

СПРАВОЧНИК ДЛЯ ЖЕНЩИН

ПОЗИТИВНАЯ ВОЛНА



Наша брошюра посвящена здоровью женщин, в ней содержится информация об инфекциях, передающихся половым путем; ВИЧ/СПИДе; о том как родить здорового ребенка, если у вас ВИЧ или вы употребляли наркотики.

Если у вас есть подозрение на половые инфекции (ИППП)

Во избежание серьезных последствий, вам необходимо знать основные симптомы заболеваний, передающихся половым путем, для того, чтобы немедленно обратиться к врачу и получить своевременное лечение. Самолечение приведет к тому, что болезнь глубоко «засядет» в организме, но не исчезнет. Впоследствии лечиться придется дольше и сложнее.

Сифилис

Сифилис – венерическая болезнь, характеризующаяся поражением кожи, слизистых оболочек, внутренних органов и нервной системы. Без лечения сифилис длится в течение многих лет.

Как происходит заражение

Заражение происходит через мелкие ссадины, царапины кожи, либо через слизистую оболочку во время полового акта с больным, у которого есть проявления болезни на коже или слизистых.

Другие пути инфицирования

- Заражение возможно через сперму больного, даже при отсутствии у него видимых изменений на половых органах.
- При переливании зараженной сифилисом донорской крови.
- Через шприц, если им пользовался больной сифилисом человек.
- Через поцелуй, но только в том случае, если есть проявления болезни во рту или на губах.
- Во время беременности.
- Через грудное молоко.
- Заражение может произойти в момент родов, при прохождении плода через инфицированные родовые пути матери.

Симптомы/Жалобы

- В течение от двух до 12–ти недель после незащищенного полового контакта с человеком, который заражен сифилисом, на том участке тела, куда попала инфекция, могут появиться одна или несколько язвочек.

- Эти маленькие и безболезненные язвочки исчезают сами по себе. Но возбудитель болезни остается в организме и болезнь прогрессирует!

- Позже, если не проводится лечение сифилиса, на коже и слизистых могут появиться пятнышки или узелки. Течение сифилиса волнообразное, поэтому сыпь на коже и слизистых может исчезать, а затем снова появляться. Возможно также образование сифилитических кондилом, выпадение волос, ухудшение зрения, изменение голоса, поражение нервной системы, различных внутренних органов. Спустя годы после заражения сифилисом возможно поражение головного и спинного мозга.

Что делать при подозрении на сифилис?

Следует немедленно обратиться к врачу венерологу. Для установления точного диагноза нужно сдать анализ крови на сифилис (тест крови становится положительным в среднем через 3 недели после появления первых признаков болезни), или жидкость, отделяемую из язвочек.

Как избежать заболевания

Используйте презерватив при каждом сексуальном контакте!

Гонорея («Триппер»)

Гонорея – венерическое заболевание, вызываемое бактериями. Гонореей могут болеть женщины, мужчины и дети.

Как передается гонорея

- Гонорея передается во время полового акта (вагинального, анального или орального) без презерватива.
- Гонорея может так же передаваться от матери к ребенку Симптомы/ жалобы
- Первые симптомы появляются на 2–7 день (иногда через 20 дней) после сексуального контакта с зараженным партнером.
- У женщин заболевание может протекать остро, но чаще симптомы мало выражены, в то время, как у мужчин, чаще всего, имеются жалобы.
- Как у мужчин, так и у женщин появляются желтоватые или зеленоватые выделения из мочеиспускательного канала и ощущение жжения при мочеиспускании. У женщин иногда появляются кровянистые выделения.
- Как женщины, так и мужчины могут болеть гонореей, не замечая этого!

Инфекция может так же располагаться

- в горле: при заражении в результате орального секса без презерватива;
- в заднем проходе: в результате инфицирования во время незащищенного анального секса.

Что делать?

При подозрении на гонорею обратись к врачу и сдай мазок из влагалища и заднего прохода. Важно помнить, что гонорея часто сочетается с другими ИППП, поэтому лучше, если ты сдашь анализы на трихомониаз, хламидиоз, микоплазмоз и герпес.

Как избежать заболевания

Используйте презерватив при каждом сексуальном контакте!

Трихомониаз

Причина заболевания – трихомонады – простейшие паразиты.

Как происходит заражение

Основной путь заражения – проникающий секс без презерватива.

Симптомы/признаки болезни

У женщин трихомонады обитают в основном во влагалище, откуда могут проникать в уретру, реже в мочевой пузырь и канал шейки матки. При поражении может наблюдаться:

- Обильные желтоватые или зеленоватые выделения, пенящиеся.
- Зуд, жжение во влагалище или в области наружных половых органов.
- Покраснение и отек малых, больших половых губ или преддверия влагалища,
- У женщин чаще, чем у мужчин заболевание протекает малосимптомно, с периодическим зудом и скудными выделениями.



Если ты обнаружила один из симптомов, то для подтверждения диагноза надо сдать мазок из влагалища или уретры на трихомониаз.

Как избежать заболевания

Используйте презерватив при каждом сексуальном контакте!

Хламидиоз

Урогенитальный (мочеполовой) хламидиоз является самым распространенным заболеванием, передаваемым половым путем. В России хламидиоз является вторым по распространенности заболеванием после гриппа. Им страдает почти половина мужчин и треть женщин в возрасте от 16 до 40 лет.

Как происходит заражение

- Основной путь заражения – проникающий секс без презерватива;
- Инфекция так же может переноситься на глаза при несоблюдении элементарных правил гигиены при заболевании половых органов;
- Хламидиоз может передаваться от инфицированной матери к плоду во время родов.

Симптомы/ жалобы

- Через 5–30 дней после незащищенного контакта с больным, могут возникнуть следующие признаки заболевания:
- Расстройство мочеиспускания, кровотечение в межменструальный период
- Жалобы на зуд, жжение, желтые, слизисто–гнойные выделения из половых органов.
- Болезненные ощущения во время полового акта.
- Но зачастую симптомы отсутствуют совсем, и ты или твой партнер могут не подозревать о болезни.

Что делать?

Обращайся к врачу при появлении любых признаков хламидиоза у тебя или у твоего партнера

Для установления точного диагноза надо сдать мазок из влагалища, уретры или из заднего прохода.

Как избежать заболевания

Используйте презерватив при каждом сексуальном контакте!

Генитальный герпес

Герпес вызывается двумя схожими вирусами – герпес симплекс (простой) и герпес зостер (генитальный). Простой герпес проявляется пузырьками на губах, а генитальный на половых органах.

Как происходит инфицирование

- Основной путь заражения – проникающий секс без презерватива.
- Инфицирование вирусом может происходить при поцелуях, прикосновениях к пораженным участкам.
- Передача вируса возможна от инфицированной матери – ребенку.

Симптомы заболевания

- Герпес чаще всего поражает наружные половые органы, влагалище, слизистую прямой кишки или слизистую губ.
- В области поражения отмечается зуд, жжение или покалывание. Появляются высыпания в виде мелких пузырьков. Небольшие язвочки и эрозии, заживающие впоследствии с образованием корок. Иногда нарушается общее состояние, повышается температура. В некоторых случаях проявлением герпеса может быть только зуд, жжение, усиливающиеся до или после менструации. При

попадании вируса герпеса в организм человека, он остается там, в течение всей жизни, поэтому через некоторое время симптомы заболевания могут снова повториться.

- Рецидивы часто наступают после охлаждения, менструации или полового акта. Проявление герпеса провоцируется другими ИППП.
- Женщины и мужчины могут быть заражены герпесом, и не знать об этом.

Что делать?

При подозрении на герпес следует обратиться к врачу–специалисту. Диагноз может быть подтвержден при исследовании жидкости из мест поражения (пузырьков).

Как избежать заболевания

- При появлении герпетических высыпаний в области губ и слизистой рта следует воздерживаться от поцелуев или оральных сексуальных контактов.
- Избегать соприкосновения немытых рук с глазами.
- Используйте презерватив при каждом сексуальном контакте.

Остроконечные кондиломы

Остроконечные кондиломы (половые бородавки) – причиной которых является вирус паппиломы человека (ВПЧ), в последнее время стали одним из распространенных заболеваний половых органов, как у женщин, так и у мужчин. Заболевание связывают с высоким риском развития рака шейки матки.

Как происходит заражение

Основной путь передачи ВПЧ – половой или тесный телесный контакт с больным или носителем инфекции.

Симптомы

- Основное место поражения у женщин – половые губы, обла-

сти вульвы, вход во влагалище, влагалище, шейка матки, область промежности.

- Остроконечные кондиломы (папилломы) представляют собой маленькие бородавчатые образования серого, телесного, бледно– розового, красного цвета, которые могут располагаться на короткой ножке и по форме напоминать цветную капусту, петушиный гребень, или бородавку.
- Без лечения кондиломы склонны к росту и распространению.
- Возможен зуд, выделения и мокнутие кондилом.

Что делать?

В случае обнаружения симптомов болезни, обязательно обратиться к врачу–специалисту для подтверждения диагноза и лечения. Исследование состояния шейки матки на ВПЧ – ПАП–тест лучше проводить не реже 1 раза в год, независимо есть у тебя симптомы болезни или нет.

Как избежать заболевания

- Использовать презерватив при каждом сексуальном контакте.
- Презервативы снижают уровень риска, но не обеспечивает 100% защиты от вируса кондилом, так как заражение возможен при телесном контакте.

Молочница

Заболевание мочеполовых органов, вызываемое дрожжеподобным грибком. Это заболевание широко распространено.

Как передается инфекция

- Молочница может передаваться во время сексуального контакта без презерватива
- Грибковая инфекция может «жить» на коже и слизистых и у здорово– го человека, но при определенных условиях: длительном применении антибиотиков, гормонов, хронических инфекциях и стрессах, активизироваться и вызывать заболевание.



Симптомы заболевания

- увеличение выделений из влагалища
- белый с «молочными» бляшками цвет выделений
- творожистые наслоения в области половых губ
- покраснение, зуд, чувство жжения или раздражения в области половых органов
- усиление зуда в тепле (во время сна, после ванны)
- повышенная чувствительность слизистой мочеполовых органов к воде и моче
- симптомы могут усиливаться после занятий сексом

Что делать?

Если ты обнаружила симптомы болезни, то стоит обратиться к врачу специалисту. Для установления точного диагноза исследуется мазок, взятый из половых путей.

Чесотка

Чесотка – широко распространенное заболевание, вызываемое микроскопическим клещом.

Как передается чесотка

Заболевание часто передается при сексуальном или тесном бытовом контакте с больным, а также через инфицированное белье.

Симптомы заболевания

У взрослых чесотка поражает все участки тела, за исключением кожи лица, но излюбленные места поражения – низ живота, ягодицы, бедра, область кистей и предплечий. В среднем через 2–10 суток после инфицирования могут появиться следующие признаки чесотки: сильный зуд, усиливающийся вечером или ночью; появление отдельных пузырьков, волдырей и узелков с кровяной корочкой; припухлости, ссадины и следы от расчесов в местах поражения.

Что делать?

Если ты обнаружила у себя или у своего партнера признаки чесотки, стоит сразу же обратиться к врачу дерматологу, который сможет подтвердить диагноз и назначить лечение.

Как избежать заболевания

Соблюдать правила гигиены, после каждого контакта с партнером принимать душ, менять белье.

Лобковый педикулез

Распространенное паразитарное заболевание, причиной которого является лобковая вошь – насекомое серо–желтого цвета, длиной примерно 2–3 мм.

Как происходит заражение

- Заражение происходит, как правило, при сексуальном контакте с больным, или через зараженное белье.
- Заболевание чаще обнаруживается на волосистых участках кожи вокруг половых органов, иногда в подмышечных впадинах.

Симптомы

- Питаясь кровью человека, вши вызывают зуд и раздражение кожи в области половых органов, низа живота, лобка.
- В пораженных местах можно увидеть пятна синюшного цвета с корочкой в центре, расчесы.
- Наличие на коже вшей, либо их личинок (гнид).

Что делать?

Если ты обнаружила у себя или у своего партнера признаки заболевания, стоит сразу же обратиться к врачу дерматологу, который сможет подтвердить диагноз и назначить лечение.

Как избежать заболевания

Соблюдать правила гигиены, после каждого контакта с партнером принимать душ, менять белье.

Гепатиты

Все, что попадает в кровь, проходит через главный фильтр нашего тела – печень. Именно с ее помощью усваиваются химические вещества, которые мы употребляем. А это не только наркотики и алкоголь, но еще и еда, питье, лекарства, воздух, которым мы дышим. Печень справляется со всей этой нагрузкой, если мы не злоупотребляем ее возможностями. Если печень здоровая, то она хорошо очищает нашу кровь. Если она повреждена, то может выполнять свою функцию только частично.

Существует несколько видов гепатитов.

Гепатиты А и Е чаще всего передаются фекально–оральным путем через загрязненные продукты питания и воду. Переболев однажды гепатитом А, организм вырабатывает пожизненный иммунитет.

Гепатит В передается, как и ВИЧ, половым путем или через кровь (например, при использовании общего инъекционного инструментария).

Гепатит С передается через кровь, со значительно меньшей вероятностью – половым путем.

Гепатит D опасен для людей, у которых уже есть гепатит В. Профилактика гепатитов А и Е – соблюдение правил гигиены и контроль за чистотой продуктов и воды. Профилактика гепатитов В, С, D – использование презервативов при каждом половом контакте и чистого инъекционного инструментария.

От гепатитов А и В существуют вакцины. ВИЧ–инфекция не является противопоказанием для вакцинации.

Все гепатиты серьезно повреждают печень. Гепатиты В и С могут перейти в хроническую форму: гепатит В – редко, гепатит С – практически всегда.

Самый распространенный гепатиту потребителей инъекционных

наркотиков – хронический гепатит С (ХГС). Самый частый путь передачи гепатита С – использование чужого шприца, ложки, фильтра или другого инъекционного оборудования при употреблении наркотиков.

Для людей, живущих с ВИЧ и гепатитом С, важно соблюдать меры предосторожности, чтобы не передать вирусы другим людям. Гепатит считается еще более заразным, чем ВИЧ. Если ВИЧ погибает, когда кровь высыхает, то вирус гепатита может сохраняться до шести месяцев даже в сухой среде.

Существует эффективное лечение хронического гепатита С как для людей с ВИЧ–инфекцией, так и без нее. У большинства людей с хроническим гепатитом С лечение ВИЧ–инфекции протекает успешно.

ХГС бывает разных видов (генотипов). Одни генотипы поддаются лечению легче, другие сложнее. Лечение гепатита С является дорогостоящим и продолжается от нескольких месяцев до года, в зависимости от подтипа вируса. Лечению сопутствуют побочные эффекты. Во многих регионах лечение предоставляется бесплатно.

Зачем лечить хронический гепатит С?

Уже через 7 лет жизни с ВИЧ–инфекцией и хронически гепатитом С печени наносится значительный ущерб. Это серьезно сказывается на самочувствии человека и может создать сложности при подборе АРВ–препаратов.

Быстрая утомляемость, раздражительность и постоянный пониженный фон настроения – самые частые симптомы хронического гепатита С.



Когда лучше начать лечиться: до начала ВААРТ или после?

Лечение может проводиться либо до, либо после назначения ВААРТ. Лечение гепатита С рекомендуется начинать при высоком иммунном статусе (выше 350 CD4–клеток). Если показатели ниже 350, лечение откладывают до восстановления необходимого уровня иммунитета или начинают спустя несколько месяцев после начала ВААРТ. Во время лечения гепатита уровень CD4–клеток может снижаться. Обычно стараются не назначать ВААРТ и лечение гепатита одновременно. Препараты, используемые для лечения ВИЧ–инфекции и гепатита, могут вызывать побочные эффекты. Более того, и для одного, и для другого лечения необходима приверженность, то есть лекарства нужно принимать:

- в определенное время,
- в нужной дозировке,
- с соблюдением рекомендаций по диете.

ВИЧ–инфекция и СПИД

Одно из самых опасных заболеваний, поражающих миллионы людей во всем мире.

СПИД – Синдром Приобретенного Иммунодефицита

К развитию СПИДа приводит заражение человека ВИЧ– инфекцией (Вирус Иммунодефицита Человека). ВИЧ содержится во всех жидкостях организма инфицированного человека, но реальную опасность для заражения представляют только четыре:

- кровь;
- сперма;
- вагинальный секрет;
- грудное молоко.

Следовательно, существует три пути передачи ВИЧ:

Половой путь: при занятиях проникающим сексом без презерватива;

Через кровь: при пользовании загрязненного шприца или иглы, при переливании зараженной крови, пересадке органов, при использовании необработанного медицинского инструментария;

От матери к ребенку: при беременности, родах и грудном вскармливании.

ВИЧ не передается:

- При прикосновениях, поцелуях;
- Сексе без проникновения;
- Через посуду и столовые приборы;
- При проживании в одной квартире с ВИЧ–инфицированным;
- Через укусы комаров и других насекомых и животных.

Что происходит после заражения ВИЧ?

При попадании в организм человека, ВИЧ поражает белые клетки крови Т4, которые выполняют защитную функцию. Организм теряет способность к самозащите и не может бороться с инфекциями и нарушениями, с которыми вполне может справляться здоровая иммунная система. СПИД развивается не сразу. Это конечная стадия длительного процесса.

В течение первых нескольких недель после проникновения в организм, ВИЧ стремительно размножается. Но определить, инфицирован человек или нет, можно только с помощью специального анализа крови. Обычно к концу третьего месяца у человека начинают вырабатываться антитела к ВИЧ. Этот период называется «период окна». Специальные тесты как раз определяют наличие этих антител к ВИЧ (а не наличие самого вируса) в организме человека.

Результат теста может быть:

- положительным, что говорит о наличии антител (и, следовательно, о том, что человек ВИЧ–инфицирован);
- отрицательным, который означает, что антител не обнаружено. Этот результат возможен, если: а) человек не заражен ВИЧ; б) человек заражен ВИЧ, но организм еще не выработал антитела к вирусу.

Может пройти **от 5 до 12 и более лет**, прежде, чем появятся серьезные нарушения здоровья. На протяжении этого времени человек может выглядеть совершенно здоровым, но передавать вирус другим.

Только по внешнему виду человека невозможно определить, ВИЧ–инфицирован он или нет!

Со временем ВИЧ разрушает иммунную систему, что влечет за

собой развитие многих серьезных заболеваний, которые называются оппортунистическими. Это и есть СПИД.

Лечение оппортунистических заболеваний помогает продлить жизнь ВИЧ– инфицированного и улучшить ее качество. Но на сегодняшний день нет лекарства от СПИДа, и, в конце концов, больной человек умирает. Поэтому единственный способ сохранить свою жизнь – избежать заражения.

Если ты употребляешь наркотики внутривенно, то всегда используй новый шприц и свою посуду для приготовления наркотиков.

Секс и продолжение рода

Некоторые люди после получения положительного результата анализа на ВИЧ решают отказаться от секса. Чаще всего это происходит от страха передать вирус своему партнеру и/или угрозы уголовного преследования. Справиться с этим страхом можно, если отказаться от практики незащищенного секса, то есть использовать презерватив при каждом половом контакте.



Люди влюбляются независимо от ВИЧ–статуса, часто они образуют семьи, в которых один партнер ВИЧ–отрицательный, а другой – ВИЧ–положительный. Такие пары называются дискордантными.

Если вы принимаете ВААРТ и она «работает», риск передачи вируса снижается. Если вы не принимаете ВААРТ, особенно если вы недавно получили ВИЧ и у вас есть другие инфекции, передающиеся половым путем (ИППП), риск передачи ВИЧ–инфекции повышается.

Вагинальный секс, с точки зрения риска передачи, менее опасен, чем анальный. Использование лубрикантов (смазок) делает анальный секс менее травматичным для слизистой, и это снижает риск передачи вируса. Оральный секс менее опасен в плане инфицирования ВИЧ, но риск остается.

Когда речь идет о новом партнере или о случайном сексе, необходимо помнить о профилактике передачи вируса. **Использование презерватива** снижает риск заражения ВИЧ–инфекцией и другими заболеваниями, передающимися половым путем, до 98% и может оградить вас от излишних переживаний по поводу возможной передачи вируса партнеру.

Продолжение рода

Дети – это прекрасно! Но как осуществить зачатие, чтобы ребенок был здоровым, если один или оба родителя ВИЧ–положительные? Как повлияет беременность на здоровье матери? Будущим родителям иногда приходится справляться со многими тревогами, прежде чем они примут решение о рождении ребенка.

Беременность влияет на иммунный статус женщины, причем независимо от наличия или отсутствия в организме ВИЧ. Уровень CD4–клеток во время беременности снижается, но, как правило, вскоре после родов восстанавливается.

Зачатие

Во многих семьях, имеющих детей, где один или оба партнера ВИЧ–положительные, зачатие происходило с согласия второго партнера на рискованный, то есть незащищенный секс. Риск для ВИЧ–отрицательного партнера можно снизить путем несложных действий. Для этого ВИЧ–положительной женщине при помощи измерения базальной температуры нужно определить дни овуляции (тогда беременность наиболее вероятна) и заниматься сексом без презерватива только в этот период. Можно просто вывернуть презерватив внутрь влагалища – что более безопасно. Или ввести сперму одноразовым шприцем без иглы – что более эффективно. Но в любом случае желательно перед тем, как осуществлять зачатие, проконсультироваться у инфекциониста.

Базальная температура повышается в дни овуляции на несколько градусов. Измеряется температура обычным градусником ректально, то есть через анальное отверстие. Измерять надо каждое утро, в одно и то же время, не вставая с постели. Записывайте результаты, и по истечении 2–3 месяцев вы сможете определить, в какие дни цикла у вас наибольшая вероятность зачатия.

В некоторых клиниках и центрах планирования семьи в других странах возможна «очистка спермы». Это процесс, отделяющий сперматозоиды от жидкости, в которой они находятся. Сами сперматозоиды слишком маленькие, и в них нет ВИЧ. Очищенные сперматозоиды вводятся женщине во влагалище или в матку.

Часто встречается мнение, что очистка спермы – это кардинально новая и уникальная процедура. На самом деле это не так. Аналогичную процедуру широко используют в случае, если у мужчины низкий уровень сперматозоидов, и при наличии инфекций, передающихся со спермой (например, гепатита В).

По мнению специалистов, стопроцентной гарантии очистки спермы от ВИЧ быть не может, но с уверенностью можно сказать, что после этой процедуры содержание вируса снизится на 60%. Во многих странах (в Германия, Франции, Великобритании)

данная методика пользуется большой популярностью среди ВИЧ–дискордантных пар.

Известно небольшое количество случаев, когда женщины беременели от ВИЧ– положительных мужчин и не инфицировались. Но нет никакой достоверной информации, объясняющей, почему это стало возможным и как этого добиться.



Здоровье малыша

Любая женщина, в том числе и ВИЧ– положительная, заинтересована в том, чтобы ее ребенок родился здоровым. Для этого необходимо приложить определенные усилия.

Если не предпринимать профилактических мер, то риск передачи вируса от матери ребенку составит порядка 30%.

Чтобы снизить риск передачи вируса, рекомендуется:

- назначение АРВ– профилактики матери во время беременности и родов, ребенку – сразу после рождения;
- плановое, гемостатическое (бескровное) кесарево сечение (операция проводится до отхода околоплодных вод);
- отказ от грудного вскармливания (вскармливание только молочной смесью);
- отказ от инвазивных (проникающих) процедур (пункция околоплодной жидкости и т.д.).

Лучше всего планировать беременность и заранее консультироваться с вашим лечащим врачом. При соблюдении всех трех мер риск передачи вируса ребенку сводится к 1% (1 случай из ста). Более того, этот процент в основном приходится на женщин, которые не знали о своем ВИЧ– положительном статусе и не могли обратиться вовремя за профилактикой.

Антиретровирусные препараты, которые обычно предлагают в качестве профилактики во время беременности, включают зидовудин (АЗТ) или вирамун (невирапин). Эти препараты являются проверенными и эффективными в предотвращении передачи ВИЧ от матери ребенку. Профилактические АРВ–препараты обычно принимают 2–3 раза в день, начиная с первого триместра беременности и до родов, а также во время родов. После рождения ребенку прописываются те же препараты, что и маме, но в виде сиропа (сроком до шести недель). Если в вашем городе доступна ВААРТ, имейте в виду, что на сегодняшний день все специалисты

рекомендуют применять вместе с АЗТ еще два препарата. Комбинация из трех препаратов эффективнее снижает вирусную нагрузку и риск передачи вируса. Прием трех препаратов во время беременности позволит сократить период профилактики для ребенка до нескольких дней.

В городах, где нет возможности определения уровня вирусной нагрузки и иммунного статуса (CD4–клеток), российские эксперты рекомендуют проводить профилактику тремя АРВ–препаратами.

Почему нужно отказаться от грудного вскармливания?

Материнское молоко очень полезно для ребенка. Но все жидкости нашего организма содержат частички крови, а значит, и вирус. И грудное молоко – не исключение. Для взрослого человека количество вируса в грудном молоке серьезной опасности не представляет. Но для грудного малыша с несформированной пищеварительной системой такого количества вируса достаточно для заражения, причем даже если молоко сцеживать. Смешанное кормление – когда в рацион ребенка, помимо грудного молока, добавляют молочные смеси и соки – является еще более опасным для малыша.

ВИЧ–инфекция и наркотики

Разные вещества имеют разное по силе воздействие на организм и иммунитет. Многое также зависит от способа употребления наркотических веществ: инъекционного или какого–либо другого. Важно знать: употребляя любые наркотики или препараты, содержащие наркотические вещества, вы подвергаете свой организм интоксикации. Степень влияния непосредственно зависит от вещества: например, кокаин напрямую действует на CD4–клетки, вследствие чего скорость размножения ВИЧ увеличивается в 20 раз.

Жизнь потребителя наркотиков не проста, потому что связана с целым рядом негативных последствий. Но можно сократить количество проблем, если применять в своей жизни принципы снижения вреда. Ущерб здоровью все равно будет, но меньше, и шансы отказаться от употребления и вернуться в общество более здоровым человеком, без инфекций, серьезно повышаются. Самое лучшее – это полностью отказаться от употребления наркотиков. Многие люди, узнав о ВИЧ– положительном статусе, прекращают употреблять наркотики. Некоторые говорят, что этот момент стал поворотным для них в отношении к здоровью и дальнейшей жизни.

Если употребляешь наркотики, не употребляй их инъекционным путем.

Поделившись с кем–нибудь своим шприцем или другим оборудованием (кухней), вы можете передать ВИЧ–инфекцию этому человеку. Вы также можете получить более агрессивный тип ВИЧ сверх того, который у вас уже есть. При инъекционном употреблении возрастает вероятность передозировки. Последствия передозировки могут очень негативно отразиться на иммунитете.

Если делаешь инъекции, всегда используй новый стерильный шприц.

Пользуйся спиртовыми салфетками для дезинфекции места укола. Инъекционное употребление наркотических препаратов несет

еще одну угрозу – бактерии. ВИЧ–положительные потребители инъекционных наркотиков имеют повышенный риск бактериальных инфекций.

Если нет нового стерильного шприца, пользуйся только индивидуальным шприцем и оборудованием.

Одноразовый или новый, стерильный шприц можно купить в аптеке или получить в ближайшем проекте снижения вреда. Если нет никакой другой возможности, и ты используешь чужой шприц, промой его холодной водой, потом хлоркой (подойдет, например, «Белизна»), а потом еще раз холодной водой.

Наркотики и беременность

Употребление инъекционных наркотиков матерью во время беременности и после рождения ребенка может иметь для него целый ряд негативных последствий. Но в тоже время беременность и рождение ребенка зачастую становятся мощным стимулом для отказа от употребления наркотиков, изменения своей жизни к лучшему.

Если у тебя нарушен менструальный цикл, и ты занималась сексом, не предохраняясь, нужно своевременно пройти тест на беременность (который можно купить в любой аптеке или супермаркете), а также по возможности регулярно обследоваться у гинеколога.

Если ты хочешь обратиться к гинекологу, но думаешь, что гинеколог не примет тебя, потому что у тебя нет необходимых документов (прописки, медицинского полиса), тебе следует обратиться в социальную службу, оказывающую помощь наркопотребителям. Телефон нашей **социальной службы (812)952–87–44 (для жителей Ленинградской области)**. Мы направляем к врачу, который примет анонимно и независимо от наличия документов.



Что делать, если ты употребляешь наркотики, и узнала, что беременна?

В настоящее время в медицинских учреждениях нет определенной схемы, по которой врачи должны сопровождать будущую мать, если та злоупотребляет наркотиками. Традиционные способы лечения наркозависимых (быстрая детоксикация) в этом случае неприемлемы. Однако в медицине существуют специальные препараты, которые помогают снять абстинентный синдром (ломку) у матери и плода.

Если ты решила прекратить употреблять наркотики, узнав о беременности, то «перекумариваться» лучше под наблюдением врачей–наркологов и гинекологов. И беременность и абстиненция («ломка») – сильная нагрузка на организм. Одновременно и то и другое он может не выдержать и произойдет выкидыш.

Если возможно, то лучше перейти на неинъекционные наркотики, плавно снижать дозы, пройти детоксикацию («снять ломку» с помощью медикаментов в больнице) и прекратить употребление после 3–го месяца беременности. Ребенок в таком случае рождается без признаков «ломки».

Для многих женщин возможность иметь ребенка – это шанс начать новую жизнь без наркотиков. Чтобы это было так на самом деле, нужно обязательно пройти курс психологической реабилитации и полностью изменить круг друзей и отношение к себе и к своей жизни. Очень помогают группы Анонимных Наркоманов или Анонимных Алкоголиков (там все действительно анонимно и бесплатно).

Известие о беременности является чрезвычайно важным фактом в жизни каждой женщины, а если эта беременность незапланированная, то это еще и очень тревожное известие. Тем более что потребительницы инъекционных наркотиков в женской консультации могут получить вместе с известием о беременности также известие о положительном ВИЧ статусе и о наличии многих других заболеваний.

Запрет на рождение ребенка со стороны врачей, навязывание аборта – это нарушение прав человека, вторжение в его личную жизнь. Наркопотребители являются дееспособными, и сами могут решать, заводить им ребенка или нет.

К сожалению, если ты не прекратишь употреблять наркотики до самых родов, у малыша возможны признаки ломки (знобит, течет из носа, сильное возбуждение, бессонница, учащенное дыхание, плач). При грудном вскармливании опиаты могут передаваться ребенку с молоком матери, следует помнить об этом, когда ты выбираешь, кормить ли ребенка грудью.

Многим матерям, употребляющим наркотики, предлагают подписать отказ от ребенка. Врачи делают это, потому что беспокоятся о будущем ребенка. Однако, трудно сказать, будет ли лучше для ребенка, если он попадет в детский дом. Если ты не уверена, лучше не подписывать никаких документов.

Помни, письменный отказ от ребенка является серьезным документом. Подписав такой документ, получить ребенка назад, если ты передумаешь, может быть очень сложно.

ПОЗИТИВНАЯ ВОЛНА

Фонд социальной поддержки и охраны здоровья

Мы оказываем следующие услуги для людей, живущих с ВИЧ, и их близких:

Равное консультирование (Инфоцентр)

Вы можете получить консультацию от человека, который имеет опыт жизни с ВИЧ и приема терапии или просто поговорить с ним.

Время работы консультанта: с 9 до 15.30 часов в будние дни в Информационном центре (СПб, ст.метро «Петроградская», ул.Профессора Попова 15/17, корпус Б, 3 этаж, каб. 14)

Доступ в Интернет

Вы можете бесплатно воспользоваться Интернетом. Если вы не можете им пользоваться, то консультант вам поможет. Интернет – хороший способ получить необходимую информацию, установить интересные знакомства.

Телефон доверия (равный консультант)

Если вы не можете к нам прийти, консультации можно получить по телефону (812) 912–78–98 с 10 до 19 часов в будние дни.

Информационные встречи

Интерактивных лекции и тренинги, на которых можно подробно узнать все о ВИЧ, о динамике развития заболевания, о методиках лечения и о многом другом, связанном с жизнью с ВИЧ. Консультанты из числа людей, живущих с ВИЧ, и привлеченных специалистов проводят информационные встречи по жизни с ВИЧ в городах и поселках Ленинградской области. Подробную информацию о ближайших встречах вы можете получить по телефону: (812) 912–78–98 с 10 до 19 часов в будни.

www.aidslaw.ru

Группа поддержки

Группу поддержки ведет профессиональный психолог, в работе группы используются методики арт терапии. Среднее количество участников 15–20 человек.

Мы собираемся каждый четверг в 19 часов в ЛО Центре СПИД.

Телефон для справок: +7(911) 927–95–68

Юридическое консультирование

Очный прием юриста ведется по понедельникам, средам и четвергам с 9.30 до 16 часов, в остальные будние дни он отвечает на вопросы по телефону: (812)904–87–33 с 17 до 19 часов.

По отдельным делам, возможна поддержка бесплатного адвоката.

Информационные материалы

У нас можно получить разнообразные брошюры, буклеты, видео–диски и электронные катологи по вопросам жизни с ВИЧ.

А также другие услуги, исходя из ваших запросов и наших возможностей!

Наш телефон: (812) 716–11–46

Эл. почта: of@pozvolna.ru

Веб сайт: www.pozvolna.ru

Адреса помощи:

ГУЗ Ленинградской области
«Центр по профилактике и борьбе со СПИДом»

Диагностика ВИЧ и гепатитов, лечение, психо– социальная служба, консультирование.

Адрес: Санкт–Петербург, ул. Профессора Попова, д. 15 / 17, корпус Б, 3–й этаж (на территории НИИ Гриппа).
Время работы: с 9.00 –16.00 в будние дни
Телефон: (812)234–58–04
E–mail: Len–obl–spid@peterlink.ru
Сайт: www.lenoblspid.ru
Отел медико–социальной реабилитации: (812)927–65–68

Пункт профилактики ВИЧ–инфекции и оказания помощи наркозависимым городской наркологической больницы

Предоставляемые услуги (бесплатно и конфиденциально).

Адрес: Санкт–Петербург, ул. Большая Пушкарская, дом 13.
Телефон: (812)232–86–03,
с 9.30 до 19.00 часов – по рабочим дням недели.

Инфекционная больница № 30 им. С.П. Боткина

Анонимное бесплатное тестирование, стационар, лечение ВИЧ/гепатита A,B,C, прививки от гепатита, родовспоможение.

Адрес: Санкт–Петербург, ул. Миргородская, дом 3
Телефон: (812)717–28–48, 717–77–61
Анонимный кабинет: (812)717–56–71

www.aidslaw.ru

СПб Центр по профилактике и борьбе со СПИД

Анонимное бесплатное тестирование, стационар, лечение, помощь беременным ВИЧ+

Адрес: Санкт–Петербург, наб. Обводного канала, дом 179–а
Анонимный кабинет: (812)575–44–05
Стационар: (812)786–35–55
Социальная служба: (812)251–98–45

Республиканская клиническая инфекционная больница матери и ребенка (Российский центр по оказанию помощи беременным и детям с ВИЧ–инфекцией)

Лечение ВИЧ+ детей, профилактика ВИЧ у беременных женщин

Адрес: Санкт–Петербург, пос. Усть–Ижора, Шлиссельбургское шоссе, дом 3

Телефон: (812)464–93–29

 E–mail: info@childhiv.ru

Сайт: http://childhiv.ru

РОО ИНГО «Кризисный Центр для Женщин»

Для женщин, переживших насилие предоставляются: психологические консультации; группы психологической поддержки; психологическая помощь и группы поддержки для женщин, имеющих диагноз ВИЧ/СПИД. Психологические подвергшихся сексуальному насилию. Услуги бесплатные и анонимные.

Телефон: (812)327–30–00,
с 11.00 до 18.00 часов – по рабочим дням недели.

Сайт: www.crisiscenter.ru

Центр профилактики наркомании, программа «Социальное Бюро»

Помощь в выборе способа лечения и реабилитации от наркозависимости, профессиональное обучение, содействие в трудоустройстве после прохождения реабилитации, содействие социальной адаптации после реабилитации, решение психологических, социальных, медицинских и юридических проблем лиц, освободившихся из мест лишения свободы. Помощь оказывается бесплатно. Обращение не связано с постановкой на наркологический учет.

Телефон: (812)340–55–30,
с 10.00 до 22.00 часов – по рабочим дням недели.

Общественная организация «АРМИЯ СПАСЕНИЯ»

Группа взаимопомощи для людей, живущих с ВИЧ/СПИД и их родственников, посильная помощь в выдаче детского питания матерям, имеющих маленьких детей.

Адрес: Санкт–Петербург, Литейный пр., дом 44Б
(ст. метро «Маяковская»).

Телефон: (812) 273–92–97,
с 10.00 до 17.00 часов – по рабочим дням недели.

Общественная организация помощи бездомным «НОЧЛЕЖКА»

Предоставление ночлега бездомным; бесплатное питание; помощь в трудоустройстве; психологическая реабилитация.

Адрес: Санкт Петербург, ул.Боровая, дом 112, литер «Б»
Телефон: (812)380–50–44, с 10.00 –17.00
Социальная служба: (812)974–84–42, 970–12–52
E–mail: social@homeless.ru
Сайт: http://homeless.ru

Полезные интернет–ресурсы:

AIDS.RU – русскоязычный портал о ВИЧ/СПИДе. Здесь вы узнаете, как предохраниться от заражения и как сохранить здоровье, если вы живете с ВИЧ. Здесь вы найдете сведения из области медицины и права, психологии и международной политики, а также многое другое. Вы сможете пообщаться в форуме, выразить свое мнение об актуальных проблемах и найти ответ на волнующий вас вопрос.

AIDSLAW.RU – ВИЧ и Закон. Первый русскоязычный специализированный портал нацеленный на повышение правовой защищенности людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Аналитика, статьи, сборники правовых актов, образцы документов, консультации юристов.

POZ.RU – сайт для людей, живущих с ВИЧ/СПИДом. Новости, лечение, знакомства, форум, чат.

WWW.HIV–AIDS.RU – русскоязычный сайт о ВИЧ/СПИДе. Если у вас ВИЧ–инфекция. Вопросы и ответы. Форум. Популярно о медицинских, социально–правовых, психологических аспектах эпидемии.

MIRPLUS.INFO – сервер знакомств и общения для ВИЧ–позитивных и всех сопереживающих. Поиск по анкетам и форумы на разные темы.

Для заметок

Данная публикация поддержана благотворительным соглашением от OSIAF Фонд Содействия

© Фонд «ПОЗИТИВНАЯ ВОЛНА», СПб, 2010

Тираж 1000 экз.

ПОЗИТИВНАЯ
ВОЛНА

Фонд социальной поддержки и охраны здоровья

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

(812) 912–78–98

с 10 до 19 часов по будням

www.pozvolna.ru