

# ВИЧ и женщины



**Русский**

Издание 1-е,  
2010 г.

# Благодарность

Данное издание отредактировано организацией Positively UK (в прошлом - Positively Women, «Позитивные женщины», Великобритания)

**POSITIVELY**  
**UK**

Первое издание на русском языке – 2010

Адаптировано с Четвертого английского издания – 2010

Благодарим Станислава Казикина за перевод данного буклета.

Издание (содержание и дизайн) подготовлено при финансовой поддержке профилактической программы 'UK's NHS Pan-London HIV Prevention Programme' и Департамента здравоохранения Великобритании.

Перевод осуществлен при финансовой поддержке компании «Мерк, Шарп энд Доум» (Merck, Sharp and Dohme).

Брошюра опубликована на нашем сайте ([www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)) в формате PDF, в большом разрешении.

Информация в данном информационном листе соответствует рекомендациям по лечению и уходу при ВИЧ-инфекции в Европе.

# ВИЧ и женщины

Данная брошюра освещает основные аспекты влияния ВИЧ на жизнь женщин. Не зависимо от того, как давно у вас была выявлена ВИЧ инфекция, мы надеемся, что информация в данной брошюре поможет вам найти ответы на вопросы: как сохранять хорошее самочувствие при ВИЧ инфекции, а также, что необходимо обсуждать с вашим лечащим врачом. Мы не намеревались заменить консультацию врача информацией в данной брошюре.

Брошюра содержит ответы на некоторые часто встречающиеся вопросы о жизни с ВИЧ, а также же информацию о лечении ВИЧ, сексуальном здоровье, контрацепции и беременности.

Диагноз ВИЧ инфекции является переломным моментом в жизни, но важно помнить, что женщина с ВИЧ может продолжать вести полноценный образ жизни: работать, учиться, поддерживать эмоциональные и/или сексуальные отношения и иметь здоровых детей.

# Оглавление

<b>Остаться здоровым</b>	<b>4</b>
<b>Наблюдение за течением инфекции</b>	<b>5</b>
<b>ВИЧ и ваш организм</b>	<b>7</b>
● Месячные периоды	7
● Фертильность и менопауза	8
● Остеопороз	8
● Репродуктивное здоровье	10
<b>Секс и ВИЧ</b>	<b>14</b>
● Профилактика ВИЧ	15
● Сексуальная ориентация и ВИЧ	16
<b>Контрацепция</b>	<b>17</b>

<b>Беременность</b>	<b>22</b>
● Планирование беременности	22
<b>Беременность и роды</b>	<b>29</b>
● Снижение риска вертикального пути передачи ВИЧ	29
● Лечение во время беременности	31
● Безопасность ВААРТ при беременности	34
● ВИЧ и роды	35
● Грудное вскармливание и ВИЧ	36
● Медицинское наблюдение во время беременности	37
<b>Противоретровирусная терапия для женщин</b>	<b>38</b>
● Приверженность к лечению	39
● Побочные эффекты ВИЧ-терапии у женщин	40
<b>Другие аспекты наблюдения и ухода</b>	<b>43</b>
<b>Ко-инфекция: ВИЧ и вирусный гепатит</b>	<b>45</b>

<b>Эмоциональное здоровье и депрессия</b>	<b>46</b>
<b>Раскрытие статуса</b>	<b>47</b>
● Конфиденциальность	48
● Уголовное наказание и ВИЧ	49
<b>Тюрьма и ВИЧ</b>	<b>51</b>
<b>Получение специализированной помощи</b>	<b>52</b>
<b>Коротко о главном:</b>	<b>53</b>

### Жизнь с ВИЧ

Мы спросили группу ВИЧ – позитивных женщин о том, что они почувствовали и какова была их реакция, когда они узнали о своем диагнозе.

*«Это происходит не со мной» и «Почему я?»* были основные ответные реакции с последующим шоком, неверием, страхом, чувством вины и стыда.

*«Чувство отчуждения и страха быть отверженной, боязнь сексуальных отношений и страх раскрытия своего статуса были ошеломляющими».*

Другие же женщины почувствовали облегчение, когда наконец-то узнали причину своего длительного недомогания.

Затем мы спросили, что помогло этим женщинам адаптироваться к диагнозу.

*«Общение с другими ВИЧ-позитивными женщинами помогло мне принять диагноз и быть самой собой»*

*«Наблюдение за другими, кто продолжал жить и бороться с имеджем болезни и смерти».*

*«Постановка перед собой реалистичных планов; и фокусировка на обычном течении и образе жизни – учеба, работа»*

## Жизнь с ВИЧ

---

*«Поддержка со стороны медицинского персонала»*

*«Наблюдение за другими позитивными женщинами, кто продолжал выглядеть и чувствовать себя хорошо вызывало воодушевление»*

Другими словами, многие женщины посчитали, что консультация и поддержка со стороны себе подобных а так же поддержка медицинским персоналом помогла им адаптироваться. Способность открыто говорить о своем статусе, наличие внимательных и понимающих друзей и семьи, группы взаимопомощи а так же вера в самого себя и религия - все это способствовало стать больше чем просто человек с ВИЧ.

*“Жизнь проложается не зависимо от диагноза».*

### **Откровенный разговор о своем ВИЧ статусе**

Некоторые женщины боятся говорить откровенно о своем ВИЧ статусе со своими друзьями или семьей по причине страха быть отверженными, изолированными, страха быть обвиненными или униженными. Однако многие женщины чувствуют понимание и облегчение после раскрытия своего секрета, который до этого часто является тяжелой ношей. Мы так же знаем, что раскрытие своего статуса даже перед одним близким человеком помогает безбоязненно, правильно и регулярно



принимать противоретровирусные препараты.

Постепенное раскрытие своего статуса, когда вы подготавливаете кого-либо услышать новость о вашем диагнозе – один из многих подходов к раскрытию диагноза. Посоветуйтесь с другими позитивными женщинами о том, как подготовить ваших друзей, семью или партнера к данной новости; или обратитесь за советом и поддержкой в вашу клинику либо организацию защиты и поддержки ВИЧ-инфицированных. Для более подробной информации, пожалуйста, обратитесь к главе **Раскрытие диагноза**.

### **Уязвимость**

Некоторые женщины с ВИЧ могут стать субъектом сексуальной и финансовой эксплуатации по причине боязни раскрытия своего диагноза. Посоветуйтесь с вашим доверенным врачом или организацией поддержки по этому поводу.

### Остаться здоровым

ВИЧ (вирус иммунодефицита человека) ослабляет иммунную систему. Непосредственно после инфицирования вы можете чувствовать себя совершенно здоровыми не подозревая об инфекции. После установления диагноза ВИЧ инфекции, необходимо не забывать регулярно проверять состояние вашей иммунной системы при помощи теста определяющего число CD4 клеток. Если число CD4 клеток падает ниже определенного уровня – рекомендуется начинать противоретровирусную терапию.

Противоретровирусная терапия – ВААРТ-высокоактивная антиретровирусная

терапия. Она приводит к снижению количества вирусов в организме, что позволяет иммунной системе восстанавливать свою силу. Целью ВААРТ является снижение количества вирусов ниже 50 копий/мл, что часто называется неопределяемым уровнем вирусной нагрузки (стандартный метод измерения вирусной нагрузки не в состоянии определять меньше чем 50 вирусных частиц в миллилитре крови).

ВААРТ помогает предотвратить развитие определенных заболеваний: инфекций и некоторых видов рака. Некоторые из этих заболеваний являются СПИД-ассоциируемыми заболеваниями и их развитие означает, что ВИЧ-инфекция

## Наблюдение за течением инфекции

---

перешла в стадию СПИД. СПИД расшифровывается как:

**Синдром** – набор характерных симптомов

**Приобретенного** – приобретенного от кого-либо

**Иммуного** – связанного с иммунной системой

**Дефицита** – недостаток/ослабление

При правильном лечении и уходе можно избежать прогрессирование ВИЧ инфекции в стадию СПИД. Это в свою очередь зависит от нескольких факторов: степени ответной реакции на лечение, а так же таких важных факторов повседневной жизни как: диета, физическая активность и курение.

## Наблюдение за течением инфекции

С целью защиты иммунной системы и поддержки вашего здоровья рекомендуется регулярно посещать вашего врача, что поможет эффективно наблюдать за уровнем иммунитета, течением ВИЧ - инфекции и своевременному лечению. После начала противоретровирусной терапии регулярные осмотры необходимы для наблюдения за тем, как вы реагируете на лечение и когда нужно изменять схему вашей терапии. .

Вы сможете внести свой посильный вклад, регулярно посещая приемы врача для

## Наблюдение за течением инфекции

---

анализа и обсуждения ваших проблем. Рекомендуется ведение дневника, где вы можете записывать все возникающие у вас проблемы и вопросы между приемами врача.

Наиболее важными тестами для наблюдения за течением ВИЧ-инфекции являются число CD4 клеток (отражающего силу иммунной системы) и вирусная нагрузка плазмы (отражающей число вируса в крови). Для более подробной информации, пожалуйста, обратитесь к брошюре, выпущенной NAM: **CD4, вирусная нагрузка и другие тесты.**

Число CD4 клеток может повышаться или снижаться во время менструальных

периодов. Прием гормональных противозачаточных препаратов может привести к снижению числа CD4 клеток но не до опасного уровня. При беременности так же наблюдается снижение числа CD4 клеток за счет увеличения объема циркулирующей крови. После родов число CD4 клеток обычно возвращается к прежнему уровню.

### ВИЧ и ваш организм

#### Месячные периоды

Наряду с ослаблением иммунитета, ВИЧ может оказывать влияние на уровень половых гормонов. При низком уровне CD4 клеток и/или высоком уровне вирусной нагрузки, а так же, если вы принимаете наркотики, Вы можете заметить изменения в протекании менструальных периодов, что выражается в:

- удлинении менструального цикла
- прерывание периодов без возникновения беременности

Проконсультируйтесь с вашим врачом, если вы заметили изменения менструальных циклов. Не исключено, что вам может быть необходимо начать противоретровирусную терапию. Однако изменения регулярности и длительности менструальных циклов также может быть одним из симптомов других заболеваний.

Не забывайте, что пропущенный период может быть первым признаком беременности.

При возникновении необычных кровотечений, к примеру: после секса или после наступления менопаузы или продолжительные и обильные кровотечения - рекомендуется

## ВИЧ и ваш организм

---

проконсультироваться с врачом. Обильные кровотечения могут быть первым симптомом фиброаденомы (новообразования стенки матки). Без лечения, со временем, обильные маточные кровотечения могут привести к анемии (малокровию).

### Фертильность и менопауза

ВИЧ может оказать влияние на продукцию половых гормонов: эстрогена и прогестерона, что в свою очередь влияет на фертильность (способность забеременеть) или приводит к ранней менопаузе (прекращению периодов), особенно при низком уровне CD4 клеток.

Гормонозаместительная терапия (ГЗТ)

назначается для облегчения симптомов менопаузы или с целью предотвращения наступления ранней менопаузы. ГЗТ обычно не используется продолжительное время, так как она увеличивает риск развития рака молочной железы. Если у вас возникли другие вопросы по поводу симптомов менопаузы, посоветуйтесь с вашим врачом.

Гормонозаместительная терапия может приниматься совместно с ВААРТ. Проконсультируйтесь с вашим врачом для избежания приема препаратов, которые могут взаимодействовать.

### Остеопороз

Остеопороз – снижение плотности костной

## ВИЧ и ваш организм

---

ткани, приводящей к ослаблению костей – чаще развивается у женщин после менопаузы в связи со снижением уровня эстрогена.

Среди ВИЧ – инфицированных пациентов замечено более выраженное снижение плотности костной ткани. Данная тенденция еще не нашла полного объяснения, хотя считается, что это может быть вызвано как самим ВИЧ, так и влиянием некоторых противоретровирусных препаратов. Вы можете ознакомиться подробно с различными видами противоретровирусных препаратов в брошюре, выпущенной NAM: **Противоретровирусные препараты.**

Плотность костной ткани может быть измерена при помощи неинвазивного сканирования DEXA (денситометрия). Возможно, вы уже прошли данное исследование в вашей клинике в качестве планового осмотра. Однако в случае, если вы ВИЧ-инфицированы, находитесь в периоде постменопаузы и денситометрия вам не предлагалась - вам рекомендуется пройти данное исследование.

Существует несколько методов замедления темпов снижения костной плотности, среди которых: регулярные упражнения (ходьба, бег и подъем по лестнице), здоровая сбалансированная диета с достаточным количеством кальция и витамина Д. Яйца и жирные виды рыбы являются хорошим

## ВИЧ и ваш организм

---

источником витамина Д (так же как и солнечный свет). Кальций содержится в молочных продуктах, зелени, орехах, бобах и продуктах, изготовленных из обогащенной муки.

Вам могут порекомендовать прием препаратов кальция с витамином Д, особенно, если ваша диета не богата продуктами содержащими кальций и витамин Д. Передозировка витамина Д встречается редко но все же опасна. Мы рекомендуем вам проконсультироваться с вашим врачом перед началом приема пищевых добавок, содержащих витамин Д и кальций. Вы можете проконсультироваться у диетолога, который посоветует вам как обогатить

вашу диету продуктами содержащими кальций и витамин Д.

Курение и злоупотребление алкоголем так же повышает риск развития остеопороза.

При необходимости, подробную информацию об изменении вашего жизненного стиля, а так же других методах повышения плотности костной ткани вы можете получить в вашей клинике.

### **Репродуктивное здоровье**

Некоторые проблемы, связанные с репродуктивной системой, чаще встречаются среди ВИЧ-инфицированных женщин, более того, они могут быть более выраженными и иногда трудноизлечимыми.



## ВИЧ и ваш организм

---

Регулярное тестирование на инфекции передающиеся половым путем (ИППП) является важной частью наблюдения за ВИЧ-позитивными пациентами. Если у вас выявили ИППП, вашему партнеру будет так же предложено пройти тестирование с целью выявления и лечения ИППП, перед возобновлением сексуальных отношений.

**Воспаление тазовых органов** – зачастую серьезное заболевание, особенно среди ВИЧ-инфицированных. К воспалению тазовых органов чаще всего приводит нелеченная ИППП, чаще всего гонорея или хламидиоз; однако, данное заболевание так же может быть осложнением туберкулезного поражения

органов таза. Воспаление тазовых органов часто приводит к бесплодию.

Среди основных симптомов воспаления тазовых органов:

- Боль в нижней части живота
- Влажлистные выделения
- Колики внизу живота при сексе
- Глубокая внутренняя боль
- Повышенная температура тела
- Рвота

## ВИЧ и ваш организм

---

- Усталость
- Влагалищное кровотечение

Стандартными тестами являются мазки на гонорею и хламидиоз. Иногда проводится сканирование таза для исключения тазового абсцесса или кисты. В некоторых случаях показана диагностическая лапароскопия, во время которой хирург вводит трубку – лапароскоп- через небольшой разрез в передней брюшной стенке, что позволяет непосредственно осмотреть органы брюшной полости и таза. Процедура проводится под общим наркозом.

Для лечения воспаления тазовых органов используется комбинация нескольких

антибиотиков. Раннее обращение за помощью и своевременное лечение снижают риск развития длительного болевого синдрома и возвратной инфекции.

Среди ВИЧ – позитивных женщин атипия клеток шейки матки, **вызываемая вирусом папилломы человека**, встречается наиболее чаще. Некоторые подтипы данного вируса могут привести к раку шейки матки. Иногда организму удается полностью избавиться от вируса папилломы, хотя среди ВИЧ - позитивных женщин выздоровление наблюдается редко.

Рекомендуется проходить регулярные тесты - мазки - для раннего определения атипии и своевременного лечения.

## ВИЧ и ваш организм

---

Шеечный мазок рекомендуется проходить всем ВИЧ-позитивным женщинам сразу же после установления диагноза ВИЧ-инфекции и затем регулярно. В соответствии с Европейскими рекомендациями женщинам желательно проходить шеечный мазок по крайней мере каждые 1-3 года, хотя рекомендации могут варьировать. Своевременное лечение при раннем выявлении атипии в мазке является высоко-эффективным.

Другие подтипы вируса папилломы человека могут вызывать генитальный папилломатоз, что иногда вызывает только микроскопические изменения в эпителии шейки матки. Эти изменения легко обнаруживаются в мазках. Лечение

проводится либо при помощи крема, крио- или электрокоагуляции.

Генитальный герпес (вирус простого герпеса – подтип 2) при ВИЧ-инфекции может протекать более длительное время и с более выраженным болевым синдромом. Если у вас часто возникают эпизоды возвратного генитального герпеса, вам могут посоветовать регулярный прием профилактической дозы ацикловира для предупреждения данных эпизодов.

Не смотря на повышенный риск возникновения грибковой инфекции среди ВИЧ-позитивных женщин к примеру кандидоза влагалища (молочницы)— данная инфекция легко поддается лечению.

**Бактериальный вагиноз** – вызывается угнетением нормальной лактофлоры влагалища и заменой ее на анаэробную флору, что наблюдается среди многих женщин независимо от наличия ВИЧ инфекции. Хотя среди ВИЧ – позитивных женщин вагиноз может повысить риск передачи ВИЧ от матери – плоду. Симптомами вагиноза являются обильные влагалищные выделения с неприятным «рыбным» запахом. Для лечения вагиноза используются антибиотики. Так же рекомендуется избегать применение раздражающего или парфюмерного мыла для личной гигиены. Частые влагалищные спринцевания так же повышают риск возникновения вагиноза.

## Секс и ВИЧ

Многие ВИЧ-позитивные женщины испытывают временную потерю влечения к сексу (либидо) или испытывают боль при сексуальном контакте. Вы так же можете чувствовать страх передачи ВИЧ инфекции при формировании новых партнерских отношений и страх отвержения при раскрытии своего диагноза. Важно осознавать, что в данной ситуации вам нужна помощь специалиста для анализа ваших чувств и поиска решения.

Психолог или консультант- лучшие специалисты для обсуждения данных проблем, хотя откровенный разговор с близким другом или человеком,

## Секс и ВИЧ

---

разделяющим вашу проблему, может быть так же полезным.

Наличие у вас ВИЧ-инфекции не означает, что вам запрещено иметь секс, испытывать желание и удовлетворение. Вы можете обратиться за советом к вашему доверенному доктору/сексологу/организации поддержки для получения консультации о методах безопасного секса и правилах использования мужского или женского презерватива.

### Профилактика ВИЧ

Степень риска передачи ВИЧ зависит от нескольких факторов, среди которых: уровень вирусной нагрузки и наличие других инфекций передающихся половым путем.

Постоянное использование мужского или женского презерватива, избегание незащищенного влагалищного или анального секса, использование только своего инструментария для инъекционных наркотиков, следование рекомендациям врача во время беременности и родов, избегание грудного вскармливания – главные ключевые моменты профилактики передачи ВИЧ.

Риск передачи ВИЧ при оральном сексе очень низок. Если ваш партнер практикует куннилингус (стимуляция женских гениталий губами и языком), вы можете свести риск передачи ВИЧ к нулю при использовании раббердам/денталдам (небольшого куска латекса).

## Секс и ВИЧ

---

Если вы практикуете оральный секс на вашем партнере, единственной жидкостью вашего организма, с которой ваш партнер вступает в контакт, является слюна, которая не относится к опасным жидкостям организма. Единственным фактором риска при оральном сексе может быть кровоточащие десны или травмированная слизистая полости рта.

По причине социальных и культурных устоев женщины часто не в состоянии диктовать свое предпочтение защищенного секса. Если вам трудно убедить вашего партнера использовать презерватив, попробуйте использовать женский презерватив (Фемидом), что поможет вам контролировать ситуацию и в тоже время

не снизит сексуального удовлетворения.

Если вы считаете себя уязвимой по причине эксплуатации ваших финансовых, социальных или иммиграционных прав, обратитесь в вашу клинику или организации защиты и поддержки, которые помогут найти выход из сложившейся ситуации.

### **Сексуальная ориентация и ВИЧ**

ВИЧ-позитивные женщины, практикующие секс с женщинами, - лесбиянки, а так же трансгендеры зачастую наряду с дискриминацией по отношению их ВИЧ статуса испытывают дискриминацию в отношении их сексуальной ориентации.

Риск инфицирования ВИЧ при сексуальном контакте между женщинами очень низок и может быть сведен к нулю при использовании денталдам. Риск передачи ИППП (включая ВИЧ) повышается, если вы и ваш партнер пользуетесь одними и теми же секс-игрушками. Для снижения риска рекомендуется использовать презервативы на игрушках и менять презервативы каждый раз, когда вы меняетесь ролями.

## Контрацепция

Как мужской так и женский презервативы высоко-эффективны для предупреждения беременности, передачи ВИЧ и большинства инфекций передающихся половым путем (ИППП). Однако необходимо знать, как правильно ими пользоваться. Если вы не уверены, вы можете обратиться за советом к вашему доктору или организации защиты и поддержки.

При нарушении целостности презерватива при сексе, рекомендуется применять препарат экстренной контрацепции (в течении первых 72 часов после секса). Вы можете получить препарат либо у вашего участкового врача или

## Контрацепция

---

в отделении экстренной помощи или клинике репродуктивного здоровья. Необходимо предупредить вашего врача или фармацевта, если вы принимаете противоретровирусные препараты, так как некоторые из них снижают эффективность экстренной контрацепции, что иногда требует принятия двойной дозы контрацепта.

Внутриматочные спирали являются самым эффективным способом экстренной контрацепции (99% эффективность). Внутриматочные спирали не содержат гормонов и так же могут использоваться женщинами с ВИЧ. Но не забывайте, что внутриматочные спирали не защищают от инфицирования ВИЧ или другими ИППП.

Если ваш партнер не инфицирован ВИЧ, при нарушении целостности презерватива при сексе, ему необходимо немедленно (не позднее 72 часов после секса) обратиться в центр лечения ИППП или отделение экстренной помощи для получения экстренной профилактики ВИЧ - одномесячного курса противоретровирусных препаратов, который может предотвратить инфицирование.

Если вы не уверены в эффективности использования только презерватива, вы можете комбинировать средства контрацепции для повышения их эффективности.



## Контрацепция

---

Некоторые противоретровирусные препараты а так же антибиотики могут снижать эффективность гормональный контрацептических средств. Мы настоятельно рекомендуем вам проконсультироваться с вашим врачом при подборе гормональных препаратов.

Противоретровирусная терапия снижает эффективность следующих гормональных контрацептических препаратов:

- Комбинированный гормональный препарат
- Прогестерон (мини-таблетка)
- Гормональные накожные наклейки

- Имплантируемый препарат – небольшая карсула, содержащая гормон, имлантируется под кожу плеча – продолжительность действия – 3 года
- Влагалищные кольца с импрегнированным гормоном – небольшое эластичное кольцо, которое применяется внутривлагалищно в течении 3 недель каждого месяца.

Противоретровирусная терапия не влияют только на три вида контрацепции – внутриматочная спираль, мирена - внутриматочная спираль с гормональной сердцевинной, и Депо-Провера инъекции.

Внутриматочные спирали – небольшие приспособления в форме Т из пластика и

## Контрацепция

---

меди. Спираль вводится внутрь полости матки и медленно высвобождает медь, что вызывает снижение активности сперматозоидов и превращает оплодотворение. Перед введением спирали вам будет предложено пройти тесты на ИППП и в случае выявления инфекции - вам будет предложено лечение. При необходимости спираль может быть легко удалена.

Мирена – небольшое приспособление из пластика, который так же вводится в полость матки. Мирена содержит гормон, снижающий риск продолжительных и обильных маточных кровотечений. Иногда Мирена используется для лечения болезненных и обильных

маточных кровотечений вместо операции гистерэктомии (удаление матки). Мирена так же вводится только после тестирования и лечения любых выявленных ИППП и действует в течении 5 лет.

Наиболее часто используемый инъекционный контрацептический препарат – Депо – Провера - содержит гормон прогестерон. Одна инъекция эффективна до 12 недель.

Ни один из вышеперечисленных методов контрацепции (за исключением презерватива) не защищает от инфицирования ВИЧ или другими ИППП.

## Контрацепция

---

Некоторые другие лекарственные препараты (например, некоторые антибиотики) могут снижать эффективность гормональных контрацептивных средств.

Поэтому, наряду с гормональными контрацептивными средствами вам рекомендуется использовать дополнительные методы контрацепции во время и неделю спустя после приема курса антибиотиков.

Влагалищные диафрагмы и колпачки – эластичные силиконовые или резиновые приспособления, которые необходимо вводить во влагалище перед каждым сексуальным контактом. Они не рекомендуются для применения ВИЧ-

позитивными женщинами, так как для их использования требуется специальный спермицидный крем, вызывающий раздражение слизистой влагалища.

### Беременность

Любая женщина имеет право на собственный выбор по поводу деторождения не зависимо от ее ВИЧ статуса и поэтому может ожидать помощь и поддержку со стороны медперсонала на том же уровне как и все.

Противоретровирусная терапия, приводящая к снижению вирусной нагрузки до неопределяемого уровня а так же специализированная помощь при родах, способствуют очень низкому риску инфицирования новорожденных.

### Планирование беременности

Противоретровирусная терапия

способствует значительному снижению риска инфицирования новорожденных. Если вы беременны или планируете беременность, мы советуем вам обсудить с вашим врачом, как избежать инфицирования вашего будущего ребенка а так же какие противоретровирусные препараты лучше всего принимать во время беременности.

Обсуждение этих вопросов с теми, кто уже был в данной ситуации, поможет вам принять правильное решение во время беременности, родов и при уходе за ребенком, к примеру: строгое соблюдение режима терапии во время беременности или избегание грудного вскармливания вашего ребенка.

## Беременность

---

При планировании беременности вам необходимо удостовериться, что ваша вирусная нагрузка самая низкая, что ваше общее здоровье и здоровье вашего партнера в хорошем состоянии, и что у вас или вашего партнера нет ИППП. Мы советуем вам выбрать такое время для зачатия, когда ваша вирусная нагрузка либо низкая или может быть легко скорректирована при помощи ВААРТ. Если вы проходите лечение по причине оппортунистической инфекции, мы советуем вам отложить беременность до полного выздоровления и до того момента, когда вам больше не нужно принимать препараты для профилактики оппортунистических инфекций.

В соответствии с Рекомендациями по лечению ВИЧ среди беременных женщин в Великобритании, перед началом и во время беременности женщинам рекомендуется прием фолиевой кислоты (витамин необходимый для деления клеток). Если вы принимаете ко-тримоксазол (септрин или бактрим) с целью лечения или профилактики оппортунистической инфекции, вам возможно понадобится увеличить дозу ко-тримоксазола на период приема фолиевой кислоты.

Заранее проконсультируйтесь с вашим врачом по поводу наиболее подходящей схемы противоретровирусной терапии во время беременности.

## Беременность

---

Вы не сможете участвовать в клинических испытаниях новых препаратов, если вы беременны или планируете беременность.

### Зачатие среди серо-дискордантных пар

Парам, где только один из партнеров ВИЧ-позитивный, строго не рекомендуется прибегать к незащищенному сексу с целью зачатия по причине высокого риска инфицирования ВИЧ, даже если вирусная нагрузка ВИЧ-позитивного партнера неопределяема.

### Для ВИЧ-позитивной женщины и ВИЧ-негативного мужчины

Вы можете безбоязненно планировать беременность, если ваш партнер ВИЧ-негативный. Вы можете использовать так

называемый метод само-оплодотворения (по другому «делай это сам»). Это простой метод, который можно использовать в домашних условиях. Единственным условием является отсутствие ИППП у вас и вашего партнера.

Лучшие результаты достигаются в период овуляции при многократных попытках.

1. Вашему партнеру понадобится собрать семенную жидкость в чистый и сухой контейнер.
2. Затем вам понадобится пластиковый шприц, который вы можете приобрести в вашей клинике или аптеке.

## Беременность

---

3. Подождите 30 минут для того чтобы сперма стала более жидкой.
  4. Проверьте шприц: потяните за поршень и наберите в шприц воздух. Затем полностью выпустите воздух из шприца путем надавливания на поршень. Теперь опустите конец шприца в контейнер и медленно соберите семенную жидкость путем потягивания за поршень.
  5. Удобно расположитесь на кровати в положении слегка приподнятого таза (с подушкой под ягодицами).
  6. Либо сами либо попросите вашего партнера ввести шприц как можно глубже во влагалище .
  7. Желаемая цель находится глубоко во влагалище, в направлении шейки матки.
  8. Медленно выдавите содержимое шприца во влагалище и затем удалите шприц.
  9. Рекомендуется оставаться в положении лежа на спине в течении последующих 30 минут. Часть семенной жидкости может вытечь обратно – не переживайте – это нормальное явление.
- Существует альтернативный метод, при котором как обычно ваш партнер использует презерватив при сексуальном контакте с вами. Затем вы используете шприц для переноса спермы из

## Беременность

---

презерватива во влагалище. При использовании этого метода убедитесь, что презерватив не содержит спермицидной смазки.

Ваш доктор научит вас либо распознавать признаки овуляции либо поможет рассчитать приблизительные дни вашей овуляции.

### **Для ВИЧ-положительного мужчины и ВИЧ-негативной женщины**

Промывание семенной жидкости используется для отделения семенной жидкости, которая содержит ВИЧ, от семени (сперматозоидов), которые не содержат ВИЧ. Отмытые сперматозоиды смешиваются с замещающей жидкостью,

и затем полученная смесь вводится во влагалище в период овуляции.

Хотя этот метод не гарантирует полного очищения спермы от ВИЧ, все же он считается достаточно безопасным.

Промывание спермы осуществляется не во всех центрах и процедура может быть платной. Ваш врач предоставит вам подробную информацию по поводу промывания спермы.

Для процедуры вам будет необходимо запросить направление от вашего лечащего врача с результатами последних анализов на вирусную нагрузку и число CD4 клеток а так же документы, подтверждающие



## Беременность

---

длительность и стабильность ваших семейных отношений.

Если многократные попытки забеременеть не увенчались успехом и если число сперматозоидов в семенной жидкости вашего партнера низко (олигоспермия), вы можете принять во внимание метод экстракорпорального оплодотворения с использованием отмытой спермы вашего партнера. Вы можете попросить вашего врача направить вас в специализированный центр, где вам предоставят те же услуги что и ВИЧ-негативным парам.

Уровень удачного зачатия при данном способе зависит от метода имплантации сперматозоида в яйцеклетку.

Существует еще один вариант – использование донорской спермы.

**Зачатие среди пар где оба партнера ВИЧ-позитивны**

Если вы и ваш партнер ВИЧ – позитивны, незащищенный секс с целью зачатия может привести к супер-инфекции ВИЧ - либо другим типом ВИЧ либо резистентным штаммом ВИЧ, особенно, если один из вас принимает ВААРТ.

Промывание спермы может быть рекомендовано парам, которые хотят избежать суперинфекции.

Однако, если вы оба принимаете противоретровирусную терапию и

## Беременность

---

уровень вирусной нагрузки у вас обоих неопределяем, а так же при отсутствии других ИППП и при условии - вы не имеете других «внебрачных» партнеров, - риск супер-инфекции очень низок хотя не исключен. Мы настоятельно рекомендуем вам взвесить все за и против и проконсультироваться с вашим врачом, прежде чем принять решение в пользу незащищенного секса.

### Другие варианты

Обсудите особенности вашей ситуации с вашим лечащим врачом.

Адаптация ребенка (усыновление/удочерение) может быть подходящим вариантом в вашей ситуации. Наличие

ВИЧ-инфекции не означает, что вам не будет позволено адаптировать ребенка, хотя ваше состояние здоровья и другие обстоятельства будут тщательно рассмотрены перед падчей заявления.

### Беременность и роды

#### Снижение риска вертикального пути передачи ВИЧ

Прохождение теста на ВИЧ во время беременности с целью раннего выявления ВИЧ инфекции и своевременного начала противоретровирусной терапии - все это способствует снижению риска инфицирования ребенка.

Существует два главных механизма, по которым противоретровирусная терапия способствует снижению риска инфицирования плода.

Во-первых, противоретровирусная терапия снижает вирусную нагрузку -

число вирусных частиц в крови – что снижает риск контакта плода с вирусом при родах. Целью ВААРТ является снижение вирусной нагрузки ниже 50 копий/мл, что называется неопределяемым уровнем вирусной нагрузки.

Во-вторых, считается, что некоторые противоретровирусные препараты могут пересекать плацентарный барьер и проникать в кровь плода, тем самым предотвращая развитие инфекции. По той же причине новорожденным проводится короткий курс противоретровирусной терапии сразу после родов (экстренная профилактика), если обнаружено, что роженица ВИЧ-позитивна.

## Беременность и роды

---

Существует несколько факторов, которые могут повысить риск инфицирования ребенка:

**Во время беременности:**

- Плохое общее самочувствие по причине ВИЧ инфекции.
- Высокая вирусная нагрузка и низкое число CD4 клеток.
- Наличие инфекций передающихся половым путем (ИППП). Настоятельно рекомендуется пройти тесты на ИППП в период ранней беременности и на 28 неделе.

- Использование наркотиков в особенности инъекционных.

**Во время родов:**

- Затяжные роды (длительный безводный период- более 4 часов)
- Наличие ИППП во время родов
- При родах через естественные пути, если ваша вирусная нагрузка высока.
- При осложненных родах требующих инструментального вмешательства (к примеру, плодовых щипцов)
- Преждевременные роды.

## Беременность и роды

---

### После родов:

- Для профилактики передачи ВИЧ новорожденному, рекомендуется применять искусственное вскармливание. Вы можете рассчитывать на помощь в обеспечении как искусственными смесями так и приспособлений для искусственного вскармливания. Вы так же можете обсудить с вашим врачом вопрос по сохранению конфиденциальности диагноза, если ваши члены семьи не знают о вашем статусе или спрашивают, почему вы избегаете кормления грудью.

### Лечение во время беременности

Ваше здоровье в хорошем состоянии

Если у вас достаточно высок уровень

CD4 клеток и низкий уровень вирусной нагрузки и вы не чувствуете себя больной по причине ВИЧ, в соответствии с Европейскими рекомендациями возможно начинать противоретровирусную терапию в третьем семестре беременности. Так же во время родов вам может понадобиться внутривенное введение АЗТ (зидовудин, Ретровир).

Если уровень вирусной нагрузки ниже 50 копий/мл, вам могут предложить роды через естественные пути.

Обсудите наиболее приемлемые для вас варианты родов с вашим акушером-гинекологом.

## Беременность и роды

---

Если ваше здоровье было в хорошем состоянии в начале беременности, а затем ухудшилось по причине прогрессирования ВИЧ инфекции, и вам необходимо начинать ВААРТ, в данной ситуации целью лечения будет снижение уровня вирусной нагрузки до неопределяемого уровня. Вам будет необходимо продолжать лечение после родов.

Новорожденный будет получать АЗТ сироп в течении 4 недель после рождения.

### **Если вирусная нагрузка высока**

Если ваша иммунная система истощена или ваш уровень вирусной нагрузки очень высок, вам нужно начинать ВААРТ. Терапия обычно состоит из комбинации

двух препаратов из группы нуклеозидных ингибиторов обратной транскриптазы, в идеале АЗТ и ЗТС (ламивудин, Эпивир) плюс либо не-нуклеозидный ингибитор обратной транскриптазы – невирапин - или ингибитор протеазы. Вы можете узнать больше о противоретровирусных препаратах из брошюры, выпущенной NAM Противоретровирусные препараты.

Чем выше уровень вирусной нагрузки тем раньше во время беременности вам нужно начинать терапию. Если не смотря на лечение ваш уровень вирусной нагрузки выше 50 копий/мл, вам будет предложено Кесарево сечение. Если вирусная нагрузка ниже 50 копий/мл и беременность протекает нормально,

## Беременность и роды

---

вам будут предложены роды через естественные пути.

Новорожденный будет получать АЗТ сироп в течении 4 недель после родов.

**Если вы принимали ВААРТ до беременности**  
Если вы начали принимать ВААРТ до беременности, вам будет рекомендовано продолжать лечение на протяжении всей беременности.

Новорожденному будет проводиться терапия в виде сиропа АЗТ в течении 4 недель сразу после рождения.

Если вам не удалось снизить вирусную нагрузку до неопределяемого уровня до

беременности, вам будет предложен тест на резистентность вируса с целью подборки наиболее эффективной схемы лечения. Целью лечения является достижение неопределяемого уровня вирусной нагрузки на момент родов.

После родов новорожденный будет получать те же препараты что и вы на протяжении 4 недель.

**При выявлении ВИЧ инфекции в поздние сроки беременности**

Если диагноз ВИЧ инфекции установлен в поздние сроки беременности (позднее 32 недель), тогда вам предложат начать ВААРТ немедленно. Тест на резистентность вируса выявит/

## Беременность и роды

---

исключит наличие резистентности к противоретровирусным препаратам. Обычной схемой лечения в случае отсутствия резистентности будет комбинация АЗТ, ЗТС и невирапин, так как данные препараты беспрепятственно пересекают плацентарный барьер и попадают в кровь плода.

Новорожденный будет продолжать ту же схему терапии (АЗТ, ЗТС и невирапин) в течении 4 недель после родов.

**Если ВИЧ инфекция выявлена во время или после родов**

Если ВИЧ инфекция выявлена непосредственно перед родами или во время родов, вам будет проведена

экстренная терапия однократной дозой АЗТ внутривенно, и ЗТС и невирапин – орально. Новорожденному будет проведен курс комбинированной терапии в течении 4 недель.

Если ВИЧ инфекция выявлена у вас сразу после родов, комбинированная противоретровирусная терапия будет проведена на протяжении 4 недель только новорожденному.

### **Безопасность ВААРТ при беременности**

Статистика показывает, что при приеме ВААРТ во время беременности риск преждевременных родов или рождения ребенка с низким весом все же немного повышен, особенно, если беременная



## Беременность и роды

---

принимает ингибиторы протеазы. Однако данное заключение – противоречиво, так как оно не подтверждается другими исследованиями, утверждающими, что ВААРТ не повышает риск преждевременных родов.

Внутриутробное развитие ребенка может быть нарушено при приеме любых препаратов в период первых 14 недель беременности. АЗТ является единственным препаратом, при тестировании которого не было выявлено негативного влияния на плод. Только два препарата ddI (диданозин, Видекс) и эфавиренц (Сузива или Стокрин) – вызывают подозрение о наличии опасности развития дефектов плода.

Однако, самые последние результаты исследований предполагают, что ни один из противоретровирусных препаратов не повышает риск развития дефектов плода.

Ультразвуковое сканирование, которое проводится беременным между 18 и 20 неделями может определить/исключить наличие возможных дефектов развития плода.

### **ВИЧ и роды**

Риск инфицирования плода при родах может быть снижен Кесаревым сечением, проведение которого обычно планируется на 38 неделе беременности. Если роды начинаются прежде намеченной даты, Кесарево сечение будет проведено

## Беременность и роды

---

экстренно. Прием противоретровирусных препаратов в период родов снижает риск инфицирования плода до очень низкого уровня. Хотя как и любая операция Кесарево сечение имеет свои осложнения и риск, что должно быть объяснено вам перед операцией.

Мы рекомендуем проведение Кесарева сечения всем, у кого вирусной нагрузка остается определяемой или тем, кто принимал только АЗТ во время беременности.

Если ваш уровень вирусной нагрузки оставался ниже 50 копий/мл на протяжении длительного времени, вам могут предложить роды через естественные

пути, во время которых гинеколог-акушер может использовать стимуляцию для того, чтобы избежать длительного безводного периода, тем самым снижая риск инфицирования плода.

### Грудное вскармливание и ВИЧ

Грудное вскармливание несет на себе риск инфицирования новорожденного. Риск оценивается как один к восьми и зависит от вашего состояния здоровья, продолжительности грудного вскармливания а так же подкармливание другими видами продуктов помимо грудного молока (считается, это может увеличить риск инфицирования новорожденного).

## Беременность и роды

---

В странах, где искусственные смеси широко доступны, рекомендуется их применение с момента рождения ребенка.

Более подробная информация об искусственном вскармливании может быть получена у педиатра или организаций поддержки. Проконсультируйтесь с педиатром, если вы испытываете финансовые проблемы в приобретении достаточного количества искусственных смесей или посуды для вскармливания новорожденного.

Для получения совета по сохранению конфиденциальности вашего диагноза и как объяснить другим причину, по которой вы избегаете грудного вскармливания,

обратитесь к группе взаимопомощи или тем, кто может поделиться своим опытом. Ваш доверенный доктор или организация поддержки так же могут помочь вам в этом.

### **Медицинское наблюдение во время беременности**

Скорее всего вы будете находиться под наблюдением консилиума врачей во время беременности. Кроме вашего лечащего врача в ВИЧ клинике, вы будете наблюдаться у акушера-гинеколога, акушерки и педиатра. В зависимости от ваших нужд вы можете так же попросить консультативной помощи у социального работника, работника групп поддержки, психолога, адвоката, участковой медицинской сестры.

Эффективное наблюдение и поддержка со стороны профессионалов помогает снизить риск вертикального пути передачи ВИЧ и оставаться здоровой в период беременности. Наблюдающий доктор и организация поддержки сможет помочь вам соблюдать правильный режим приема препаратов, ответят на возникающие вопросы по поводу вашего здоровья или развития вашего ребенка а так же проассистируют в поиске поддержки по другим проблемам в отношении жилья, финансов, алкогольной или наркотической зависимости.

## Противоретровирусная терапия для женщин

### Эффективность

Для получения подробной информации о различных видах противоретровирусных препаратов, пожалуйста, обратитесь к буклету, выпущенному NAM

### Противоретровирусные препараты.

Женщины склонны к более высокому уровню противоретровирусных препаратов в крови чем мужчины. Причина этому не совсем ясна. Более высокий уровень препаратов в крови с одной стороны может означать более эффективное лечение, с другой стороны - это может привести к более выраженным побочным эффектам.

## Противоретровирусная терапия для женщин

---

Превалирование определенных побочных эффектов в зависимости от пола так же может быть объяснено взаимодействием противоретровирусных препаратов с женскими половыми гормонами.

### Начиная лечение

Вы можете испытывать сомнение по поводу начала лечения или вашей способности строго следовать режиму лечения. Обсудите ваши сомнения с вашим врачом или другими ВИЧ-позитивными пациентами, кто уже принимает лечение и кто может поделиться своим опытом о том, как соблюдать строгий режим приема препаратов и как снизить выраженность побочных эффектов.

### Приверженность к лечению

Противоретровирусная терапия включает в себя регулярный прием сильнодействующий препаратов, эффективность которых зависит так же от строго соблюдения режима их приема. Приверженность – это выражение, которое употребляется для описания правильного и регулярного приема препаратов в строгом соответствии с предписанием врача.

Ежедневный прием препаратов в соответствии с предписанием вашего врача без пропуска доз является одним из самых главных принципов лечения ВИЧ-инфекции. Если вы испытываете трудности в соблюдении режима терапии,

## Противоретровирусная терапия для женщин

---

немедленно обсудите ваши проблемы с вашим врачом либо с женщинами, которым удастся успешно соблюдать режим приема терапии дома и на работе. Здоровый образ жизни вместе с доступной поддержкой со стороны сервисных организаций являются другими главными принципами сохранения хорошего самочувствия.

### Побочные эффекты ВИЧ-терапии у женщин

Как и любые другие препараты противоретровирусная терапия вызывает побочные эффекты. Важно своевременно информировать и обсуждать с вашим врачом или медсестрой любые возникающие побочные эффекты для получения квалифицированной помощи.

В большинстве случаев побочные эффекты возникают сразу после начала терапии и со временем их выраженность снижается. Наиболее часто возникающими побочными эффектами являются тошнота, диарея, головная боль и общая слабость. Ваш лечащий врач проинформирует вас, какие побочные эффекты встречаются наиболее часто, и как снизить степень выраженности этих эффектов. Некоторые препараты вызывают кожную сыпь, при появлении которой важно сразу проконсультироваться с вашим врачом, так как это может быть первым симптомом аллергической реакции.

Для подробной информации о возможных побочных эффектах обратитесь к брошюре,

## Противоретровирусная терапия для женщин

---

### выпущенной НАМ: Побочные эффекты.

По причине возникновения побочных эффектов при назначении некоторых препаратов женщины, получающие эти препараты, нуждаются в пристальном наблюдении во избежание возникновения более серьезных проблем. Если у вас возникают проблемы при приеме терапии, проконсультируйтесь с вашим врачом или фармацевтов для изменения режима в соответствии с вашими пожеланиями. Побочные эффекты, приведенные ниже, возникают более часто среди женщин, чем мужчин.

**Липодистрофия:** вызывает накопление жировой ткани в определенных частях тела, что приводит к видимому изменению

формы тела. Липоатрофия напротив приводит к снижению жировой ткани в определенных частях тела. Некоторые исследователи считают, что липодистрофия возникает чаще у женщин, приводя к накоплению жировой ткани например в молочных железах в то время, как среди мужчин чаще встречается липоатрофия.

Изменение формы тела может вызвать эмоциональный стресс у пациентов. При возникновении такой проблемы, проконсультируйтесь с вашим врачом или попросите совета у тех, кто имеет опыт разрешения схожей проблемы.

Изменение переработки/утилизации жиров и сахара крови так же относится

## Противоретровирусная терапия для женщин

---

к липодистрофии, что в конечном итоге может привести к повышению концентрации глюкозы крови, повышению давления крови и уровня холестерина и триглицеридов. Регулярное прохождение тестов для контроля уровня данных показателей важно для снижения риска возникновения сахарного диабета, ишемической болезни сердца или инсульта.

Если наряду с противоретровирусной терапией вы принимаете заместительную гормональную терапию во время менопаузы, необходимо знать о других факторах риска, одним из которых является инсульт.

**Молочнокислый ацидоз:** молочнокислый ацидоз – состояние, при котором повышается уровень молочной кислоты в крови. Молочная кислота – промежуточный продукт переработки сахара крови, особенно во время интенсивной физической нагрузки, что вызывает повреждение мышечной ткани и печени. Молочнокислый ацидоз – серьезный побочный эффект, вызываемый приемом первого-произведенного препарата из группы нуклеотидных ингибиторов обратной транскриптазы (НИОТ) - d4T, но редко вызывается такими препаратами из этой же группы, как: абакавир (*Ziagen*), FTC (эмтрицитабин, *Emtriva*), 3TC (ламивудин, *Epivir*) и тенофовир (*Viread*). Считается, что среди



## Другие аспекты наблюдения и ухода

---

женщин молочнокислый ацидоз возникает чаще чем среди мужчин. Вы можете найти подробную информацию о симптомах молочнокислого ацидоза, прочитав брошюру, выпущенную NAM: **Побочные эффекты**. Если вы испытываете любые из этих симптомов, важно немедленно проконсультироваться с вашим врачом.

**Изменения менструального цикла:** включая нерегулярные, обильные и болезненные периоды вызываются некоторыми ингибиторами протеазы.

## Другие аспекты наблюдения и ухода

### Маммография

Если вы старше 50 лет, вам необходимо проходить маммограмму каждые три года для ранней диагностики опухолевых изменений молочной железы в том числе рака. Вам так же рекомендуется проводить регулярное самообследование молочных желез. Попросите совета о том, как правильно проводить самообследование молочных желез у вашего врача или медсестры.

**Вакцина против вируса папилломы человека**  
Если ваш возраст между 13 и 26 годами, вам рекомендуется пройти вакцинацию

## Другие аспекты наблюдения и ухода

---

четырёх-валентной вакциной против папилломы человека, за исключением состояний, когда число CD4 клеток ниже 200 или анализ крови показывает, что у вас уже выработался иммунитет к вирусу (вирус папилломы человека передается половым путем).

### **Защита от герпетического вируса Зостера**

*Герпетический вирус Зостера* - высоко-контагиозный вирус, вызывающий ветряную оспу и опоясывающий герпес/лишай. Если вы не переболели ветряной оспой или опоясывающим лишаем, но оказались в контакте с больным с признаками данных заболеваний, немедленно проконсультируйтесь у вашего врача. Если тестирование подтвердит

отсутствие у вас иммунитета к вирусу Зостера и при числе CD4 клеток ниже 200 - вам будет предложено лечение иммуноглобулином VariZIG в период первых 96 часов со времени контакта с больным.

При отсутствии иммунитета к вирусу Зостера но при числе CD4 клеток более 200, возможно проведение вакцинации против вируса.

### Ко-инфекция: ВИЧ и вирусный гепатит

Гепатит - вирусная инфекция, повреждающая печень. Вирусы гепатита В или С могут вызывать серьезное хроническое заболевание печени. Сочетание ВИЧ инфекции с гепатитом В или С, что зачастую встречается среди ВИЧ инфицированных пациентов – называется ко-инфекцией. Существует лечение против вируса как гепатита В так и С.

Вариант лечения против гепатита В и С подбирается индивидуально. Подробную информацию о ко-инфекции ВИЧ и гепатита можно получить, прочитав брошюру, выпущенную NAM: **ВИЧ и Гепатит**.

Рибавирин – главный препарат для лечения гепатита С. Важно знать, что данный препарат нельзя принимать во время беременности, так как это может привести к преждевременному прерыванию беременности или врожденным аномалиям плода.

Рибавирин свободно проникает в семенную жидкость и даже в малых количествах влияет на развитие плода. Важно помнить, что мужчинам принимающим рибавирин, необходимо предохранять их партнерш от беременности и избегать незащищенного секса во время беременности. Парам, в которых один их партнеров принимает рибавирин, необходимо воздерживаться

от беременности на протяжении 6 месяцев после завершения курса лечения рибавирином.

## Эмоциональное здоровье и депрессия

ВИЧ-позитивные женщины часто испытывают симптомы одиночества, бессоницы, напряжения и депрессии. ВИЧ-инфекция-диагноз, который приводит к коренным изменениям в вашей жизни, что нарушает эмоциональное равновесие. Для некоторых для того, чтобы воспрянуть духом достаточно поддержки со стороны близких, друзей или семьи. Другим же пациентам требуется поддержка психолога-специалиста. Некоторым же необходимо лечение против невроза или депрессии.

При оказании помощи другим, важно не забывать про самих себя и ваше

собственное здоровье и эмоциональное состояние, даже если на вас лежит ответственность присмотра и ухода за другими.

Пожалуйста, обратитесь к вашему врачу, ВИЧ-центр или организацию поддержки для совета или получения направления для получения помощи специалиста.

## Раскрытие статуса

Многие боятся откровенно говорить о своем диагнозе. Если вы решились раскрыть свой диагноз кому-либо, необходимо тщательно взвесить все за и против. Страх отвержения, непринятия другими а иногда страх жестокого обращения и насилия может сдерживать вас от раскрытия диагноза перед вашим партнером, семьей, друзьями или работодателем.

Многие ВИЧ позитивные люди получают поддержку и понимание после откровенного разговора с своими партнерами, семьей, друзьями или коллегами. Другие же могут плохо

## Раскрытие статуса

---

реагировать на новость. В некоторых случаях женщины подвергаются унижению и жестокому обращению со стороны их партнеров.

Вы не обязаны уведомлять вашего работодателя о наличии у вас ВИЧ - инфекции (исключением является ситуация, когда вы можете подвергнуть других опасности инфицирования на работе). Вы так же не обязаны уведомлять школу о наличии ВИЧ – инфекции у вашего ребенка.

Если вы переживаете по поводу раскрытия диагноза, получения поддержки и лечения вы можете обратиться в организацию поддержки женщин и семей живущих

с ВИЧ, где вы сможете обсудить со специалистом такие вопросы, как: что нужно знать и как говорить о своем диагнозе, особенно, если вы желаете подготовить к этому ваших детей, для которых очень важно наличие человека, с которым они могли бы обсудить все возникающие вопросы.

### **Конфиденциальность**

Любая документация, содержащая информацию о вашем диагнозе, не может быть предоставлена для рассмотрения другим организациям без вашего согласия. Если вы не желаете раскрывать свой диагноз перед кем-либо, предупредите вашего лечащего врача, клинику и любую другую организацию, под наблюдением

## Раскрытие статуса

---

которой вы находитесь, о вашем предпочтении. Представитель клиники/организации, где вы наблюдаетесь, может представлять ваши интересы от вашего лица в других организациях здравоохранения или центрах социальной защиты.

### Уголовное наказание и ВИЧ

Некоторые ВИЧ инфицированные были обвинены и понесли наказание за намеренное инфицирование других людей ВИЧ. Под термином «намеренное» подразумевается ситуация, когда ВИЧ инфицированный индивидум, зная о возможности передачи ВИЧ инфекции вступают в незащищенный сексуальный контакт.

Вы можете быть приговорены к уголовной ответственности в случае, если вы имели незащищенный секс с вашим партнером и скрыли факт, что вы ВИЧ-инфицированы, что приводит к заражению вашего партнера. Вас не могут привлечь к ответственности только за вступление в сексуальную связь. Уголовное наказание может быть применено только, если доказано, что ваш партнер не знал о вашем диагнозе, вы практиковали незащищенный секс, что в конечном итоге привело к инфицированию вашего партнера.

Если кто-либо заявляет на вас в суд, важно немедленно обратиться за помощью к эксперту-адвокату.

## Раскрытие статуса

---

Научными методами очень трудно доказать, кто явился источником инфекции, хотя посещение суда в качестве обвиняемого и предоставление вашей личной и сексуальной жизни на публичное рассмотрение может стать унижающим для вас событием.

Если вы планируете заявить в суд на кого-либо, мы настойчиво рекомендуем вам обсудить данное намерение с вашим врачом и сетью организаций защиты и поддержки. Судебный процесс может занять длительное время и часто вызывает эмоциональную травму.

### **ВИЧ и ваш ребенок**

Грудное вскармливание несет на себе

риск передачи ВИЧ инфекции ребенку. В настоящее время вместо грудного кормления рекомендуется применять молочные смеси. Если вы продолжаете кормление грудью, закон может расценить это в качестве постановки вашего ребенка в опасное положение. До сих пор не было ни одного случая осуждения матери в суде в этой связи. Хотя данная ситуация может быть расценена в качестве нарушения прав ребенка на надлежащий уход, что означает - местные органы социальной защиты могут быть активно вовлечены в разрешение сложившейся ситуации.

Если у вас есть дети, которые были рождены до установления вашего диагноза, им рекомендуется пройти



тестирование на ВИЧ не зависимо от их возраста. Если вы не готовы к этому, обратитесь за консультативной помощью в организацию поддержки или к вашему доверенному врачу.

## Тюрьма и ВИЧ

Медицинская помощь для женщин в местах заключения должна соответствовать такому же уровню как и на свободе. Если вы принимаете ВААРТ, очень важно избегать прерывания терапии в местах заключения. Так же не менее важно находиться под регулярным наблюдением врача. Если вам отказано в лечении или осмотре врача, незамедлительно сообщите об этом руководству медицинской помощи тюрьмы.

### Получение специализированной помощи

Важно находиться под наблюдением специалиста с опытом лечения ВИЧ инфекции. Вам рекомендуется проконсультироваться в организации защиты и поддержки ВИЧ-инфицированных или по телефону доверия, если вы:

- Испытываете трудности в получении специализированной помощи ВИЧ-инфекции.
- Ухаживаете за детьми или другими членами вашей семьи с ВИЧ.
- Не имеете семейного врача и не знаете, как зарегистрироваться в поликлинике.
- Подаете заявление на визу, подвергаетесь депортации, вам отказано в статусе беженца в стране вашего пребывания или в случае просроченной визы.
- Испытываете трудности в соблюдении режима терапии.
- Волнуетесь по поводу доступности лечения в вашей ситуации.

## Коротко о главном:

---

Ваша местная организация или отделение социальной защиты так же обязаны оказать практическую или консультативную помощь, если вы испытываете проблемы с жильем, работой, денежным пособием или иммиграционным статусом.

## Коротко о главном:

- Будучи ВИЧ инфицированным вы можете продолжать жить полноценной жизнью.
- Активное участие в разрешении ваших проблем в отношении здоровья поможет вам оставаться здоровым как можно дольше.
- Число CD4 клеток и вирусная нагрузка - ключевые тесты для принятия решения о времени начала противоретровирусной терапии.
- Эффективность противоретровирусной терапии не зависит от вашего пола,

## Коротко о главном:

---

хотя некоторые побочные эффекты встречаются более часто среди женщин.

- Вы имеете право на поддержание эмоциональных или сексуальных отношений.
- При условии правильного лечения и ухода, вы можете иметь здоровых детей.
- Получение своевременной поддержки - важный аспект поддержания хорошего здоровья. Ваш лечебный центр, организация защиты и поддержки а так же группы взаимопомощи смогут обеспечить вас необходимой информацией, помощью и советом.

НАМ – общественная организация, работающая в Великобритании в области ВИЧ-инфекции. Мы осуществляем свою деятельность в тесном сотрудничестве со специалистами в области здравоохранения, исследователями и сотрудниками социальных служб, а также с людьми, непосредственно затронутыми проблемой ВИЧ-инфекции. Мы выпускаем печатные и онлайн-материалы по ВИЧ-инфекции (на английском языке), распространяя информационные ресурсы для людей, живущих с ВИЧ, и специалистов, работающих в области ВИЧ/СПИДа.

Данный материал подготовлен на основе оригинальной публикации НАМ, защищенной авторским правом. НАМ не несет ответственности за достоверность перевода и его актуальность в местных условиях.

Мы сожалеем, что, будучи англоязычной организацией, не можем общаться с читателями на русском языке, однако на нашем сайте [aidsmap.com](http://aidsmap.com) вы найдете базу данных с возможностью поиска организаций в самых разных уголках мира. Воспользуйтесь ею, чтобы найти нужную организацию или службу в вашем регионе.

---

Переведенные материалы,  
представленные на сайте [aidsmap.com](http://aidsmap.com),  
можно читать и копировать.

Каждый год NAM предоставляет  
бесплатные информационные ресурсы  
– такие, как эта брошюра – тысячам  
людей по всему миру. Это стало  
возможным благодаря щедрости  
людей, поддерживающих нас в данном  
начинании. Ваш вклад в нашу работу  
очень ценен для нас – вместе мы  
способны изменить ситуацию к лучшему.

Если вы хотите сделать пожертвование,  
посетите нашу страницу:  
[www.aidsmap.com/donate](http://www.aidsmap.com/donate).

Регистрационный номер NAM в  
Великобритании – 1011220

**NAM**

Адрес: Lincoln House  
1 Brixton Road  
London SW9 6DE  
UK

Тел.: +44 (0) 20 7840 0050  
Факс: +44 (0) 20 7735 5351  
Веб-сайт: [www.aidsmap.com](http://www.aidsmap.com)  
Эл. почта: [info@nam.org.uk](mailto:info@nam.org.uk)

Copyright ©: NAM, 2010  
Все права защищены

NAM – общественная организация, работающая в Великобритании в области ВИЧ-инфекции. Мы осуществляем свою деятельность в тесном сотрудничестве со специалистами в области здравоохранения, исследователями и сотрудниками социальных служб, а также с людьми, непосредственно затронутыми проблемой ВИЧ-инфекции.