

**ВИЧ-инфекция** – болезнь, вызываемая вирусом иммунодефицита человека – инфекционное хроническое заболевание, характеризующееся поражением иммунной системы, приводящее к её медленному разрушению до формирования синдрома приобретенного иммунодефицита - СПИД, сопровождающегося развитием оппортунистических инфекций и вторичных злокачественных новообразований. Если не проводить лечение, больной погибает.

Основными факторами передачи возбудителя являются биологические жидкости человека (кровь, компоненты крови, сперма, вагинальное отделяемое, грудное молоко и др.)

Сегодня ВИЧ-инфекция из разряда смертельных болезней перешла в разряд хронических.

Современный способ лечения, так называемая антиретровирусная терапия (АРТ), замедляет и практически останавливает прогрессирование ВИЧ-инфекции и её переход в стадию СПИД, позволяя ВИЧ-инфицированному человеку долго жить полноценной жизнью.

## **ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ**

### ***ВИРУС ИММУНОДЕФИЦИТА ЧЕЛОВЕКА***

ВИЧ является одним из самых глубоко изученных вирусов в истории человечества. Вирус иммунодефицита относится к семейству ретровирусов, подсемейству лентивирусов.

Структура вируса примитивна: оболочка из двойного слоя жировых клеток, выступающие из нее гликопротеиновые «грибы», внутри – две цепочки РНК, содержащие генетическую программу вируса и белки. Помимо этого «скудного багажа» вирусу ничего не нужно: он использует для воспроизводства клетку-хозяина. В ядре Т-лимфоцита – клетки, на которую нападает ВИЧ – в 100 000 раз больше генетической информации, чем в самом вирусе. Однако клетка не в силах справиться с вирусом, проникшим внутрь.

### ***КАК ВОЗНИКАЕТ ИММУНОДЕФИЦИТ?***

Захватив клетку CD-4, вирус использует ее как «фабрику» для своего размножения. Переполнившись частицами вируса, клетка взрывается и погибает. Теряя клетки CD-4, иммунная система перестает справляться с различными инфекциями, которые раньше не представляли опасности.

Иммунный статус определяет количество клеток CD-4 на кубический миллиметр (миллилитр) крови. У человека с неповрежденной иммунной системой количество CD-4, как правило, составляет 500-1200 клеток. Снижение иммунного статуса до 200-350 клеток

и ниже создает опасность развития угрожающих жизни заболеваний – оппортунистических инфекций. Рекомендуется проходить обследование на иммунный статус не реже 1 раза в 3-6 месяцев.

Вирусная нагрузка отражает количество свободных частиц (копий) вируса, циркулирующих в крови. Тест на вирусную нагрузку чаще всего основан на методе полимеразной цепной реакции (ПЦР) и измеряет количество копий РНК вируса. Менее 10 000 копий вируса на 1 мл крови считается невысокой вирусной нагрузкой, больше 10 000 копий – сигнал опасности. Даже самый чувствительный из современных тестов не может определить вирусную нагрузку ниже 25 копий в 1 мл, поэтому, когда говорят, что в результате противовирусного лечения в крови пациента не обнаруживается вирус, это не означает, что вирус исчез. Это значит, что количество копий в 1 мл ниже предела порога чувствительности используемой тест-системы.

Регулярные обследования на иммунный статус и вирусную нагрузку позволяют вовремя начать профилактику оппортунистических инфекций.

### **ОПОРТУНИСТИЧЕСКИЕ ИНФЕКЦИИ**

Оппортунистические инфекции опасны при иммунном статусе 350 клеток и ниже.

Профилактика заключается в том, чтобы:

- избежать заражения возбудителями болезни (бактериями, грибами, вирусами, паразитами);
- заблаговременно начать принимать лекарства, чтобы подавить активность возбудителя болезни еще до появления симптомов.

Некоторые возбудители оппортунистических инфекций живут в организме большинства людей, ничем себя не проявляя. И только при низком иммунном статусе они выходят из-под контроля и вызывают разные заболевания.

### **ПНЕВМОЦИСТНАЯ ПНЕВМОНИЯ**

Возбудитель – микроорганизм, обитающий в окружающей среде. Избежать попадания пневмоцисты в организм невозможно, поэтому при иммунном статусе ниже 200 клеток назначают профилактический прием препарата, препятствующего развитию этого заболевания.

### **ТОКСОПЛАЗМОЗ**

Возбудитель – внутриклеточный паразит, вызывающий у людей с иммунным статусом ниже 100 клеток воспаление головного мозга – энцефалит. Заражение токсоплазмой может произойти при употреблении полусырого мяса, а также от контакта с пометом кошек. После заражения токсоплазма может долго жить в организме человека, пока снижение иммунного статуса не позволит инфекции перейти в опасное заболевание.

### **ТУБЕРКУЛЕЗ**

Если когда-либо в своей жизни вы заразились микобактериями – возбудителями туберкулеза, у вас высок риск развития этого заболевания. Заражение микобактериями определяют с помощью кожной пробы Манту или Диаскин-теста, которые следует проводить регулярно, не реже 1 раза в год. Если проба положительная (папула более 5 мм в диаметре), назначают профилактическое лечение. Избежать заражения микобактериями туберкулеза трудно, поскольку инфекция передается воздушно-капельным путем.

### **ЦИТОМЕГАЛОВИРУС**

Цитомегаловирус (ЦМВ) может вызывать у людей с низким иммунным статусом опасное заболевание глаз – ретинит, приводящее к потере зрения. ЦМВ также вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта, нервной системы и других органов. Наиболее велик риск развития патологии при CD-4 ниже 50. При положительной реакции на ЦМВ-антитела и низком иммунном статусе назначается профилактическое лечение. ЦМВ присутствует в организме большинства людей: он чаще всего передается воздушно-капельным, а также половым путем.

### **ГРИБКОВЫЕ ИНФЕКЦИИ**

Наиболее распространенные грибковые заболевания – кандидозы. Они возникают на любой стадии развития ВИЧ-инфекции и поддаются лечению. При низком иммунном статусе опасен кандидоз пищевода. Не менее опасна другая грибковая инфекция – криптококковый менингит, который возникает при CD-4 ниже 50. В обоих случаях необходимо немедленно начать лечение и не прекращать его даже после исчезновения симптомов.

### **БАКТЕРИАЛЬНЫЕ ИНФЕКЦИИ**

Заражение бактериями при ВИЧ-инфекции может развиваться в бактериальную пневмонию. Риск повышается, если вы курите или употребляете наркотики. Профилактика пневмоцистной пневмонии помогает предотвратить и бактериальную пневмонию. Бактерии также могут быть причиной тяжелых желудочно-кишечных расстройств.

### **ГЕРПЕС-ВИРУСЫ**

Такая распространенная инфекция, как герпес, при низком иммунном статусе представляет серьезную проблему. Если вы не заражены, избегайте заражения, которое может произойти половым путем или при контакте с людьми, болеющими активной формой герпеса (в том числе с «лихорадкой» на губах).

### **ПОМНИТЕ:**

На любой стадии ВИЧ-инфекции вам нужно избегать употребления сырых яиц, полусырого мяса или птицы, непастеризованного молока. Если у вас есть домашние животные, соблюдайте особую

осторожность, когда убираете за ними. Сырая вода, немытые фрукты и овощи, грязные руки – источники опасных для вас инфекций.

## ПРОТИВОВИРУСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Существует два главных компонента лечения ВИЧ-инфекции: противовирусное лечение и своевременная профилактика, диагностика и лечение оппортунистических инфекций.

Антиретровирусная комбинированная терапия произвела революцию в области ВИЧ/СПИДа, превратив ВИЧ-инфекцию в контролируемое хроническое заболевание. Чтобы получить максимум пользы от приема противовирусной терапии, как и от любого другого лечения, необходимо отнестись к этому вопросу ответственно и сознательно.

Регулярный прием лекарств может повлиять на привычный образ жизни человека. Свести к минимуму возможные проблемы в приеме лекарств и избежать негативного влияния лечения на качество жизни можно, если заранее представлять, какие вопросы могут возникнуть.

Здесь вы найдете ответы на следующие вопросы:

- Что важно знать перед началом терапии?
- О чем подумать до начала лечения?
- На что еще нужно обратить внимание?
- Как решать проблемы?

### Что важно знать перед началом терапии?

**Препараты необходимо принимать по расписанию.**

Основная цель назначения антиретровирусных препаратов – достичь неопределяемой вирусной нагрузки. Схема приема препаратов подбирается так, чтобы концентрация лекарства в крови была всегда на высоком уровне, чтобы блокировать все вирусные частицы и не оставить возможности для их размножения. В результате систематических пропусков концентрация препаратов понижается, и вирус продолжает размножаться, приобретая нечувствительность (резистентность) к используемым для лечения лекарствам. На фоне систематических пропусков в организме со временем останется только резистентный вирус, то есть нужна будет смена на другие схемы лечения с включением препаратов, к которым устойчивость еще не сформировалась. Можно заметить схему один раз, можно даже второй и третий, но зачастую четвертый раз это сделать не удастся, так как противовирусных препаратов на сегодняшний день существует немногим больше 20. У врача может не остаться вариантов для выбора.

**Слухи о побочных эффектах зачастую преувеличены.** Они проявляются не у всех людей, принимающих терапию. В большинстве своем они бывают только в начале приема, а после того, как организм адаптируется к ним, исчезают совсем. Если эффекты незначительные, то существует множество средств, как медицинских, так и «домашних», для уменьшения или исключения побочных эффектов. При возникновении серьезных побочных эффектов терапию можно поменять и подобрать другие препараты, которые не будут вызывать нежелательные явления.

**Отношения с лечащим врачом – один из важных факторов успешного лечения.** Лечащий врач может стать вашим партнером по лечению, если вы сможете наладить хорошие взаимоотношения. Практически все врачи заинтересованы в том, чтобы их пациенты соблюдали режим наблюдения и лечения, но только хорошие взаимоотношения помогают получить максимум пользы от посещения врача.

**Поддержка близкого человека очень важна, особенно на начальном этапе приема терапии.** Если родственники или близкие знают о вашем ВИЧ-положительном статусе, они могут помочь в соблюдении режима приема препаратов, а также в случае возникновения побочных эффектов. Близкий человек может в первые дни начала терапии взять на себя большинство обязанностей по дому, а также оказать эмоциональную поддержку. Необходимость скрывать прием препаратов может значительно затруднить соблюдение режима приема препаратов, а также вызывать постоянное эмоциональное напряжение из-за боязни раскрытия диагноза.

**Опыт других людей с ВИЧ может помочь успешному лечению.** Очень полезным бывает поговорить с человеком, который уже имеет опыт приема терапии. Узнайте у своего лечащего врача о возможности встречи с психологом или с равным консультантом.

### До начала лечения

**Не бойтесь задавать вопросы врачу, он может даже не подозревать, что вас что-то беспокоит или возникают какие-то сложности.**

Узнайте у своего лечащего врача следующие аспекты.

**Какие препараты вам планируют назначить?** Знание названия препаратов даст вам возможность подробно изучить эти препараты, возможные побочные действия и тактику поведения при появлении побочных явлений, узнать у других ВИЧ-положительных их опыт приема данных препаратов.

**Как выглядят препараты и какие условия их хранения?**

У некоторых людей возникают трудности с проглатыванием лекарств. Если вам сложно глотать таблетки, спросите, можно ли их дробить. Вам также предстоит определить место, где можно безопасно хранить лекарства. Чтобы они были недоступны для детей, а так же чтобы они не испортились от жары и влаги.

**Как данные препараты сочетаются с приемом пищи и питья?** Некоторые лекарства не могут поступить в кровь, если их принимать на пустой желудок. Если это относится к вашему препарату, спросите у врача подробные инструкции. Некоторые препараты можно принимать с едой или без еды, но прием вместе с пищей может предотвратить появление тошноты.

### **На что еще нужно обратить внимание**

**Проанализируйте свой режим дня:** время подъема, режим приема пищи. Постарайтесь учесть все возможные аспекты, которые могут повлиять на прием препаратов. Например, если каждое утро в 9:30 у вас планерка, не планируйте на это время прием препарата.

**Заведите дневник.** Отмечайте в нем каждый прием. Записывайте все пропуски: сколько времени составил пропуск, что помешало принять очередную дозу, чем в этот момент вы занимались. Этими сведениями вы можете воспользоваться при посещении врача, данная информация будет полезна для анализа пропусков и корректировки режима приема.

**Создайте себе систему напоминаний.** Это могут быть записки, расклеенные в различных местах. Заводите будильник на время - приема препаратов. Можно создать систему напоминаний в мобильном телефоне. Ваши родные и близкие могут также помочь вам в соблюдении режима приема препаратов.

Существуют специальные контейнеры для таблеток, в которых размещается недельная или дневная доза и, посчитав количество таблеток, можно точно определить, был ли пропуск. Некоторые из контейнеров оснащены электронной системой оповещения, с помощью которой можно создать график, и контейнер в соответствии с заданным режимом будет издавать звуковой сигнал.

**На начальном этапе приема препаратов было бы неплохо взять отпуск,** максимально освободить себя от выполнения домашних обязанностей. Возможно, родные, близкие или друзья смогут помочь вам по уходу за детьми и домашним хозяйством, так как иногда могут возникнуть побочные эффекты в виде хронической усталости, подавленного настроения.

Тошнота и диарея чаще всего встречаются на начальном этапе

приема терапии. Хотя они не обязательны, тем не менее запаситесь средствами на случай их возникновения.

**Старайтесь не совмещать начало приема препаратов с командировками и другими поездками,** особенно за границу. Если в данный период у вас в жизни возникли какие-либо трудности, возможно лучше повременить с началом терапии до тех пор, пока все не наладится.

Если вы пропускаете дозы или уменьшаете их, то вы повышаете риск возникновения резистентности к препаратам.

**Можно ли употреблять алкоголь/наркотические вещества?** Противовирусные препараты нежелательно принимать вместе с алкоголем. Чрезмерное употребление алкоголя может повлиять на вашу печень, а также повысить риск развития панкреатита и периферической нейропатии. В состоянии опьянения человек может забыть принять таблетки или проспаться очередной прием.

**Сочетание терапии с другими лекарствами** (если вы принимаете препараты для лечения других заболеваний). Противовирусные препараты, особенно ингибиторы протеазы, взаимодействуют с различными веществами, в том числе с лекарствами «без рецепта», наркотиками и лекарственными травами. Взаимодействие лекарств может привести к серьезным побочным эффектам и/или свести на нет эффективность лечения.

Действие препаратов и деятельность, требующая повышенного внимания (например, управление транспортным средством). Некоторые препараты могут вызвать головокружение, потерю внимания или усталость, которые помешают вам управлять машиной или другой сложной техникой. Обычно такие симптомы являются «ранними» побочными эффектами, но вам нужно заранее обдумать возможность их возникновения.

**Очень полезным бывает поговорить с человеком, который уже имеет опыт приема препаратов.**

Препараты необходимо принимать постоянно, обычно их выдают сразу на 1 – 4х месячный курс. То есть однажды вы принесете домой целый пакет таблеток. У родных и близких, с которыми вы живете, если они не знают о ВИЧ, могут возникнуть вопросы, что это за таблетки и почему вы их принимаете. Подумайте, как вы им это объясните.

**Влияние препаратов на планируемую или имеющуюся беременность.** Некоторые противовирусные препараты негативно влияют на развитие ребенка в период его внутриутробного развития. Если вы планируете беременность, попросите вашего лечащего врача подобрать вам подходящую схему лечения, которая

будет безопасна для развития ребенка. Существуют специальные схемы противовирусных препаратов для женщин, которые планируют беременность.

**У многих людей с ВИЧ есть ко-инфекция с вирусными гепатитами.** Некоторые противовирусные препараты нежелательно начинать принимать при обострении гепатита. Перед началом приема желательна пролечить обострение гепатита, чтобы не спровоцировать осложнения на печень.

### **Как решать проблемы?**

**Что делать, если я пропущу дозу или приму слишком много?** Если вы опоздали с приемом препарата на несколько часов, то следует принять лекарство как можно скорее. Принимать сразу двойную дозу при последующем приеме противопоказано.

**Что делать с побочными явлениями?** Большинство симптомов, связанных с препаратами, похожи на заболевания. Например: аллергия, отравление, депрессия. Чтобы вас не беспокоило, очень важно обсудить это с врачом и выяснить причину недомогания.

**Необходимо учиться распознавать побочные явления, как только они появляются.** К большинству их можно приспособиться. В других случаях побочные явления могут быть сигналом для обращения за медицинской помощью. После начала приема терапии сообщайте врачу обо всех непривычных для вас реакциях. Если возможно, постарайтесь поговорить с людьми, которые принимали такой же препарат. Вполне возможно, что они сталкивались с той же проблемой и уже нашли решение.

**Некоторые препараты можно принимать с едой или без еды, но прием вместе с пищей может предотвратить появление тошноты.**

**Смогу ли я прекратить прием препаратов?** Естественно, вам решать, продолжать ли лечение, но никогда нельзя прерывать прием лекарств, не посоветовавшись с врачом. Это связано с тем, что все препараты имеют разный период выведения из организма, и одновременная отмена препаратов с разным периодом выведения может спровоцировать развитие резистентности.

Если у вас был длительный перерыв в терапии, то при возобновлении вы можете снова испытывать побочные эффекты «первых недель». Также ваша вирусная нагрузка может снова начать повышаться.

### **Питание ВИЧ-инфицированных пациентов**

Питание выступает как средство диетической терапии. Течение заболевания обычно сопровождается изменениями, как от самой болезни, так и от применяемого лечения. Одно из распространенных изменений - липодистрофия (синдром перераспределения жира). Липодистрофия у ВИЧ-инфицированных пациентов протекает в двух вариантах: липоатрофия и липогипертрофия. Для липоатрофии характерна потеря подкожно-жировой клетчатки на лице, ягодицах и конечностях, в то время как липогипертрофию, наоборот, определяют как увеличение объема жировой ткани в области груди (гинекомастия, особенно выражена у мужчин), живота, верхней части спины («бычий горб»). Внесение усовершенствований в рацион может улучшить здоровье и самочувствие. Вот несколько советов, которые могут помочь.

#### **Почему правильное питание при ВИЧ/СПИДе так важно?**

Соблюдение определенных правил и режима питания обеспечат решение нескольких жизненно важных задач, в частности:

- Позволят повысить общий уровень качества жизни путём обеспечения организма необходимыми питательными веществами.
- Поддерживать активное состояние вашей иммунной системы, чтобы вы могли лучше бороться с болезнью.
- Помогут легче справиться с симптомами ВИЧ-инфекции и осложнений.
- Способствуют процессу лечения и помогают легче контролировать его побочные эффекты.

#### **Основные принципы питания при ВИЧ.**

Питание для ВИЧ-инфицированных имеет свои особенности, обусловленные периодом развития заболевания и отдельных симптомов. Основные принципы диетического питания, которых следует придерживаться, включают в себя:

- Включение в рацион больше овощей, фруктов, цельных зёрен и бобовых.
- Предпочтение нежирным или со сниженным содержанием жира продуктам.
- Ограничение сладостей, безалкогольных напитков и пищевых продуктов с добавлением сахара.
- Каждое блюдо или закуска должны содержать преимущественно белки и углеводы и лишь немного жира.
- Тепловая обработка блюд должна исключать жарку и другие способы приготовления с использованием жира.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ

### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ КРИЗИСЫ**

Диагноз «ВИЧ-инфекция» с самого первого дня сопровождается острыми переживаниями. У большинства людей, живущих с ВИЧ/СПИДом, бывают тяжелые эмоциональные периоды, когда они испытывают такие симптомы, как депрессия, тревога, страх, нарушения сна, трудности концентрации внимания, чувство вины или беспомощности, суицидальные мысли.

Эмоциональный кризис может наступить также в следующих случаях:

- при появлении первых симптомов заболевания;
- из-за негативной реакции на ваш диагноз родных, друзей, сослуживцев;
- при необходимости начать регулярно принимать лекарства.

Эмоциональное состояние ВИЧ-положительных требует не менее серьезного подхода, чем физическое. Не нужно переживать свою боль молча и в одиночестве. Научитесь рассказывать о своих чувствах людям, которым вы доверяете. Обратитесь к психологу, социальному работнику, «равному консультанту» или в «группу взаимопомощи». В этот период человек особенно нуждается в поддержке и от ее характера зависит, как он справится со своим эмоциональным состоянием.

### **ДЕПРЕССИЯ**

Депрессия – состояние, которое хотя бы раз переживает большинство людей, живущих с диагнозом «ВИЧ-инфекция». Для депрессии характерны следующие симптомы:

- Подавленное настроение в течение двух и более недель.
- Потеря интереса к развлечениям или большинству видов деятельности.
- Не проходящая усталость.
- Отсутствие аппетита, бессонница или повышенная сонливость.
- Чувство вины.
- Неспособность сосредоточить внимание на чем-либо.
- Повышенная возбудимость, раздражительность.

Часто депрессия бывает вызвана трудностями в межличностных отношениях, чувством одиночества.

Депрессия ухудшает состояние здоровья и снижает качество жизни. В состоянии депрессии пациенты часто отказываются или забывают выполнять указания врача, что особенно опасно при проведении противовирусной терапии.

**С депрессией можно и нужно бороться!**

Один простой и эффективный способ преодолеть изоляцию, которую испытывает человек при ВИЧ/СПИДе – это вступить в группу взаимопомощи. Если там, где Вы живете, нет такой группы, ее можно создать, посоветовавшись с теми, кто уже имеет подобный опыт.

При тяжелых и длительных симптомах применяются различные формы психотерапии и медикаментозное лечение, которое должен назначить врач.

### **ЗАВИСИМОСТИ**

В кризисной ситуации любой человек склонен справиться со стрессом привычным для себя способом. Если таким способом был алкоголь или наркотики, их потребление нередко продолжается или даже повышается после получения диагноза. Очевидно, что зависимость не решает связанных с диагнозом проблем: медицинских, психологических, социальных, межличностных, но усиливает их и добавляет новые.

Однако есть люди, которые используют диагноз как отправную точку для иного отношения к себе, своему здоровью и своей жизни. Состояние эмоционального кризиса иногда помогает провести переоценку ценностей и начать избавляться от алкогольной или наркотической зависимости и других отрицательных моментов, которые мешают вам бороться за свою жизнь и здоровье.

Не забывайте, что химическая зависимость – заболевание, с которым редко кому удается справиться в одиночку. Вероятно, вам потребуется помощь квалифицированного врача и полноценная, долговременная психологическая поддержка: ее может оказать, к примеру, консультант-психолог, «равный консультант» или группа «Анонимных наркоманов».

### **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ**

Если Вы решили обратиться к психологу и психотерапевту, будьте готовы открыть специалисту свой ВИЧ-статус, иначе консультирование не будет иметь смысла.

Некоммерческие СПИД-сервисные организации (НКО) создают бесплатные службы социально-психологического консультирования для людей, затронутых эпидемией СПИДа и их близких. Иногда консультантами являются профессиональные психологи или медики, в других случаях – специально обученные сотрудники и добровольцы этих организаций («равные консультанты»).

## **ВАШ РЕБЕНОК И ВИЧ**

Если ваш ребенок родился с ВИЧ-инфекцией, вы можете многое сделать для того, чтобы сохранить его здоровье и обеспечить нормальную полноценную жизнь.

От ВИЧ-инфицированной матери ребенок может заразиться во время беременности, в родах и при грудном вскармливании. Риск заражения ребенка можно значительно снизить, назначая антиретровирусные препараты беременной женщине (добываясь при лабораторном контроле неопределяемой вирусной нагрузки) и новорожденному и, исключая грудное вскармливание.

До 18-месячного возраста антитела к ВИЧ в крови ребенка могут быть антителами матери, проникшими в кровь плода через плаценту, поэтому их обнаружение не позволяет поставить ребенку диагноз ВИЧ-инфекции. Современным «золотым стандартом» диагностики ВИЧ-инфекции у детей до 18 месяцев является полимеразная цепная реакция (ПЦР) на ДНК ВИЧ в лимфоцитах крови.

В среднем к 18 месяцам жизни антитела в крови исчезают или их количество уменьшается, это означает, что у ребенка нет ВИЧ-инфекции.

У детей старше 3 лет диагноз ВИЧ-инфекции можно установить, как и у взрослых, с помощью анализа на антитела к ВИЧ.

#### **Когда ребенку необходимо назначать антиретровирусную терапию?**

Всем детям с установленным диагнозом в кратчайшие сроки назначается АРВТ.

При обследовании на иммунный статус помните, что у маленьких детей количество клеток CD-4 в норме в 2-3 раза выше, чем у взрослых, то есть у ребенка со здоровой иммунной системой оно составляет 1500-3000.

Чтобы сохранить здоровье вашего ребенка с ослабленной иммунной системой, необходимо соблюдать несколько заповедей:

- следите за чистотой в доме;
- наблюдайте за самочувствием и поведением ребенка;
- немедленно сообщайте лечащему врачу о замеченных симптомах или необычном поведении ребенка;
- не теряйте надежды. Каждый день в мире изобретают новые лекарства, способные вам помочь.

#### **Законодательство о ВИЧ-инфекции.**

В 1995 году был принят Федеральный закон «О предупреждении распространения в РФ заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекцией)» который гарантирует:

- \* бесплатное предоставление всех видов квалифицированной и специализированной медицинской помощи,
- \* получение бесплатных медикаментов при амбулаторном и стационарном лечении,
- \* ВИЧ-инфицированным несовершеннолетним в возрасте до 18 лет назначение социального пособия и предоставление льгот,

установленные для детей-инвалидов законодательством РФ (на основании статьи №19 ФЗ от 30.03.1995 г.№ 38-ФЗ).

#### **Особенности раскрытия ВИЧ-статуса ребенка**

Раскрытие ВИЧ-статуса осуществляют родители или законные представители ребенка, с психологическим сопровождением специалистов центра СПИД.

#### **Как предупредить болезни?**

Ребенок с ВИЧ-инфекцией более подвержен болезням, чем его ВИЧ-отрицательные сверстники. К тому же при ВИЧ-инфекции болезни протекают тяжелее. Поэтому важно вовремя сделать все профилактические прививки:

- Дифтерия, коклюш, столбняк.
- Полиомиелит (инактивированная, «убитая» вакцина).
- Свинка, корь, краснуха.

Врач может посоветовать вам сделать ребенку дополнительные прививки, как например:

- Гепатит В (НерВ).
- Пневмококковая инфекция
- Грипп (ежегодно).

Избегайте обычных инфекций.

Некоторые инфекции нельзя предотвратить прививкой. Избегайте контакта ребенка с больными респираторными и вирусными заболеваниями, не водите его в детское учреждение во время эпидемий гриппа. Если у вас появилось подозрение, что ребенок был в контакте с больным туберкулезом, немедленно сообщите врачу.

#### **Приучите к аккуратности**

Часто мойте руки и приучайте к этому ребенка с раннего возраста. Не допускайте контакта с испражнениями человека или животных. Чистите зубы ребенку, а затем приучите к этому его самого. Возможно, что первыми признаками ВИЧ-инфекции у вашего малыша будут язвочки в полости рта. Следите, чтобы во время каждого медосмотра врач или медсестра проверяли полость рта ребенка.

#### **Своевременно сообщайте врачу о симптомах**

Внимательно наблюдайте за ребенком и сообщите лечащему врачу, если обнаружите следующие симптомы:

- повышение температуры,
- кашель,
- быстрое или затрудненное дыхание,
- потеря аппетита, недостаточная прибавка в весе,
- белый налет или язвочки в полости рта,
- непроходящая сыпь на теле,
- кровь в выделениях,
- понос,

- рвота
- ...или контакт с больным ветрянкой, корью, туберкулезом или другими инфекционными заболеваниями.

Ваш ребенок может посещать детское и учебное учреждение наравне с другими детьми.

## ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ

Как любые граждане страны, ВИЧ-позитивные люди защищены законом.

Знание законов поможет отстаивать свои права и избежать проблем.

В соответствии с требованиями Федерального закона от 30 марта 1995 № 38-ФЗ «О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция)»:

ВИЧ-инфицированные - граждане Российской Федерации обладают на ее территории всеми правами и свободами и несут обязанности в соответствии с Конституцией Российской Федерации, законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации (ч.1 ст. 5 гл. I).

Права и свободы граждан Российской Федерации могут быть ограничены в связи с наличием у них ВИЧ-инфекции только федеральным законом (ч.2 ст. 5 гл. I).

Федеральные законы и иные нормативные правовые акты, а также законы и иные нормативные правовые акты субъектов Российской Федерации не могут снижать гарантии, предусмотренные настоящим Федеральным законом (ч.2 ст. 2 гл. I).

ВИЧ-инфицированным оказываются на общих основаниях все виды медицинской помощи по медицинским показаниям, при этом они пользуются всеми правами, предусмотренными законодательством Российской Федерации об охране здоровья граждан (ст. 14 гл. II).

Кроме этого данным Федеральным законом гарантируется социальная поддержка ВИЧ-инфицированных и членов их семей, включающая в себя: запрет на ограничение прав ВИЧ-инфицированных (ст.17 гл. III); права родителей или иных законных представителей, дети которых являются ВИЧ-инфицированными (ст.18 гл. III); социальную поддержку ВИЧ-инфицированных несовершеннолетних (ст.19 гл. III).

### Кто подлежит обязательному обследованию при угрозе распространения инфекционного заболевания ?

Согласно санитарно-эпидемиологическим правилам СанПиН 3.33686-21 «Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике

инфекционных болезней», утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 4 от 28.01.2021г:

«...Освидетельствование на ВИЧ-инфекцию проводится добровольно, за исключением случаев, когда такое освидетельствование является обязательным.

Обязательному медицинскому освидетельствованию на ВИЧ-инфекцию подлежат:

- доноры крови, плазмы крови, спермы и других биологических жидкостей, тканей и органов, а также беременные в случае забора абортной и плацентарной крови для производства биологических препаратов при каждом взятии донорского материала.

Обязательному медицинскому освидетельствованию для выявления ВИЧ-инфекции при поступлении на работу и при периодических медицинских осмотрах подлежат следующие работники:

- врачи, средний и младший медицинский персонал центров по профилактике и борьбе со СПИДом, учреждений здравоохранения, специализированных отделений и структурных подразделений учреждений здравоохранения, занятые непосредственным обследованием, диагностикой, лечением, обслуживанием, а также проведением судебно-медицинской экспертизы и другой работы с лицами, инфицированными вирусом иммунодефицита человека, имеющие с ними непосредственный контакт;

- врачи, средний и младший медицинский персонал лабораторий (группы персонала лабораторий), которые осуществляют обследование населения на ВИЧ-инфекцию и исследование крови и биологических материалов, полученных от лиц, инфицированных вирусом иммунодефицита человека;

- научные работники, специалисты, служащие и рабочие научно-исследовательских учреждений, предприятий (производств) по изготовлению медицинских иммунобиологических препаратов и других организаций, работа которых связана с материалами, содержащими вирус иммунодефицита человека;

- медицинские работники в стационарах (отделениях) хирургического профиля при поступлении на работу и в дальнейшем 1 раз в год;

- лица, проходящие военную службу и поступающие в военные учебные заведения и на военную службу по призыву и контракту, при призыве на срочную военную службу, при поступлении на службу по контракту, при поступлении в военные вузы министерств и ведомств, устанавливающих ограничения для приема на службу лиц с ВИЧ-инфекцией;

- иностранные граждане и лица без гражданства при обращении



нии за получением разрешения на гражданство, или видом на жительство, или разрешением на работу в Российской Федерации, при въезде на территорию Российской Федерации иностранных граждан на срок более 3-х месяцев.»

Все остальные требования предоставить справку с результатом анализа на ВИЧ противоречат федеральному законодательству. Если при устройстве на работу у вас требуют справку об анализе на ВИЧ-инфекцию, в большинстве случаев это незаконно.

### **Соблюдение медицинской тайны**

Если Ваш диагноз разгласили лица, которые узнали о нем при исполнении служебных обязанностей, они могут быть привлечены к ответственности по статье 13 Федерального закона от 21.11.2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в РФ». Лишь в некоторых предусмотренных законом случаях – например, при угрозе распространения инфекционных заболеваний, по запросу органов дознания и следствия, суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством, по запросу органов уголовно-исполнительной системы – закон разрешает раскрыть диагноз без Вашего согласия.

Ответственность за постановку в опасность заражения ВИЧ-инфекцией

Статья 122 УК РФ предусматривает ответственность за «заведомое поставление другого лица в опасность заражения ВИЧ-инфекцией» и «заражение другого лица ВИЧ-инфекцией». Это означает, что ВИЧ-положительный, который вступил в половую связь с ВИЧ-отрицательным, зная о своем ВИЧ-статусе, может быть наказан лишением свободы на срок до одного года, а в случае заражения партнера – до пяти лет (или до восьми, если партнер несовершеннолетний). В этом случае закон не принимает во внимание согласие ВИЧ-отрицательного партнера на вступление в половую связь и использование средств предохранения. Не делается исключение и для тех случаев, когда партнеры состоят в браке.

Чтобы избежать неприятностей в связи с этим законом, советуем вам тщательно относиться к выбору партнера и исключить вероятность того, что он или она будут впоследствии «сводить счеты» с вами, используя уголовную статью о «поставлении в опасность заражения».

**Пока не существует кардинальных методов, которые позволили бы избавить человека от ВИЧ-инфекции. Наука в области ВИЧ не стоит на месте, а постоянно развивается. Уже сейчас человек с ВИЧ может сделать все возможное, чтобы оставаться здоровым и не дать вирусу размножиться в организме. Для этого в распоряжении есть: медикаментозное лечение и здоровый образ жизни.**