

Профилактика ВИЧ/СПИДа и пропаганда здорового образа жизни

Что такое ВИЧ?

ВИЧ (Вирус Иммунодефицита Человека) - один из самых опасных для человека вирусов. Он поражает иммунную систему, основная задача которой - защищать наш организм от инфекций. Через несколько недель после инфицирования развивается симптоматика болезни - повышается температура, увеличиваются лимфатические узлы, появляются боль в горле, красные пятна на коже, понос. Непонятное недомогание быстро проходит, а иногда слабовыраженные признаки болезни и вовсе остаются незамеченными.



Несколько лет вирус ведет "тихую" жизнь, не "досаждая" человеку. Но все это время он неустанно разрушает иммунную систему, размножаясь за счет ее основных клеток - лимфоцитов. Внешне ВИЧ-инфекция может проявляться только увеличением лимфатических узлов.

В чем разница между ВИЧ-инфекцией и СПИДом?

СПИД (Синдром Приобретенного Иммунодефицита) - это конечная и самая тяжелая стадия развития ВИЧ-инфекции. Разрушительное влияние, которое ВИЧ оказывает на иммунную систему человека в течение нескольких лет, приводит к развитию иммунодефицита. А это означает, что любые инфекции, вирусы и болезни больше не встречают "отпора" на своем пути, и организм уже не в силах бороться с ними. У больного СПИДом развивается множество тяжелых болезней, от которых он в конечном итоге погибает.

Существует ли лекарство от СПИДа?

Средняя продолжительность жизни ВИЧ-инфицированного, при отсутствии лечения, составляет 5-10 лет. И хотя "чудодейственная" вакцина против ВИЧ и СПИДа пока не найдена, исследования в этом направлении идут быстрыми темпами и достаточно успешно. Уже сейчас существуют лекарственные препараты, которые подавляют размножение вируса, не дают болезни прогрессировать и не допускают перехода ВИЧ-инфекции в стадию СПИДа. Многие больные, начавшие лечение 15 назад, когда были открыты эти препараты, и сегодня чувствуют себя вполне работоспособными. Лечащие врачи дают весьма оптимистичные прогнозы по поводу продолжительности их жизни.

Кто подвержен риску ВИЧ-инфицирования?

В обществе распространено мнение, что основные "поставщики" ВИЧ - это люди, практикующие рискованный образ жизни: мужчины с нетрадиционной сексуальной ориентацией, потребители инъекционных наркотиков, лица, ведущие беспорядочную половую жизнь.

Однако за последние годы "лицо" ВИЧ-эпидемии сильно изменилось. Во всем мире, в том числе и в России, преобладающим стал гетеросексуальный путь передачи ВИЧ.

Потребителей инъекционных наркотиков и людей с нетрадиционной сексуальной ориентацией среди инфицированных становится все меньше, а вот зараженных при гетеросексуальных контактах - все больше. Угрожающе быстро растет количество ВИЧ-инфицированных женщин.

Как следствие - резкое увеличение числа детей, рожденных ВИЧ-инфицированными матерями.

Как передается ВИЧ-инфекция?

У ВИЧ-инфицированного человека концентрация вируса наиболее высока в крови, лимфе, сперме, вагинальном секрете и грудном молоке. Поэтому ВИЧ-инфекцией можно заразиться:

- при половых контактах без использования презерватива;
- при использовании шприца (иглы, раствора), которым пользовался ВИЧ-инфицированный;
- при переливании заражённой крови;
- при родах - ребёнок может заразиться от матери;
- при кормлении ребенка грудью, если мать – носитель вируса.

В слезах, слюне, поте, моче, рвотных массах, выделениях из носа ВИЧ содержится в очень низкой, недостаточной для заражения концентрации.

Как НЕ передается ВИЧ-инфекция?

- при рукопожатии и прикосновении;
- при поцелуе;
- при пользовании одной посудой;
- при кашле или чихании;
- через постельное бельё или другие личные вещи;
- при пользовании общественным туалетом;
- через укусы насекомых.

Как избежать заражения ВИЧ?

Несмотря на все большее расширение эпидемии ВИЧ, заражения можно избежать. Правила профилактики просты, но надежны. Чтобы полностью предохранить себя от заболевания, достаточно:

пользоваться презервативами при половых контактах;

пользоваться стерильными медицинскими инструментами.

Вероятность рождения здоровых детей у ВИЧ-инфицированных матерей значительно возрастает, если во время беременности женщины проходят лечение.

Зачем мне нужно знать, есть ли у меня ВИЧ?

Чтобы снять тревогу после ситуации, опасной в плане заражения ВИЧ;

Чтобы не заразить близких и любимых Вам людей;

Чтобы быть более внимательным к своему здоровью, так как любое заболевание на фоне ВИЧ-инфекции протекает тяжелее и требует специального лечения. Особенно это относится к инфекциям, передающимся половым путем, вирусным гепатитам, туберкулезу и другим заболеваниям;

Чтобы вовремя начать применять специальные препараты, останавливающие развитие болезни, и не допустить развитие СПИДа;

Раннее выявление ВИЧ-инфекции позволяет своевременно начать лечение и значительно улучшить прогноз жизни ВИЧ-инфицированного человека.

ВИЧ очень опасен, НО его можно избежать!!!

Профилактика ВИЧ-инфекции

В настоящее время ведутся интенсивные поиски эффективной вакцины против ВИЧ. Однако быстрая изменчивость вируса затрудняет разработку вакцины для специфической профилактики.

Единственное действенное средство предупреждения распространения ВИЧ – инфекции на сегодняшний день является просвещение населения (и подростков и взрослое население) по проблеме.

Одним из основных аспектов профилактики ВИЧ–инфекции является пропаганда здорового образа жизни. Основа здорового образа жизни - ежедневная физическая активность, рациональное питание, закаливание организма, полноценный отдых, профилактика вредных привычек и стрессовых состояний.

Второе направление профилактической работы - это информирование молодых людей о главном принципе эффективной профилактики ВИЧ-инфекции, который заключается в прерывании путей передачи вируса, т.е. отсутствие в поведении ситуаций, связанных с риском инфицирования ВИЧ.

ВИЧ передается только в тех случаях, когда содержащий вирус жидкости тела (кровь, семенная жидкость, вагинальный секрет) проникают в организм здорового человека. Очень часто это происходит при сексуальном контакте.

Безопасный секс – это отношения между партнёрами, когда проникновения и обмена жидкостями организма (опасными в плане заражения ВИЧ) не происходит (петтинг, поцелуи, объятия, ласки, массаж и т.д.).

Защищенный секс - это отношения между партнёрами, когда при проникающих сексуальных контактах используется барьерный метод защиты - презерватив, который дает 98 % защиты!

Путь передачи ВИЧ через кровь в настоящее время реализуется в среде наркопотребителей, которые при групповом использовании внутривенных наркотиков применяют один общий шприц, иглу, емкость для забора наркотиков и фильтр. Поэтому, если человек воздерживается от потребления наркотиков, значит от этого пути передачи ВИЧ он защищён.

Не следует забывать и о том, что заражение ВИЧ возможно при следующих манипуляциях: при прокале ушей, нанесении татуировок, при пользовании чужими опасными бритвами. Важным моментом предупреждения инфицирования в данном случае, является использование одноразового инструментария или качественная его обработка, которая предотвращает возможность заражения вирусом. Безопасными эти манипуляции будут считаться, если они проводятся в лицензированных салонах.

Профилактика ещё одного пути передачи ВИЧ – от матери к ребёнку сводится к мероприятиям, направленным на уменьшение факторов, которые повышают риск передачи вируса от инфицированной матери к ребёнку во время беременности, родов и вскармливания грудью. Прежде всего, это противовирусное лечение беременной женщины, максимальное сокращение продолжительности родов, назначение противовирусного лечения новорожденному, искусственное вскармливание младенца.

ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ИНФИЦИРОВАН ВИЧ

Если у вашего друга или близкого человека ВИЧ - инфекция, это значит, что эпидемия коснулась вас лично. Вам придется решать для себя многие вопросы, над которыми вы раньше не задумывались, научиться оказывать реальную помощь близкому человеку в борьбе с болезнью. Не забывайте, что вам тоже нужна поддержка. Всегда помните: вы не одиноки, есть люди, которые готовы вам помочь.

КТО ТАКИЕ ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННЫЕ?

Это люди, попавшие в сложную жизненную ситуацию и нуждающиеся не только в медицинской помощи, но и в поддержке своих близких.

ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННОМУ?

Поддерживайте контакты, может быть непродолжительные, но частые, общайтесь и умеете слушать, постарайтесь понять;

Не давайте советов, если у вас не просят, не впадайте в назидательный тон, не осуждайте и не ищите виноватых;

Не пытайтесь выяснить, каким образом произошло заражение и не позволяйте больному заниматься самообвинением;

Помните, вы не должны лишать его возможности сделать самому то, что в его силах;

Будьте готовы стать объектом гнева и раздражения со стороны больного в ответ на ваши усилия;

Не переусердствуйте, поскольку излишняя опека не приведет ни к чему хорошему, а будет вызывать лишь раздражения и отчуждение.

ДРУЖЕСКОЕ ОБЩЕНИЕ С ВИЧ - ИНФИЦИРОВАННЫМ ЧЕЛОВЕКОМ НЕ ОПАСНО!

СОВЕТЫ ТОМУ, КТО ЖИВЕТ С ВИЧ – ИНФИЦИРОВАННЫМ

Диагноз ВИЧ - инфекция у вашего близкого меняет и вашу жизнь. Чтобы приспособиться к новым условиям, вам потребуется много сил.

Для начала постарайтесь успокоиться - вы не должны чувствовать себя бесполезным, ваша помощь может понадобиться вашему близкому.

Не замыкайтесь сами и не давайте делать больному.

Вы должны, как и прежде, общаться с друзьями, другими членами семьи и просто знакомыми;

Постарайтесь больше узнать об этой инфекции из достоверных источников.

Соблюдайте меры личной гигиены, не допускайте использования другими людьми бритв, зубных щеток и маникюрных принадлежностей, которыми пользовался больной.

Прежде чем оказывать помощь ВИЧ - инфицированному, защитите себя:

Заживляйте и заклеивайте лейкопластырем ранки и порезы.

Используйте резиновые перчатки.

В ДОМАШНЕЙ АПТЕЧКЕ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ:

70% - ный спирт

Марганцовку

Йод

Лейкопластырь

Резиновые перчатки

3% и более хлорсодержащие препараты

6% перекись водорода

В случае попадания биологических жидкостей (крови, спермы или влагалищных выделений больного) на слизистые оболочки - глаза промыть и протереть ватным тампоном, смоченным в розовом растворе марганцовки, рот прополоскать 70%- ным этиловым спиртом.

При попадании биологических жидкостей на неповрежденную кожу - промыть ее тщательно с мылом, протереть 70%- ным спиртом, процедуру повторить через 15 минут.

При попадании биологических жидкостей на поврежденную кожу - выдавить 2- 3 капли крови, протереть 70% - ным раствором спирта, промыть, повторить обработку спиртом, прижечь йодом, заклеить лейкопластырем.

При попадании биологических жидкостей на одежду - замочить в дезинфицирующем растворе (содержащем хлор, например «Белизна»), прокипятить. При разливе крови - залить дезраствором (6% перекись водорода, «Белизна»). Убрать через 1-2 часа тряпкой с дезраствором, которую затем выкинуть.

Обязательно проконсультируйтесь у специалистов.

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. Этот вирус является возбудителем ВИЧ - инфекции и причиной СПИДа. Он воздействует на клетки иммунной системы и относится к семейству «медленных» вирусов. Ослабление иммунной системы может длиться годами.

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита - является конечной стадией ВИЧ - инфекции. Вирус проникает в организм человека и разрушает его иммунную систему, которая в результате уже ничем не может помочь организму в борьбе с различными заболеваниями.

Оказание кому - то поддержки порой означает, что вы должны просто посидеть с ним и послушать его.

Старайтесь держаться вместе и заботиться друг о друге. А если порой Вы чувствуете беспомощность, не можете найти ответов на возникшие вопросы и не знаете как что - то сделать - обращайтесь непосредственно или звоните в центры по профилактике и борьбе со СПИД.

Если у вас остался бессознательный страх заразиться при бытовых контактах, поговорите со специалистами.

ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО СТРАХ ПРОХОДИТ, КОГДА ПОЯВЛЯЮТСЯ ЗНАНИЯ!

В обществе нарастает напряженность из-за появления нового вида дискриминации - дискриминации, связанной с наличием ВИЧ или с высоким риском им заразиться. Широкое распространение ВИЧ-инфекции и СПИДа, приводит не только к проблемам в экономике. Не менее пагубно это воздействует и на общее психологическое состояние общества. Многие люди, плохо понимающие, что такое ВИЧ-инфекция и как она передается, видят в ВИЧ-инфицированных преувеличенно большую угрозу для себя и своих близких. Таким образом, люди, пребывающие в страхе из-за собственного незнания, не только необоснованно

преследуют ВИЧ-инфицированных, но и сами приходят в состояние возбуждения и нервозности и заражают этим состоянием других, также плохо информированных людей. В США, например, дискриминация ВИЧ-инфицированных и их близких достигла в свое время огромных масштабов. Для предотвращения общенациональной «охоты на ведьм» в более чем 40 штатах были созданы специальные комиссии по борьбе с дискриминацией, а в 22 штатах были приняты законы, запрещающие и наказывающие дискриминацию в отношении ВИЧ-инфицированных и их близких. В России отмечены единичные случаи дискриминации. Но связано это не с большой гуманностью и образованностью нашего общества, а все еще с относительно небольшим количеством ВИЧ-инфицированных. По данным UNAIDS, организации при ООН, которая занимается вопросами СПИДа, сейчас в России живут с ВИЧ около 720 000 человек. По мнению организации «СПИД - фонд Восток-Запад», которая занимается предотвращением распространения СПИДа в России, наиболее уязвимая группа сейчас - молодые люди до 30 лет – 64% заболевших. Они не употребляют наркотики и не работают в секс-индустрии, а потому ошибочно считают, что ВИЧ - это нечто, что не может их затронуть. Чувствуя себя вне группы риска, они не настаивают на презервативе при контактах, считая, что достаточно предохраняться с помощью противозачаточных таблеток или других средств.

В последнее время, все чаще такие пациенты наблюдаются у врачей центра СПИД. Не редки случаи, когда об инфицировании девушка узнает на поздних сроках беременности, когда вопрос прерывания уже не стоит, а о последствиях она не предупреждена, т.к. ВИЧ-статус был ей неизвестен. А дальше? Дальше жизнь продолжается, но это уже другая жизнь. Жизнь со страхом, который поселился в душе у каждого, кто услышал свой диагноз. Он прозвучал, как приговор. Нет ни одного человека, который остался бы равнодушен к известию о наличии у него ВИЧ-инфекции. Но, так уж сложилось в обществе, что диагноз «ВИЧ-инфекция» не приемлем для окружающих, «позор для семьи». И, если человек, например, болен раком, то он вызывает, как минимум сочувствие, жалость, участие. В то время, как вокруг ВИЧ-инфицированного пациента сразу же создается «вакуум» вкупе с презрением и соответствующими комментариями.

Понятно, что зачастую наличие диагноза последствия определенного поведения, но ведь нет ни одного человека, который бы никогда не ошибался. У всех есть право на ошибку, хотя, конечно, не все ошибки в жизни приводят к подобному результату. Но есть еще одна категория пациентов, которые попали на учет в центр. Это женщины, которых инфицировали мужья. Жены, которые растят детей, ведут домашнее хозяйство и которые никогда в жизни даже не задумывались ни о чем подобном и доверяли своим мужьям. Первый человек, который сообщает о наличии диагноза, является медицинский работник.

Совсем недавно, во время беседы одна из таких пациенток с болью рассказывала о том, какую характеристику она услышала в свой адрес от медицинского работника одной из районных больниц. Женщина кавказской национальности, имеющая двоих детей, проживающая с супругом в соответствии с национальными традициями, из-за наличия диагноза была обвинена в непристойном поведении с использованием ненормативной лексики. Все это происходило в медицинском учреждении и при участии медицинского персонала. Комментарии излишни? И так, диагноз поставлен, и пациент остается один на один со своей болезнью. Первая реакция это, как правило, шок. Первый человек в его окружении, который знает об этом, это медицинский работник и от того, как пациенту поступила информация о заболевании, в какой форме представлена и кем, как было проведено после тестовое консультирование, зависит продолжительность и качество жизни с ВИЧ-инфекцией.

Поведение в стрессовой ситуации, а известие о наличии такого диагноза является стрессовым

фактором, зависит от типа личности человека. Диагноз «ВИЧ-инфекция» создает значительные психологические нагрузки. Психологические состояния, в которые попадает ВИЧ-инфицированный, связаны с неуверенностью и необходимостью адаптации. ВИЧ-инфекция дает толчок неуверенности во всех аспектах жизни человека, включая качество и продолжительность жизни, эффективность лечения и реакцию общества. В ответ на неуверенность ВИЧ-инфицированный должен предпринять какие-то шаги, чтобы адаптироваться к новым условиям. Даже отсутствие какой-либо реакции может быть попыткой адаптироваться через отрицание. Нет никакой возможности предугадать реакцию на сообщение положительного диагноза на ВИЧ-инфекцию. Последствия могут быть достаточно серьезными для конкретного человека и даже для общества в целом. У кого-то это тревога, страхи, идеи самообвинения, самоуничтожения, тяжелая апатия, затяжные депрессии, переходящие в суицидальные попытки. Агрессия на «виновников», появление желания мстить, иницируя незащищенные половые контакты с большим количеством партнеров. У большинства пациентов развивается посттравматическое стрессовое расстройство, которое существенно ограничивает возможности человека, влияет на его поведение. Одни больные начинают полностью игнорировать медицинскую помощь и всячески избегают контактов с врачами. Но по статистике 80% из числа таких пациентов отказываются от наблюдения и дальнейшего лечения по причине не соблюдения медработниками элементарных правил медицинской этики. Однако, чаще встречается обратное - интенсивное требование помощи и серьезная зависимость от слов и действий медицинского персонала. Эти страхи в сочетании с поведенческой паникой могут нарастать при уменьшении веры в систему медицинской помощи. Пациенты в данном случае оказываются отягощены множеством домыслов и предрассудков, связанных с недостатком знаний по этиологии, передаче и лечению заболевания. На многие вопросы они не могут получить удовлетворяющих ответов, оказываются в плену двусмысленностей и недостатка информации. И, как следствие, обращаются за помощью для того, чтобы избавиться от чрезмерной тревоги, страхов, чувства вины, восприятия себя, как опасного, заразного для других субъекта. Тревога может проявляться по-разному и в разной степени - от легкого напряжения до вегетативных нарушений и панических состояний. При наличии легкого уровня тревоги пациенты доступны для рациональной информации и убеждения, они в состоянии решить большинство своих проблем сами. При прогрессировании заболевания нарастает тяжесть эмоционального состояния и усиливается настороженность. Пациенты напуганы, они не способны сами решать свои проблемы и постоянно нуждаются в помощи медицинского персонала. Помощь может включать в себя обсуждение с пациентами их страхов. При этом следует придавать большее значение актуализации их внутренних резервов в борьбе со стрессами, поощряя и стимулируя проявление активной жизненной позиции, т.к. существует три фактора, самым серьезным образом влияющие на душевное самочувствие: социальные взаимосвязи, работа и досуг. Важна кропотливая индивидуальная работа, причем пациент должен видеть, что врач не спешит, не отвлекается на другие дела. В процессе общения нужно создавать «эмоциональный резонанс» - сопереживание врача судьбе пациента и всем трудностям, связанным с болезнью. Без создания атмосферы доверия невозможно рассчитывать на эффективность воздействия.

В общении с пациентами целесообразно делать акценты на самостоятельную работу над собой, каждодневное преодоление пессимистического настроения. Нужно настраивать больного на преодоление состояния отчуждения от внешнего мира, максимальное прочувствование различных природных явлений, проблем и забот окружающих. Тем самым, центр переживаний переносится со своего «Я» на

других людей, с пассивного ожидания на более деятельный уровень активности. Поощрение, «подталкивание» больных к тем или иным видам творчества, стремление помочь им самоутвердиться какой-либо деятельностью, хобби или просто в жизненной установке, помогающей добиться внутренней гармонии, является необходимым компонентом работы с данным контингентом больных.

Серьезной проблемой оказывается установление контактов с семьями пациентов. Довольно часто многие из ВИЧ-инфицированных имеют со своими родственниками минимальные контакты или не имеют их вовсе. Даже если в семье стабильные отношения, 90% пациентов не сообщают о диагнозе, прежде всего из опасения сильно расстроить родителей, супругов, детей подобной информацией. Зачастую наиболее удовлетворительный контакт у больных достигается с братьями и сестрами, которые в последующем активно им помогают. Проблема созависимости касается семей пациентов в первую очередь. Страхи и тревоги сопровождают их в той же степени, как и всех, кто достаточно часто контактирует с инфицированными. Нередко они сами попадают в изоляцию, окружающие начинают их избегать. Иногда, информация о ВИЧ-инфекции вызывает в семье больного обострение конфликта, вызванного неприятием образа жизни инфицированного, обвинения в его адрес по этому поводу. Поэтому, необходимо помочь родственникам найти общий язык с пациентом, предупредить исключение его из семьи, поддерживать его во всем, даже если выступать в роли посредника не является вашей прямой обязанностью. Ведь включение в работу простых человеческих качеств помогает иногда спасти человеку жизнь. Вообще, подводя итог вышесказанному, нужно выделить также несколько основных моментов:

- Вне зависимости от того, насколько вы хотите помочь кому-либо, возможны моменты, когда вы будете чувствовать себя абсолютно беспомощными.

Не перегружайте пациента информацией. Дайте ему знать, что можно перезвонить или прийти в другое время и поговорить о наиболее волнующей проблеме.

Всегда будьте честны. Не приукрашивайте факты только для того, чтобы пациент чувствовал себя лучше. Когда он узнает правду - будет еще хуже.

- Умейте сказать «я не знаю». Если вы затрудняетесь ответить на какой-либо вопрос, не стесняйтесь в этом признаться. Это только поможет укрепить доверие между вами. Вы можете пообещать, что к следующей встрече обязательно найдете ответ на этот вопрос или дайте конкретные рекомендации, куда человеку лучше обратиться.

В настоящее время не в каждом медучреждении, где имеются ВИЧ-инфицированные пациенты, есть штатный психолог, поэтому врачам приходится брать на себя его функции, помимо лечения и наблюдения. Как видно из вышеизложенного, выполнение наших рекомендаций не требует от медработника, работающего с ВИЧ-инфицированными пациентами, каких-либо специальных знаний, мудрых методик. Достаточно иногда всего лишь простого человеческого общения и проявления простого человеческого сострадания, ухода от черствой, критической оценки поведения пациента, не ожидая получения возможной благодарности в ответ. Важно дать понять пациентам своим отношением, что они остаются людьми, полноправными членами общества, обладателями человеческого достоинства.