

областное научно-популярное медицинское обозрение

ЗДРАВСТВУЙТЕ

спецвыпуск № 1 (229) 2019

PLUS
16+



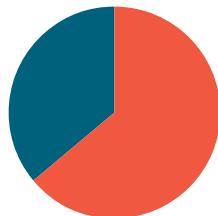
Стоп СПИД

ВИЧ В ЦИФРАХ

Оренбуржье входит в список **24** регионов с самым высоким уровнем пораженности ВИЧ-инфекцией.

24 тыс.

человек живут
с ВИЧ
в Оренбуржье



64%

от числа состоящих на учете охвачены АРВ-терапией

Самые «зараженные» в Оренбуржье – города Новотроицк, Орск, Медногорск, Гайский и Ясеневский ГО, Новоуральский, Кваркенский и Светлинский районы.

Примерно **2000** новых случаев ВИЧ-инфекции выявляются в области каждый год

В числе ВИЧ-положительных

мужчины

56%



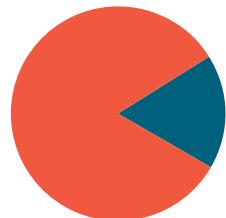
женщины

44%

Пути передачи ВИЧ-инфекции

половой путь

83%



другие пути

17%

Большинство ВИЧ-положительных – лица от **30** до **40** лет. Половина из них – рабочие и служащие.



10%

от всего количества обследованных остаются анонимными, а это значит, что они не получают бесплатного лечения и могут являться источником распространения ВИЧ-инфекции.

ВИЧ-БУЛЛИНГ

НЕСМОТРЯ НА НОВИЗНУ СЛОВА БУЛЛИНГ, ОЗНАЧАЮЩЕЕ ТРАВЛЮ, ПРОБЛЕМА НЕПРИНЯТИЯ КОГО-ТО ИЗ УЧАСТНИКОВ СОЦИУМА ДОВОЛЬНО РАСПРОСТРАНЕНА. А СВОБОДА ОТ НАВЯЗАННЫХ СТЕРЕОТИПОВ – ЗАЛОГ ЗДРАВОМЫСЛЯЩЕГО, СВОБОДНОГО И УСПЕШНОГО ОБЩЕСТВА.

Многие психологи отмечают, что общество отталкивает ВИЧ-положительных людей. Все дело в стигме – это клеймо, негативный ярлык, убеждение в том, что индивидуальные характеристики того или иного человека являются постыдными и заслуживают осуждения. Ранее ВИЧ и СПИД были распространены лишь среди определенных групп риска – потребителей инъекционных наркотиков, работников коммерческого секса, гомосексуалистов. Сейчас ситуация изменилась, и вирус распространился на все слои населения. Однако сформированная ранее социальная стигма осталась.

Неприязнь по отношению к ВИЧ-положительным возникает по причине низкой информированности людей о заболевании.

Дискриминация при наличии ВИЧ может проявляться от самых безобидных форм, как нежелание общаться с носителем вируса, до нарушений его конституционных прав.

Происходит ущемление ВИЧ-положительных людей, поэтому многие из них стараются скрывать свой статус даже от

близких родственников, опасаясь буллинга – систематических издевательств, травли, причинения психологического и физического насилия и социальной изоляции.

Особенно острой проблема непринятия обществом ВИЧ-положительных граждан была в 2000-х годах. В глазах общественности человек с вирусом иммунодефицита практически приравнивался к наркоману. Инфицированные люди боялись идти в больницу, боялись признаваться, что являются зараженными, не хотели обследоваться. А это, в свою очередь, только ускоряло распространение заболевания на территории нашей страны.

Со временем ситуация начала изменяться благодаря росту информированности населения. Люди стали более осведомленными в вопросе особенностей ВИЧ-инфекции, появилось больше возможностей для получения правдивой, а не надуманной информации, активно начали работать центры по профилактике ВИЧ/СПИД. Стигмы стали постепенно уходить в прошлое.

Но есть одно «но». Информацию стали получать лишь те, кто интересуется этой темой, либо школьники и студенты, кото-

рые участвуют в программах по профилактике ВИЧ. Так что проблема стереотипов остается.

Особенно жесткий психологический прессинг к ВИЧ-инфицированным отмечается среди подростков, которые в силу своего возраста и неосведомленности обо всех особенностях болезни начинают дразнить ВИЧ-положительного ребенка, оскорблять и угрожать ему. В результате у молодого человека начинаются психологические проблемы, прогулы школы, а также ухудшается успеваемость. А ведь буллинг оказывает разрушительное воздействие не только на психику, но и на иммунную систему объекта травли, которая и так ослабевает в результате инфицирования.

Согласно российскому законодательству ВИЧ-положительные люди могут на равных получать образование; трудоустраиваться; участвовать в общественной жизни; настаивать на непрекословности частной жизни.

Таким образом, если ваши права или права вашего ребенка ущемляют, будь то дискриминация или ВИЧ-буллинг в школе, советуем сразу обращаться в правоохранительные органы.

Сегодня отношение к ВИЧ-положительным стало изменяться, наметилась хорошая динамика. Не стоит бояться говорить на эту тему. Если о проблеме будут слышать, значит, люди станут лучше разбираться и в вопросе профилактики заболевания, и распространение инфекции будет неуклонно снижаться.



ПРОФИЛАКТИКА ВИЧ – ЗАБОТА ОБЩАЯ

СТРЕМИТЕЛЬНОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ И НЕИЗЛЕЧИМОСТЬ САМОГО ОПАСНОГО И НЕПОНЯТНОГО ВИРУСНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ СОВРЕМЕННОСТИ СНИСКАЛИ ЕМУ СЛАВУ «ЧУМЫ XX ВЕКА». Мы поинтересовались у Галины Зебзееевой – главного эпидемиолога области, заместителя главного врача Оренбургской областной клинической инфекционной больницы, какова ситуация с ВИЧ-инфекцией в Оренбуржье сегодня.

– Галина Андреевна, еще лет 30 назад никто из нас, наверное, и не знал, что такое ВИЧ, к какой страшной эпидемии приведет этот вирус.

– ВИЧ-инфекция существует в России с 1987 года. До 1999 года в Оренбургской области было всего 14 случаев ВИЧ-инфекции. Причем все они были завезенные из других регионов. Ситуация кардинально изменилась летом 1999 года, когда мы обратили внимание, что резко возросла заболеваемость гепатитом В, и вскоре получили 50 положительных результатов на ВИЧ. Это нас насторожило. Оказалось, эти лица инфицировались при употреблении наркотических препаратов. В регион поступил героин, его активно распространяли среди молодежи и даже школьников от 16 до 20 лет. Тогда мы решили провести активный поиск людей, которые возможно попали в эту ситуацию.

Сделали выборку обращений в «скорую помощь» по поводу отравлений наркотическими веществами, и оказалось, что таких обращений было зарегистрировано около 1500. И мы всех этих граждан постарались привлечь на добровольной основе к обследованию на ВИЧ. Они согласились. И практически вся эта категория людей оказалась зараженной вирусом – причина в том, что тогда практиковалось введение наркотиков одним и тем же шприцем на всех. В 2000 году к нашей работе подключились Орск, Новотроицк, позже – Гай и Медногорск. Начало распространения ВИЧ-инфекции в Оренбургской области связано именно с массовым инфицированием за счет парентерального употребления наркотических препаратов. И эти три года – с 2000 по 2002-й – дали нам 30 процентов от всей заболеваемости ВИЧ-инфекцией!



**Галина Зебзеева –
главный эпидемиолог
области, заместитель главного
врача Оренбургской
областной клинической
инфекционной больницы**

– Приминаются ли какие-то меры по противодействию распространению ВИЧ?

– Конечно. Работает межведомственная комиссия по профилактике ВИЧ-инфекции, на заседаниях которой обсуждаются приоритетные направления профилактики с определенными группами населения. В нее входят представители региональных министерств – здравоохранения, образования, социального развития, труда и занятости, департамента молодежной политики, религиозных конфессий, НКО. А в 2016 году в России была принята государственная стратегия профилактики ВИЧ, где поставлены цели – расширить охват населения обследованием на ВИЧ-инфекцию для раннего выявления заболевания и антиретровирусной терапией, увеличить число информированных граждан по вопросам ВИЧ. Аналогичная стратегия принята в области.

– Какова сегодня ситуация по заболеваемости в области? Наш регион по-прежнему в «тревожном» списке?

– В Оренбуржье сегодня 24 тысячи людей, живущих с ВИЧ. Это примерно 1,2 процента населения области. И это не считая тех, кто обследовался анонимно. В среднем десять из ста человек не хотят раскрывать своего «лица». Хотя потом многие желают официально встать на учет, чтобы получать лечение. Но сколько инфициро-

ванных еще не встали на учет – вопрос открытый, что и настороживает. Потому что они остаются источниками заболевания, тем более с учетом срока давности заражения у них нарастает вероятность передачи вируса другим. Что касается положения Оренбуржья на фоне всех регионов, то наша область входит в список из 24 территорий с самым высоким уровнем пораженности ВИЧ-инфекцией.

– Насколько много выявляется сейчас новых случаев заболевания?

– Стоит отметить, что наступила некоторая стабилизация ситуации, каждый год регистрируется в пределах двух тысяч новых случаев. Тогда как было время, когда выявлялось и 4,5 тысячи. Но, подчеркиваю, это не означает, что каждый год такое количество инфицируется. Человек может на протяжении года и не знать, что заражен. Симптомы заболевания в самом начале не видны и схожи с симптомами ОРВИ, и он не обращается за обследованием на ВИЧ.

– Каким путем люди чаще всего заражаются ВИЧ-инфекцией?

– Если в 2000-х годах заражались в основном через употребление инъекционных наркотиков, то сегодня преобладает половой путь инфицирования – свыше 80 процентов всех случаев. Причем статистика опровергает мифы: те, кто считает, что вирус распространен лишь в маргинальных слоях населения и среди гомосексуалистов, ошибаются. Среди заразившихся немало граждан вполне благополучных, работающих.

– Это молодые люди или взрослые?

– Изменился и возрастной состав. Если лет 20 назад это были подростки, молодежь до 20 лет, то сейчас ВИЧ-инфекция выявляется чаще всего у лиц, которым от 30 до 50. Соотношение мужчин и женщин в Оренбургской области составляет 56 и 44 процента соответственно.

– Кто входит в группу риска, кто более всего подвержен опасности заражения ВИЧ-инфекцией?

– Так как вирус передается через кровь и незащищенный половой контакт, то понятно, что рискуют секс-работники и те, кто пользуется их услугами, потребители наркотиков, гомосексуалисты, а также люди, пользующиеся услугами сомнительных салонов татуировки и пирсинга. Однако это наиболее уязвимые группы. Риск инфицирования может быть и при частой смене партнера,



контактах одновременно с несколькими партнерами. Например, был звонок в наше учреждение: через какое время нужно обследоваться на ВИЧ после полового контакта со случайным партнером. А не лучше ли сначала подумать о личной профилактике?

Случаев заражения, связанных с оказанием медицинской помощи, не выявлено.

– Должна ли проводиться профилактическая работа с группами риска?

– Мы давно ведем эту работу. Причем совместно с некоммерческими организациями. Там работают консультанты «равный равному», группы взаимопомощи – они выходят даже к таким «закрытым» категориям, как секс-работники, наркоманы, лица, освободившиеся из мест заключения. Другая НКО активно работает с волонтерами, которые являются нашими незаменимыми помощниками по всей области. Они на равных общаются с молодежью, рассказывают о проблемах и профилактике ВИЧ. Так что благодаря совместной работе с НКО мы получили определенные положительные результаты. Большое внимание уделяется информационно-просветительской работе – это размещение баннеров, видеороликов, трансляция специальных телепрограмм, распространение стикеров и листовок, проведение массовых акций с экспресс-тестированием. Все это делается для того, чтобы население понимало: определенный риск есть у каждого и нужно думать о своем здоровье и стремиться к ежегодному обследованию на ВИЧ-инфекцию.

– Допустим, человек решил провериться на ВИЧ-инфекцию – где он может это сделать? Это обследование бесплатное?

– Обследоваться на ВИЧ-инфекцию можно практически в любом медицинском уч-

реждении и абсолютно бесплатно. Если человек, проживающий в селе, не хочет это афишировать, он может приехать в один из территориальных центров СПИД – в городах Оренбурге, Орске, Новотроицке, Бузулуке, п. Шарлыке. Здесь есть кабинеты анонимного обследования. С пациентом проводят дотестовое консультирование, то есть разъясняют, для чего нужно обследование, какие результаты теста могут получиться и какие действия нужно предпринимать человеку после получения положительного результата. Сегодня уже на ранних стадиях мы начинаем лечение. Для того чтобы снизить вирусную нагрузку, чтобы обезопасить в первую очередь близких пациента и окружающих инфицированного человека людей. Потому что чем меньше вирусная нагрузка, тем меньше вероятность его как источника заболевания. Антиретровирусной терапией в регионе охвачено 64 процента от количества состоящих на учете. Так что лечение сегодня рассматривается как профилактическое мероприятие, а не только как способ улучшить качество жизни больного.

– У вас есть конкретные примеры, когда человек с ВИЧ живет долгой полноценной жизнью?

– Конечно. К примеру, один наш пациент наблюдался у нас с 1996 года. Продолжает трудиться. Все у него нормально, потому что он регулярно посещает медицинское учреждение, получает лечение и соблюдает все рекомендации врачей. У нас очень много случаев, когда женщины с ВИЧ-инфекцией рожают по второму и даже третьему ребенку, соблюдая все меры профилактики для себя и своего малыша.

В заключение хочу призывать оренбуржцев прислушиваться к рекомендациям медицинских работников и оставаться здоровыми.

МОЯ ИСТОРИЯ

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ СДАЛИСЬ, А НАШЛИ В СЕБЕ СИЛЫ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХИ И ОТЧУЖДЕНИЕ И СНОВА ЖИТЬ...

ДЕНИС, 28 ЛЕТ

«Когда я пришел за результатом анализа на ВИЧ, ответ прозвучал как приговор. Мир в одну секунду рухнул... Подумал: «Зачем жить? У меня нет будущего». Но я встретил людей, тоже ВИЧ-положительных, которые поддержали в трудную минуту. Они не унывали, радовались жизни и помогали таким, как я, рассказали о лечении, благодаря которому можно прожить долго. Я справился со всеми трудностями: у меня много друзей, есть любимый человек, растет дочка. ВИЧ – не приговор. Я остался прежним, только в моей жизни прибавилось больше ответственности – за здоровье свое и моих близких».



НАТАЛЬЯ, 48 ЛЕТ

«У меня была успешная карьера, хороший достаток, без мужа вырастила двоих сыновей. Дети получили образование, имели достойную работу, женились. «Пришло время устроить личную жизнь. Поезжай-ка ты на курорт», – посоветовали подруги.

Путевка. Отдых. Романтический ужин с галантным мужчиной. Цветы, стихи... Он был столь идеален, что казался тем, кому можно доверить свою жизнь. Расставание, обещание скорой встречи, переписка, звонки... их хватило на месяц. А дальше – слезы, утешения подруг, постепенно «заживающее» сердце, работа, дом, привычный круг общения. Однажды прихворнула – повысилась температура, увеличились лимфоузлы, но вскоре все нормализовалось. К врачу попала через полгода, на обычный медосмотр, где предложили пройти обследование на ВИЧ. Результат – как гром среди ясного неба! Страх, чувство беззащитности перед вселенной. Откуда? За что?! Всегда считала, что этим болеют только наркоманы. Как сообщить сыновьям? Признаться им смелости не хватило, сказала, что у меня онкология и я ложусь в больницу, а сама пошла в СПИД-центр. Теперь я могу свободно общаться с людьми, которые, как и я, волей судьбы стали заложниками болезни. Врачи стали мне поддержкой в трудные минуты – рассказали, как жить с этим заболеванием, поддерживать иммунитет благодаря специальному лечению. Я сильная, не сдамся, я так люблю жизнь...»

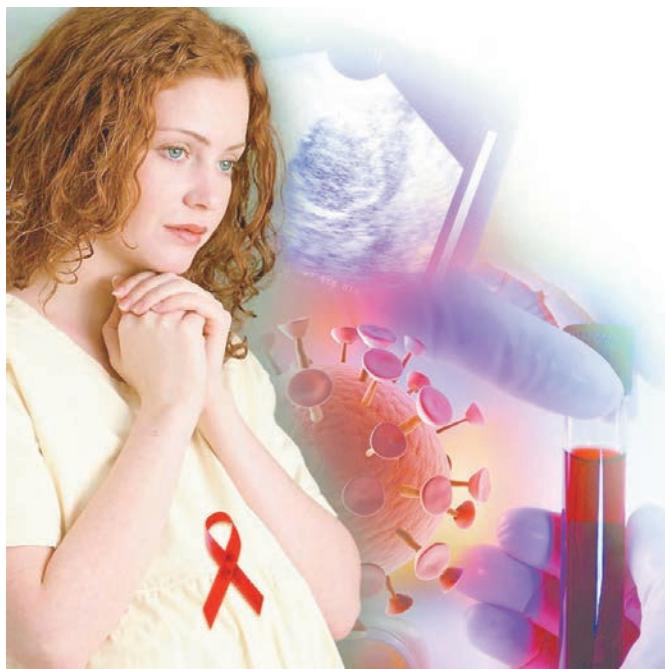
ИРИНА, 43 ГОДА

«Путь к счастливой жизни был долгим. С первым мужем не сложилось, я осталась с двумя детьми. Встретила новую любовь. Казалось, вот оно – счастье. Сергей полюбил моих детей, а я ждала ребенка уже от него. Беременность протекала normally, дочка родилась здоровой. По счастливой случайности вирус не передался ребенку с грудным молоком. Ей было уже 10 месяцев, когда у меня вдруг поднялась температура под сорок и держалась неделю, болел желудок, я покрылась пятнами. Думали, сильная простуда, оказалось, ВИЧ, да и о болезни узнала случайно, когда сдавала анализы, и тут меня направили в СПИД-центр. Этот диагноз был ударом, помню свой шок, страх, позор... Я до сих пор не могу понять, как заразилась, – подозреваю, что в стоматологии, у меня сильно кровоточили десны после родов, не могла ничего есть. Муж сказал, что мы пройдем это испытание достойно. Сейчас принимаем терапию, вирусная нагрузка – ноль. Жизнь налаживается...»

КИРА, 26 ЛЕТ

«Я столкнулась с проблемой ВИЧ 13 лет назад, когда узнала, что мой муж инфицирован. Казалось, что жизнь закончилась, ведь были мечты, планы родить детей. Но бросать мужа я не собиралась, он – самый дорогой человек в моей жизни, и его болезнь не может изменить этого. Иногда было очень тяжело. Пять лет назад муж чуть не умер, заболел менингитом, но я его вымогила у Бога и поставила на ноги. Он начал принимать терапию, сейчас его анализы стали лучше, вирусная нагрузка не определяется, он прекрасно себя чувствует и живет полноценной жизнью. Самое главное – не опускать руки, верить и иметь желание жить. У нас сейчас все прекрасно, доченьке уже 4,5 года, она абсолютно здорова. Главное – не отчаиваться, не опускать руки, любить друг друга и поддерживать в трудную минуту».

ЗНАТЬ И СОБЛЮДАТЬ



ОПАСНОСТЬ ЗАРАЖЕНИЯ

Вероятность заражения вирусом иммунодефицита человека возникает в следующих ситуациях:

- при контакте с кровью больного ВИЧ-инфицированной крови попадает в организм другого человека;
- при совместном использовании игл, шприцев и других материалов для внутривенного введения наркотиков;
- при попадании возбудителя от ВИЧ-инфицированной матери к ее ребенку во время беременности, родов и грудного вскармливания;
- при контакте со спермой, выделениями влагалища больного человека во время незащищенного полового контакта.

ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ:

- При половых контактах используйте индивидуальные средства защиты (презерватив).
- Избегайте случайного секса, риск заражения половым путем пропорционален числу спонтанных сексуальных связей. Будьте верным своему постоянному партнеру.
- Не употребляйте наркотики.
- Не пользуйтесь услугами сомнительных маникюрных салонов и тату-студий (не исключен риск заражения через использование нестерильных инструментов).
- Найдите свой статус – пройдите тест на ВИЧ (люди зачастую просто не знают, что инфицированы, так как не проходят обследование). Сдать кровь можно в районных поликлиниках, и в женских консультациях, и в СПИД-центрах.

Опасность заражения возникает только при контакте с зараженной кровью, спермой, влагалищными выделениями и молоком матери. В моче, кале, рвоте, слюне, слезах и поте ВИЧ тоже присутствует, но в столь малом количестве, что опасность заражения минимальная. Однако есть существенное исключение – если в указанных человеческих выделениях выявляется видимая кровь.

**ВАША ЖИЗНЬ
ЗАВИСИТ
ОТ ОБДУМАННЫХ
ДЕЙСТВИЙ**

ВИЧ НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ, КОГДА ВЫ

разговариваете
друг с другом



обнимаете
друг друга



целуете



пожимаете руки



пользуетесь
общей посудой



плаваете
в бассейне



принимаете душ



пользуетесь
общим туалетом



ЗАЛОГ СИЛЫ И БОДРОСТИ

ОНИ – УСПЕШНЫ, ЗНАМЕНITЫ, СИЛЬНЫ, ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫ. И СОБСТВЕННЫМ ПРИМЕРОМ ДОКАЗЫВАЮТ: ВИЧ – НЕ ПРИГОВОР.

История знает немало профессиональных спортсменов, у которых был ВИЧ-положительный статус. Один из величайших баскетболистов в мире – Ирвин Джонсон; один из лучших защитников Российской футбольной премьер-лиги, игрок «Локомотива» Джейкоб Лекхето; теннисист Артур Эш – трехкратный обладатель Кубка Большого шлема... Один из знаменитейших прыгунов в воду Грег Луганис, узнав о диагнозе, не бросил спорт и завоевал еще два олимпийских «золота»...

Вывод напрашивается сам собой: если даже вы заболели, не следует предаваться унынию.

Спорт способствует укреплению организма. Для людей с положительным ВИЧ-статусом это особенно важно, поскольку из-за

вируса их иммунитет ослабляется, а физические нагрузки позволяют улучшить состояние здоровья и замедлить прогрессирование ВИЧ-инфекции.

Чем в идеале стоит дополнить терапию ВИЧ-инфицированного помимо приема антиретровирусных препаратов? Список прост:

- здоровое и сбалансированное питание;
- крепкий сон;
- регулярные физические нагрузки.

Сейчас не составляет труда выбрать себе занятие по интересам, будь то спортивная секция, фитнес, танцы. Однако для человека, живущего с ВИЧ, есть свои особенности. У каждого свой уровень физической подготовки, каждый находится на своем индивидуальном уровне терапии, что тоже важно для правильного выбора режима тренировок. Поэтому для начала нужно обязательно проконсультироваться с врачом, узнать, какие физические нагрузки сейчас возможны и желательны.

ВЫ ИНФИЦИРОВАНЫ ВИЧ И ГОТОВЫ ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ. СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛАМ!

НЕ ПЕРЕНАПРЯГАЙТЕСЬ

При ослабленном иммунитете важно соблюдать режим сна и отдыха. Научиться прислушиваться к себе и отличать общую усталость от начинающегося заболевания. Следует соблюдать меру и не переутомлять организм, на тренировках нагрузки увеличивать постепенно. Не стоит гнаться за рекордами, спорт в первую очередь должен поддерживать организм в тонусе.

КОНТРОЛИРУЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Во время тренировки нужно пить достаточно воды. Помните, что чай, кофе, сладкие газированные напитки способствуют потере жидкости.

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

Рацион должен быть сбалансированным, каждый день включайте в него в обязательном порядке фрукты и овощи.

ВЫБИРАЙТЕ С УМОМ

Крайне важно правильно выбрать вид физической активности, поскольку люди, живущие с ВИЧ, входят в группу риска развития остеопороза и остеопении. Страйтесь избегать тренировок с высокой нагрузкой и движений, при которых сильно изгибаются или скручиваются позвоночник. Занятия травмоопасными видами спорта могут увеличить риск перелома костей. А вот аэробные нагрузки, такие как бег, плаванье, лыжные прогулки, велосипед, помогают укрепить сердце, сосуды, нормализуя уровень липидов в крови.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Да, бытовым путем ВИЧ-инфекция не передается, однако рекомендуем в любом случае пользоваться только личным инвентарем и соблюдать все меры предосторожности. Это важно, потому что не исключены риски подхватить какую-либо болезнь. При получении открытой раны обязательно обработайте ее и заклейте пластырем или забинтуйте.



СПОРТ ПОМОГАЕТ ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ, СОПРОТИВЛЯЕМОСТЬ ОРГАНИЗМА И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ.

ИНФОРМИРОВАННОСТЬ ОПРЕДЕЛЯЮТ ПОНИМАНИЕ И ГУМАННОСТЬ

ДИСКРИМИНАЦИЯ ПО ОТНОШЕНИЮ К ВИЧ-ПОЛОЖИТЕЛЬНЫМ ЛЮДЯМ – ИМЕЕТ ЛИ ЭТО МЕСТО В НАШЕМ ОБЩЕСТВЕ? РАССУЖДАЕМ ВМЕСТЕ С ПСИХОТЕРАПЕВТОМ ОБЛАСТНОГО ЦЕНТРА ПРОФИЛАКТИКИ И БОРЬБЫ СО СПИД ЕКАТЕРИНОЙ ГРИГОРЬЕВОЙ.

– Екатерина Геннадьевна, как вы считаете, существует ли сегодня неприязнь у людей по отношению к ВИЧ-инфицированным? Все-таки многие убеждены, что человек с таким диагнозом представляет опасность для других...

– Следует понимать, отчего могут возникнуть неприязнь, стигмы – из-за низкой информированности людей о заболевании. Ситуация постепенно меняется. С расширением доступности Интернета информации стало гораздо больше, как больше и возможностей для общения. Некоторые люди со статусом «+» не стесняются своего диагноза, выходят на уровень «служения», рассказывая миру о том, что на самом деле ВИЧ-инфицированный не страшен.

Исходя из своего опыта могу сказать, что чаще вижу ситуации, когда не окружающие не принимают ВИЧ-позитивного, а он сам не может принять факт наличия своего диагноза и видит много ограничений. Это внутренняя стигма: человек не идет подавать документы на работу, потому что боится, а вдруг там попросят сдать кровь на ВИЧ? Не факт, что попросят. Кто-то считает: «Ну кому я с таким диагнозом нужен?», а ведь у всех людей отношение разное. Проблема со здоровьем – это еще не весь человек, кроме диагноза есть же что-то еще... Мы настойчиво ведем разъяснительную работу.

– Все люди разные, у каждого своя история, опыт, переживания, и, наверное, все по-разному воспринимают диагноз...

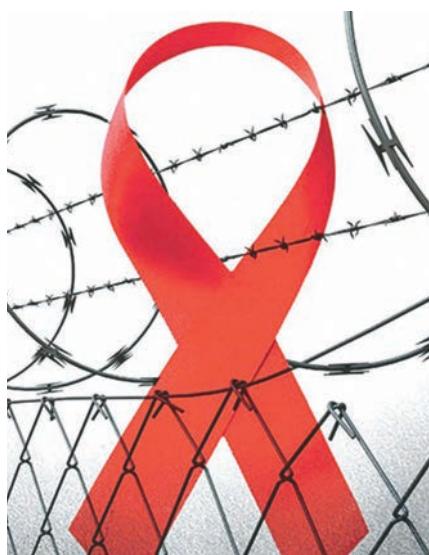
– Процесс принятия диагноза проходит определенные стадии. Вначале человек видит, что заболевание его очень сильно ограничивает, он задается вопросами, сможет ли работать, иметь детей. Потом в про-

цессе получения информации, приобретения опыта жизни с ВИЧ люди понимают: да, на самом деле я сам себя ограничиваю или принимаю решение за двоих.

Вообще же наличие любого недуга ограничивает свободу жизни – взять, к примеру, сахарный диабет или заболевания опорно-двигательного аппарата. ВИЧ-инфекция – особая болезнь, медленно развивающаяся. И если человек стабильно посещает Центр СПИД, наблюдается, принимает лечение, то сказать, что явное ограничение здоровья существует, нельзя. ВИЧ-положительные мамы рожают здоровых детей, ВИЧ-инфицированные так же учатся, создают бизнес, женятся... Все как у обычных людей.

– Есть и ВИЧ-положительные дети... Не испытывают ли они психологический прессинг в коллективе сверстников?

– Дело в том, что за распространение информации, раскрытие тайны диагноза существует ответственность. Так что люди,



Екатерина Григорьева,
психотерапевт областного
Центра профилактики
и борьбы со СПИД

которые посвящены в детали болезни, по закону не имеют права разглашать данные о диагнозе. А во-вторых, как правило, когда ребенок маленький, родители не сообщают ему об инфекции ВИЧ, просто говорят, что у него есть проблемы со здоровьем и нужно принимать препараты. Случаев травли из-за ВИЧ-инфекции в моей практике не встречалось. Не было такого, что ребенку отказали в приеме в садик, потому что он ВИЧ-положительный, или в школе как-то это раскрылось. Это обычные дети – они учатся в различных образовательных учреждениях, посещают творческие кружки, спортивные секции. Повторюсь, ВИЧ-инфекция – да, диагноз, но в случае наблюдения и терапии он не несет существенных ограничений по здоровью.

– Общество стало более толерантным по отношению к ВИЧ-инфицированным?

– Сейчас ведется хорошая информационно-профилактическая работа. По городу висят баннеры, на остановках и по телевидению ротируются ролики про ВИЧ – тема на слуху. И люди привыкают, знают, что мы живем в таком мире, когда каждый может быть потенциальным носителем вируса, и что каждый несет личную ответственность за свое здоровье и его сохранение. И второй важный постулат, который получает население с информацией, – ВИЧ не передается через дружбу.

ЖИЗНЬ «С ПЛЮСОМ»

ГЛАВНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ – СЛЕДУЙТЕ СОВЕТАМ МЕДИКОВ.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО ПОСТОЯННО ПРИНИМАТЬ ТЕРАПИЮ?

Согласно статистическим данным при отсутствии лечения СПИД (крайняя стадия ВИЧ-инфекции) развивается у половины ВИЧ-положительных граждан в течение 10 лет после заражения, но для всех людей этот период разный. Многочисленные примеры показывают, что благодаря приему антиретровирусной терапии пациенты, у которых вирус обнаружили 20-30 лет назад, и сейчас живут счастливой и полноценной жизнью.

Верьте себе и любите себя. Помните, что вы нужны вашей семье и друзьям. При постоянном контроле своей вирусной нагрузки вы можете родить и воспитать здоровых детей.

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ. НАЙДИТЕ НОВЫЕ ЦЕЛИ В ЖИЗНИ

1. ЗАВЕРШИТЕ ОБРАЗОВАНИЕ и пойдите учиться дальше. Хорошо образованные люди востребованы во всем мире, а получение новых знаний – это и способ отвлечься, и возможность сделать свою жизнь более наполненной и успешной.

2. Сделайте карьеру. Быть хорошим специалистом – это не только получать материальные блага, обеспечивать себя, свою семью и детей. Это еще и повод для законной гордости – вы смогли достичь большего, чем другие. Есть сотни примеров, сколь многое смогли добиться люди, живущие с ВИЧ.

3. Родите здоровых детей. У вас есть такая возможность. Защищайте их, любите их, помогите им вырасти достойными людьми. Вы обязательно дождитесь и внуков.

4. Ведите здоровый образ жизни. Вот он, ваш тот самый «понедельник». Сейчас самое время отказаться от вредных привычек, начать больше двигаться и питаться полезной пищей. Врачи отмечают, что это помогает контролировать вирусную нагрузку.



Воплощайте свои мечты. Займитесь тем на что у вас никогда не хватало времени или сил. Радоваться жизни и быть счастливым – это самое важное, что вы можете сделать для себя.

ВИЧ – не препрода для работы

Принять на работу ВИЧ-положительного человека сегодня добровольно согласны не во всех организациях. Но законно ли это?

Нет ни одного закона, который бы ограничивал ВИЧ-инфицированных в выборе места работы. Работодатель не может отказать соискателю в трудоустройстве, ибо это противоречит законодательству РФ – статье 17 ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)». Единственным законным поводом для увольнения работника может стать факт, что он по состоянию здоровья не сможет выполнять должным образом свои обязанности, и это будет подтверждено медицинской комиссией. Об этом гласит 81 статья Трудового кодекса РФ.

Однако есть конкретный свод профессий, утвержденных постановлением Правительства РФ, представители которых должны сообщать о своем ВИЧ-статусе и проходить тестирование на ВИЧ при устройстве на работу и при плановых медицинских проверках. Это – врачи, медработники, сотрудники организаций, работа которых связана с материалами, содержащими вирус иммунодефицита человека.

Во всех остальных случаях работодатель не должен использовать положительный ВИЧ-статус как аргумент для отказа при трудоустройстве. Кроме того, организация не имеет права требовать информацию о тестировании на ВИЧ, в таком случае стоит напомнить работодателю о своих правах, но если и это не изменило ситуацию, тогда ищите правду, обратившись в суд. И вообще при возникновении каких-либо проблем с трудоустройством нужно отстаивать свое право на работу, закрепленное Конституцией РФ, тем более что закон на вашей стороне. И при поступлении в образовательное учреждение ВИЧ-позитивные люди могут выбирать любое направление и профессию, которые приходятся им по душе.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

ЧЕЛОВЕКУ, ЗАРАЖЕННОМУ ВИРУСОМ ИММУНОДЕФИЦИТА, НУЖНО ВЛАДЕТЬ ДОСТОВЕРНОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ О СВОИХ ПРАВАХ, ЧТО ПОЗВОЛИТ ЕМУ ПОСТОЯТЬ ЗА СЕБЯ В НЕПРОСТЫХ СИТУАЦИЯХ.



СИТУАЦИЯ 1

■ Моим знакомым и коллегам по работе стал известен мой диагноз. Откуда они узнали – мне неизвестно. О своем заболевании я никому не рассказывал, кроме врачей поликлиники. Мне теперь придется менять место жительства и работы.

– Для того чтобы предпринять какие-либо действия для защиты прав, вам необходимо выяснить источник распространения информации. Возможно, вы сможете узнать у знакомых или коллег по работе, откуда проистекает такая информация, задав им прямые вопросы. Потом можно обращаться в суд, прокуратуру или Следственный комитет – на ваш выбор. Если вы не хотите сами выяснять источник распространения информации, следует обратиться в прокуратуру, и они должны сами проводить расследование, но оно может сильно затянуться.

Гражданин вправе обратиться к прокурору с заявлением о возбуждении дела об административном правонарушении, предусмотренном ст. 13.14 КоАП РФ (разглашение информации с ограниченным доступом). Гражданин вправе обратиться в Следственный комитет РФ с заявлением о возбуждении уголовного дела по признакам преступления, предусмотренного ст. 137 УК РФ (незаконное распространение сведений о частной жизни лица, составляющих его личную или семейную тайну). Гражданин вправе в досудебном порядке обратиться к медицинской организации и сотрудникам, допустившим разглашение врачебной тайны, с требованием о возмещении вреда. Если спор не урегулирован в досудебном порядке, гражданин вправе обратиться в суд с исковым заявлением о возмещении вреда и убытков, если имеются.

СИТУАЦИЯ 2

■ Для прохождения УЗИ в «Центре здоровья» у меня попросили принести медицинскую карту, но в поликлинике по месту прикрепления мне отказали в выдаче ее копии.

– В соответствии со ст. 5.39. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях от 30.12.2001 № 195-ФЗ неправомерный отказ в предоставлении гражданину информации, предоставление которой предусмотрено федеральными законами, несвоевременное ее предоставление либо предоставление заранее недостоверной информации влечет наложение административного штрафа на должностных лиц.

В соответствии со ст. 140 Уголовного кодекса Российской Федерации от 13.06.1996 № 63-ФЗ неправомерный отказ должностного лица в предоставлении собранных в установленном порядке документов и материалов, непосредственно затрагивающих права и свободы гражданина, либо представление гражданину неполной или заранее ложной информации, если эти деяния причинили вред правам и законным интересам граждан, наказываются штрафом либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок от двух до пяти лет.

СИТУАЦИЯ 3

■ Мне нужна стоматологическая помощь. Опасаюсь, что откажут, ссылаясь на наличие ВИЧ-инфекции.

– Данным отказом нарушается российское законодательство. Все виды медицинской помощи по клиническим показаниям оказываются ВИЧ-инфицированным на общих основаниях, при этом они пользуются всеми правами, предусмотренными законодательством РФ об охране здоровья граждан. В такой ситуации нужно требовать предоставить письменный отказ, с которым можно обратиться в минздрав региона либо в Роспотребнадзор с жалобой на нарушение ваших прав как пациента.



СКАЖИ МНЕ ПРАВДУ...

Незнание, страхи и предрассудки порождают мифы о ВИЧ. Разрушая их, человечество становится на шаг ближе к сокращению эпидемии заболевания.

В обществе до сих пор живут различные запугивающие мифы про ВИЧ и СПИД, однако чем больше знаешь о враге, тем легче с ним бороться. Человек, подкованный в вопросе, адекватнее оценивает риски, отделяя факты от вымысла, развеивая заблуждения. Какие же мифические утверждения крутятся в головах наших соотечественников?



1. ВИЧ/СПИД не существует

Пожалуй, главный миф, который распространяют так называемые ВИЧ-диссиденты, состоит в том, что вирус иммунодефицита и СПИД не существуют. Найдутся те, кто скажет, что все это неправда, исследования придуманные, фотографии нарисованные, а сам ВИЧ – заговор врачей, государства или фармацевтических компаний. Некоторые ВИЧ-диссиденты, не вдаваясь в исторические подробности, ошибочно считают, что в Советском Союзе никакого ВИЧ не было. Однако уже в 1987 году был выявлен первый советский зараженный гражданин. Через два года нашими учеными в Институте вирусологии имени Ивановского был независимо выделен ВИЧ от доступных носителей, отчет и фото вируса были опубликованы в Докладах Академии наук СССР.

К сожалению, деятельность ВИЧ-диссидентов приводит к печальным последствиям для тех, кто стал жертвой их убеждений. В России проходило несколько уголовных процессов, связанных со смертью детей в результате отказа родителей от проведения антиретровирусной терапии.

2. ВИЧ можно распознать с помощью внешних признаков

На самом деле самостоятельно человек никогда не сможет понять, болен он вирусом иммунодефицита или нет, так как заражение происходит практически незаметно. Возможно лишь недолгое недомогание, похожее на простудное заболевание. Дальше ВИЧ постепенно разрушает иммунную систему, достигая самой последней и самой страшной ступени развития инфекции – СПИДа. Синдром приобретенного иммунодефицита представляет собой полное отсутствие иммунной системы, вследствие чего организм человека становится неспособным сопротивляться никакой болезни. ВИЧ может маскироваться под любые инфекционные и простудные заболевания и даже надолго «уйти в тень». Но это «тихое» заболевание без соответствующего лечения и постоянного контроля способно привести к смерти. Поэтому необходимо регулярно проверять свой ВИЧ-статус и в случае заражения проходить антиретровирусную терапию, которая помогает снизить вирусную нагрузку.

3. ВИЧ приводит к скорой смерти

Это не так, в современном мире очень много примеров, когда человек, принимая специальную терапию, может жить качественно несколько десятилетий. Конечно, эта болезнь пока неизлечима, но не стоит опускать руки – антиретровирусная терапия способна снизить нагрузку так, что состояние ВИЧ-положительного будет удовлетворительным.

4. ВИЧ-инфицированные – это только наркоманы или гомосексуалисты

Раньше (около 30 лет назад) такое мнение было близко к реальности, но точно не сейчас. Сегодня по статистике большая часть зараженных инфицированы половым путем. Хотя «через иглу наркомана» также заражается немало людей, причем в основном в нашей стране.



5. Заразиться ВИЧ-инфекцией можно, находясь рядом с ВИЧ-инфицированным в спортзале или бассейне

На самом деле даже при поцелуе заразиться вирусом невозможно, тем более в быту ВИЧ не передается. Он не передается через полотенца, одежду, постельное белье, посуду, при совместном приеме пищи, через сиденье унитаза и ванну, в бассейне или в сауне. Он не передается при телесном контакте – через рукопожатия, объятия, прикосновения, а также при кашле и чихании. В обычной жизни ВИЧ-положительные люди абсолютно безопасны. Если бы было по другому, то на Земле все люди уже вымерли бы.

Существует лишь три пути передачи ВИЧ – половой (незащищенный половой контакт и беспорядочные половые связи), через кровь, а также от матери ребенку (если мамочка не лечится, может произойти внутриутробное заражение, при родах или при кормлении через грудное молоко).



6. Женщины с ВИЧ-инфекцией не могут рожать здоровых детей

Благодаря своевременной диагностике – при беременности анализ на ВИЧ и гепатит сдают оба партнера – в России уже много пар, где родились абсолютно здоровые дети. Если беременная женщина наблюдается у врача, выполняет рекомендации, принимает терапию и ведет здоровый образ жизни, то и ребенок рождается здоровым. Медики дают показатель в 98%, то есть в этой целевой группе практически удалось победить ВИЧ-инфекцию.

7. ВИЧ-положительному ребенку нельзя ходить в детский сад вместе со здоровыми детьми

Во время игры и даже небольшой детской потасовки заразиться вирусом невозможно. За всю историю его существования, которая известна человечеству, не было зафиксировано ни одного случая заражения через царапины или укус, так что переживать за это и полностью обособляться от общения с ВИЧ-инфицированными не стоит.



8. Лечиться могут себе позволить только люди «с толстым кошельком»

В России на антиретровирусную терапию для ВИЧ-положительных граждан выделяются деньги. Так что при обращении в местный СПИД-центр инфицированный человек получает лекарства для терапии бесплатно.

9. Можно заразиться ВИЧ через укус насекомых

Можно, конечно, пошутить, добавив, мол, почему нет, ведь комара никто не обследовал. Однако через его укус, как, впрочем, и любого другого кровососущего насекомого заразиться ВИЧ невозможно. Вирус не живет в их теле, и комары не впрыскивают кровь, которую они всосали, при повторных укусах.

10. ВИЧ-положительный может заниматься незащищенным сексом с инфицированным партнером

Вирус иммунодефицита имеет множество различных штаммов. Незащищенный половой контакт приводит к передаче этого «нового» штамма в организм партнера и, наоборот, из организма партнера в ваш, что существенно ускоряет развитие болезни и скорое приобретение СПИДа. Чтобы этого избежать, необходимо использовать презервативы при каждом половом контакте.



КОГДА УЗНАЛ, ЧТО СТАТУС «+»...

ВЫ УЗНАЛИ, ЧТО ВАШ АНАЛИЗ НА ВИЧ – ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ. ШОК... ПАНИКА. СТОП!

ПРИМите тот факт, что жить теперь придется немного иначе, чем прежде. Но по-прежнему можно радоваться жизни, общаться с близкими людьми и заниматься любимым делом. В первую очередь – ищите и читайте информацию, которая поможет вам и вашим близким принять диагноз и настроиться на продолжение жизни.

ПЕРВЫЙ ШАГ

Главное, что необходимо сделать сейчас – встать на учет в СПИД-центр.

Сдайте все анализы и начните лечение, его необходимость определит врач.

Чем раньше обратитесь за помощью в Центр профилактики и борьбы со СПИДом, тем быстрее начнете получать терапию, тем больше у вас шансов на полноценную, активную, качественную жизнь. Именно поэтому не стоит пренебрегать рекомендациями о прохождении обследований и скорейшем начале лечения, а также выполнением всех назначений доктора. Доверьтесь профессионалам.

Для постановки на учет требуется собрать пакет документов

- 1) Справка (выписка) о наличии ВИЧ-инфекции. Если вы стояли на учете в другом регионе, то выписка из амбулаторной карты с обязательной пометкой о снятии с учета в связи с переездом.
- 2) Копия справки о временной регистрации (минимум на год).
- 3) Копия паспорта.
- 4) Копия СНИЛС.
- 5) Копия полиса ОМС.
- 6) Заявление.
- 7) Справка с места работы.

Однако никто не имеет права заставлять вас вставать на учет в СПИД-центр. Подобные действия идут вразрез с Федеральным законом №38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека». Согласно данному документу обследование на ВИЧ должно быть добровольным и анонимным. Все меры принудительного характера не должны осуществляться.

ПОДЕЛИТЕСЬ НАБОЛЕВШИМ

Попробуйте все спокойно обдумать. А лучше поговорите с человеком, которому вы доверяете, чье мнение важно для вас и который сохранит содержание вашей беседы в тайне. Если вы не знаете, с кем поговорить, позвоните по телефону доверия для людей с ВИЧ. Вам не будут задавать ненужных вопросов, упрекать или давать бесполезные советы.





УЗНАЙТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ О ВИЧ

Информация об особенностях этого ви-
руса, методах лечения, местах, где оно про-
водится, и способах поддержания здо-
ровья делает вас хозяином положения, а не
жертвой обстоятельств. Получайте инфор-
мацию из достоверных источников, анали-
зируйте ее. Не ждите, когда вам предложат
помощь, а обращайтесь за ней сами.

НЕ УХОДИТЕ В СЕБЯ

Не надо изолировать себя от общества. Вы
не один – множество людей живут с положи-
тельным ВИЧ-статусом. К ним можно и нужно
обратиться за советом и поддержкой. Именно
для этого существуют группы взаимопомощи
для ВИЧ-позитивных людей, где вас выслу-
шают, помогут словом и делом. Обратитесь
в Центр профилактики и борьбы с ВИЧ/
СПИДом, и вам подскажут, где собираются та-

кие группы и как туда попасть. Обсудите ваши
проблемы на форуме, где обязательно найде-
те сочувствие и поддержку.

ПРОСТО ЖИВИТЕ

ВИЧ можно взять под контроль и не по-
зволить ему вредить вашему организму.
Миллионы людей живут с заболеваниями,
которые также требуют постоянного кон-
троля, например, с бронхиальной астмой,
гипертонией, диабетом. Получайте образо-
вание, делайте карьеру, рожайте здоровых
детей – и, возможно, вы дождитесь того мо-
мента, когда медицина сможет совсем из-
бавить ваш организм от вируса.

ПЕРЕСМОТРИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ

Только вы сами можете отказаться от
вредных привычек, укрепить свое здо-
ровье, тщательно соблюдать правила лече-
ния и рекомендации врачей – и этим по-
мочь своей иммунной системе бороться с
ВИЧ. Только от вас зависит, как долго и на-
сколько полноценно вы будете жить. Ваша
жизнь по-прежнему в ваших руках.

РЕБЕНОК – НАДЕЖДА НА БУДУЩЕЕ

Помните, у вас может быть нормальная
семья и здоровый ребенок. Возможно, даже
не один! Узнайте все необходимое о плани-
ровании беременности и рождении малыша.



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ



Филиал ГБУЗ «ООКИБ» «Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»

г. Оренбург, ул. Невельская, 24/1.

Приемная главного врача: (3532) 77-29-18

Заместитель главного врача по амбулаторно-поликлинической работе: (3532) 77-16-81

«Горячая линия»: (3532) 77-28-99

Регистратура: (3532) 77-66-82

Лаборатория: (3532) 78-10-61

Анонимный кабинет: (3532) 77-28-99

Время работы:

пн.-пт.: 8.30-16.00, суб., вс. выходной.

Лаборатория филиала «Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»

Время работы:

пн.-пт.: 8.00-14.00, сб.: 8.00-12.00, вс. – выходной.

Сдача крови для исследования проводится натощак!

При сдаче крови для исследований на ВИЧ-инфекцию, вирусные гепатиты В и С, сифилис необходимо при себе иметь паспорт.

Выдача результатов:

пн.-чт.: 8.00-17.00, пт. 8.00-16.00.

Телефоны для справок: (3532) 78-10-61, (3532) 78-39-75

Стационар

Время работы – круглосуточно.

Телефон для справок (3532) 56-02-01

Гепатитный кабинет

Время работы:

пн.-пт.: 8.30-14.30, сб. и вс. – выходной.

Телефон для справок (3532) 25-31-88

Аптека филиала «Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД»

Время работы:

пн.-пт.: 8.30-19.00, сб.: 8.30-12.00, вс. – выходной.

В аптеке осуществляется:

– льготный отпуск лекарственных препаратов ВИЧ-инфицированным пациентам;

– розничная продажа лекарственных средств.

Телефон для справок (3532) 77-30-82

В экстренных случаях звоните 8-800-200-56-03

Филиал ГБУЗ «ООКИБ» «Орский центр профилактики и борьбы со СПИД»

Оренбургская область, г. Орск, ул. Олеко Дундича, 5.

Приемная: (3537) 26-96-01

Регистратура: (3537) 26-96-12