

Часто задаваемые вопросы о ВИЧ и СПИДе

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

1) Что такое ВИЧ?

ВИЧ — это вирус иммунодефицита человека. ВИЧ представляет собой ретровирус, который заражает клетки иммунной системы человека (главным образом CD4-положительные Т-клетки и макрофаги — важнейшие клеточные компоненты иммунной системы), разрушая их или нарушая их работу. Заражение данным вирусом приводит к прогрессирующему истощению иммунной системы, результатом которого становится иммунодефицит.

Иммунодефицит — это состояние иммунной системы, при котором она больше не может выполнять свою роль при борьбе с инфекциями и заболеваниями. Люди с иммунодефицитом значительно более уязвимы для множества инфекций и различных видов рака, большинство из которых редко встречаются у людей, не имеющих иммунодефицита. Заболевания, связанные с тяжелым иммунодефицитом, называют оппортунистическими инфекциями, потому что они получают возможность развиваться благодаря ослаблению иммунной системы.

2) Что такое СПИД?

СПИД — синдром приобретенного иммунодефицита — это комплекс симптомов и инфекций, связанных с приобретенным дефицитом иммунной системы. Установлено, что причиной СПИДа является заражение ВИЧ. Переход от заражения ВИЧ к СПИДу определяется степенью иммунодефицита или появлением определенных инфекционных заболеваний-индикаторов (см. вопрос 4).

3) Каковы симптомы заражения ВИЧ?

Большинство людей, зараженных ВИЧ, не знают об этом. У некоторых людей непосредственно после заражения может возникать болезненное состояние, напоминающее железистую лихорадку (с подъемом температуры, сыпью, болями в суставах и увеличением лимфатических узлов), совпадающее с периодом сероконверсии. Сероконверсия — это появление

антител к ВИЧ, которое происходит, как правило, в течение второго месяца после заражения (см. вопрос 32).

Несмотря на то, что при заражении ВИЧ часто не наблюдается никаких симптомов, инфицированный человек сам становится заразным и может передавать вирус другим людям (см. вопрос 7). Определить наличие ВИЧ-инфекции можно при помощи теста на ВИЧ (см. вопрос 31).

ВИЧ-инфекция приводит к постепенному истощению и ослаблению иммунной системы. При этом человек становится более уязвимым для инфекционных заболеваний и некоторых видов рака, и у него может развиваться СПИД (см. вопросы 2 и 4).

4) Когда считается, что у человека СПИД?

Термин «СПИД» применяется к последним стадиям развития ВИЧ-инфекции.

Без лечения у большинства людей, зараженных ВИЧ, симптомы СПИДа появляются через 8–10 лет.

На наличие СПИДа указывает развитие определенных инфекций. Первая стадия заболевания ВИЧ — бессимптомная и не считается СПИДом. Вторая (сопровождающаяся незначительными кожно-слизистыми проявлениями и рецидивирующими инфекциями дыхательных путей), третья (хроническая диарея неустановленной этиологии, продолжающаяся более месяца, тяжелые бактериальные инфекции и туберкулез легких) и четвертая (токсоплазмоз мозга, кандидоз пищевода, трахеи, бронхов или легких и саркома Капоши) стадии заболевания ВИЧ являются СПИДом и определяются по наличию соответствующих заболеваний. Большая часть этих заболеваний — оппортунистические инфекции, которые легко поддаются лечению у здоровых людей.

В дополнение к этой классификации Центры по контролю и профилактике заболеваний США диагностируют СПИД, если количество CD4-положительных Т-клеток в 1 мм³ крови оказывается менее 200 (см.: <http://www.cdc.gov/eпо/dphsi/print/aids1993.htm>). CD4-положительные Т-клетки жизненно важны для эффективного иммунного ответа организма на инфекции.

5) Как быстро у людей, зараженных ВИЧ, развивается СПИД?

Этот период может быть разным у разных людей. От заражения ВИЧ до заболевания СПИДом может пройти 10–15 лет, иногда еще больше, иногда — меньше. Антиретровирусная терапия позволяет предотвратить переход в стадию СПИДа, снижая вирусную нагрузку на инфицированный организм (*см. вопрос 26*).

ПЕРЕДАЧА

6) Где обнаруживается ВИЧ?

ВИЧ присутствует в биологических жидкостях организма, таких как кровь, сперма, влагалищное отделяемое и грудное молоко.

7) Как может передаваться ВИЧ?

ВИЧ передается при проникающем (анальном или вагинальном) сексе, переливании крови, пользовании одним зараженным шприцем в медицинских учреждениях и при потреблении инъекционных наркотиков, а также от матери к ребенку при беременности, родах и грудном вскармливании.

Передача вируса половым путем

ВИЧ способен передаваться при проникающем сексе. Такой способ передачи ВИЧ не очень эффективен, поэтому при однократном вагинальном половом акте риск заражения низок. По статистике заражение в 10 раз чаще происходит при анальном сексе, чем при вагинальном. Для нелеченного больного с ИППП, особенно при наличии изъязвлений или выделений, риск передачи или заражения ВИЧ во время секса в среднем в 6–10 раз выше.

Оральный секс считается малорискованным видом сексуальной активности с точки зрения передачи ВИЧ.

Передача вируса при совместном использовании иглами и шприцами

Повторное или совместное использование игл или шприцев — высокоэффективный способ передачи ВИЧ. Риск передачи среди людей, употребляющих инъекционные наркотики, можно значительно снизить, если всегда использовать новые одноразовые иглы и шприцы или надлежащим образом стерилизовать многоразовые иглы/шприцы перед применением (см. вопрос 19). Для снижения частоты передачи в медицинских учреждениях работники здравоохранения должны соблюдать универсальные меры предосторожности (см. вопрос 20).

Передача вируса от матери ребенку

Ребенок может получить ВИЧ от матери во время беременности, родов и грудного вскармливания. В общем случае риск передачи ВИЧ от матери к ребенку до и во время родов составляет от 15 до 30 %. Некоторые факторы могут повышать вероятность заражения, в частности — вирусная нагрузка на мать в момент рождения (чем выше нагрузка — тем выше риск). После рождения мать может передать вирус ребенку также при грудном вскармливании (см. вопрос 21). Если во время беременности и грудного вскармливания мать получает антиретровирусную терапию, риск передачи ВИЧ ребенку очень низок.

Передача вируса при переливании крови

При переливании зараженной крови и препаратов крови риск заражения ВИЧ очень высок (более 90 %). Однако внедрение стандартов безопасности крови гарантирует, что все пациенты, которым требуется переливание, будут получать только безопасную, качественную и соответствующую требованиям кровь и препараты крови. Обеспечение безопасности крови включает проверку всей донорской крови на ВИЧ и другие передающиеся через кровь патогены, а также надлежащий отбор доноров.

8) Каков риск передачи ВИЧ при поцелуях, в том числе глубоких?

При поцелуях в губы риск передачи отсутствует. Возможность распространения вируса через слюну при поцелуях не была подтверждена.

9) Каков риск передачи ВИЧ при пирсинге или татуировке?

Риск передачи ВИЧ существует, если зараженные инструменты не стерилизуются или используются повторно. Инструменты, нарушающие целостность кожи, надлежит использовать однократно, а затем утилизировать или подвергать тщательной очистке и стерилизации.

10) Каков риск передачи ВИЧ, если воспользоваться бритвой зараженного человека?

При любом порезе нестерилизованным предметом, например лезвием бритвы, возможна передача ВИЧ. Совместное использование бритв не рекомендуется, если они не подвергаются стерилизации после каждого применения.

11) Безопасно ли заниматься сексом с человеком, живущим с ВИЧ?

Секс с человеком, живущим с ВИЧ, безопасен, если вирус у такого лица полностью подавлен посредством лечения. Также секс безопасен при правильном использовании презерватива или применении доконтактной профилактики, как рекомендовано лицом, оказывающим медицинскую помощь.

12) Безопасно ли, если два человека, живущих с ВИЧ, занимаются незащищенным сексом исключительно друг с другом?

Нежелательно, чтобы люди, живущие с ВИЧ, заражались другим штаммом вируса. Поэтому надлежит следовать рекомендациям, приведенным в ответе на вопрос 11, — кроме совета о доконтактной профилактике, так как она не предназначена для людей, живущих с ВИЧ.

ПРОФИЛАКТИКА

13) Как можно предотвратить заражение ВИЧ?

Передачу ВИЧ половым путем можно предотвратить следующими способами:

- Моногамные отношения между неинфицированными партнерами.
- Непроникающий секс.
- Последовательное и правильное применение мужских или женских презервативов.
- Секс в паре, в которой один партнер живет с ВИЧ, но проходит антиретровирусную терапию и имеет необнаруживаемый уровень вирусной нагрузки
- Доконтактная профилактика для людей, не зараженных ВИЧ.
- Добровольное медицинское мужское обрезание снижает для мужчины риск заражения ВИЧ от женщин.

Дополнительные способы предотвратить заражение:

- Если вы употребляете инъекционные наркотики, всегда используйте новые одноразовые иглы и шприцы или надлежащим образом стерилизованные перед применением иглы и шприцы многоразового использования (*см. вопрос 20*), либо выберите другие меры профилактики, например опиоидную заместительную терапию.
- Удостоверяйтесь в соблюдении стандартов безопасности крови и в том, что кровь и препараты крови прошли тестирование на ВИЧ.
- *См. вопросы 19–22.*

14) Что такое «менее опасное сексуальное поведение»?

Менее опасное сексуальное поведение — это применение мер предосторожности, снижающих риск передачи или получения при сексе

инфекций, передающихся половым путем, включая ВИЧ. К таким практикам относят правильное и последовательное использование презервативов при сексе, оральным и непроникающим сексом, а также применение доконтактной профилактики, если вы подвергаетесь риску заражения ВИЧ или имеете необнаруживаемый уровень вирусной нагрузки, живя с ВИЧ.

15) Насколько эффективно презервативы защищают от ВИЧ?

Презервативы с гарантией качества — единственный доступный на сегодня продукт, защищающий от заражения ВИЧ и другими ИППП при сексе. При правильном использовании презервативы являются проверенным и эффективным средством профилактики заражения ВИЧ как для женщин, так и для мужчин.

Чтобы презервативы обеспечивали свой защитный эффект, их необходимо использовать правильно и последовательно. При неправильном использовании презерватив может соскользнуть или порваться, и защитный эффект будет снижен.

16) Как использовать мужской презерватив?

- Презервативы со смазкой реже рвутся при манипуляциях и использовании. Не следует использовать лубриканты на масляной основе, например вазелин, так как они могут повредить презерватив.
- Упаковку с презервативом следует открывать непосредственно перед использованием. Иначе на нем высохнет смазка. Открывая упаковку, следите за тем, чтобы не порвать и не повредить презерватив. Если презерватив все же порвется, выбросьте его и откройте новую упаковку.
- Презерватив в упаковке скатан в плоский кружок. Наложите скатанный презерватив на головку полового члена правильной стороной наружу. Большим и указательным пальцами сожмите кончик презерватива, чтобы выдавить из него воздух. Так в нем останется место для приема спермы после эякуляции. Удерживая кончик презерватива одной рукой, второй раскатайте на всю длину эрегированного полового члена до лобковых волос.
- Если на презервативе недостаточно лубриканта, можно дополнительно нанести смазку на водной основе (например, силикон, глицерин или гель

К-У). Никогда не используйте смазывающие вещества на масляной основе (растительное масло или кулинарный жир, минеральное масло, детское масло, вазелин и большинство косметических кремов), так как они могут повредить презерватив.

После полового акта презерватив необходимо правильно снять.

- Сразу после эякуляции мужчина должен придерживать презерватив за основание, чтобы он не соскользнул.
- Затем следует извлечь половой член, пока он еще эрегирован.
- Полностью вытащив член, снимите с него презерватив и выбросите. Не смывайте презерватив в унитаз.

При повторном половом акте возьмите новый презерватив и действуйте таким же образом.

17) Что такое женский презерватив?

Женский презерватив — это барьерное противозачаточное средство, применение которого контролирует женщина. Женский презерватив — это прочная, мягкая прозрачная полиуретановая оболочка, которая вводится во влагалище перед половым актом. Она полностью закрывает поверхность влагалища, и при правильном и последовательном использовании обеспечивает защиту как от беременности, так и от многих инфекций, передающихся половым путем, включая ВИЧ. Женский презерватив не имеет известных побочных эффектов или рисков, для его использования не требуется назначение или вмешательство лица, оказывающего медицинскую помощь.

18) Как использовать женский презерватив?

- Аккуратно извлеките презерватив из защитной упаковки. При желании нанесите дополнительный лубрикант на внутреннее и внешнее кольца презерватива.
- Чтобы ввести презерватив, присядьте и разведите колени либо поставьте одну ногу на табуретку или стул. Возьмите презерватив так, чтобы

открытый конец свисал вниз. Удерживая верхнее кольцо (закрытый конец презерватива), сожмите его между большим и средним пальцами.

- Указательный палец поместите между большим и средним. Сохраняя такое положение пальцев, сожмите верхнюю часть презерватива в плоский овал. Второй рукой разведите половые губы и введите закрытый конец презерватива во влагалище.
- Когда закрытый конец презерватива окажется внутри, указательным пальцем продвиньте его вглубь. Удостоверьтесь, что верхний конец презерватива зашел за лобковую кость — вы нащупаете ее, если согнете указательный палец, введенный во влагалище на несколько сантиметров. Презерватив можно вводить заранее, максимум за восемь часов до полового акта.
- Следите за тем, чтобы он не перекрутился внутри влагалища. Если это произойдет, извлеките презерватив, добавьте немного лубриканта и вставьте снова. Обратите внимание: около двух сантиметров с открытого конца презерватива должно оставаться снаружи вашего тела. Если партнер введет половой член под презерватив или сбоку от него, попросите его немедленно остановиться. Извлеките презерватив, выбросьте его и введите новый. Пока вы с партнером не привыкнете к женскому презервативу, лучше, если вы будете направлять его половой член во влагалище рукой.
- После эякуляции партнера, когда он извлечет свой половой член, сожмите и перекрутите открытый конец презерватива, чтобы не дать вытечь сперме. Аккуратно извлеките презерватив. Выбросьте использованный презерватив (но не смывайте его в унитаз).
- Использовать женские презервативы повторно не рекомендуется (см. <http://www.who.int/reproductive-health/rtis/reuse.en.html>).

См. также: http://www.who.int/reproductive-health/publications/RHR_00_8/RHR_00_8_chapter5.en.html.

19) Что такое постконтактная профилактика?

Постконтактная профилактика (ПКП) включает в себя лекарственное лечение, лабораторные анализы и консультирование. ПКП начинают в течение нескольких часов после вероятного контакта с ВИЧ и проводят в течение приблизительно четырех недель. Согласно исследованиям, если лекарственное лечение начать в ближайшее время после вероятного контакта

с ВИЧ (не позднее 72 часов, в идеале — в течение первых двух часов), это помогает предотвратить заражение ВИЧ.

Подробные сведения см. по ссылке <http://www.who.int/hiv/topics/prophylaxis/en/>.

20) Как потребители инъекционных наркотиков могут снизить риск заражения ВИЧ?

Люди, потребляющие инъекционные наркотики, могут принять ряд мер, чтобы снизить риски для собственного и общественного здоровья:

- Принимать наркотики перорально (перейти с инъекционного на неинъекционное употребление).
- Никогда не использовать шприцы, воду или оборудование для приготовления наркотиков повторно или совместно.
- Каждый раз использовать для приготовления и введения наркотиков новый шприц (полученный из надежного источника, например через программу распространения шприцев с иглами, или приобретенный в аптеке).
- Использовать для приготовления наркотиков стерильную воду или чистую воду из надежного источника.
- Перед введением очищать место инъекции при помощи свежего спиртового тампона.

21) Как можно предотвратить передачу ВИЧ от матери ребенку?

Передача вируса ребенку от матери, живущей с ВИЧ, может произойти во время беременности и родов, а также после родов при грудном вскармливании. При отсутствии вмешательств риск передачи инфекции матерями, живущими с ВИЧ, во время беременности и родов, оценивается в 15–30 %. Грудное вскармливание повышает риск передачи ВИЧ на 10–15 %. Этот риск зависит от клинических факторов, а также от режима и продолжительности грудного вскармливания.

Достигнут огромный прогресс в работе по сокращению числа детей, рожденных с ВИЧ. Эффективная антиретровирусная терапия во время беременности, родов и грудного вскармливания позволяет снизить риск передачи ВИЧ от матери ребенку до 5 % и даже менее. Ключевое направление этой стратегии — предотвращение новых случаев заражения ВИЧ среди женщин детородного возраста в сочетании с ранней доступностью дородовой помощи и диагностики ВИЧ. Женщин, живущих с ВИЧ, также поощряют продолжать лечение на протяжении всей жизни ради сохранения собственного здоровья (стратегия подхода В+).

Ранняя диагностика новорожденных имеет важнейшее значение для выявления их ВИЧ-статуса и повышения эффективности программ профилактики и лечения, так как максимальная смертность среди детей, получивших ВИЧ-инфекцию, отмечается в возрасте от шести недель до четырех месяцев.

22) Каким процедурам должны следовать работники здравоохранения, чтобы не допустить передачи вируса в медицинских учреждениях?

Работники здравоохранения должны соблюдать универсальные меры предосторожности. Универсальные меры предосторожности — это руководства по контролю за инфекциями, разработанные для защиты работников здравоохранения и их пациентов от заражения заболеваниями, передающимися через кровь и некоторые биологические жидкости организма.

К универсальным мерам предосторожности относятся следующие:

- Аккуратное обращение с острыми предметами (способными нанести порезы или колотые раны, включая иглы, инъекционные иглы, скальпели и другие лезвия, ножи, инфузионные системы, пилы, осколки стекла и гвозди) и их утилизация.
- Мытье рук водой с мылом перед любыми процедурами и после них.
- Использование барьерных средств защиты, например перчаток, халатов, фартуков, масок и очков при прямом контакте с кровью и другими биологическими жидкостями организма.
- Безопасная утилизация отходов, загрязненных кровью и другими биологическими жидкостями организма.

- Надлежащая дезинфекция инструментов и другого загрязненного оборудования.
- Надлежащая обработка грязного белья.

В дополнение к этому рекомендуется, чтобы все работники здравоохранения принимали меры для предотвращения травмирования иглами, скальпелями и другими острыми инструментами и устройствами. В соответствии с универсальными мерами предосторожности кровь и другие биологические жидкости организма каждого человека рассматриваются как зараженные ВИЧ и другими возможными вирусами независимо от известного или предполагаемого статуса соответствующего лица.

Подробные сведения см. по ссылке <http://www.who.int/hiv/topics/precautions/universal/en/>.

23) Можно ли вылечить ВИЧ?

Полностью уничтожить ВИЧ нельзя. Однако существует эффективное лечение, которое, если начать его оперативно и проводить регулярно, обеспечивает человеку с ВИЧ качество и продолжительность жизни, сравнимые с неинфицированными людьми.

24) Какое лечение доступно?

Для лечения ВИЧ-инфекции используются антиретровирусные препараты. Они борются с ВИЧ-инфекцией, блокируя размножение вируса в организме человека (см. вопрос 4). Если человек, живущий с ВИЧ, получает эффективную антиретровирусную терапию, он перестает быть заразным.

25) Как работают антиретровирусные препараты?

Находясь внутри инфицированной клетки, ВИЧ воспроизводит собственные копии, которые затем могут заразить новые, здоровые клетки организма. Чем больше клеток заражено ВИЧ, тем выше влияние вируса на иммунную систему (иммунодефицит). Антиретровирусные препараты замедляют репликацию и, соответственно, распространение вируса внутри организма, различными способами нарушая процесс воспроизведения.

Нуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы. Для создания собственных копий вирусу иммунодефицита человека требуется фермент, который называется обратная транскриптаза. Лекарства этой группы подавляют образование обратной транскриптазы, нарушая таким образом процесс воспроизведения генетического материала вируса.

Ненуклеозидные ингибиторы обратной транскриптазы. Лекарства этой группы также нарушают репликацию ВИЧ, связывая сам фермент обратной транскриптазы. В результате он выводится из процесса репликации, и производство новых вирусных частиц в зараженной клетке прекращается.

Ингибиторы протеазы. Протеаза — расщепляющий фермент, необходимый в процессе репликации ВИЧ для создания новых вирусных частиц. Он расщепляет в инфицированных клетках белки и ферменты, после чего они могут попасть в другие клетки. Ингибиторы протеазы подавляют такое расщепление белков, замедляя таким образом производство новых вирусных частиц.

В настоящее время идут клинические испытания других лекарств, нарушающих другие стадии жизненного цикла вируса (например, попадание вируса в незараженную клетку и слияние с ней).

26) Эффективны ли антиретровирусные препараты?

Доказано, что использование комплекса из трех антиретровирусных препаратов существенно сокращает частоту заболеваний, связанных со СПИДом, и смертей. Хотя антиретровирусная комбинированная терапия и не излечивает СПИД, она обеспечивает людям с ВИЧ более долгую, здоровую и продуктивную жизнь благодаря сокращению вирусемии (количества ВИЧ в крови) и увеличению числа CD4-положительных клеток (лейкоцитов, играющих центральную роль в эффективном функционировании иммунной системы).

Чтобы антиретровирусная терапия сохраняла эффективность в течение длительного времени, необходимо сочетать различные антиретровирусные препараты. Такое лечение называют комбинированной терапией. Термин «высокоактивная антиретровирусная терапия (ВААРТ)» используют, если применяется комплекс из трех и более препаратов против ВИЧ.

Было доказано, что при лечении только одним препаратом вирус со временем изменяется и развивает устойчивость к нему. В результате такое лекарство становится неэффективным, и вирус начинает воспроизводиться с той же

скоростью, что и до лечения. При совместном приеме двух и большего числа антиретровирусных препаратов устойчивость развивается гораздо медленнее.

Антиретровирусные препараты следует принимать в строгом соответствии с назначением профессионального медицинского работника.

ТЕСТИРОВАНИЕ

27) Что такое тест на ВИЧ?

Тест на ВИЧ — это анализ, позволяющий выяснить, подвергся ли человек заражению ВИЧ. При проведении обычного теста на ВИЧ выявляют антитела, произведенные иммунной системой в ответ на ВИЧ, так они поддаются обнаружению значительно легче (и дешевле), чем сам вирус. В ответ на инфекцию иммунная система вырабатывает антитела.

У большинства людей они появляются через месяц после заражения. Антитела можно обнаружить в крови или слюне.

28) Через какое время после вероятного контакта следует делать тест на ВИЧ?

Обычно тест на ВИЧ рекомендуется делать через три месяца после вероятного контакта с инфекцией. Хотя тесты на антитела к ВИЧ высокочувствительны, между заражением ВИЧ и выработкой поддающихся выявлению антител к вирусу существует «окно» длительностью до двух месяцев, в зависимости от конкретного типа анализа. Для самых чувствительных тестов на антитела к ВИЧ, рекомендуемых на сегодняшний день, этот период составляет около трех недель. При использовании менее чувствительных тестов он больше.

В течение этого времени у людей, зараженных ВИЧ, в крови еще нет антител, которые может выявить тест на ВИЧ. Однако уровень ВИЧ в биологических

жидкостях организма (крови, сперме, влагалищном отделяемом и грудном молоке) у такого человека уже может быть высоким. Несмотря на то, что тест на ВИЧ еще не может подтвердить наличие вируса у такого человека, в период окна он уже способен передавать ВИЧ другим.

29) Почему мне следует сделать тест на ВИЧ?

Знание своего ВИЧ-статуса имеет два жизненно важных преимущества. Во-первых, если вы инфицированы ВИЧ, то быстро начнете лечение, что, возможно, продлит вашу жизнь на много лет (*см. вопрос 36*). Во-вторых, зная, что вы инфицированы, вы сможете принять все необходимые меры предосторожности, чтобы не допустить распространения ВИЧ-инфекции (*см. вопрос 13*). Если вы не инфицированы ВИЧ, то сможете узнать, как защитить себя от заражения ВИЧ в будущем.

30) Где я могу пройти тест?

Анализ на ВИЧ можно сделать во многих местах: у частного врача, в местном отделе здравоохранения, в больницах, центрах планирования семьи и пунктах, специально организованных для тестирования на ВИЧ. Всегда старайтесь выбрать такое место, где проводится консультирование по вопросам, связанным с ВИЧ. Также анализ на ВИЧ можно сделать самостоятельно при помощи специальной тест-системы. Однако при положительном результате такого теста вы должны будете обратиться за медицинской помощью, чтобы получить подтверждение и необходимое лечение.

31) Являются ли результаты моего теста конфиденциальной информацией?

Каждый человек, проходящий тест на ВИЧ, предварительно должен дать информированное согласие. Информация о результатах теста считается абсолютно конфиденциальной.

Доступны разные варианты тестирования:

Конфиденциальный тест на ВИЧ. Медицинские специалисты, проводящие тест, вносят его результат в медицинские документы как конфиденциальную

информацию. Такие результаты не могут быть раскрыты третьим лицам без предварительного согласия человека, которому был сделан анализ.

Анонимный тест на ВИЧ. Имя и фамилия лица, проходящего тест, не сопоставляется с пробой. Вместо этого ей присваивается код или номер, по которому человек затем может получить результаты своего теста. Записи, по которым человека можно было бы связать с тестом, не ведутся.

Рекомендуется выбирать политику совместной конфиденциальности — то есть, делиться информацией с близкими, в число которых могут входить члены семьи, любимые люди, лица, обеспечивающие уход, и друзья, которым вы доверяете. Однако при раскрытии результатов необходимо проявлять осторожность, так как это может привести к дискриминации в учреждениях здравоохранения, на работе и в обществе. Поэтому совместная конфиденциальность остается на усмотрение лица, проходящего тестирование. Хотя результат теста на ВИЧ должен оставаться конфиденциальным, другие профессионалы — например, консультанты или социальные работники, — должны иметь доступ к информации о ВИЧ-положительном статусе человека, чтобы оказать ему необходимую помощь.

32) Что делать, если у меня ВИЧ?

Благодаря новым методам лечения ВИЧ-положительный человек может прожить долгую и здоровую жизнь. Однако очень важно, чтобы ваш врач знал, как лечить ВИЧ. Профессиональный медицинский работник или обученный консультант по ВИЧ сможет проконсультировать вас и помочь найти подходящего врача.

33) Что означает негативный тест на ВИЧ?

Негативный результат теста означает, что на момент проведения анализа в вашей крови не были обнаружены антитела к ВИЧ. Если ваш статус отрицательный, позаботьтесь о том, чтобы сохранить его: ознакомьтесь с фактами о передаче ВИЧ и избегайте опасного поведения.

Тем не менее риск заражения все равно остается, так как до момента, когда ваша иммунная система выработает достаточное количество антител, чтобы анализ крови показал заражение, может пройти до трех месяцев. Рекомендуется повторить тест спустя некоторое время, а до тех пор принимать необходимые меры предосторожности. В период окна человек

очень заразен, поэтому необходимо принимать меры для предотвращения возможной передачи вируса.

МИФЫ

34) Могут ли укусы комаров привести к заражению ВИЧ?

ВИЧ не распространяется комарами и другим жалящими насекомыми. Даже если вирус попадет в комара или другое кровососущее или жалящее насекомое, он не сможет воспроизводиться внутри такого насекомого. Таким образом, насекомое не может заразиться ВИЧ и не может передать ВИЧ другому человеку при укусе.

35) Следует ли бояться заражения ВИЧ при занятиях спортом?

Нет никаких свидетельств, которые подтверждали бы возможность передачи ВИЧ при занятиях спортом.

36) Можно заразиться ВИЧ бытовым путем (рукопожатия, объятия, пользование одним туалетом, питье из одного стакана с человеком, живущим с ВИЧ, а также нахождение рядом с инфицированным человеком, у которого насморк или кашель)?

ВИЧ не передается при повседневных контактах — общении с друзьями, в школе или на работе. Вы не заразитесь, если пожмете руку человеку, живущему с ВИЧ, обниметесь с ним, будете пользоваться одним туалетом или пить из одного стакана, а также если такой человек будет кашлять или чихать в вашем присутствии (*см. вопрос 7*).

37) ВИЧ заражаются только гомосексуалы и потребители наркотиков?

Нет. Любой человек, если он занимается сексом без презерватива, использует инъекционный инструментарий совместно с другими людьми или если ему перельют зараженную кровь, может заразиться ВИЧ. Новорожденные могут заразиться ВИЧ от своих матерей во время беременности и родов, а также позднее при грудном вскармливании.

38) Можно по внешнему виду человека понять, что у него ВИЧ?

По внешнему виду человека невозможно понять, что у него ВИЧ. Человек, зараженный ВИЧ, может выглядеть здоровым и хорошо себя чувствовать, но при этом передать вам вирус. Тест на ВИЧ — единственный способ, позволяющий человеку узнать, есть ли у него вирус.

39) Может ли у человека быть одновременно несколько заболеваний, передающихся половым путем?

Да, у человека может быть сразу несколько заболеваний, передающихся половым путем. Каждая инфекция требует собственного лечения. Иммунитет к ИППП не вырабатывается. Одним и тем же заболеванием можно заразиться многократно. При заражении ИППП многие мужчины и женщины не отмечают у себя и не чувствуют ранних симптомов, однако при этом могут заразить своего сексуального партнера.

40) Можно ли передать ВИЧ другим, находясь на антиретровирусной терапии?

Если антиретровирусная терапия эффективна, и вирус полностью подавлен, вы не можете передать ВИЧ другому человеку. Поэтому при лечении людей, живущих с ВИЧ, рекомендуется проводить мониторинг подавления вирусной нагрузки.

COVID-19 И ВИЧ

41) Если у меня ВИЧ, что мне следует знать о COVID-19?

COVID-19 — серьезное заболевание, и все люди, живущие с ВИЧ, должны принимать все рекомендованные меры профилактики, чтобы свести к минимуму риск заражения вирусом, который вызывает COVID-19.

Как и у населения в целом, у пожилых людей, живущих с ВИЧ, и людей, у которых помимо ВИЧ есть проблемы с сердцем или легкими, отмечается более высокий риск заражения вирусом и более серьезные симптомы.

Страны, в которых достаточно высока активность обеих эпидемий, смогут предоставить более точные данные о совместном влиянии ВИЧ и COVID-19 на людей, живущих с ВИЧ. Опыт внедрения инноваций и адаптации услуг с целью свести к минимуму воздействие на людей, живущих с ВИЧ, будет обсуждаться и распространяться по мере получения. До тех пор пока не стала известна более точная информация, людям, живущим с ВИЧ, особенно на поздней стадии, рекомендуется проявлять осторожность и принимать надлежащие меры профилактики.

42) Как люди, живущие с ВИЧ, могут защититься от вируса, вызывающего заболевание COVID-19?

Люди, живущие с ВИЧ, должны защищать себя и других от вируса, вызывающего заболевание COVID-19, точно так же, как и все остальные.

- Регулярно и тщательно мыть руки водой с мылом или пользоваться антисептиком для рук на спиртовой основе.
- Сохранять дистанцию не менее 1 метра от всех, кто кашляет или чихает.
- Не трогать руками глаза, нос и рот.
- Следовать (и просить следовать окружающих людей) правилам гигиены дыхательных путей: прикрывать нос и рот сгибом локтя или платком во время кашля и чихания и сразу же выбрасывать одноразовые платки и салфетки.

- Выполнять рекомендации местных органов здравоохранения касательно социальной дистанции: оставаться дома за исключением неотложных дел, занятий спортом и необходимости получить медицинскую помощь.
- Не собираться группами по несколько человек.
- Оставаться дома при плохом самочувствии. В случае появления жара, кашля и затруднения дыхания заранее обратиться за медицинской помощью. Следовать указаниям местной медицинской службы.

Тем не менее ЮНЭЙДС признает, что во многих странах из-за недостаточно развитой системы здравоохранения, наличия неформальных поселений, переполненности городов и общественного транспорта, а также недостатка чистой воды и отсутствия канализации подобные меры самозащиты, социального дистанцирования и сдерживания вируса могут быть невыполнимы.

43) Есть ли у ЮНЭЙДС какие-либо особые рекомендации для людей, живущих с ВИЧ, на время пандемии COVID-19?

ЮНЭЙДС рекомендует людям, живущим с ВИЧ, запастись необходимыми лекарственными препаратами на какое-то время, в идеале — на 30 дней или больше. Речь идет как об антиретровирусных препаратах, так и об обычных лекарствах, например от туберкулеза, неинфекционных заболеваний, а также контрацептивах и средствах для поддержания психического здоровья.

Всемирная организация здравоохранения в своих рекомендациях по лечению ВИЧ предписала выдавать большинству пациентов во время плановых приемов запас лекарственных препаратов на срок три месяца и более. Не все страны соблюдают это правило, поэтому ЮНЭЙДС призывает к повсеместному внедрению подобной практики.

Знайте, как обратиться в клинику по телефону в случае, если потребуется консультация. Знайте, как получить лечение и другую необходимую помощь по месту вашего жительства. Такое лечение может включать антиретровирусную терапию, лечение туберкулеза (если оно проводится), а также другие лекарства для иных заболеваний при их наличии.

Помните, что во время пандемии COVID-19 другие заболевания также остаются активными. Обращайтесь за медицинской помощью, если у вас возникают или усиливаются какие-либо симптомы, в том числе связанные с сексуальным и репродуктивным здоровьем, психическим здоровьем и

травмами. Как правило, риск некачественного или неподходящего лечения выше, чем риск заражения COVID-19 в медицинском учреждении.

44) Как ключевым группам населения защищаться от ВИЧ во время пандемии COVID-19?

Ключевые группы населения, включая людей, принимающих наркотики, работников секс-бизнеса, мужчин-геев и других мужчин, имеющих половые отношения с мужчинами, трансгендерных лиц и заключенных, должны по-прежнему соблюдать правила профилактики ВИЧ: использовать стерильные иглы и шприцы и (или) опиоидную заместительную терапию, а также презервативы и средства доконтактной профилактики (ДКП).

45) Как обеспечить защиту прав человека и сокращение уровня стигмы и дискриминации во время пандемии COVID-19?

ЮНЭЙДС призывает все страны обеспечить надлежащий баланс между охраной здоровья, предотвращением экономического и социального кризиса и защитой прав человека.

ЮНЭЙДС вместе со своими партнерами работает над учетом требований по защите прав человека при принятии мер в ответ на COVID-19 и над предоставлением людям, живущим с ВИЧ или пострадавшим от него, такого же уровня доступа к услугам, как и всем остальным, а также над обеспечением непрерывности услуг, связанных с ВИЧ.

С учетом переполненности многих тюрем и других мест лишения свободы, из-за чего под угрозой оказываются элементарная гигиена, здоровье, безопасность и человеческое достоинство, одних только мер по защите от COVID-19 в учреждениях закрытого типа будет недостаточно. ЮНЭЙДС призывает политических лидеров позаботиться о принятии в таких учреждениях надлежащих мер подготовки к COVID-19 и реагированию на него с учетом фундаментальных прав человека.

46) Что делать, если возникает проблема, связанная с гендерным насилием, во время пандемии COVID-19?

Если вы стали жертвой насилия, обратитесь за поддержкой к своим родным, друзьям или соседям, позвоните на горячую линию или, если это безопасно, воспользуйтесь онлайн-службой для жертв насилия. Узнайте, открыты ли соответствующие местные организации (например, убежища, консультационные службы), и при необходимости обратитесь к ним.

Составьте план обеспечения безопасности на случай повторного совершения насилия в отношении вас или ваших детей. Что включить в этот план?

- Имена соседей, друзей, родственников, коллег или название убежища, где вы сможете укрыться, если вам придется срочно уйти из дома ради собственной безопасности.
- План безопасного выхода из дома и перемещения в такое место (например, транспорт).
- Набор самых необходимых вещей (например, личные документы, телефон, деньги, лекарства и одежда), а также список номеров телефонов на случай экстренной ситуации.
- По возможности договоритесь с соседями об условном сигнале, заметив который, они смогут прийти вам на помощь в случае необходимости.

47) Что делать, если возникает проблема, связанная с психическим здоровьем, во время пандемии COVID-19?

Уделяйте особенное внимание своему психическому здоровью:

- Избегайте избыточного объема информации о COVID-19 из СМИ. Пользуйтесь только информацией из надежных источников.
- Заботьтесь о своем организме. Выполняйте дыхательные упражнения, делайте растяжку или медитируйте. Попробуйте питаться правильно, сбалансированно, регулярно заниматься спортом, много спать и по возможности избегать алкоголя и наркотиков.
- Выделяйте время на отдых, напоминайте себе, что негативные эмоции исчезнут. Делайте перерывы в просмотре, прослушивании и чтении новостей — постоянное напоминание о кризисе может расстраивать. Попробуйте заняться другими делами, которые вам нравятся, чтобы вернуться к нормальной жизни.

- Общайтесь с другими. Поделитесь своими страхами и чувствами с другом или членом семьи.