



[для пациентов]



Знать – чтобы жить!

г. Ханты-Мансийск
2017



НЕ ТЕРЯЙТЕ САМООБЛАДАНИЯ

В первый момент, когда только установлен диагноз, большинство людей охватывает страх за себя и своих близких, сильная тревога, отчаяние, гнев, сменяющийся депрессией.

Зачастую в услышанное просто невозможно поверить.

САМОЕ ГЛАВНОЕ – НЕ ПРИНИМАТЬ ПОСПЕШНЫХ РЕШЕНИЙ.

Диагноз ВИЧ-инфекция не означает, что Вы беспомощны и скоро умрете. Есть много способов укрепить иммунную систему и продлить здоровье и жизнь. Длительность жизни с ВИЧ постоянно растет благодаря новым методам лечения.

Когда вас переполняют чувства, а это будет, не торопитесь сразу делиться с друзьями и близкими, если не уверены, что реакция будет правильной и адекватной.

СПАСТИ МОГУТ ТОЛЬКО ЗНАНИЯ.

Постарайтесь побольше узнать о развитии ВИЧ-инфекции, о значении различных анализов, о новых лекарствах и методах лечения, о способах поддержки своего здоровья.

Диагноз ВИЧ-инфекция несет на себе бремя представлений о «за-разе» и «смерти», порождает социальную изоляцию людей, живущих с ВИЧ. Ограниченные возможности медицины и ложное ощущение «постыдности» заболевания заставляют большинство людей скрывать свой диагноз.

ЛЮДИ С ВИЧ МОГУТ ЖИТЬ ПЛНОЦЕННО И ДОЛГО.

И умирают не от СПИДа, а от других, так называемых оппортунистических инфекций, с которыми угнетенная иммунная система не в силах справиться. Часто самыми близкими людьми, которые оказываются рядом, являются члены семьи. Поддержка со стороны близких продолжит жизнь ВИЧ-инфицированного и улучшит ее качество.

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

- ...ДА,** потому что заботиться о своем физическом и душевном здоровье нужно уже сейчас. Постарайтесь отказаться от курения, сократить употребление спиртного. Организуйте полноценное питание, богатое калориями, белками и витаминами. Избегайте стрессов, не отказывайте себе в сне, отдыхе, движении на свежем воздухе, развлечениях и общении.
- ...ДА,** потому что в ваших силах не допустить, чтобы ваш половой партнер заразился ВИЧ. Избежать заражения можно, если при каждом половом контакте пользоваться презервативом.
- ...ДА,** потому что во избежание заражения других людей следует пользоваться только индивидуальными иглами для инъекций. Избегайте любого попадания вашей крови, спермы или влагалищных выделений на слизистые оболочки или поврежденные участки кожи другого человека. Это единственный вероятный путь заражения.
- ...НЕТ,** потому что почти во всех случаях вы сможете продолжать работать по специальности. Исключение составляют лишь несколько профессий, оговоренных в Федеральном законе «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека». Вы не обязаны оповещать работодателя и сослуживцев о наличии у вас ВИЧ-инфекции.
- ...НЕТ,** потому что ваши родные, друзья, соседи – те люди, с которыми вы не имеете половых контактов и не пользуетесь общим шприцем, – не могут заразиться от вас, и нет необходимости сообщать им о вашем диагнозе. Вы можете готовить пищу, пользоваться общей посудой, не боясь заразить домашних. Само собой разумеется, что вы, независимо от ВИЧ-инфекции, никому не позволите пользоваться вашей бритвой или зубной щеткой.
- ...НЕТ,** потому что ВИЧ-инфекция – не повод отказаться от своих

планов и интересов, от учебы, работы и развлечений, от любви и секса. Вскоре вы убедитесь, что ваша повседневная жизнь мало изменилась, и это нормально.

ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ И СОВЕТЫ

Обеспечение информацией – очень ценный вид помощи. Главное, определить, когда она оптимально будет воспринята. Если вы переполнены собственными переживаниями, то лучше себя оградить от информации.

НАЧИНАТЬ НУЖНО С ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОПОДДЕРЖКИ:

- Давать себе достаточный отдых;
- Придерживаться разумной диеты и физического режима;
- Находить время для досуга;
- Понимая, что невозможно всегда следовать расписанию, все же подчинить свою жизнь достаточно жесткому плану;
- Искать собеседников среди компетентных грамотных специалистов и товарищей по несчастью;
- Узнавать о том, что такое стресс и как его преодолевают;
- Проводить время в кругу семьи и друзей;
- Получать столько помощи от психотерапевта, сколько вам нужно.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ:

- Заглушать переживание алкоголем;
- Использовать разрешенные и неразрешенные вещества для снятия последствий стресса;
- Отдаляться от значимых для вас людей;
- Избегать работы;
- Пренебрегать досугом;
- Развивать нереалистические мысли о выздоровлении «по волшебству»;
- Искать легких решений;
- Заниматься самобичеванием.

ПОМНИТЕ, ЧТО ВЫ НЕ ОДИНОКИ

Но прежде – несколько слов для того, чтобы вы сохранили самообладание и не падали духом. Ведь вам надо мобилизовать все моральные и физические силы для борьбы с недугом, для борьбы за жизнь, а не просто существование.

Большинству людей бывает совершенно необходимо поделиться, выговориться, облегчить душу. Часто легче впервые открыться не кому-то из близких, а чужому человеку.

Многие люди в мире уже сами пережили то, что переживаете вы и готовы помочь. Где искать помощи?

Телефон доверия. Этот вариант идеально подходит, когда надо получить информацию или поддержку, не раскрывая своего имени и лица. Обращаясь на телефон доверия, вы можете быть уверены, что разговор останется в тайне и не будет нежелательных последствий.

Интернет позволяет сохранить анонимность. Здесь можно почерпнуть необходимую информацию на специализированных сайтах (в том числе последние новости), познакомиться с другими ВИЧ-позитивными в чате.

Группы взаимопомощи. Группа дает возможность получить информацию и поддержку, узнать об опыте других людей и совместно преодолевать жизненные трудности.

Психологическая служба. Вполне естественно, что появление у человека ВИЧ вызывает ряд психологических проблем. Кто-то привык со всем справляться сам, а для кого-то лучшим способом является обращение за профессиональной помощью. 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.

Мы все неизбежно зависим от самочувствия, настроения, увлечений наших близких. Эта зависимость может приносить нам радость: мы стараемся жить заботами любимого человека, переживаем успехи, неудачи каждого члена семьи, любимого ребенка; принимаем близ-

ко к сердцу перемену настроения близких, их слова, поступки. Но если во взаимоотношения вмешивается такая серьезная проблема, как ВИЧ, любая гармония становится очень хрупкой.

Имейте в виду, что для ваших близких сообщение о том, что у вас ВИЧ, скорее всего, окажется шоком. Если и вы все еще не оправились от потрясения, отложите откровенный разговор с родными до лучших времен.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧАТЬ СЕРЬЕЗНЫЙ РАЗГОВОР С БЛИЗКИМИ...

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

...подготовьтесь к разговору. Постарайтесь запастись печатными материалами на тему СПИДа, они должны быть написаны понятным языком. Какое представление о ВИЧ-инфекции имеют ваши близкие? Вот основная информация, которую нужно им сообщить:

- Бытовым путем ВИЧ-инфекция не передается.
- Можно жить с ВИЧ многие годы.
- Вам требуется спокойная обстановка, полноценное питание, отдых.
- Вам не нужны жалость, чрезмерная опека, стрессы.

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

Кому сказать? Хотя бы первое время открывайтесь только тем людям, в которых вы уверены, что они вас поддержат, не будут осуждать и обвинять, не разгласят ваш диагноз. Если вы боитесь, что у бабушки от вашего сообщения будет инфаркт, лучше не говорить ей о ВИЧ.



Как сказать? Прямо и откровенно. Не пытайтесь долго «готовить» близких – они и так с первых слов почувствуют, что у вас плохая новость. Не бойтесь проявлений чувств – слезы в такой ситуации естественны и сближают людей. Ваша искренность, спокойствие, намерение бороться за свое здоровье и жизнь помогут родным пережить шок. В любом случае, будьте готовы сначала поддержать их и только потом ожидать понимания и поддержки от них.

Мы хотим вам помочь хотя бы частично избавиться от гнета проблем, уродующего отношения среди остальных членов семьи и деформирующего личность каждого. Но для этого вы должны потрудиться – размышлять, направлять разум и волю.

”

«Уже полгода, как я узнала, что у меня ВИЧ. Но главное, моей проблемой была не боязнь, а то, что свою жизнь я жила так, как хотят другие. Первая же встреча группы помогла мне понять, чего я хочу в жизни. Это было похоже на разговор в поезде с человеком, которого ты в первый и последний раз видишь – ты можешь говорить все. При этом я чувствовала, что эти люди меня любят, независимо ни от чего, я чувствовала их поддержку...»

Это отзыв ныне одной из активисток группы взаимопомощи ВИЧ-положительных женщин. Надо просто помочь другим – и тогда собственные проблемы и трудности покажутся не такими уж суровыми. Вот что говорит Маша:

”

«Я понимаю, что не одна живу с этой проблемой, и мне очень хочется помочь другим людям, поддержать их. Я начала собирать материалы, читать литературу, искать контакты. А когда набрала различных книг, плакатов, брошюр, все это привезла в больницу, где не было совсем никакой литературы. Я хотела хоть кому-то помочь, пусть только информацией, хоть чем-то».

А теперь Маша – доброволец-волонтер в одной из СПИД-сервисных организаций.

ЕСЛИ РЯДОМ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫЙ:

- преодолите страх перед инфекцией;
- не избегайте и старайтесь быть чаще с близким человеком;
- относитесь к другим инфицированным так, как хотели бы, чтобы относились к вам;
- проявляйте заботу и сострадание, оказывайте помощь и поддержку.

Прежде всего, выясните, в чем нуждается ваш близкий и что вы реально можете ему предложить. Далеко не всегда желания человека, находящегося в состоянии стресса или кризиса, совпадают с тем, что ему предлагают. Иногда гиперопека раздражает и приводит к нежелательным последствиям.

Эмоциональная самоподдержка. Страдания человека вызывают очень сильные как отрицательные, так и положительные эмоции в душе того, кто помогает. Нужно принимать это спокойно и не винить себя. Порою важно просто быть рядом.

Физический контакт. Эмоциональная помощь при близких отношениях очень часто связана с физическими контактами. Ласковыми прикосновениями можно лучше, чем словами, передать свое сострадание: возьмите за руку, погладьте по плечу, обнимите. Иногда инфицированные ВИЧ люди отказываются от всех видов и форм физического контакта и это нужно учитывать.

Практическая помощь. Часто люди спрашивают: «Могу ли я что-нибудь для тебя сделать?» и с удовольствием помогают. Если просьбу невозможно выполнить, необходимо сразу об этом сказать. Принимающий помощь может деликатно попросить прекратить помогать ему, поняв, что может справиться сам, чтобы восстановить чувство своей независимости.

Оказание помощи – двусторонний процесс. Помощь может стать бесполезной, если ее получатель не хочет или не способен ею воспользоваться. Помощь может вызвать у людей, ее принимающих, неловкость, если она неестественна или если требуют что-либо взамен.

ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Он поражает определенные клетки иммунной системы – CD4 и ослабляет ее защитную функцию. Передается ВИЧ только от человека к человеку тремя путями:

- **половой путь** – при незащищенном сексе через сперму, с выделениями из влагалища;
- **через кровь** – при использовании нестерильных игл и шприцев, другого медицинского инструментария, при употреблении наркотиков инъекционно;
- **от матери к ребенку** – во время беременности (через пуповину), в родах (через контакт с кровью матери) или при грудном вскармливании (через материнское молоко).

Последний путь передачи ВИЧ-инфекции называют **вертикальным**.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ

Комары переносят ВИЧ. Наблюдения в странах, где большое количество ВИЧ-инфицированных и широко распространены насекомые-кровососы, показали, что случаев заражения таким путем не было. Если бы такой путь существовал, географическое распространение эпидемии было бы иным, чем мы наблюдаем сейчас. В то же время такие заболевания, как малярия, желтая лихорадка могут передаваться некоторыми видами комаров, потому что возбудители этих болезней могут жить и размножаться в организмах этих насекомых. ВИЧ же не способен размножаться в организме комара, он не выживает в нем.

Еще один миф – о возможности передачи ВИЧ через поцелуй. Идет ссылка на то, что в прессе сообщалось о существовании теста на ВИЧ в слюне. Но надо иметь в виду, что его концентрация чрезвычайно низка и недостаточна для заражения. Поэтому не установлено случаев заражения при поцелуе, чихании, кашле. Но при гриппе и острых респираторных заболеваниях надо пользоваться защитной марлевой повязкой, для того чтобы не заразить других членов вашей семьи, а ВИЧ-инфицированного особенно.

Другими словами, вы должны твердо усвоить, что бытовым путем ВИЧ не передается. Можно жить с ВИЧ-инфицированным многие годы, оставаться незараженным. ВИЧ не передается через ванну, бассейн, посуду, при поцелуе, рукопожатии, объятиях, одним словом, через то, что называют бытовым контактом.

О ПРАВОВОМ АСПЕКТЕ ПРОБЛЕМЫ

Ни одно другое заболевание не потребовало издания документа самого высокого уровня – государственного закона.

В 1995 году был принят Государственной Думой и подписан Президентом Российской Федерации закон «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция)». Ранее подобный закон был разработан и принят в 1990 году в СССР. И его необходимо знать.

В этом Законе объявлены гарантии государства: бесплатное представление всех видов квалифицированной и специализированной медицинской помощи ВИЧ-инфицированным гражданам Российской Федерации.

Говорится также об обеспечении доступности и безопасности медицинского освидетельствования для выявления ВИЧ-инфекции, в том числе и анонимного, с предварительным и последующим консультированием.

Осуществление гарантий государство возлагает на федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления.

Отдельная статья закона посвящена гарантиям соблюдения прав и свобод ВИЧ-инфицированных. ВИЧ-инфицированные граждане России обладают на ее территории всеми правами и свободами. Права и свободы граждан могут быть ограничены в связи с наличием у них ВИЧ-инфекции только Федеральным законом. Отдельно следует обсудить положения Закона, касающиеся социальной защиты ВИЧ-инфицированных и членов их семей.

Не допускаются увольнения с работы, отказ в приеме на работу, отказ в приеме в образовательные учреждения и учреждения, оказывающие медицинскую помощь, а также ограничения жилищных и иных прав и законных интересов членов семей ВИЧ-инфицированных, если иное не предусмотрено Законом.

РОДИТЕЛИ, ДЕТИ КОТОРЫХ ЯВЛЯЮТСЯ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫМИ, А ТАКЖЕ ДРУГИЕ ЗАКОННЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННОГО ИМЕЮТ ПРАВО:

- на совместное пребывание с детьми в возрасте до 15 лет в стационарном медицинском учреждении, с выплатой за это время пособий по государственному социальному страхованию;
- бесплатный проезд одного из родителей или иного законного представителя ВИЧ-инфицированного несовершеннолетнего в возрасте до 16 лет при его сопровождении к месту лечения и обратно;
- сохранение непрерывного трудового стажа за одним из родителей или иным законным представителем ВИЧ-инфицированного несовершеннолетнего в возрасте до 18 лет в случае увольнения по уходу за ним при условии поступления на работу до достижения несовершеннолетним указанного возраста, время ухода за ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним включается в общий трудовой стаж;
- внеочередное предоставление жилых помещений в домах государственного, муниципального или общественного жилищного фонда в случае, если они нуждаются в улучшении жилищных условий и если ВИЧ-инфицированный несовершеннолетний в возрасте до 18 лет проживает совместно с ними.

Законами и иными нормативными правовыми актами субъектов Российской Федерации могут устанавливаться и другие меры социальной защиты ВИЧ-инфицированных и членов их семей.

ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним в возрасте до 18 лет назначается социальная пенсия, пособие и предоставляются льготы, установленные для детей-инвалидов законодательством Российской Федерации, а лицам, осуществляющим уход за ВИЧ-инфицированными несовершеннолетними, выплачивается пособие по уходу за ребенком-инвалидом в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Семьи, где есть ВИЧ-инфицированные, нередко сталкиваются с дискриминацией, всякого рода ограничениями, требованиями незаконных обследований, иногда эти требования исходят от тех, кто должен стоять на страже интересов и прав вашей семьи.

Одна из основных причин дискриминации – незнание необходимых и достаточно простых мер безопасности, неуверенность в том, что ВИЧ не передается при бытовых контактах, укусах кровососущих насекомых и т. п.

О СЛУЖБЕ СПИДА

В настоящее время окружная служба представлена Центром СПИД в городе Ханты-Мансийске и филиалами в городах: Сургут, Нижневартовск, Пыть-Ях. В медицинских организациях автономного округа созданы консультативно-диагностические кабинеты и сеть доверенных врачей.

Любой обратившийся может получить консультативную, лечебно-диагностическую и профилактическую медицинскую помощь.

Квалифицированные специалисты, современная материально-техническая база, развитая сеть лабораторий, использование новых подходов к лечению и обследованию, надежная политическая поддержка органов государственной власти обеспечивают качество медицинской помощи ВИЧ-инфицированным пациентам и СПИД-больным на самом современном уровне.

ЛЕЧЕНИЕ

Современная медицина, к сожалению, не располагает средствами, которые бы позволили полностью вылечить человека от ВИЧ-инфекции. Однако уже сегодня есть препараты, которые помогут надолго задержать развитие болезни. Принимать эти лекарства нужно постоянно, строго по схеме.

Человек, которому показана медикаментозная терапия, должен хорошо осознавать, что лечение является длительным и непрерывным.

Очень важно соблюдать правила приема:

- препараты применяются строго по времени, интервалы между приемами и их дозировку нельзя изменять по собственному желанию;
- нельзя пропускать прием препаратов;
- необходимо правильно сочетать прием препаратов с едой. Это серьезное условие, потому что некоторые лекарства всасываются в кровь строго натощак, другие – в присутствии пищи, для третьих требуется большое количество воды;
- во время лечения нельзя употреблять алкогольные напитки и наркотики.

Отменяются лекарства только в случае непереносимости или неэффективности. Некоторые препараты нельзя применять во время беременности и кормления грудью.

Знайте, что в каждом конкретном случае схему лечения подбирает доверенный врач-инфекционист.

ВИЧ-инфицированный и его близкие могут и должны жить с надеждой, что ВИЧ-инфекция становится хронической болезнью, поддающейся лечению. Реальной задачей является продление жизни ВИЧ-инфицированного до средней продолжительности жизни здорового человека.

Нередко в средствах массовой информации, в ненаучных изданиях появляются сенсационные сообщения о магических лекарствах, полном исцелении, надежных вакцинах. Понятен спрос на такие открытия. Публикация непроверенных сообщений, реклама методов «радикального излечения», которая преследует нередко коммерческие цели, является цинизмом по отношению к людям, которых коснулась проблема ВИЧ-инфекции. Сотни людей, живущих с ВИЧ, и их родственники стали жертвами спекуляции на их нелегком положении.

О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Состояние здоровья в связи с ВИЧ-инфекцией и питание тесно связаны. Важно стараться поддерживать здоровый вес и индекс массы тела в пределах нормы. Излишняя потеря веса является плохим прогностическим фактором болезни для ВИЧ-инфицированных.

К сожалению, литературы о рациональном питании людей, живущих с ВИЧ, крайне мало. Общественной российской организацией выпущена переводная книга канадского диетолога Шейлы Мэрфи «Здоровое питание помогает жить» (книга о здоровом питании людей, живущих с ВИЧ-инфекцией). В этом пособии приведены таблицы с указанием содержания основных питательных веществ в продуктах и возможные блюда.

ЧТО ДАЕТ ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Если вы живете с ВИЧ, правильное питание может существенно помочь вам. При этом:

- повышается общее качество жизни, так как ваше тело получает необходимые ему питательные вещества;
- улучшается работа вашей иммунной системы, и вам легче справиться с болезнями;
- помогает справляться с симптомами ВИЧ и осложнениями;
- улучшается усваивание лекарств и облегчаются их побочные эффекты.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПРИ ВИЧ:

- питание должно быть регулярным, 4-5 раз в день. Последний прием пищи – за 2 часа до сна;
- меню, по возможности, должно быть разнообразным, так как это улучшает аппетит;
- не заставляйте себя есть то, что вам не нравится;
- при недомогании лучше не употреблять острую, непривычную пищу;
- не торопитесь во время еды;
- при тошноте пейте больше жидкости (не менее 2-х литров в день). Если тошнит от запаха еды – замените на время горячую пищу бутербродами, салатами, кефиром.

Некоторые ВИЧ-инфицированные необоснованно отказываются от мяса, полагая, что мясо является нездоровой пищей. Тем не менее, именно мясо содержит хорошо усвояемый белок, минеральные вещества. Вегетарианцам приходится есть намного больше, чтобы получить то же количество белков и калорий.

Если все-таки вы не едите мясо, надо есть белковую пищу растительного происхождения (фасоль, горох, чечевицу), крупы, орехи, а также молочные продукты.

Для получения достаточного количества незаменимых жирных кислот включите в пищу масла – кукурузное, подсолнечное, соевое. Оливковое масло содержит мало незаменимых кислот. Кофе, чай и специи не содержат питательных веществ и калорий, но их не обязательно исключать из повседневного рациона.

ПИТАНИЕ В ОСОБЫХ СЛУЧАЯХ

ВИЧ может вызывать в вашем теле разнообразные реакции, а помимо них возможны и побочные эффекты терапии. Далее вы узнаете, как питаться при наиболее распространенных проблемах:

ТОШНОТА И РВОТА

- Пробуйте есть нейтральную по вкусу, нежирную пищу, например, отварные макароны, консервированные фрукты, легкий нежирный бульон.

- Ешьте небольшими порциями каждые 1-2 часа.
- Избегайте приготовленных на масле, острых блюд или пищи с сильными запахами.
- Пейте чай с имбирем или напитки с имбирем, как готовые, так и домашние.
- Ешьте больше холодной еды и меньше – горячей.
- Отдыхайте между приемами пищи, но не ложитесь горизонтально.
- Попросите вашего доктора выписать вам средства от тошноты.

РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА

- Пейте больше жидкости, чем обычно.
- Ограничьте употребление молока, сладких напитков или напитков на основе кофе.
- Ешьте медленно и чаще, чем обычно.
- Избегайте жирной пищи.
- На короткое время вы можете попробовать диету из бананов, отварного риса, яблочного пюре и тостов или сухариков (приготовленных без масла).
- Замените свежие овощи хорошо проваренными или консервированными.
- Попробуйте повысить в вашем рационе содержание пищевых волокон или клетчатки (обратите внимание на диетическое печенье или вафли с пищевыми волокнами).

ОТСУТСТВИЕ АППЕТИТА

Надо есть, а не хочется; особенно эта проблема остра у детей. Свежий воздух, смена обстановки могут изменить настроение. Хочется чего-то необычного, все подойдет, ваша цель – стимулировать аппетит.

- Занимайтесь физическими упражнениями, чтобы повысить аппетит.
- Не пейте слишком много жидкости сразу перед едой.
- Ешьте в приятной компании, например, с друзьями, чтобы сама идея принятия пищи казалась вам привлекательной.
- Ешьте чаще, но понемногу.
- Пусть ваша еда будет разнообразной на вкус и цвет. Пробуйте новые рецепты, покупайте обычные продукты необычной формы

(например, макароны разной формы и разных цветов).

- Обсудите эту проблему с вашим врачом, возможно, вам нужен препарат для повышения аппетита.

Каждый прием пищи должен быть приятным занятием.

СОН И ОТДЫХ

- Старайтесь ложиться спать в одно и то же время.
- Проветривайте помещение перед сном.
- Если сон не наступает в течение первых 20 минут, лучше на 10-15 минут встать, чем дальше ворочаться в постели.
- В вечернее время воздерживайтесь от физических нагрузок, употребления кофе и алкоголя.
- Просмотр телевизионных программ в постели, чтение и шум могут мешать вашему ночному отдыху.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Для полноценной работы организма необходимо движение. Если человек не предъявляет никаких требований к своему телу, его самочувствие значительно ухудшается.

Прогулки, плавание, утренняя зарядка помогут поддержать ваш тонус.

Чтобы жить с ВИЧ, многие годы оставаясь здоровым, нужно не только полноценно питаться, требуется спокойная обстановка, активный отдых, хороший сон. Надо постараться отказаться от курения и сократить употребление спиртного.

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И НАРКОТИКИ

Шприц наркомана стал преобладающим путем передачи ВИЧ. При введении наркотика кровь ВИЧ-инфицированного человека попадает в шприц и иглу, а также в растворы наркотиков и в воду, которой промывают шприц. Если другой человек сделает себе укол таким шприцем или введет зараженный наркотик, он с очень высокой вероятностью станет инфицированным.

В свою очередь употребление некоторых наркотиков раскрепощает половую тягу, что приводит к распространению ВИЧ половым путем.

Сегодня продаются в аптеках домашние экспресс-тесты. Но подтверждение употребления наркотика – не цель. Самое трудное – предпринять действие по освобождению от наркозависимости. Большинство наркотиков вызывают иммунодефицит химического происхождения. А СПИД, как известно, означает «синдром приобретенного иммунодефицита инфекционного происхождения». Таким образом, иммунная система у ВИЧ-инфицированного наркозависимого человека находится под двойным обстрелом.

Усугубляет ситуацию и то, что у наркозависимого ухудшается память, теряется способность сосредотачиваться, нарастает безразличие, бессонница чередуется с сонливостью. И все, что необходимо ВИЧ-инфицированному соблюдать режим, полноценно питаться, иметь психическое равновесие – становится труднодостижимым при наркозависимости.

Часто следствием приема наркотиков ВИЧ-инфицированным является быстрая смерть не от ВИЧ-инфекции, а от передозировки наркотика.

ВИЧ-инфицированный человек не должен допустить, чтобы его половой партнер заразился ВИЧ. Избежать заражения можно просто, если при каждом половом контакте пользоваться презервативом.

Следует знать, что наше законодательство предусматривает уголовную ответственность за умышленное заражение ВИЧ.

ГИГИЕНА ДОМА

ДУШ И ТУАЛЕТ

Через мочу и испражнения нельзя заразиться ВИЧ-инфекцией, исключая случаи, когда в выделениях присутствует видимая кровь. Предлагаемые мероприятия следует выполнять для предупреждения заражения другими инфекционными болезнями, такими, например, как кишечная инфекция.

ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА ВСЕГДА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ.

Регулярно проводите уборку туалета (ежедневно при диарее). Для этого можно использовать раствор хлора. Хлорную известь следует засыпать в унитаз, а пол туалета и края унитаза обработать 1%-ным раствором хлора.

Ванную комнату и полы в остальных помещениях нужно мыть ежедневно, используя перчатки.

Не используйте одну и ту же половую тряпку или мочалки для мытья полов в различных помещениях, например, на кухне и в туалете. Половые тряпки можно стирать в горячей воде. Мочалку лучше обеззараживать в 1%-ном растворе хлора.

Обработка судна: содержимое выливают в унитаз. Потом, если судно промыть горячей проточной водой, обеззараживать его не нужно.

КУХНЯ

ВИЧ-инфицированные пациенты могут готовить пищу как для себя, так и для других без опасения заразить окружающих.

До начала готовки вымыть руки с мылом. Пробуйте еду не руками, а каждый раз чистой ложкой. Это необходимо не из-за ВИЧ, а в связи с возможным наличием других возбудителей инфекционных болезней.

Осторожно обращайтесь с острыми предметами, которыми можно порезаться.

Кухонными предметами, ножами и вилками, тарелками, стаканами можно пользоваться вместе с другими людьми. Мыть их нужно всегда в горячей воде.

Для мытья посуды используйте обычные моющие средства.

БЕЛЬЕ

Белье, не загрязненное испражнениями, можно стирать обычным образом. Для белья, загрязненного испражнениями, существуют следующие правила:

Все белье стирайте в горячей воде. В этом случае не загрязненное выделениями белье отделять не нужно.

Постельное белье, которое нельзя стирать при высокой температуре, можно на 30 минут замочить в 1%-ном растворе хлора и затем выстирать при низкой температуре.

Цветное постельное белье, которое нельзя стирать при высокой температуре или замачивать в растворе хлора, можно стирать со стиральным порошком в стиральной машине при низкой температуре. Лучше на самой длительной программе.

ДОМАШНИЕ (БЫТОВЫЕ) ОТХОДЫ

Всегда используйте полиэтиленовые мешки (пакеты) для сбора бытовых отходов.

Инфицированный материал (имеется в виду материал, который контактировал с кровью, спермой или с выделениями влагалища, например, прокладки, тампоны, перевязочные средства) нужно сложить в полиэтиленовый пакет, закрыть его и вложить во второй пакет.

Необходимо следить, чтобы мешок не раскрыли домашние животные – кошки или собаки.

ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ

Домашних животных можно оставить в доме, где проживает ВИЧ-инфицированный. Животные должны быть привиты и здоровы (регулярно консультируйтесь с ветеринаром), так как они могут быть источником некоторых оппортунистических инфекций. Кроме того, они должны как можно меньше контактировать с другими животными, чтобы не заразиться от них. Если вы хотите взять домашнее животное, лучше посоветоваться с вашим врачом. Испражнения животных могут содержать болезнетворные микробы. Кошачий лоток, аквариум, птичью клетку желательно чистить не самому больному, а попросить об этом другого человека.



ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА

КУПАНИЕ И МЫТЬЕ

Нужно тщательно следить за чистотой тела. Болезнетворные бактерии, находящиеся на коже, могут вызывать оппортунистические инфекции. Нет необходимости часто мыться с мылом. Не используйте мыло, если кожа раздражена или слишком сухая, оно может вызвать дополнительное раздражение. Если вы используете мыло, то лучше мягкое, например, детское. Важно хорошо ополаскиваться после мытья. После душа или ванны втирайте в кожу нейтральное масло, гель или лосьон, они восстанавливают на ней жировой слой. Используйте индивидуальные полотенца, мочалки, рукавички для мытья и прочие принадлежности.

РАНКИ НА КОЖЕ

На ранки или участки пораженной кожи необходимо накладывать бактерицидный водонепроницаемый пластырь.

НОГТИ

Под ногтями содержатся грязь и болезнетворные бактерии. Ногти нужно чистить и коротко стричь. Не травмируйте ногтями кожные покровы, не грызите ногти.

ТАМПОНЫ И ПРОКЛАДКИ

Если у женщины ВИЧ-инфекция, то на тампонах и прокладках содержится инфицированная кровь. Перед тем как выбросить в мусорное ведро, их следует поместить в два полиэтиленовых пакетика.

ТЕРМОМЕТР

Следует использовать индивидуальный.

ИНЪЕКЦИОННЫЕ ИГЛЫ

Особенно важно знать ухаживающим!

Никогда нельзя складывать использованные иглы в пластиковый пакет. Именно в этот момент можно нечаянно уколоться и таким образом заразиться ВИЧ-инфекцией или вирусными гепатитами.

Использованные иглы и шприцы должны храниться в специальном контейнере для игл (или, например, жестяной банке из-под прохладительного напитка) или же в закрывающейся коробке.

РЕАЛЬНОСТЬ ТАКОВА

Надо научиться сосуществовать в условиях распространения ВИЧ-инфекции, а для этого прежде всего надо знать правила защиты от нее.

А человеку, заразившемуся ВИЧ, надо учиться жить с вирусом в крови, участвовать в разрушении ложных стереотипов и мифов, столь распространенных в нашем обществе.

Очень важно, чтобы общество относилось к своим ВИЧ-инфицированным согражданам не как к изгоям, а как к людям, попавшим в беду, нуждающимся в помощи и милосердии.

Хотим напомнить, что на всей территории автономного округа доступна служба СПИДа. В органах управления здравоохранением можно получить координаты территориального Центра по профилактике и борьбе со СПИДом, где вас бесплатно проконсультируют и окажут все виды допустимой помощи.



**Полезные адреса и телефоны, где
можно получить консультацию и
обследование на ВИЧ-инфекцию
в Ханты-Мансийском автономном
округе:**

КУ ХМАО-Югры
«Центр профилактики и борьбы
со СПИД»
(КУ «Центр СПИД»)
г. Ханты-Мансийск
ул. Гагарина, 106, корп. 2
(3467) 33-09-09

Филиал в г. Сургуте
ул. Геологическая, 18
(3462) 25-07-89

Филиал в г. Нижневартовске
ул. Спортивная, 19
(3466) 43-30-30

Филиал в г. Пыть-Яхе
8 мкр., ул. Православная, 10
(3463) 42-83-62

При создании брошюры
были использованы материалы
издательства «Здоровье
и общество», РОО «СПИД инфосвязь»

Дополнительная информация на сайте:
www.aids-86.info

Издано: КУ «Центр профилактики и борьбы со СПИД»,
ул. Гагарина, 106, корпус 2, тел. 8 (3467) 33-13-21, в 2017 году.
Составители: врач-терапевт Султанрахмедова У.С.
педагог-психолог Пикка М.Н.
Отпечатано: ООО «ИПЦ «Экспресс», г. Тюмень,
ул. Минская, 3г, корп. 3, тел.: 8 (3452) 41-99-30, 41-99-82
Тираж: 2000 экз.

