

# ДИАГНОЗ «ВИЧ» – НЕ ПРИГОВОР!

г. Ханты-Мансийск  
2017

Вам сообщили о положительном результате теста на ВИЧ... Вас переполняют противоречивые чувства: от страха смерти до отрицания достоверности результата анализа. Мысли путаются и не оставляют в покое.

Самое важное – не принимайте поспешных решений, найдите возможность с кем-нибудь спокойно поговорить, обсудить волнующие вопросы.

НО! Не торопитесь сразу рассказывать о диагнозе своим близким и друзьям, если не уверены в том, как они могут отреагировать на сообщение. Лучше обратиться к психологу или на телефон доверия по ВИЧ. Специалисты помогут рассеять страхи и опасения, расскажут, как можно жить с ВИЧ.

Читайте дополнительную информацию о ВИЧ-инфекции, но не забывайте уточнять ее достоверность у специалистов. Не перегружайте себя информацией, контролируйте ее поток.

Жизнь не закончилась, она просто изменилась. Но жизнь – это и есть постоянные изменения, и очень часто нежелательные. Люди – на удивление гибкие существа, которые приспосабливаются к любым условиям жизни, такова наша природа. Нужно принять изменения и сделать все, чтобы продолжить наслаждаться жизнью.



**У каждого есть будущее, есть возможность жить с любимым человеком, рожать здоровых детей и найти свое место в жизни.**

**Нужно только уметь ценить каждый день своей новой жизни!**

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) – вирус, который вызывает нарушение деятельности иммунной системы, поражая определенные клетки (CD4). ВИЧ-инфекция приводит к тому, что иммунная система становится слабее и не может эффективно защищать организм от проникающих в него бактерий, грибков и вирусов.

ВИЧ-инфекция не вызывает немедленного ухудшения здоровья, ослабление иммунной системы (иммунодефицит) происходит постепенно на протяжении нескольких лет. У большинства людей, живущих с ВИЧ, не наблюдается никаких симптомов, они могут продолжать вести привычный образ жизни. Тем не менее, диагноз «ВИЧ-инфекция» может привести к психологическим проблемам, человеку может потребоваться много времени, чтобы научиться жить с ВИЧ.

Вирус иммунодефицита человека может находиться во всех биологических жидкостях человека, но максимальная его концентрация в крови, сперме, вагинальном секрете, грудном молоке, спинномозговой жидкости.

Заражение ВИЧ-инфекцией может произойти:

- при любом проникающем сексуальном контакте без презерватива;
- при прямом попадании крови в организм через ранки, язвочки, слизистые оболочки;
- при использовании нестерильных шприцев как в медицинских целях, так и для введения наркотиков;
- от матери к ребенку во время беременности, родов или кормления грудью.

Других путей заражения ВИЧ-инфекцией не зарегистрировано. ВИЧ-инфицированные люди не представляют опасность в быту. ВИЧ не передается при объятиях, рукопожатиях, поцелуях, при пользовании общей посудой, туалетом, ванной.

ВИЧ – хроническое заболевание. Существуют лекарственные препараты, которые препятствуют размножению вируса в организме. Для того чтобы эти препараты действовали эффективно, их используют в комбинации друг с другом, поэтому такая терапия называется комбинированной, ее также называют высокоактивной антиретровирусной терапией (ВААРТ). При приеме препаратов против ВИЧ в строгом соответствии с предписаниями врача, присутствие вируса в организме снижается, но в небольшом количестве он все равно присутствует в организме.

Лечение заключается в ежедневном приеме лекарств на протяжении всей жизни. Это не излечивает болезнь окончательно, но помогает существенно продлить жизнь ВИЧ-инфицированного человека.

Поскольку симптомы развития ВИЧ-инфекции редко возможно обнаружить самостоятельно (в течение длительного времени у человека нет никаких видимых проявлений разрушения иммунной системы), необходимо регулярно проходить обследование в Центре СПИД, чтобы не пропустить тот момент, когда нужно начать лечение. Решение о назначении лечения принимает врач на основе результатов анализов.

Лучший способ помочь самому себе выжить – укрепление своего иммунитета. Необходимо исключить стрессы и мысли о том, сколько живут с ВИЧ-инфекцией. Вместо этого следует придерживаться обычных правил для здоровой жизни:

- полноценное питание и прием большого количества белков и витаминно-минеральных комплексов помогают иммунитету справляться с заболеванием;
- обычная зарядка или другие физические упражнения улучшают общее самочувствие и борются с депрессивным состоянием;
- безопасный секс поможет предохраниться от опасных для ВИЧ-инфицированного вирусов;
- курение никак не сказывается на ВИЧ, при желании бросить эту вредную привычку лучше обращаться к специалистам – самостоятельные попытки могут привести к сильным стрессам;
- чрезмерный прием спиртного негативно сказывается на иммунной системе и снижает эффективность лекарственных препаратов;
- следует избегать употребления наркотиков, так как они ускоряют развитие ВИЧ и могут привести к смерти при одновременном приеме с антиретровирусными медикаментами.

***Ваша жизнь будет такой, какой вы захотите ее увидеть, и зависит это только от вас!***

Наличие вируса в крови не означает, что вы тяжело больной человек. Долгие годы можно оставаться здоровым и не испытывать никакой необходимости в лечении. С первого дня важно ваше эмоциональное самочувствие. Стресс – не менее опасный враг для вашей иммунной системы, чем сам вирус.

***Не нужно загонять себя в угол бесполезными обвинениями, пустыми страхами и угрызениями совести.*** Никто не может изменить прошлое. Никто не может контролировать будущее. Единственное время, на которое вы можете повлиять – это настоящее, то, что происходит здесь и сейчас.

***Примите случившееся как факт вашей жизни,*** не как неразрешимую проблему или крест судьбы, а как обстоятельство, с которым предстоит жить.

***Помните, именно теперь ваша жизнь находится в ваших руках.***

**ВИЧ – не причина отказываться от радостей жизни.**

***Дополнительная информация –  
у врача-инфекциониста:***

Ханты-Мансийск, тел.: 8 (3467) 33-18-24, 30-02-36, 30-02-32

Сургут, тел.: 8 (3462) 25-41-55, 25-07-72

Нижневартовск, тел.: 8 (3466) 43-52-80

Пыть-Ях, тел.: 8 (3463) 42-84-25

**[www.aids-86.info](http://www.aids-86.info)**

Издано: КУ «Центр СПИД», ул. Гагарина, 106, корпус 2, тел.: 8 (3467) 33-13-21, в 2017 году.

Составитель: медицинский психолог Витман Р.Ф.

Отпечатано: ООО «ИПЦ «Экспресс», г. Тюмень, ул. Минская, 3г, корп. 3, тел.: 8 (3452) 41-99-30, 41-99-82

Тираж: 2000 экз.