

Жизнь с ВИЧ

Эта страница посвящена тем, кого лично затронула проблема СПИДа: людям, живущим с ВИЧ, их родным и близким. Миллионы людей во всем мире живут с ВИЧ и стремятся к тому, чтобы их жизнь была долгой и качественной. Мы надеемся, что информация на этих страницах поможет вам сохранить здоровье, преодолеть кризисы, избежать опасных ошибок и создать благоприятное окружение, которое особенно необходимо тем, кто ежедневно борется с ВИЧ-инфекцией.

[Стадия 1: шок и/или отрицание](#)

[Стадия 2: злость](#)

[Стадия 3: сделка](#)

[Стадия 4: депрессия](#)

[Стадия 5: принятие и переоценка](#)

[Как сообщить о диагнозе?](#)

[Диспансерное наблюдение](#)

[Что такое иммунный статус](#)

[Питание людей, живущих с ВИЧ-инфекцией](#)

[Сексуальные отношения](#)

[Если у близкого человека ВИЧ](#)

Группа взаимопомощи «...». В Центре СПИД действует группа взаимопомощи людей, живущих с ВИЧ. На своих встречах члены группы имеют возможность обсуждать насущные проблемы, связанные с ВИЧ/СПИД, делиться своими чувствами и вопросами, делиться опытом решения проблем и выхода из кризисных ситуаций, имеют возможность быть выслушанными. На встречи приглашаются врачи, медицинский психолог, специалист по социальной работе юрист для оказания консультативной помощи.

Группа взаимопомощи «» проводится каждую пятницу по адресу: ул. Цивилева, 41, каб.

Памятные даты:

1 декабря — Всемирный день борьбы со СПИДом

Третье воскресенье мая — День памяти умерших от СПИДа

После диагноза: стадии принятия

Подавляющему большинству людей после диагноза ВИЧ-инфекция нужно время, чтобы справиться с получением диагноза и понять, что значит для них жизнь с ВИЧ. В психологии известно, что после диагноза серьезного заболевания люди проходят в той или иной форме пять стадий принятия диагноза. В этой статье рассказывается об этих стадиях и их особенностях.

Большинство людей, когда узнают, что у них ВИЧ, чувствуют, что сбылись их самые страшные страхи. Возникают десятки неотвеченных вопросов, будущее кажется сплошной неизвестностью. Это совершенно нормальная реакция. В подобной ситуации нормально, и даже необходимо пройти определенный период горя. Необходимо оплакать те изменения, которые происходят в жизни. На самом деле это горе по тому представлению о вас и вашей жизни, которое вы себе рисовали раньше. Как только вы примете эту потерю, вы создадите новый образ и новую, качественную жизнь. Хотя эта жизнь может в чем-то отличаться от предыдущих планов, жизнь с ВИЧ может быть и очень долгой, и полноценной, и продуктивной.

Горе по утраченному представлению проходит через пять стадий. Нет четких временных рамок для каждой стадии. Вы можете очень быстро пройти через одну стадию или вообще пропустить ее. Вы можете «застрять» на одной из стадий слишком долго, или даже возвращаться снова на старые стадии. Самое главное – двигаться вперед. Хотя важно разрешить себе испытать каждую из этих стадий и дать себе время, также очень опасно остаться на одной из промежуточных стадий.

Стадия 1: шок и/или отрицание

Часто первая реакция на диагноз: «Только не я! Врач, наверное, ошибается. Анализ был ошибочный. Со мной все в порядке, я же знаю». Для большинства людей диагноз

оказывается настолько неожиданным, что первые часы или даже дни человек испытывает состояние шока, когда он не может осознать до конца, что случилось. Часто люди в этом состоянии действуют «на автомате», и кажется, что с ними все в порядке, так как они совершенно спокойны, но на самом деле это просто шоковое состояние. Часто за шоком приходит паника, когда человек испытывает всеобъемлющий страх, кажется, что в будущем все просто ужасно, и трудно поверить, что это происходит на самом деле.

Чтобы защититься от паники и подавить слишком сильный страх, разум человека часто начинает впадать в «отрицание». Человек не верит, что у него ВИЧ, находя те, или иные объяснения (от веры в ошибочность анализа до псевдонаучных теорий о том, что ВИЧ не вызывает СПИД). В других случаях человек просто «забывает» о том, что у него ВИЧ, - старается вести обычную жизнь, избегая любых напоминаний о диагнозе. Кратковременное состояние отрицания – естественная защитная реакция, однако если человек слишком долго остается в этом состоянии, то, во-первых, он на самом деле испытывает сильный хронический стресс, во-вторых, он подвергает свою жизнь огромному риску, так как не обращается к врачу и не заботится о том, как сохранить здоровье.

В этот момент человек обычно опирается на мифы, стереотипы и те обрывочные сведения о ВИЧ, которые у него есть. У него нет никаких реальных фактов, которые бы позволили ему понять, что на самом деле означает это заболевание. Близкие и друзья могут знать о ВИЧ еще меньше, к тому же от них диагноз чаще всего стараются скрыть. Поэтому на этой стадии человек чувствует себя в полной изоляции, один на один со своим страхом. Единственный способ помочь себе на этой стадии – заняться самообразованием. Это может быть крайне трудно и тяжело, так как у некоторых людей, любое упоминание о ВИЧ вызывает приступ страха и желание «убежать» от напоминаний о диагнозе. Но это необходимо сделать, тем более что бесконечно убежать от случившегося невозможно.

Важно собирать любую доступную фактическую информацию о ВИЧ-инфекции, проверять ее, сверять информацию из разных источников, постепенно формируя свое представление о заболевании. Лучше начинать с кратких, ориентирующих материалов, написанных в позитивной манере, а также с опыта и историй других людей с ВИЧ, постепенно переходя к более специфическим вопросам, осторожно дозируя информацию.

Стадия 2: злость

Как только человек начинает смотреть в лицо реальности, и понимает, что ВИЧ теперь действительно часть его жизни, он часто начинает испытывать сильную злость – на человека, от которого передался вирус; на себя, за опасное поведение; на Бога, за то, что Он это допустил; на врачей, которые не сделали достаточно; на окружающих за невежество и непонимание; список можно продолжить.

Злость – это нормальная реакция на любой жизненный кризис. Тем не менее, когда человек слишком много времени злится, у него резко повышается уровень стресса. Это плохо отражается и на самочувствии, и на эмоциональном состоянии, кроме того, излишняя злость может лишить вас возможных союзников и людей, которые могли бы в дальнейшем оказать помощь, оставить вас в изоляции.

Злость – разрушительная эмоция, и в первую очередь она опасна для самого человека. Поэтому не надо пытаться направить ее на людей, которые ее вызывают, это только увеличит ваш гнев и заставит вас «застрять» на этой стадии. Чтобы пережить эту стадию, нужно направить злость в «мирное русло», превратить ее в конструктивную энергию. Злость может сделать человека уверенным и настойчивым, используйте это, чтобы сфокусироваться на своем лечении и решении насущных проблем. Направьте энергию на то, чтобы позаботиться о себе и жить полноценной жизнью, «назло» всем тем, на кого вы злитесь.

Стадия 3: сделка

На этой стадии человек пытается смириться с ситуацией, заключив сделку – с Богом, с высшими силами, с самим собой. Принцип здесь такой: если я буду хорошо себя вести, все станет как раньше. Часто на этой стадии, человек обращается к различным шарлатанским методам лечения или ищет способ как можно «излечиться». Важно понять, что заболевание не является возмездием или наказанием за что-то, и оно никуда не исчезнет ни магическим, ни чудо-лекарственным, ни каким-либо другим способом. ВИЧ-инфекция – это лишь одно из

десятков хронических заболеваний, миллионы и миллионы людей живут с тем или иным хроническим заболеванием всю свою жизнь. Такие заболевания - естественная часть жизни человечества, и естественная часть человеческой жизни в принципе.

Стадия 4: депрессия

Когда реальность, наконец, осознается, практически все люди переживают ту или иную степень депрессии. Остаются огромные неразрешенные вопросы о планах на будущее, об отношениях с окружающими, о возможности создания семьи. Возможно, необходимо начать лечение и изменить в связи с этим привычный образ жизни. У кого в такой ситуации не будет депрессии?

Очень часто перейти с этой стадии труднее всего, и именно в ней «застревают» люди. Депрессия приводит к потере энергии и чувству полной безнадежности. Возможно, единственное, чего вам хочется на этой стадии – это залезть с головой под одеяло и спрятаться от всего мира. Вы можете задаваться вопросом, придется ли вам прожить с ВИЧ всю оставшуюся жизнь.

В первую очередь, нужно понять, что депрессия – это временный период. Ощущение безнадежности и мрачные картины будущего – это иллюзии, симптомы депрессии, и в дальнейшем вы посмотрите на свою жизнь совсем по-другому. Диагноз - не повод отказаться от планов и надежд, а современные методы лечения ВИЧ помогут их воплотить, сохраняя здоровье.

Если депрессия становится сильной, ухудшается или если появляются мысли о самоубийстве, нужно обязательно поговорить с врачом или психологом. Вам может помочь очное или телефонное консультирование, группа взаимопомощи людей с ВИЧ – главное, чтобы вы могли с кем-то проговорить свои депрессивные чувства, обсудить наиболее актуальные проблемы и вместе найти решение. В случаях тяжелой депрессии или при риске самоубийства необходимо лечение специальными препаратами – антидепрессантами, которые восстанавливают баланс веществ в мозге, нарушенный из-за депрессии.

Стадия 5: принятие и переоценка

Принять и смириться – это не одно и то же. Принятие означает понимание – понимание того, что значит ВИЧ, что отличает вас от большинства других людей, и что это отличие может иметь свои положительные стороны. Принятие означает понимание того, что вы можете принять свое заболевание, но не быть этим заболеванием, что ваша личность и жизнь не сводятся к наличию ВИЧ. Принятие означает, что у вас есть позитивные цели в жизни, и что ВИЧ не мешает вам реализовать их.

На этой стадии приходит время, чтобы заново оценить свою жизнь, весь свой образ жизни, свои планы и цели. Нужно планировать и вопросы лечения, и того, как сохранить свою энергию и физические возможности, чтобы ВИЧ не повлиял на них. Если у человека есть какие-то вторичные заболевания, часто нужно планировать жизнь исходя из ограниченных физических возможностей. Диагноз также позволяет пересмотреть свои приоритеты. Часто только после диагноза люди понимают, что для них действительно важно и ценно в жизни, на что стоит тратить драгоценные время и энергию. На этой стадии люди фокусируются на том, что действительно важно и отказываются от ненужного. В результате такой переоценки многие люди говорят, что их жизнь стала лучше после положительного анализа на ВИЧ.

Каждый человек – уникальная личность, и процесс горя происходит у каждого своими темпами. Нет «правильного» пути через все эти стадии, но каждая из них – это не только кризис, но и возможность учиться новому, возможность личностного роста. Как только человек достигает стадии принятия, он начинает контролировать свою ВИЧ-инфекцию, вместо того, чтобы позволять ВИЧ-инфекции контролировать свою жизнь.

Как сообщить о диагнозе?

Положительный диагноз на ВИЧ- сильнейший стресс, большинству людей бывает совершенно необходимо поделиться, выговориться, облегчить душу. Часто легче впервые открыться не кому-то из близких, а чужому человеку.

Обращаясь на телефон доверия, вы можете быть уверены, что разговор останется в тайне и не будет иметь нежелательных последствий.

Когда сказать? 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 заготовить печатными материалами на тему СПИДа - они должны быть написаны понятным языком. Какое представление о ВИЧ-инфекции имеют ваши близкие?

Вот основная информация, которую нужно собрать:

Бытовым путем ВИЧ-инфекция не передается.

Можно жить с ВИЧ многие годы, оставаясь здоровым.

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.

Диспансерное наблюдение

При установлении диагноза "ВИЧ-инфекция" и в последующем необходимо проходить следующие обследования и консультации:

1. осмотр врачом-инфекционистом не реже одного раза в 6 месяцев при ранних стадиях; не реже одного раза в 3 месяца – при выраженных стадиях и по показаниям;
2. консультации фтизиатра, невропатолога, стоматолога, нарколога, гинеколога (для женщин) не реже одного раза в 6 месяцев;
3. консультации дерматолога, окулиста, лор-врача – 1 раз в год;
4. исследование крови (иммунологическое – один раз в 6 месяцев; на оппортунистические инфекции – 1 раз в год; на парентеральные гепатиты, сифилис, хламидиоз – 1 раз в год);
5. обследование на другие инфекции, передаваемые половым путем (соскобы с половых путей) – по показаниям;
6. общеклинические исследования – общий анализ крови, общий анализ мочи, биохимический анализ крови – по показаниям, не реже 1 раза в год;
7. определение вирусной нагрузки – не реже одного раза в год.

Другие исследования и консультации узких специалистов – по показаниям.

Каждому пациенту, находящемуся на диспансерном учете с диагнозом "ВИЧ-инфекция", рекомендуется в домашних условиях контролировать динамику течения заболевания, для чего предлагается вести **дневник своего состояния**, где могут быть такие графы:

1. дата (число, месяц, год);
2. срок инфицирования;
3. самочувствие и жалобы;
4. перенесенные за истекший период заболевания;
5. уровень CD4-клеток;
6. вирусная нагрузка ВИЧ;

7. получает ли противовирусную терапию, длительность и ее непрерывность.

Что такое иммунный статус

Исследование иммунного статуса у людей, живущих с ВИЧ-инфекцией, наряду с другими лабораторными исследованиями, является основным для оценки резервов организма в противостоянии ВИЧ-инфекции, прогнозированию возможного возникновения различных инфекционных и онкологических заболеваний.

Показатели иммунного статуса необходимы для принятия решения о начале антиретровирусной терапии. Эти исследования важны также для определения показаний к назначению профилактического лечения "оппортунистических инфекций".

Определение в иммунограмме количества CD4-клеток (клеток-помощников) позволяет, наряду с другими критериями, диагностировать переход ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа.

Контроль за CD4-клетками необходим и для оценки эффективности проводимой антиретровирусной терапии.

Вторым по значению лабораторным тестом является определение "**вирусной нагрузки**", то есть определение концентрации вирусных частиц (рибонуклеиновой кислоты) в одном миллилитре крови.

Питание людей, живущих с ВИЧ-инфекцией

Правильное питание очень важно для человека, живущего с ВИЧ. Оно позволяет поддерживать и улучшать функционирование иммунной системы. Путем выбора здоровой пищи можно дать организму и иммунной системе питательные вещества, которые необходимы им для борьбы с инфекцией.

Правильное питание:

§ защищает от потери веса;

§ помогает достичь и поддерживать оптимальный вес и мышечный тонус;

§ повышает способность организма противостоять оппортунистическим заболеваниям;

§ повышает эффективность медикаментозного лечения;

§ замедляет переход ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа.

Если иммунной системе не хватает какого-то отдельного компонента, она не будет эффективно работать, даже при избытке других. Важно есть разнообразную пищу, которая обеспечивает организм необходимым количеством питательных веществ (белков, жиров, углеводов, минеральных веществ).

Белки и минералы необходимы:

§ для восстановления и роста клеток, минералы, например, железо для крови, кальций и фосфор для костей;

§ для борьбы с инфекциями и восстановления организма во время и после болезни

Белки содержатся в бобовых (фасоль, чечевица, горох, орехи), молочных продуктах (йогурт, сыр), животных продуктах (рыба, яйца, курица, свинина, говядина), злаках (пшеница, кукуруза, рис). Некоторые люди отказываются от мяса, считая его нездоровой пищей. Продукты животного происхождения содержат легкоусвояемый белок. Так же и железо, наличие которого важно для Вас, лучше всего получать из мяса.

Микроэлементы и минералы способствуют:

§ всасыванию и переработке белков и углеводов;

§ перевариванию и усвоению других питательных веществ, помогают в борьбе с инфекциями.

Содержатся в темной фасоли, листовых овощах (шпинат, капуста), в желтых и оранжевых фруктах и овощах (манго, тыква, морковь, помидор, авокадо, апельсины, лимоны, бананы).

Углеводы (сахара и крахмалы) и жиры необходимы для обеспечения организма энергией. Содержатся в крахмалосодержащих продуктах (кукуруза, рис, бананы, картофель).

Свой рацион следует строить так, чтобы в нем каждый день присутствовали зерновые продукты (крупы), овощи и фрукты, молочные продукты, яйца, мясо или рыба.

Количество пищи, необходимой ежедневно, зависит от возраста, веса тела, пола, физической активности.

Для ВИЧ-позитивных мода на худобу не приемлема и принципы диеты очень просты: **Больше калорий! Больше белка!**

Помните, чтобы получить больше калорий:

ешьте то же, что и всегда, но в больших количествах;
ешьте чаще (5-6 раз в день) и перекусывайте между приемами пищи;
всюду, куда можно, добавляйте масло, сметану, майонез, тертый сыр;
вместо воды пейте сок или молоко (если нет непереносимости);
воздержитесь от низкокалорийных и обезжиренных продуктов;
включайте в рацион сладости, шоколад, сливочное мороженное.

Необходимо так же соблюдать некоторые **меры предосторожности**, чтобы продукты не стали источником опасных для здоровья микроорганизмов:

тщательно мойте сырые фрукты и овощи специальной щеточкой;
выбрасывайте продукты со следами гнили и плесени (недостаточно срезать заплесневелую корку!);

мясо, рыбу, птицу подвергайте тщательной кулинарной обработке;

замороженные продукты размораживайте на нижней полке в холодильнике или а микроволновой печи. При комнатной температуре в них моментально размораживаются микробы. Нельзя повторно замораживать оттаявший продукт, воздержитесь от употребления сырых яиц – варите их вкрутую;

пейте только кипяченую воду, молоко – пастеризованное или кипяченое;

тщательно мойте посуду в горячей мыльной воде.

Сексуальные отношения

Многие, получив диагноз ВИЧ-инфекция, испытывают чувство вины за свое заражение и считают, что интимная жизнь для них навсегда закончилась. Это не так. ВИЧ - не повод отказаться от полноценного, приносящего удовлетворение секса. Достаточно лишь овладеть искусством эффективного предохранения.

Предохраняться при половой жизни необходимо не только ради безопасности партнера, но и ради собственного здоровья! Инфекции, передающиеся половым путем- сифилис, гонорея, хламидиоз и другие для вас НАМНОГО ОПАСНЕЕ, чем для вашего ВИЧ-отрицательного партнера, и могут привести к трагическим последствиям. Для ВИЧ-положительной женщины большой проблемой может стать нежелательная беременность.

"Секс" в переводе с латинского – "пол", "сексуальные отношения" это "отношения между полами", которые не обязательно сводятся к проникающему контакту.

Основные пути предохранения -**безопасный секс и презервативы.**

Безопасный секс включает множество способов получения сексуального удовлетворения, не подвергая риску ни себя, ни партнера. Это поцелуи, ласки, петтинг, взаимная мастурбация, использование индивидуальных игрушек и многое другое.

Следует ли рассказать о ВИЧ своему сексуальному партнеру, или же достаточно эффективно предохраняться, исключая риск передачи ВИЧ, - решать вам. Не забывайте при этом, что подвергая партнера опасности, вы можете быть привлечены к уголовной ответственности по статье 122УКРФ. Безопасное сексуальное поведение избавит вас от ненужного страха и стресса.

Защищенный секс - это отношения между партнёрами, когда при проникающих сексуальных контактах используется барьерный метод защиты - презерватив.

Презервативы хорошего качества значительно снижают риск передачи ВИЧ.

Надежность презервативов как средства предохранения от ВИЧ и других инфекций довольно высока - до 98%, **НО ТОЛЬКО ПРИ ПОСТОЯННОМ** (каждый раз с каждым партнером) и **ПРАВИЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ.**

Есть несколько правил, о которых стоит помнить при покупке и использования презервативов:

покупайте презервативы только в аптеке;

всегда проверяйте на упаковке срок годности;

избегайте хранения презервативов в слишком теплых и слишком холодных и влажных местах; это может повредить латекс;

никогда не используйте ломкие, липкие и изменившие цвет презервативы, а так же из поврежденной упаковки и с истекшим сроком годности;

используйте специальные смазки на водной основе – лубриканты. Никогда не применяйте вазелин, крем, масло – они растворяют латекс;

осторожно открывайте упаковку непосредственно перед использованием; старайтесь не повредить презерватив ногтями и украшениями;

обязательно изучите инструкцию по использованию презервативов.

Оральный секс с мужчиной относительно безопасен, но только в случае, если не происходит семяизвержения в рот, а в полости рта отсутствуют трещины, садины, кровоточивость десен.

Оральный секс с женщиной относительно безопасен в отсутствие менструации, выделений и язвочек на половых органах.

Для большей безопасности рекомендуется при *оральном* сексе с мужчиной все же пользоваться презервативом (без смазки), а при *оральном* сексе с женщиной – латексной пленкой (из разрезанного вдоль презерватива).

При *орально-анальном* сексе вы рискуете получить опасную кишечную инфекцию.

Если у близкого человека ВИЧ

Если у вашего друга или близкого человека ВИЧ-инфекция, это значит, что эпидемия коснулась вас лично, и вам придется решать для себя многие вопросы, над которыми вы раньше не задумывались. Научитесь оказывать реальную помощь близкому человеку в борьбе с болезнью и не забывайте, что вам тоже нужна помощь и поддержка.

Человеку, живущему с ВИЧ-инфекцией, требуется ПОДДЕРЖКА, то есть ваша готовность

§ с искренним вниманием выслушать и постараться понять

§ показать, что вы рядом и всегда готовы помочь

§ не осуждать, не искать виноватых

§ не давать советов, если их у вас не просят

§ не жалеть, не опекать, не лишать контроля над своей жизнью

Ваша поддержка особенно необходима в кризисных ситуациях. Среди таких ситуаций - получение диагноза "ВИЧ-инфекция"; появление симптомов; необходимость постоянно принимать лекарства; развитие тяжелого заболевания; потеря друзей.

Чтобы иметь возможность помочь близкому человеку, узнайте как можно больше о ВИЧ-инфекции и СПИДе. Если у вас еще остался бессознательный страх заразиться при бытовом контакте, поговорите со специалистами, которые объяснят вам, что таким образом заразиться невозможно.

Не пытайтесь выяснять, каким образом произошло заражение. Избегайте расспросов и высказываний, которые могут вызвать у человека чувство вины и необходимость оправдываться. Не осуждайте его/ее образ жизни, даже если он кажется вам неправильным. Эти попытки скорее всего приведут к взаимному отчуждению именно в тот момент, когда душевный контакт и понимание нужны человеку больше всего и могут сыграть решающую роль в его/ее самочувствии.

Не забывайте о том, что человек сам и только сам должен принять главные для себя решения о том, какой образ жизни вести, как поддерживать свое здоровье, как питаться и отдыхать, кому, когда и как сказать (или не сказать) о своем ВИЧ-статусе.

Вполне естественно ваше желание помочь близкому сохранить здоровье. Однако родные и друзья часто допускают ошибки, которые могут нанести серьезный, даже непоправимый вред. Вот наиболее распространенные из этих ошибок:

§ чрезмерная опека и постоянные напоминания человеку о том, что у него/нее опасная болезнь. Подумайте, не продиктовано ли такое поведение вашим собственным страхом или чувством вины. Разберитесь в своих психологических проблемах и постарайтесь не переносить их на близкого человека. Существует большая разница между разумной заботой, которая выражается в создании здоровой атмосферы в доме, своевременном напоминании принять лекарство, необходимом уходе в случае болезни, - и навязчивой опекой,

порождающей депрессию, отчуждение и чувство беспомощности. Чтобы не совершить ошибку, обращайте внимание на то, как близкий человек реагирует на вашу заботу.

§ советы обратиться к альтернативным методам лечения. Во всем мире и у нас в стране существует много целителей, которые обещают радикальное излечение ВИЧ-инфекции и СПИДа. Пока нет ни одного официально зарегистрированного случая такого излечения, зато известно немало случаев, когда обращение к целителям приводило пациента к летальному исходу.

§ советы прекратить прием лекарства, вызывающего побочные эффекты. Это особенно опасно, если пациенту назначена комбинированная противовирусная терапия: отмена или пропуск приема препарата приведут к развитию в организме штаммов вируса, устойчивых к лекарствам, и это лишит пациента возможности лечения в будущем.

Не забудьте, что поддержка нужна не только вашему близкому, живущему с ВИЧ/СПИДом, но и вам. СПИД-сервисные организации всегда готовы помочь также близким и друзьям своих клиентов, поэтому без колебаний обращайтесь к ним, когда вам нужно что-то узнать или поделиться своими чувствами и проблемами.

Образ жизни

До того как человеку понадобится антиретровирусная терапия, может пройти несколько лет. Но вне зависимости от необходимости и доступности антиретровирусного лечения, многое можно сделать для сохранения здоровья при наличии ВИЧ-инфекции. Сразу нужно оговориться, что люди с ВИЧ не нуждаются ни в каких кардинальных переменах в образе жизни. Однако некоторые факторы непосредственно связаны с развитием этого заболевания.

Правильное питание

Полноценное питание очень важно для людей, живущих с ВИЧ. ВИЧ-положительным не нужно никаких специальных диет - достаточно обычного питания, содержащего все необходимое для жизни. Недоедание при ВИЧ может быть очень вредным, так что всевозможные голодания и низкокалорийные диеты ВИЧ-положительным не подходят. Можно сказать, что возможность нормального питания - первый вопрос доступности лечения для людей с ВИЧ, так как люди с низким экономическим статусом рискуют более быстрым развитием заболевания, независимо от другой медицинской помощи.

При ВИЧ-инфекции в рационе должно присутствовать как можно больше белков (мясо, птица, рыба, бобовые, орехи, молочные продукты), а также витаминов и минеральных веществ (особенно в овощах и фруктах). Некоторые исследования даже показали, что дополнительный прием "мультивитаминов" замедляет снижение иммунного статуса.

Физические упражнения

Физкультура и спорт помогают всем людям укрепить здоровье в целом и улучшить общее самочувствие. Помимо физического здоровья, регулярные упражнения помогают справиться с депрессией и тревогами, повышают уверенность в себе, что важно для людей с ВИЧ. При приеме ВААРТ физические нагрузки снижают риск побочных эффектов и помогают сделать препараты наиболее эффективными.

Для здоровья полезны как аэробные упражнения (гимнастика, бег, велосипед, плавание), так и силовые (занятия в тренажерном зале). Первые улучшают обмен веществ, нормализуют работу нервной и других систем организма. Вторые помогают предотвратить синдром потери веса, который встречается при прогрессировании ВИЧ-инфекции.

Вредные привычки

Такие привычки, как употребление алкоголя и курение, часто волнуют людей, живущих с ВИЧ. Однако в большинстве случаев причин для беспокойства нет. Курение очень вредно для здоровья, но на ВИЧ оно никак не влияет. При этом многие люди с ВИЧ безуспешно пытаются бросить курить - без помощи специалиста или доступной заместительной терапии это сделать сложно, и в результате, подобные попытки лишь приводят к лишним стрессам.

Алкоголь в умеренных дозах не принесет человеку с ВИЧ никакого вреда. Однако это не относится к людям с хроническими гепатитами С или В. Чрезмерное употребление алкоголя и алкоголизм может очень плохо отразиться на здоровье. Также это может помешать приему препаратов по расписанию. В связи с этим многие люди с ВИЧ нуждаются в помощи

по лечению алкоголизма, тем более, что причиной злоупотребления алкоголем может быть депрессия, вызванная получением диагноза.

Безопасный секс

Предохранение во время секса гораздо важнее для ВИЧ-положительных, чем можно было бы подумать. Многие инфекции, передаваемые половым путем (ИППП), опаснее для людей с ВИЧ, так как могут хуже поддаваться лечению или способствовать размножению вируса. Например, при снижении иммунного статуса выше риск передачи и быстрого развития сифилиса. Некоторые оппортунистические инфекции, такие как цитомегаловирус, также могут передаваться при половых контактах.

Регулярное использование презервативов особенно важно для принимающих партнеров в сексе, так как это снижает риск передачи вируса папилломы человека (ВПЧ). Некоторые виды этого вируса повышают риск рака развития шейки матки или прямой кишки, которые гораздо чаще встречаются у людей с ВИЧ.

Более того, даже при сексе между двумя ВИЧ-положительными может существовать риск передачи ВИЧ. Есть вероятность реинфекции - заражения новым, более агрессивным подвидом вируса. Предполагается, что из-за реинфекции заболевание может начать развиваться быстрее.

Употребление наркотиков

Прием нелегальных веществ может причинить различный вред организму, однако влияние нелегальных веществ на развитие ВИЧ до конца не выяснено. У людей, употребляющих инъекционные наркотики, например, героин или амфетамины, ВИЧ-инфекция в среднем развивается быстрее. Такой наркотик, как кокаин, способствует более быстрому размножению вируса. Были зафиксированы смертельные случаи из-за одновременного употребления экстази и антиретровирусных препаратов.

Инъекционное употребление нестерильными инструментами может привести к повторной передаче ВИЧ и других инфекций, опасных для здоровья. Для профилактики реинфекции необходимо пользоваться новым стерильным шприцем и не делать шприцем заборов из общей посуды. Таким образом, люди с ВИЧ особенно нуждаются в доступе к службам по лечению наркозависимости, также как в доступе к службам снижения вреда от употребления наркотиков и другим профилактическим программам.