихся условиях. В жизни происходит перемена, — в нашем случае, появляется ВИЧ, — и надо приложить усилия и сделать шаг, научиться жить с ВИЧ.

Процесс принятия своего ВИЧ-положительного статуса иногда затягивается на годы. **А ведь это самое главное, что человек может и должен в первую очередь сделать для себя!** Не испытывать разрыв шпильного чувства вины за свою ВИЧ-инфекцию и перед собой, ни перед окружающими. Любить себя и вести активную социальную жизнь, вне зависимости от наличия в крови вируса.

## Часть 2. Душевное благополучие

По формулировке Всемирной организации здравоохранения, здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Если в крови человека есть ВИЧ, это оказывает влияние на его здоровье. Давайте разберемся, каким образом... Говорят: «Здоровом теле — здоровый дух». В большинстве случаев ВИЧ-положительный человек 6–10 лет остается здоровым телом. Всегда ли следует из этого «здоровый дух», отсутствие психологических и социальных проблем? Увы, нет.

Таким образом, ВИЧ действует на здоровье двояко:

- ➔ **влияет на «дух»** (самоощущения, отношения с другими людьми и т.д.)
- ➔ **влияет на тело.**

← если человек заражен другими инфекциями, передающимися половым путем, вероятность его инфицирования ВИЧ значительно выше.

### от матери ребенку:

передача вируса может произойти:

- ← во время беременности
- ← во время родов
- ← при грудном вскармливании

При проведении комплекса профилактических мероприятий риск можно снизить до 2%. (Под-робнее об этом в разделе «ВИЧ и рождение ребенка»)

ВИЧ не передается бытовым путем (через общую посуду, полотенца, постельное белье, при пользовании туалетом, ванной и пр.), а также при поцелуях, объятиях, сексе без проникновения.

**через кровь:**

- ← при переливании ВИЧ-инфицированной крови и ее компонентов или пересадке органов;
- ← при использовании нестерильного инструмента для инъекций (шприцев, игл) или выполнения татуировок и пирсинга;
- ← в случае повреждения кожи инструментом, со-державшим видимые следы незакошшей крови (например, скальпелем, бритвенным станком, ножницами и пр.).

**половой путь:**

- ← передача вируса возможна при любом виде незащищенного (без презерватива) проникаю-щего полового контакта (при анальном, ваги-нальном и оральном сексе);
- ← риск инфицирования при незащищенном оральном сексе значительно ниже, чем при не-защищенном анальном и вагинальном контак-те, и главным образом связан с семьязверже-нием в ротовую полость;
- ← риск передачи ВИЧ от мужчинеи женщины в 4 ра-за выше, чем от женщиныи мужчинеи;

## Главное о путях передачи

Некоторые ВИЧ-положительные считают необходимым полностью себя изолировать, выделяя отдельную посуду, постельное белье и пр. Хотелось бы напомнить, что для этого нет никаких оснований, так как в достаточном для инфицирования количестве ВИЧ находится только в четырех жидкостях организма:

- ← кровь
- ← сперма
- ← вагинальные выделения
- ← грудное молоко

Вне тела человека ВИЧ может находиться только в жидкостях организма. Вирус нестойк к воздействию внешней среды и по мере высыхания жидкостями погибает. Заражение через слюну, пот, слезы, мочу невозможно! Эти жидкости не содержат достаточного для инфицирования количества вируса.

Существуют три возможных пути передачи ВИЧ:

- ← через кровь
- ← половой путь
- ← от матери ребенку

**Философия жизни с ВИЧ**

Сформулирована Карлосом Кардеро, уроженцем Пуэрто-Рико. Узнал о своем диагнозе в 1992 году, принимает терапию с 1996 года, ведет активный образ жизни, помогает людям, живущим с ВИЧ во всем мире, в том числе в России:

- ← **я четко придерживаюсь режима приема лекарств**
- ← **каждый день делаю физзарядку**
- ← **ем богатою витаминами пишу**
- ← **делано то, что я люблю**

«Когда ты занимаешься делом, которое приносит тебе удовольствие, то получаешь бо́льшую дозу положительной, целительной энергии. Я наконец-то нашел то, что теперь будет меня по утрам. Это — моя работа».

*К. Кардеро*

**Вирусная нагрузка** (показывает количество вирусных частиц в 1 мл крови).

- ➡ Вирусная нагрузка до 10.000 копий/мл считается низкой
- ➡ от 10.000 до 50.000 копий/мл — средней
- ➡ от 50.000 до 100.000 копий/мл — высокой

Эти сведения помогут понять, на что следует в первую очередь направлять свои усилия, чтобы сохранить здоровье при ВИЧ-инфекции:

## 1. Поддержка психологического равновесия и состояния иммунной системы

Этому способствуют: здоровый образ жизни и правильное питание, физические нагрузки и положительные эмоции, постановка жизненных целей и их достижение.

## 2. Контроль вирусной нагрузки и, при необходимости, подавление вируса

Именно для этого необходимы регулярные визиты к врачу и сдача анализов, по результатам которых врач вовремя назначит необходимое лечение.



## Иммунный статус и вирусная нагрузка

Важными параметрами, по которым отслеживают течение ВИЧ-инфекции, являются иммунный статус и вирусная нагрузка.

### Иммунный статус

Как вы уже знаете, вирус атакует определенные клетки иммунной системы. По снижению количества CD4+ лимфоцитов судят о стадии заболевания.

В норме количество CD4+ составляет 800–1200 клеток/мкл. Со временем, под воздействием ВИЧ-инфекции количество клеток снижается.

Колличество CD4+ 200–500 клеток/мкл говорит о сниженной работе иммунной системы. Если количество CD4+ ниже 200 клеток/мкл, появляется опасность возникновения оппортунистических заболеваний.

\* Противовирусная терапия — Антиретровирусная терапия (АРВ-терапия), также используется термин «Высокоактивная антиретровирусная терапия» (ВААРТ)

Для человека, живущего с ВИЧ, важно оставаться хозяином положения и своей жизни. В этом помогут информация о течениях ВИЧ-инфекции, о значении различных результатов анализов, о методах лечения и способах поддержки своего здоровья.

Как правило, в первые годы после инфицирования человек не нуждается в специфическом лечении. При ослаблении иммунитета, когда организм теряет способность самостоятельно противостоять возбудителям различных инфекций, назначается специфическая терапия. Человеку, живущему с ВИЧ, важно проходить регулярные обследования у специалистов. Это поможет вовремя провести профилактику или лечение оппортунистических заболеваний, при необходимости, начать принимать противовирусную терапию. Периодичность обследований рекомендует врач, в зависимости от состояния здоровья пациента.

Со временем, в результате длительного противостояния вируса и организма, иммунная система ослабевает, и человек становится уязвимым для определенных заболеваний (туберкулез, пневмоцистная пневмония, токсоплазмоз, герпесвирусная инфекция и др.). Такие инфекции называются «оппортунистическими» (от слова «оппортунизм» — умение пользоваться благопривычными возможностями).

Когда у ВИЧ-положительного человека диагностируют одно или несколько из оппортунистических заболеваний и/или уровень CD4+ снижается до определенного уровня, ему ставят диагноз «СПИД». В международной практике врачи предпочитают использовать термины «поздняя стадия» или «продвинутая стадия ВИЧ-инфекции».

В настоящее время существуют лекарства, способные сдерживать развитие ВИЧ-инфекции и отодвигать наступление стадии СПИД на неопределенное время. Другие препараты предотвращают или излечивают некоторые оппортунистические заболевания. К сожалению, лекарства, которое полностью излечивает ВИЧ-инфекцию, пока нет. Но современная медицина ведет активные разработки с целью создания таких препаратов.

## Часть 1. Базовая информация

## Диагноз «ВИЧ-инфекция»

**ВИЧ** — это вирус иммунодефицита человека. Он ослабляет иммунную систему, защищающую организм от различных инфекций. ВИЧ поражает определенные клетки иммунной системы — CD4+. По снижению количества CD4-клеток судят о стадии заболевания.

ВИЧ-инфекция относится к медленным вирусным инфекциям. В первые годы после инфицирования иммунная система человека самостоятельно справляется с воздействием вируса.

Период от момента инфицирования до проявления специфических клинических симптомов может длиться несколько лет, в среднем — 6–10. Некоторые люди, живущие с ВИЧ, остаются без клинических проявлений в течение 20 лет и более. Многие зависят от субъективных факторов, таких, как состояние здоровья и иммунной системы, образ жизни в настоящий момент, отношение к своему диагнозу, стрессоустойчивость и т.п.

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

<b>Часть 1. Базовая информация</b> .....	5
Диагноз «ВИЧ-инфекция».....	5
Иммунный статус и вирусная нагрузка.....	8
Главное о путях передачи.....	11
<b>Часть 2. Духовное благополучие</b> .....	14
Отношения с собой.....	15
Отношения с другими.....	18
Говорить или не говорить о своем ВИЧ-статусе ...	18
Интимные отношения.....	21
Семья и рождение детей.....	23
<b>Часть 3. Физическое здоровье</b> .....	24
Медицинское наблюдение, профилактика и лечение.....	24
Взаимодействие с врачом.....	29
ВИЧ и рождение ребенка.....	33
Правильное питание.....	38
Физические упражнения как способ улучшения самочувствия и настроения.....	41
<b>Часть 4. Где искать помощь</b> .....	44

Брошюра, которую вы держите в руках, предназначена, в первую очередь, для людей, только что узнавших о своем диагнозе «ВИЧ-инфекция». Она также будет полезна для тех, кто ищет информацию и хочет узнать больше о том, как сохранить свое здоровье и управлять своим самочувствием. Эта брошюра содержит опыт людей, живущих с ВИЧ. Написана она для того, чтобы вы смогли найти ответы на основные вопросы, которые волнуют вас, больше узнать о ВИЧ-инфекции и понять, как жить позитивно.

**Куда обратиться за помощью:**

Брошюра издана РОО «СПИД-инфосвязь» в рамках Программы оказания содействия странам Восточной Европы и Центральной Азии в борьбе с инфекционными заболеваниями



Распространяется бесплатно

© РОО «СПИД-инфосвязь», 2013 г.

При перепечатке ссылка на «СПИД-инфосвязь» обязательна

**RUSSIA**



**ЖИЗНЬ  
ПОЗИТИВНАЯ**