

## Быть женщиной

Тот, кто первым назвал женщин  
прекрасным полом,  
хотел, быть может, сказать этим  
нечто лестное для них,  
но на самом деле  
выразил нечто большее.

**Иммануил Кант**

## В чем сила

Женщина  
точно такая же сила природы,  
как ветер, молния, электричество.  
**Торри Хиггинсон**

## В чем тайна

Вы созерцаете звезду по двум причинам:  
потому, что она сверкает,  
и потому, что она непостижима.  
Но рядом с вами — сияние более нежное  
и тайна более глубокая: женщина.  
**Виктор Гюго**



Позитивні жінки

**ВБО «Позитивные женщины»**

[www.women-union.org.ua](http://www.women-union.org.ua)

Закрытые группы в социальных сетях  
Facebook и ВКонтакте:  
«Женщины, идущие вместе»





# ЕСЛИ ТЫ ПОЗИТИВНАЯ

---

Поговорим о Женщине –  
о ее радостях, успехах, проблемах, тревогах,  
надеждах и многом другом



ЕСЛИ  
ТЫ  
ПОЗИТИВНАЯ



Львов 2015



**Здравствуйте, дорогие!**

Меня зовут Галина Киселева. Мне 47 лет. Я мама 3-х детей, врач с двадцати четырех летней практикой врачевания и десятилетней практикой преподавания для врачей и медицинских работников.

В течение последних 18 лет мои пациенты – это люди, живущие с ВИЧ-детьми, подростки, беременные женщины и целые семьи. Многолетний опыт работы в сфере ВИЧ-медицины показал мне успешность и доказал необходимость индивидуальной работы с каждым пациентом. И пусть вас не удивляет, дорогие читатели, что основное, как оказалось - это не назначение таблеток и контроль их приема путем сбора анализов.

Основное – в каждом пациенте увидеть ЧЕЛОВЕКА, ЛИЧНОСТЬ, понять, выслушать и помочь сохранить его привычный образ жизни на фоне изменившихся обстоятельств, и помочь принять самостоятельное решение относительно своего здоровья. В этом буклете внимание сконцентрировано на тех вопросах, которые чаще всего волнуют моих пациенток, особенно тех, кто принимает лечение и живет с ВИЧ уже длительное время.

Анализируя разные ситуации я сделала вывод, что, как правило, основная причина отказа от лечения - страх, а причина страха – незнание. Так не лучше ли познать?

Сегодня я хочу провести разговор по душам с женской частью нашей аудитории. Надеюсь на приятное и полезное общение.

*С уважением к каждой из вас,  
Галина Киселева*





*Однажды вы, как и многие из нас, «Позитивных женщин»,*

*получили диагноз «ВИЧ-инфекция». Каждая из нас по-разному реагировала на эту новость, но однозначно это был шок. Я специально не хочу останавливаться на описании этого жизненного периода, потому что мы и так потратили на него много сил, эмоций и времени. Сейчас мы точно знаем, что жизнь с ВИЧ столь же полноценна, как и жизнь человека, у которого нет ВИЧ – все дело в том, насколько мы себе это позволяем.*

*Поэтому сейчас мы позволяем себе быть счастливыми, любимыми, успешными, мы мечтаем и строим долгосрочные планы!*

*Некоторые наши истории вы можете прочитать в разделе «Позитивные истории» на сайте [www.women-union.org.ua](http://www.women-union.org.ua), или присоединиться к нашей закрытой группе в Фейсбуке или Вконтакте «Женщины, идущие вместе».*

*Кроме этого, мы, как и все женщины, хотим быть красивыми и здоровыми. Ведь ВИЧ нам этого не может отменить – это естественные наши желания, которые мы можем и должны удовлетворять. Прекрасная женщина, врач, автор этой брошюры Галина поможет нам советами, которые мы уже будем дополнять своими маленькими секретиками (ведь у каждой из нас они есть, не так ли?). И, пожалуйста, если у вас возникают вопросы, или вам нужна поддержка – просто напишите нам в одной из вышеуказанных групп, или на адрес [positivewomen.ukraine@gmail.com](mailto:positivewomen.ukraine@gmail.com) - мы обязательно с вами свяжемся. Ценим каждую из нас!*

*С любовью, Алина Ярославская  
и команда ВБО «Позитивные женщины»*



Пожалуйста, обратите  
внимание

стр.31

стр.32

Мы специально сделали  
страницы для ваших заметок

### Понятия и аббревиатуры:

- ВИЧ** • Вирус Иммунодефицита Человека
- СПИД** • Синдром Приобретенного Иммунодефицита
- АРТ** • Антиретровирусная терапия
- ВААРТ** • Высокоактивная антиретровирусная терапия
- ВН** • Вирусная нагрузка
- ИФА** • Иммуноферментный анализ
- ПЦР** • Полимеразная цепная реакция
- СД-4** • Вид лимфоцитов, важная часть иммунной системы
- НИОТ** • Один из классов антиретровирусных препаратов
- ННИОТ** • Один из классов антиретровирусных препаратов
- ИП** • Один из классов антиретровирусных препаратов



Итак, мы будем говорить о женском начале,  
женской природе и, конечно же,  
о женском здоровье, что, в общем-то, и есть  
**и НАЧАЛОМ, и ПРИРОДОЙ, и МИРОЗДАНИЕМ**

5

На протяжении всей жизни наш организм сталкивается с сотнями и тысячами различных проблем, с которыми он благополучно справляется самостоятельно, либо с помощью извне – стрессы, травмы, бактерии, опухоли, влияние внешней среды, гормональные перестройки, вирусы, депрессии и т. д. Наличие вируса иммунодефицита человека (далее – ВИЧ) – один из тысячи аспектов женского организма, с которым на сегодняшний день совершенно реально жить полноценной жизнью, делать карьеру, создавать семью, рожать детей и реализовывать свои самые дерзкие, вызывающие и далеко идущие планы.

---

Если ты позитивная

## Почему это актуально?

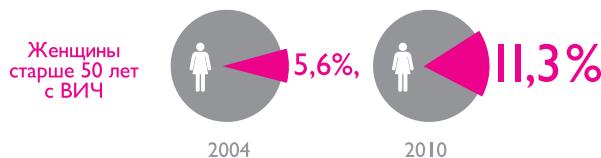
Количество женщин, живущих с вирусом, начало увеличиваться с 1990 года, и на сегодняшний день женщины и девочки составляют 51% среди всех позитивных людей, из них 26% – это подростки и молодые девушки 15–24 лет



данные представлены на симпозиуме в Париже  
(A Dialogue in Women's HIV Care 20/03/2015 Paris, France)

Расширение доступа к лечению и успехи терапии повлияли на увеличение продолжительности жизни с ВИЧ-инфекцией. Так, на сегодняшний день, пациент, начавший терапию в 20 лет, имеет все шансы прожить еще как минимум 49 лет – и исследования продолжаются. Соответственно, увеличивается количество населения старшего и преклонного возраста, которые живут с ВИЧ многие годы, благодаря лечению, и тех, которые инфицируются ВИЧ уже в зрелом возрасте.

Так, если в 2004 году было 5,6%,  
то уже в 2010 – 11,3 % женщин с ВИЧ старше 50 лет



данные представлены на симпозиуме в Париже  
(A Dialogue in Women's HIV Care 20/03/2015 Paris, France)

Эти успехи лечения осветили ряд вопросов, которые требуют тщательного изучения, мониторинга и сопровождения. Длительный прием терапии, влияние ее на организм человека и продолжительность жизни – тема, которая на сегодняшний день стала одной из самых актуальных в исследованиях и обсуждениях.

## Как влияет на организм женщины длительный период жизни с ВИЧ и прием антиретровирусной терапии?

Надеемся и почти уверены, что наш небольшой экскурс в этом направлении внесет свою лепту в реализацию ваших планов, а также поможет сделать консультацию с вашим врачом более насыщенной, понятной и полезной для вас обоих.

### Возрастные периоды в жизни женщины:



Каждый период имеет свои особенности в аспекте жизни с ВИЧ:

#### Психологические:

- адаптироваться к жизни с ВИЧ;
- раскрыть статус (партнеру, ребенку, окружению);
- боязнь передать вирус в семье или в окружении;
- страх что кто-то узнает и т. д.;
- страх, что лекарства не помогут, или перестанут помогать, или их не будет...

#### Влияние на образ и ритм жизни:

- регулярный прием препаратов по времени;
- соблюдение особенностей питания;
- регулярные визиты в лечебные учреждения;

#### Сопутствующие состояния и заболевания:

- побочное действие препаратов при длительном приеме;
- изменение внешности, связанные с проявлениями нарушения липидного обмена;
- естественные возрастные изменения и проблемы, связанные с приемом препаратов;
- увеличение риска развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, костей, диабета, туберкулеза и т. д.

## Что происходит?

Попасть в организм женщины вирус иммунодефицита может тремя путями:



Девочка может родиться уже с ВИЧ в организме, или получить вирус в процессе прохождения через родовые пути, или в ходе грудного вскармливания — этот путь называется вертикальный (от матери к ребенку)



Путем контакта с содержащими ВИЧ инструментами или жидкостями: медицинские и немедицинские манипуляции (инъекции, переливание крови, маникюр, педикюр, татуаж, инвазивные процедуры), потребление инъекционных наркотических веществ общим шприцем, из общей емкости, где есть остатки крови с вирусом



От полового партнера (наиболее частый путь), особенно учитывая тот факт, что риск инфицирования ВИЧ во время полового контакта для женщин от мужчин гораздо выше, чем наоборот

Попав в организм, ВИЧ поселяется в лимфоцитах (клетках крови, которые участвуют в иммунной защите организма). Эти клетки называются СД4-лимфоциты. Вирус размножается внутри клетки человека и использует ее для производства новых вирусов, количество которых постоянно увеличивается. Даже когда анализы крови показывают очень низкое количество копий вируса и нормальное состояние иммунитета – процесс разрушения иммунной системы все равно идет. Также из-за хронического воспаления (которое вызывает вирус) в организме начинают страдать и другие внутренние органы (сердце, почки, поджелудочная железа).

8

Вначале этот процесс происходит незаметно для человека - нет никаких признаков заболевания, ни внешних, ни болезненных ощущений. Но со временем силы организма истощаются и начинают проявляться различные состояния: ухудшается самочувствие (слабость, снижение веса, частые недомогания и заболевания), появляются изменения в анализах крови в виде снижения количества клеток иммунитета (СД4), снижение гемоглобина, повышения количества вирусов (вирусная нагрузка – ВН).

Если ты позитивная

Могут увеличиваться лимфатические узлы, печень и селезенка, присоединяться другие заболевания, справляться с которыми организму без помощи становиться все труднее.



## Что нужно сделать?

К счастью, на сегодняшний день ВИЧ-инфекция лечится так же успешно, как и многие другие хронические заболевания. Ведущие специалисты в области ВИЧ-медицины рекомендуют начинать лечение как можно раньше – не дожидаясь, пока произойдет значительное снижение иммунитета, ухудшение показателей крови или состояния здоровья. И поскольку на сегодняшний день больше не вызывает вопросов и дискуссий утверждение и понимание того, что ВИЧ-инфекцию нужно лечить – мы поговорим в нашем буклете о самом процессе лечения, о влиянии медикаментов на различные аспекты жизни женщин.

**Крайне важно использовать комплексный подход и лечить не только ВИЧ-инфекцию, но и самого пациента**

Не зависимо от пути, по которому вирус проник в организм, лечение ВИЧ-инфекции происходит совершенно одинаково, и оно однозначно одинаково эффективно. Лечение это называется *антиретровирусная терапия*, которая назначается всем людям, у которых в организме выявляется вирус иммунодефицита человека.



9

Во всем мире для лечения ВИЧ применяются стандартные схемы терапии, которые состоят из 3-х противовирусных препаратов, каждый из которых действует на вирус и не дает возможности ему размножаться в организме. Далее такое лечение мы будем называть АРТ (АнтиРетровирусная Терапия).

---

Если ты позитивная

## Есть несколько правил назначения АРТ:

- 1 перед назначением такого лечения необходимо пройти обследование: сдать общий развернутый и биохимический анализ крови, общий анализ мочи, сделать Рентген легких, УЗИ органов брюшной полости;
- 2 определить, есть ли еще какие-либо инфекции: гепатиты, туберкулез, герпес, инфекции половых органов;
- 3 оценить сопутствующие заболевания, их течение и риски прогрессирования на фоне ВИЧ: сахарный диабет, заболевания сердечно-сосудистой системы, онкологические, психиатрические, и другие хронические болезни и состояния. Здесь важно проинформировать доктора о том, какие препараты вы принимаете, чтобы избежать нежелательных лекарственных взаимодействий;
- 4 сделать тест на беременность, оценить состояние иммунитета (тест на СД4) и количество вирусов (тест на ВН);
- 5 уточнить нет ли аллергических реакций и наследственных заболеваний.

Если необходимо, доктор назначит вам прохождение дополнительных обследований: магнитно-резонансная томография (МРТ), компьютерная томография (КТ), более расширенное исследование различных показателей крови, или дополнительные консультации узких специалистов.

Важно пройти консультацию у гинеколога и окулиста (с обязательным осмотром глазного дна).

После этого, оценив все результаты, доктор подберет для Вас наиболее подходящую схему, которая будет состоять из трех препаратов (они могут быть соединены всего лишь в 1 таблетку, которую нужно принять 1 раз в сутки, или в виде отдельных таблеток каждый препарат). Лекарства нужно принимать ежедневно в одно и то же время.

На фоне приема антиретровирусных препаратов рекомендуется, не зависимо от возраста, ограничить употребление чеснока, грейпфрутового сока, а также вовсе исключить настойки, лекарства и чаи, содержащие зверобой.



грейпфрутовый  
сок



чеснок



настойки  
с травой зверобоя

## Независимо от возраста женщины часто спрашивают: Зачем начинать лечение ВИЧ-инфекции, если сохраняются хорошие показатели иммунитета?

**Ответ:** при попадании ВИЧ в организм человека, как и при любой другой инфекции, начинается воспалительный процесс и активная работа иммунной системы. Отличие воспаления, вызванного ВИЧ, в том, что вначале оно происходит медленно, постепенно, и не вызывает болезненных ощущений у человека.

Процесс хронического воспаления и напряженной работы иммунитета повышает риск развития заболеваний, на первый взгляд, никак не связанных с ВИЧ (сердечно-сосудистой системы, почек, печени, поджелудочной железы, суставов), а также истощает работу органов, которые вырабатывают иммунные клетки. Задача АРТ – остановить размножение вируса (чем раньше, тем лучше), сохранить иммунную систему, а также затормозить или остановить процесс хронического воспаления, который вызывает присутствие вируса в организме.

Удивительные позитивные аспекты АРТ: помимо ВИЧ, препараты действуют и на многие другие вирусы, с которыми сталкивается наш организм. Поэтому пациенты, получающие АРТ, гораздо реже болеют вирусными инфекциями и простудными заболеваниями, чем остальные. Особенно заметно это становится в период сезонных повышений заболеваемости острыми респираторными инфекциями, гриппом и т.д.

||



## ДЕТСКИЙ ВОЗРАСТ

### Если у новорожденного подтверждена ВИЧ-инфекция, когда начинать лечение?

Как правило, уже в возрасте 1-2 месяца можно определить наличие ВИЧ в организме ребенка (используя ПЦР-диагностику, которая помогает найти генетический материал вируса). Стандартно эти исследования делают в 1 и 3 месяца от рождения, что позволяет уже в этом возрасте установить или исключить инфицирование малыша. В отдельных случаях наличие ВИЧ у ребенка можно заподозрить уже в первые 48 часов после рождения (если мама не получала АРТ, не наблюдалась по беременности, если у нее есть сопутствующие заболевания – туберкулез, сифилис, тяжелые травмы у малыша и т. п.).

Лечение ребенка нужно начинать как можно раньше после установления диагноза ВИЧ-инфекция, проведения необходимых обследований и лечения сопутствующих заболеваний и состояний (если таковые имеются). Препараты дети до 3-х лет получают в сиропах. Дозу лекарств педиатр будет пересчитывать на каждом приеме – так как здоровый ребенок регулярно прибавляет в весе.

---

**I раз в 3–6 месяцев нужно будет сдавать анализы для контроля за лечением (кровь из вены для определения СД4 и ВН)**

---

При успешном лечении ребенок будет расти и развиваться, как и все сверстники, без каких-либо особенностей. С 3-4 лет лекарства выдадут в таблетках – можно готовить малыша постепенно к приему таблеток, например, давая витамины. Питание должно быть полноценным в соответствии с возрастом. Некоторые специалисты рекомендуют повышать калорийность на 30% - это решается в каждом случае индивидуально, в зависимости от показателей развития ребенка (вес, рост, частота заболеваний).

## Когда говорить с ребенком о ВИЧ и говорить ли вообще?

На сегодняшний день существует очень много различных рекомендаций по раскрытию ВИЧ статуса ребенку. В разных странах это делают в разном возрасте – в среднем это период от 8 до 10 лет. До этого возраста ребенка важно приучить к регулярному приему препаратов (как к чистке зубов). Если он будет делать это вместе с мамой или другими членами семьи – это замечательно. Если он один в семье получает АРТ, то другие могут вместе с ним принимать, например, витамины, или какие-то свои другие препараты (от аллергии, гипертонии и т. д.).

Главное, малыш должен усвоить, что процесс приема лекарств – это обычная повседневная процедура, просто лекарства у всех разные. В этот период этой информации бывает вполне достаточно – если мама говорит, что это нужно для того, чтобы быть здоровой и красивой. Есть также различные книги для детей, которые получают разные виды постоянного лечения, например, «История Феи Витаминки».



### Как понять, что ребенок готов к разговору о ВИЧ?

- когда он старше 5-6 лет;
- когда вы видите, что он умеет хранить секреты (можно попробовать на маленьком общем секрете);
- когда есть необходимость, чтобы он принимал препараты самостоятельно или вне дома;
- когда он хорошо читает и понимает проблемы, связанные со здоровьем, так как часто посещает лечебные учреждения. Сейчас все дети уже с раннего возраста умеют пользоваться интернетом и при желании могут найти названия препаратов и т. д.;
- когда он начинает называть препараты и сравнивать свои и другие.

**Помните! Дети очень чувствительны к невербальной речи (взгляды, вздохи, недоговоренности, жесты). Ребенок будет чувствовать напряжение, если начнет понимать, что от него что-то скрывают. Более того, это что-то – касается именно его. И ситуация будет только усугубляться – он начнет пытаться сам докопаться до истины, поэтому не опоздайте!**

Помощь в беседе с ребенком о ВИЧ и оценке его готовности к раскрытию статуса могут оказать педиатры центров, где вы наблюдаете ребенка, психологи, консультанты равный-равному, да и просто мамы тех детей, которые уже успешно справились с этой проблемой.

---

**Например, в Киеве в клинике ОХМАТДЕТ есть подготовленные специалисты—психологи по раскрытию ВИЧ-статуса детям, есть группы поддержки, состоящие из детей, которые уже знают свой статус и помогают принять его другим деткам**

---

Если ваш малыш посещает детский сад или школу, будет правильно поговорить о его здоровье с медработником этого учреждения – исключительно для того, чтобы он был внимательнее и деликатнее с вашим малышом (детки с ВИЧ могут быть более чувствительными) и помог ему адаптироваться в новом коллективе, а также учесть особенности режима дня и питания, связанных с приемом АРТ.

Медработник, в свою очередь, несет ответственность (в т. ч. уголовную) за нераспространение этой информации и хранение медицинской карты ребенка в недоступном месте для посторонних (имеется ввиду немедицинского персонала). Часто здесь хорошим помощником может быть доктор Центра, где вы наблюдаетесь с ребенком с рождения.



## **ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ**

**Подростковый, или тинейджерский, период в жизни девочки начинается с 12 лет**

14

Гормональная перестройка организма – оволосение, потоотделение, начало менструаций, изменение форм (грудь, бедра), расширение чувственно-эмоциональной сферы – влюбленность, соперничество, самоутверждение, первый опыт половых взаимоотношений и т. д. В этот период чаще всего страдает приверженность лечению – пропускается прием препаратов или вовсе прекращается, нерегулярными становятся визиты к врачу. В этот период нужно быть особенно деликатным, внимательным и терпеливым при общении с ребенком.

---

Если ты позитивная

## Если девочка получает АРТ с рождения на что это влияет в дальнейшем?

На сегодняшний день антиретровирусная терапия для лечения ВИЧ в мире применяется уже более 25 лет. Самым старшим девочкам в Украине, которые начали принимать АРТ с рождения или в ранние годы, на сегодня уже от 15 и до 25 лет. Они имеют более чем 15-ти летний опыт лечения, многие из них до этого времени получают первую линию АРТ, многие завели семьи и родили здоровых детей.

---

Лечение детей в Украине началось с 2000 года, и первыми пациентами были именно девочки – одной из первых была маленькая крымчанка, которой начали АРТ в возрасте 2-х лет. Сейчас это красивая, здоровая 17 летняя девушка с уже более чем 15 летним опытом АРТ и далеко идущими планами

---



## Если девочка-подросток получает АРТ с рождения

В этом возрасте ребенок уже, как правило, знает о своем статусе и адаптирован к нему. Поэтому важно поддерживать его приверженность с учетом возраста более внимательно. Необходимо поговорить о путях передачи ВИЧ и о применении презерватива (помочь в этом может психолог, консультант, участие в семинаре для девочек-подростков). Девочке нужно четко объяснить, что опасно для окружающих и что нет, обсудить такие вопросы как поцелуи, половые контакты, совместная посуда, туалет, гигиенические принадлежности, обмены вещами, косметикой, бижутерией, занятия спортом и т. д. Возможно, вашими помощниками в этом деле станут ее ровесники-консультанты с сайта:

<http://teenergizer.org>



15

Длительность приема АРТ может вызвать усталость – аргументировать важность непрерывного лечения, но не заставлять, так как периодический прием лекарств нанесет больше вреда, чем полный перерыв на некоторое время.

Период гормональных перестроек может значительно ослаблять организм девочки-девушки, поэтому важно поддерживать его дополнительно:



занятия спортом, йогой, обучение навыкам дыхательной гимнастики и аутотренинга



прием витаминов курсами осень-весна



прием препаратов для защиты печени – гепатопротекторы 2–3 курса в год



дополнительный прием Кальция в соответствии с возрастными потребностями и показаниями \*

\* нужно обсудить со своим врачом необходимость дополнительного приема, если в схеме лечения есть препараты, которые могут влиять на плотность костной ткани, например, «Тенофавир»



## Если у девочки-подростка впервые выявлен ВИЧ и необходимо назначить АРТ

Это может быть большой проблемой – принятие самого диагноза и принятие необходимости получения постоянного лечения. Нужно тщательно работать с таким подростком по формированию приверженности и дать таблетки только тогда, когда вы точно уверены в том, что ребенок будет их принимать. Здесь может помочь человек, которому девочка доверяет (мама, подруга, друг, любой член семьи, также может быть полезной помочь сверстников, которые живут с этой проблемой давно и получают лечение – иногда такая консультация может быть полезнее всех остальных).

3 года назад мы (педиатр и психолог) проводили семинар для девочек-подростков с ВИЧ (14-17 лет). Все они уже получали АРТ практически с рождения, несколько человек начали прием не так давно. Мы много говорили о препаратах, о предохранении, о важности приверженности, о взаимоотношениях с мальчиками, с близкими, с одноклассниками, учителями – смотрели фильмы, играли.

В конце мы попросили каждую сказать, что было наиболее полезным для нее в нашем семинаре. Одна из участниц, Леночка Т., 14 лет, сказала: «Самое полезное, что здесь я увидела 2-х девочек со своей школы. Оказывается, они такие же, как и я, а я всегда думала, что они крутые, а я вот нет, потому что такая больная, а познакомилась с ними поближе, они такие классные, добрые и веселые. Я так рада, что теперь будет с кем поговорить и об ЭТОМ...» Девчонки дружат по сегодняшний день и подружили между собой своих мам.



## ДЕТОРОДНЫЙ ВОЗРАСТ

### Самый ответственный и самый приятный период в жизни женщины

Активные сексуальные контакты, подготовка к материнству, беременность, рождение детей.

На фоне ВИЧ у женщин повышается риск развития онкологических заболеваний цервикального канала – поэтому очень важно регулярное посещение гинеколога, сдача мазков, и своевременная санация заболеваний половых органов. Регулярное посещение стоматолога и санация зубов обеспечат не только сияющую улыбку, но предупредят неприятный запах изо рта, заболевания слизистых и даже некоторые заболевания системы пищеварения. Важно регулярно следить за состоянием молочных желез – делать УЗИ молочных желез или мамограмму 1 раз в год.



### Как может влиять ВИЧ и АРТ на сексуальные взаимоотношения

Часто можно услышать, что антиретровирусная терапия и ВИЧ вообще снижают половое влечение, способствуют раннему климаксу и т. д. Нет никаких точных исследований, которые бы подтверждали влияние АРТ на либидо (половое влечение). Если эти проявления и имеют место, то проблема скорее всего психологического характера (непринятие диагноза, страх перед партнером, страх раскрытия статуса, тревога о детях и о будущем и, как следствие, нарушение сна, перепады настроения, проявления депрессии). Все это безусловно может влиять на качество половой жизни.

17

**«Данные исследования ELLA – проведенного среди 1931 ВИЧ–позитивной женщины старше 18 лет показали, что только 4% женщин свободно раскрыли свой статус, а 77% никогда и никому не говорили о ВИЧ–статусе, 18% из них страдали от депрессии, у 15 % наблюдались расстройства вегето–сосудистого характера»**  
(A Dialogue in Women's HIV Care 20/03/2015 Paris, France)

---

Если ты позитивная

Для доктора, который консультирует пациентку с подобными жалобами, важно начать откровенный разговор, чтобы понять причину, прежде чем назначать какие-либо препараты.

## Когда начался диалог с пациентом – это уже начало лечения, а не тогда, когда дали таблетки

Также способствовать снижению полового влечения могут факторы чисто физического и функционального характера:

- сухость слизистых половых путей;
- болезненные ощущения во время полового акта;
- неприятный запах изо рта.

Необходимо выяснить причины этих проявлений и тогда их будет достаточно легко устраниТЬ.



## Как быть с беременностью и ребенком?

Есть несколько антиретровирусных препаратов, которые не рекомендуется применять в первые три месяца беременности (например, Эфавиренц), поэтому если вы планируете беременность или она наступила на фоне приема терапии, поговорите со своим врачом о возможных вариантах смены этого препарата на другой, но не отмены лечения. Лечение ВИЧ-инфекции у беременных особенно важно – так как вы не только сохраняете свое здоровье, но и защищаете своего малыша от передачи вируса. Поэтому если беременность и ВИЧ выявлены одновременно – лечение нужно начинать немедленно, даже если вы замечательно себя чувствуете и имеете прекрасные анализы.

**Рождение здорового потомства больше не является поводом для беспокойства женщин с ВИЧ, поскольку современные методы профилактики позволяют в 98–100% случаев защитить младенца от передачи вируса, во время беременности, родов и в период после рождения**

### **Рождению здорового потомства поможет:**

- прохождение тестирования на ВИЧ уже на ранних сроках беременности;
- в случае выявления инфекции необходимо как можно раньше начать лечение, чтобы к моменту родов иметь неопределенное количество вирусов в крови;
- лечение желательно продолжить и после рождения ребенка (уже и для сохранения своего здоровья);
- после рождения малыша ему назначат на короткий промежуток времени прием антиретровирусных препаратов в сиропах и проведут несколько обследований, которые помогут исключить передачу вируса;
- вопрос кормления ребенка каждая женщина решает индивидуально совместно со своим лечащим врачом и педиатром – мамам с ВИЧ желательно с рождения перевести ребенка на питание адаптированными молочными смесями.

---

**ВАЖНО! Для ВИЧ-отрицательных женщин важно помнить о том, что любая женщина, занимаясь сексом, может получить инфекцию от своего партнера (гепатит, сифилис, ВИЧ и другие).**

**Если она при этом кормящая мама, то эта инфекция может передаться ее ребенку через грудное молоко.**

**Поэтому для кормящих матерей, которые ведут активную половую жизнь, просто необходимо быть уверенной в том, что ее половой партнер здоров, или пользоваться презервативом весь период грудного вскармливания малыша**

---



### **Прием оральных контрацептивов и АРТ**

Если вы используете оральные контрацептивы и принимаете АРТ, важно помнить, что многие антиретровирусные препараты (особенно ИП и ННИОТ) снижают концентрацию оральных контрацептивов и риск нежелательной беременности сохраняется, а также они не защищают от болезней, передающихся половым путем, как и внутриматочные спирали. Поэтому лучше использовать барьерные методы защиты (презервативы женские и мужские), эффективность презервативов при правильном использовании (то есть при сохранении герметичности) составляет 95%.

## Могу ли я инфицировать своего полового партнера ВИЧ?

Риск инфицирования для мужчин от женщин ниже, чем наоборот, но тем не менее он есть, особенно если женщина не получает АРТ, имеет высокую вирусную нагрузку и заболевания половых органов. Инфицирование может произойти и после одного полового контакта, а с другой стороны женщина, которая получает АРТ и имеет неопределенный уровень ВН, а также регулярно посещает гинеколога и не имеет никаких проблем с половыми путями и болезнью, которые могут передаваться через секс – практически не несет никаких опасностей для инфицирования своего полового партнера ВИЧ и своего ребенка в период вынашивания беременности.

Есть так называемые дискордантные пары (где один из партнеров имеет ВИЧ, а второй нет) и, несмотря на многолетние сексуальные отношения без защитных средств, передача инфекции не происходит. На сегодня нет точного объяснения почему, но есть теория, что в организме людей, которые не восприимчивы к ВИЧ, есть небольшое изменение в рецепторе CCR5 (который отвечает за проникновение ВИЧ в лимфоцит человека) и в организме такого человека ВИЧ не приживается. Таких людей от 11 до 17% среди белого населения нашей планеты.



## Нужно ли сказать половому партнеру о ВИЧ?

Ответ: Да

20

Открытость и честность в любых вопросах, чего бы это ни касалось, способны только улучшить взаимоотношения. Вам больше не нужно будет постоянно скрывать название препаратов, причины своих визитов к врачу, бояться, что проговорится кто-то из близких или знакомых, бояться, что вы можете передать инфекцию своему партнеру или ребенку. Вы почувствуете огромное облегчение, сделав этот необходимый шаг. А затем вы сможете насладиться своими взаимоотношениями в полной мере – принимая внимание и заботу близкого человека и отвечая ему тем же, без всяких недоговоренностей.

## Нужно ли пользоваться презервативом, если у полового партнера тоже есть ВИЧ-инфекция?

Если и вы и ваш половой партнер не имеете каких-либо заболеваний половых органов, получаете АРТ (здраво если это одинаковые схемы) и имеете неопределенный уровень вирусной нагрузки, то получать удовольствие от секса можно и без презерватива.

В случае, когда вы точно не владеете информацией о своем партнере, а знаете лишь только то, что у него тоже есть ВИЧ – безусловно нужно использовать презерватив. Зачем это нужно:

- вы защитите себя от поступления в организм новых вирусов ВИЧ;
- вы защитите себя от возможного инфицирования другими заболеваниями, которые могут передаваться при сексе (гепатит, сифилис, гонорея и т.д.);
- если вы беременны, или кормящая мама, вы также защитите и своего ребенка от этих инфекций;
- использование презерватива поможет предупредить нежелательную беременность.



## ПЕРИОД МЕНОПАУЗЫ Это время, когда месячные заканчиваются навсегда

и происходит перестройка организма женщины из детородной в не детородную стадию жизни. Жизнь с приходом менопаузы не заканчивается, а всего лишь начинается ее новый этап.

Средний возраст наступления климакса у женщины составляет 45-55 лет, у пяти из ста женщин регулярная менструация продолжается и после 55 лет, а у каждой восьмой женщины из ста климакс начинается в 40 лет.

Симптомы и признаки менопаузы (приливы, ощущения сердцебиения, перепады настроения, повышенное потоотделение, онемение кончиков пальцев и т. д.) абсолютно безопасны, вне зависимости от общего самочувствия и, чаще всего, исчезают совсем, после того, как женский организм приспособится к новому гормональному фону.

## Остеопороз (снижение плотности костной ткани) одна из наиболее актуальных проблем этого периода жизни

Снижается количество кальция, кость становится более хрупкой, повышается риск переломов.

От рождения до примерно 20-летнего возраста костеобразование является частью активного процесса роста и достигается пика костной массы, который поддерживается до 40 лет. С 45 до 70 лет идет период угасания функции яичников, при котором превалирует резорбция (расасывание) костной ткани и повышается риск переломов. И после 70 лет – повышается хрупкость скелета; в этот период остеопороз связан с потерей минералов и ухудшением микроархитектоники костей (микропереломы).

На фоне течения ВИЧ-инфекции и постоянного приема препаратов (особенно ингибиторов протеаз, усиленных ритонавиром, и Тенофавира) эти явления усугубляются. Данные ряда исследований показали, что при ВИЧ-инфекции риски перелома позвоночника, костей запястья, бедренной кости примерно на 60% выше, чем в среднем по популяции.

Кальций из костей с возрастом начинает активно вымываться, больше страдают женщины, поскольку теряют кальций во время беременности, кормления грудью, месячных, а восстанавливать его не торопятся, считая, что ещё успеют это сделать. Ситуацию также значительно усугубляет курение, прием кофе в больших количествах, злоупотребление крепким алкоголем.

Определяется плотность костной ткани с помощью специального исследования, которое называется денситометрия.

**Денситометрия** — аппаратное измерение плотности костной ткани, которое позволяет выявить склонность костей к переломам. Чем выше плотность костной ткани, тем кости более устойчивы к переломам.

34 эксперта из 16 стран мира в руководстве по оценке состояния костной ткани при ВИЧ-инфекции и профилактике переломов, опубликованном в журнале *Clinical Infectious Diseases* пришли к выводу, что денситометрия после 40 лет должна быть рутинной частью наблюдения ВИЧ-инфицированных пациентов.

В чем нуждается костная ткань? Это непосредственно сам Кальций, а также Фосфор – необходимый элемент для костей, без него невозможно полноценное усвоение Кальция. Провитамин А и витамин D3, который улучшает всасывание Кальция и Фосфора и способствует формированию костной ткани, поддерживая её здоровье. Кремний - препятствует разрушению костной ткани и повышает эластичность костей.

Профилактику остеопороза можно представить в виде 3-х основных направлений:



### ПЕРВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ:

#### Питание

**Много Кальция** содержится в сельдерееве, шпинате, брокколи, листовой капусте и некоторых травах, ботве редьки, свеклы, редиса. Кальций содержат молоко, творог, соя, бобы, орешки – миндаль, кунжут, семечки (тыквенные, подсолнечника). Помимо кальция они обогатят вас омега-6-кислотами. Растительное масло помогает усвоению кальция, поэтому им лучше всего заправлять зелень.

**Много Фосфора** содержится в рыбе – лососе, камбалае, сардинах, тунце, скумбрии, осетровых, мойве, корюшке, сайде, а также в кальмарах, крабах и креветках. Фосфором богата телятина, особенно шейная её часть.

**Витамин D** содержится в печени рыбы и птицы, икре, сливочном масле, семечках подсолнечника, грибах. Говяжья печень богата провитамином А, витамином D3.



### ВТОРОЕ НАПРАВЛЕНИЕ:

#### Образ жизни

**Витамин D** можно получать не только с пищей, но и с солнцем: витамин D синтезируется нашим организмом под воздействием ультрафиолетового излучения. Физическая активность и умеренные физические упражнения, пешеходные прогулки, езда на велосипеде, плавание. Хорошо развитый мышечный скелет – прекрасное подспорье для

позвоночника и костей, а тренированное тело – это всегда более гибкие и подвижные суставы. А самое главное – активный образ жизни «выгонит» вас на солнце, чем застрахует от дефицита витамина D.



### ТРЕТЬЕ НАПРАВЛЕНИЕ:

#### Дополнительные препараты

Для назначения препаратов кальция и витамина D денситометрическое обследование не требуется.

*Прием витамина D, дополнительный прием препаратов Кальция сейчас их много для мужчин, женщин и разных возрастных групп, например, женщины старше 50 лет и мужчины старше 70 лет должны получать 1300 мг кальция в сутки.*

В тех случаях, когда достигнуты целевые показатели витамина D, и количество получаемого кальция достаточно, но достаточной динамики плотности костной ткани не наблюдается (требуются показания денситометрии), показано применение бифосфонатов, а именно — препаратов алендроновой и золедроновой кислоты. Но применение этих препаратов допустимо только по назначению врача и под его наблюдением.



**ПЕРИОД ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА (СТАРОСТЬ)**  
*Изменения, которые происходят в организме и связаны с процессами старения повышают вероятность возникновения хронических заболеваний,*

либо усугубляют течение уже имеющихся. Нарушаются процессы восстановления после перенесенных болезней. На фоне ВИЧ-инфекции и длительного приема АРТ эти риски могут также увеличиваться. Например, риск развития инфаркта миокарда у женщин с ВИЧ выше в 2,98 раза, чем у ВИЧ-негативных женщин. С возрастом может увеличиваться риск развития депрессивных состояний, вегето-сосудистых и неврологических нарушений, отмечается ухудшение памяти.

Активный образ жизни – занятие йогой, танцами, ходьбой – снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии. Регулярные физические упражнения снижают риск повторного инфаркта примерно на 30%, а вот риск повторного инфаркта миокарда у курильщиков возрастает в два раза.

Употребление в пищу продуктов и добавок богатых Омега-3 жирными кислотами обязательно, так как самостоятельно в нашем организме они не вырабатываются, а крайне необходимы нам для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Вещества для улучшения памяти и внимания содержатся:



пшеничные  
отруби  
и ростки



черника



шалфей



брокколи



жирные  
сорты  
рыб



семечки



орехи

Прием статинов (препаратов для снижения холестерина и аспирина – для разжижения крови) необходимо обсудить совместно с кардиологом и специалистом по ВИЧ, в каждом случае индивидуально.



**Для всех периодов жизни женщины всегда актуален  
вопрос: Как может влиять ВИЧ и АРТ на красоту?**

Зачастую АРТ приписывают все проблемы с кожей, цветом лица, высыпаниями, отеками и т. д. Но бывает достаточно обратить внимание на обычные повседневные вещи (алкоголь, курение, загорание без меры, чрезмерное потребление соли, сон с «макияжем на лице», переедание на ночь и т. д.) и станет понятно, что АРТ здесь не при чем – откорректируйте свой режим, обычные правила гигиены и ухода, и все встанет на свои места. Возьмите за правило регулярное посещение косметолога и выполнение процедур по уходу за телом и лицом. Посещайте тех специалистов и те кабинеты, которые четко соблюдают стандартные правила обслуживания: использование одноразовых инструментов, белья, обработка рук перед процедурами, работа в перчатках (когда это необходимо), проветривание помещений.

Обращайте внимание на то, что в хорошем салоне обязательно должен быть перерыв между клиентами хотя бы 5, а лучше 10-15 минут – специалист должен отдохнуть, вымыть руки, сменить белье на рабочем месте для нового клиента, проветрить помещение.



Перерыв  
между клиентами  
**5–10 минут**



Консультируйтесь  
со специалистами  
по поводу препаратов

Будет очень полезно до решения вопроса о прохождении каких-либо процедур для лица и тела проконсультироваться у грамотного дерматолога, который сможет порекомендовать вам какие лучше использовать косметические средства и процедуры в соответствии с типом вашей кожи и ее проблемами (сосудистые звездочки, высыпания, шелушения, шрамы) и т. д.

А вообще в идеале такие процедуры и должен проводить профессиональный дерматолог (специалист по коже). Также вначале поинтересуйтесь какие именно препараты вам будут вводить, когда и какой эффект наступит. Какие могут быть побочные реакции (например, покраснения, отечность, следы от уколов), сколько продержатся и что в таком случае предпринимать. Когда все выяснили, накопили необходимую сумму денег и морально подготовились к омоложению – вперед за красотой.

**Важно!** Сейчас очень популярны различные средства по уходу в виде инъекций. Их необходимо хранить в соответствии с рекомендациями (например, в темном месте, в холодильнике), поскольку невыполнение этих требований может привести как к отсутствию результата (а стоит процедура не дешево), так и к нежелательным осложнениям (воспалениям, высыпаниям, аллергическим реакциям), к испорченному настроению и разочарованию

26

**Изменение цвета зубной эмали** – хронические воспалительные заболевания, постоянный приём медикаментов могут влиять на изменение цвета зубной эмали, но более всего это определено генетически, возрастом, питанием, курением (из медикаментов таким действием обладает Тетрациклин). Антиретровирусные препараты не оказывают

---

Если ты позитивная

значительного влияния на изменение цвета зубов. Соблюдение стандартной гигиены полости рта, своевременное лечение зубов и десен у стоматолога, полоскание рта после каждого приема медикаментов и после каждого приема пищи, использование всевозможных достижений современной стоматологии поможет вам сохранить природный цвет ваших зубов не зависимо от наличия ВИЧ и приема АРТ.

**Уход за кожей, ногтями, волосами** – грибковые инфекции могут повреждать ногтевые пластины, делать их волнистыми, ломкими, изменять их цвет. Также могут стать причиной появления перхоти, сухости и шелушения на коже. В этом случае АРТ играет только положительную роль – поскольку на фоне успешной терапии проявления грибковых заболеваний должны однозначно уменьшиться. Если же все-таки они вас беспокоят, применяйте стандартные противокандидозные средства (лаки, гели, кремы, шампуни), найдите грамотного дерматолога, который поможет вам справиться с ситуацией.

---

**Грибковые инфекции ногтей можно получить  
при выполнении маникюра и педикюра плохо обработанным  
инструментарием, ванночками, кисточками и т.п.**

**Лучший способ предотвращения –  
иметь свой набор инструментов**

---

Модные и «долгоиграющие» прочные покрытия ногтей (шеллак, наращивание, гели) могут являться провоцирующим фактором развития грибов на ногтях – из-за длительного отсутствия кислорода под покрытием. Поэтому если вы не можете совсем отказаться от таких процедурах – делайте перерывы на несколько недель – давайте ногтям отдых и возможность восстановиться.

Применяйте в этот период оздоравливающие процедуры – ванночки с отваром ромашки и коры дуба, с йодом, эфирными маслами, лимоном, растительным маслом. Помните, ухоженные ногти – признак хорошего тона.

## Существует несколько реально серьезных проблем внешности, которые могут быть связаны с влиянием ВИЧ и приемом противовирусных препаратов

**Липодистрофия** – это перераспределение жировой ткани внутри организма, когда отложения жира уходят с одних мест (липоатрофия – истончения слоя жировой клетчатки на лице, конечностях и ягодицах – худеют щеки, голени, образуются ямки на ягодицах) и накапливаются в других местах (липогипертрофия – накопление отложений в области живота, молочных желез, талии, задней части спины (холка или бычий горб). От обычной дистрофии липодистрофия отличается сохранением нормальной мышечной массы.

На сегодняшний день нет четких данных почему именно возникает этот процесс. Поскольку у одних пациентов липоатрофия может начаться очень быстро от начала терапии (даже на фоне проведения курса постконтактной профилактики), в то же время у других не развиться вовсе, несмотря на многолетнее лечение.

---

**Проводятся постоянные клинические исследования для решения вопроса «Почему это происходит» и «Как с этим справляться?»**

---

Исследования показывают, что частота развития липодистрофий 30-40% у мужчин и женщин примерно одинакова, но у женщин проявления более резко выражены. Липодистрофия не зависит от возраста пациента, но у пожилых пациентов проявления также выражаются более резко.

28

**Препараторы:** как правило, липодистрофия развивается чаще на фоне применения НИОТ (АЗТ, Д4Т DDI) и ИП (особенно усиленные Ритонавиром). Такие препараты как Ставудин, Видекс и Диданозин (Зерит), которые являлись наиболее опасными с точки зрения развития липодистрофии, на сегодняшний день больше не рекомендованы для применения в Украине. Поэтому если врач при назначении АРТ предлагает вам принимать схему с одним из этих препаратов – попросите заменить его на другой, который не вызывает липодистрофии.

Минимальное влияние на липидный профиль отмечено при использовании Ламивудина, Абакавира, Эмтрицитабина, Тенофовира, Невирапина, Атазанавира, Маравирока, Ралтегравира.

До начала АРТ у всех пациентов следует выявлять факторы риска, которые могут способствовать развитию липодистрофии – курение, сердечно-сосудистые заболевания, ожирение, диабет, наследственные факторы. Известно, что липоатрофия чаще встречается у мужчин и женщин с низким весом, а липогипертрофия чаще у женщин пожилого возраста и склонных к полноте, а также у пациентов, ведущих малоподвижный образ жизни.



### Что можно предпринять?

- по возможности коррекция образа жизни: отказ от курения или снижение частоты, питание с уменьшением содержания животных жиров, холестерина, общего числа калорий и с увеличением содержания омега-3-жирных кислот (рыбий жир);
- физические упражнения (например, сочетание силовых упражнений с аэробикой) могут способствовать уменьшению жировой массы в области живота и бедер и росту мышечной массы в «проблемных» зонах – на конечностях. Рекомендуют занятия йогой, танцами;
- современные косметологические процедуры в некоторой степени позволяют вносить свои корректиды в проявления липодистрофии лица и тела (использование филлеров, и других временных наполнителей), массаж, упражнения по бодибилдингу и фейсбилдингу, для тренировки мышц в проблемных зонах, липосакция – может быть эффективной при лечении пациентов с «бычьей шеей». Для восстановления объема ягодиц некоторые авторы предлагают использовать имплантты.

29

На сегодня рассматриваются возможности применения постоянных силиконовых наполнителей (идут исследования), также изучаются препараты для изменения контуров тела.

Смена препаратов, вызвавших эти изменения, не приведет к полному их исчезновению, но может улучшить ситуацию и приостановить дальнейшее прогрессирование.

Обратите внимание на питание, сон, позитивное настроение – это поможет не только хорошо переносить любой вид лечения, в том числе и АРТ, но и всегда замечательно выглядеть и сохранять шарм и привлекательность независимо от возраста



*Наш разговор по душам начал. Мы затронули только некоторые аспекты женского здоровья. Очень много вопросов и тем, которые вы можете обсудить со своим доктором, коллегой, консультантом, более опытным с точки зрения лечения другом – главное, чтобы было взаимопонимание и открытость.*

30

*И как сказал Станислав Жан де Буффле: «О женщинах всегда найдется сказать что-нибудь новое, пока хоть одна из них останется на земном шаре.»*

## До новых разговоров

---

Если ты позитивная



# Страница для заметок

Если ты позитивная



## Страницка для заметок

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

