## Как проходит ВИЧ-диагностика?
## Все о подготовке и интерпретации результатов исследования

Тестирование на ВИЧ – простая и безболезненная процедура. Как она проходит, нужно ли готовиться, что показывают результаты тестов.

### По доброй воле

Обследование на ВИЧ в большинстве случаев – дело добровольное, поэтому осуществляется только после получения информированного согласия пациента.

### Как сдавать анализ

Кровь забирают на анализ в процедурном кабинете. Забор крови производится из локтевой вены в количестве 3-5 мл в стерильную пробирку. Кровь можно сдавать как утром натощак, так и в любое время суток после приёма пищи.

### Риск заражения ВИЧ при обследовании

В медицинских учреждениях используются только одноразовые инструменты, либо они проходят качественную стерилизацию. При сдаче крови заразиться ВИЧ невозможно.

### Виды результатов тестирования

Результаты первичной диагностики ВИЧ бывают трёх видов – положительный, отрицательный и сомнительный.

### Если результат положительный

Положительный результат означает, что тест-системой в образце крови обнаружены антитела к ВИЧ, это может говорить о том, что у вас действительно есть ВИЧ-инфекция. Положительный результат в ИФА обязательно подтверждают в иммунном блоте с тем же образцом крови. В редких случаях результат бывает ложноположительным. Ложноположительные результаты бывают при вирусной инфекции у беременных, и при аутоиммунных заболеваниях. Положительный результат могут по-другому называть серопозитивным или статусом ВИЧ+.

### Если результат отрицательный

Отрицательный результат говорит о том, что в крови антитела к ВИЧ не обнаружены – то есть, ВИЧ-инфекции нет. Или о том, что заражение ВИЧ произошло недавно и количество антител ниже пороговых значений, определяемых тест-системой, то есть, длится период «окна». Если недавно

имела место опасная ситуация относительно заражения ВИЧ, то обследование желательно повторить через три месяца и шесть месяцев. Отрицательный результат по-другому называют серонегативным, или ВИЧ.

**Если результат сомнительный**

Достаточно редко результаты тестов бывают сомнительными. Это может быть в двух случаях: когда человек недавно заразился ВИЧ и для обнаружения обычными тест-системами концентрация антител недостаточна, или когда ВИЧ отсутствует, но есть другие хронические заболевания – обменного или аутоиммунного характера. Поэтому проводить тестирование сразу после опасного контакта нецелесообразно. Если сомнительный результат был получен при обследовании иммуноферментным методом, обычно дополнительно проводят подтверждающий анализ с помощью иммуноблота. При сохранении сомнительного результата обследование повторяют через 1-3 месяца и наблюдают пациента в течение полугода.

## Обследование на ВИЧ. Кому и когда следует проходить тестирование?

Обычно тест на ВИЧ является строго добровольной процедурой. Однако существуют обстоятельства, когда обследоваться на ВИЧ-инфекцию просто необходимо.

В глазах общества обследование на ВИЧ до сих пор выглядит необычно и даже странно. Возможно, ваши знакомые и родные, узнав о ваших планах пройти тестирование, заподозрят вас в «плохом» поведении. А зря. Потому что обследование на ВИЧ – это, прежде всего, признак заботы о своём здоровье.

**Обследование по желанию**

Тестирование на ВИЧ в большинстве случаев носит добровольный характер. Бывают случаи, когда обследование на ВИЧ является обязательным.

**Половая активность**

Обследоваться на ВИЧ следует каждому, кто начинает вести половую жизнь. Оптимально выяснить ВИЧ-статус партнёра ещё до вступления с ним в интимные отношения. Если это не удалось сделать, то обследоваться на ВИЧ-инфекцию нужно через 3 месяца после начала половой жизни. То же самое касается и ситуации смены полового партнёра. Если на протяжении долгого времени половой партнёр всегда постоянный, то необходимости в периодическом обследовании на ВИЧ нет.

**Обследование после опасных ситуаций**

В ситуации случайного полового контакта с партнёром, ВИЧ-статус которого неизвестен, информативное определение антител к ВИЧ в крови возможно только через три месяца. Первые три месяца после инфицирования ВИЧ длится период «окна», когда антитела к вирусу только начинают вырабатываться и их уровень – ниже порогового значения, определяемого тест-системами.

Аналогичная ситуация – при подозрении заражения через кровь, например, при употреблении инъекционных наркотиков нестерильным шприцем. После опасных, с точки зрения заражения ВИЧ, ситуаций при отрицательных результатах первого обследования повторные анализы желательно сдавать каждые три месяца в течение года.

**Если есть признаки болезни**

Иногда анализ крови на ВИЧ необходим по клиническим признакам – например, если у человека имеется выраженный иммунодефицит или есть клинические признаки, позволяющие заподозрить ВИЧ-инфекцию или СПИД. Рекомендовано обследование также при выявлении заболеваний, передающихся половым путём, гепатита В или С, туберкулёза.

**Представители некоторых профессий**

Представителям ряда профессий, которые при работе непосредственно контактируют с кровью и биологическими жидкостями – врачам, лаборантам, медицинским сёстрам – анализ крови на ВИЧ-инфекцию следует делать ежегодно. Кроме того, обследоваться нужно медицинским работникам СПИД-центров, которые постоянно контактируют с ВИЧ-позитивными.

**Контакты с ВИЧ-положительными**

Особенно важно тестирование для лиц, контактирующих с ВИЧ-инфицированными, в том числе в быту. Людям, имеющим регулярные половые контакты с ВИЧ-инфицированным, нужно обследоваться каждые три месяца, даже при условии постоянного использования презерватива.

**После переливания крови и трансплантации**

Пациентам, которым переливались компоненты крови (особенно это касается эритроцитарной массы), через три месяца желательно сделать исследование на ВИЧ. То же самое касается тех, кому были пересажены донорские органы и ткани.

### Обследование беременных

Обследоваться на ВИЧ также нужно беременным женщинам на ранних сроках – при обращении в женскую консультацию. При отрицательном результате тестирование повторяют в третьем триместре беременности, чтобы исключить период «окна».

### Обследование детей, рождённых от ВИЧ-позитивных женщин

Что касается детей, рождённых от ВИЧ-инфицированных женщин, в течение первых 12-18 месяцев анализ крови на антитела к ВИЧ проводить нецелесообразно. Дело в том, что при беременности материнские антитела к ВИЧ переносятся с кровью к плоду и сохраняются у ребёнка в крови до 18-ти месяцев даже при отсутствии ВИЧ-инфекции. Таким образом, новорожденным или выполняют ПЦР-диагностику ВИЧ, или после 18-ти месяцев – анализ на антитела к ВИЧ.

### Обследование представителей групп риска по заражению ВИЧ

Людям из групп риска по заражению ВИЧ – гомосексуалам и коммерческим секс-работникам – следует тестироваться на ВИЧ каждые три месяца, независимо от того, пользуются ли они презервативом при половых контактах. Употребляющим наркотики также нужно обследоваться регулярно, раз в три месяца, в том числе и тем, кто употребляет неинъекционные формы наркотиков.

### Повторное обследование

Повторные и дальнейшие тесты на ВИЧ-инфекцию определяются специалистом на основании результатов первоначального обследования, клинических данных и в зависимости от ситуации.

## Какие анализы выявляют ВИЧ

**Согласно Федеральному закону №38-ФЗ "О предупреждении распространения в Российской Федерации заболевания, вызываемого вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекции)", каждый гражданин Российской Федерации имеет право проходить добровольное анонимное тестирование, чтобы определить свой ВИЧ-статус.**

Есть несколько разных анализов, по результатам которых можно точно понимать: есть вирус в организме или нет и вопросы о тестировании, вероятно, самые актуальные не только для ВИЧ-положительных, но и для тех, кто делает тесты ради профилактики.

Начать, наверное, следует с того, как же происходила эволюция тестов на ВИЧ. Впервые тесты на ВИЧ стали делать в 1985 году. На тот момент основной целью тестирования было выявление инфекции в донорской крови. Так как лекарства от ВИЧ на тот момент не было, то и стимул делать этот тест тоже отсутствовал.

В дальнейшем были разработаны антиретровирусные препараты, которые стали большим шагом, в лечении ВИЧ-инфекции. Поэтому и тестированию стали уделять, гораздо больше внимания не только врачи, но и люди, заботящиеся о своем здоровье. Всего за историю развития тестов на ВИЧ их было разработано несколько поколений. Тесты с первого по третье поколение могут найти в крови только антитела. Они выделяются в крови иммунной системой в ответ на появление чужеродного микроорганизма, в данном случае вируса. Большинство этих тестов действует методом иммуноферментного анализа (ИФА). Такие тесты также называют «косвенным тестированием». Первый тест выявлял антитела, используя обработанный ультразвуком вирус, назывался он лизатным. Это первый тест, который смог выявить в организме ВИЧ. Однако, выявлять он мог только ВИЧ1. А еще тест первого поколения был не слишком чувствительным и специфичным, поэтому требовал доработки.

Следующий виток развития в изучении ВИЧ приходится на вторую половину XX века, точнее на 80-е годы. Тесты второго поколения были разработаны в это время. Они уже могли определять антитела к ВИЧ1 и ВИЧ2. Для определения наличия антител использовались рекомбинантный и/или пептидный методы. При рекомбинантном методе использовались генно-модифицированные белки, которые были аналогичны белковым антигенам вируса. При пептидном методе использовались фрагменты белков, которые были синтезированы искусственным, химическим способом.

В 90-х годах появились тесты третьего поколения. Их главное отличие в том, что они обладают более высокой чувствительностью. Это тестирование основано на специфическом взаимодействии антитела, вырабатываемого организмом и враждебным антигеном вируса.

**Сейчас чаще всего используют тест четвертого поколения. Он, как и предыдущие тесты, определяет антитела, но вместе с этим, он еще чувствителен к антигенам ВИЧ. Это сокращает серонегативный период и дает более точные результаты.**

Иммуноферментный метод тестирования или ИФА в настоящее время является наиболее популярным и применяемым. Точность его составляет около 99%. Но кроме иммуноферментного анализа, часто применяют и другие методы определния ВИЧ. Если ИФА, как правило, проводят как скрининг-тест, т.е. при первичном обследовании, то для постановки точного диагноза ВИЧ применяют иммунный блоттинг. Он гораздо сложнее в проведении, но дает более точный результат,

потому что чувствительнее и специфичнее. Для ИБ также используется кровь из вены, после чего она проходит специальную обработку, а затем наносится на специальную полосу нейлонового фильтра или нитроцеллюлозы. Происходит реакция и результат отображается на полоске – его становится видно. Если на определенных местах полоски появились полосы, тогда это становится подтверждением того, что в крови содержатся антитела к ВИЧ.

Еще одним методом выявления ВИЧ в организме является полимеразная цепная реакция (ПЦР). Однако он гораздо более сложен в применении и требует большого умения. ПЦР-анализ исследует нуклеиновые кислоты, а это ДНК и РНК, таким образом, получается, что он определяет генетический материал микроорганизма. Этот метод исследования очень точный - до 98% - 99%. Но необходимы качественные реагенты и высококвалифицированные профессионалы, которые смогут правильно провести исследование и поставить диагноз.

Это наиболее популярные в настоящее время методы тестирования на ВИЧ. Как уже говорилось выше, ни один тест не может дать результат с точностью 100%. Поэтому всегда для подтверждения применяется дополнительный метод. Только при прохождении нескольких методов тестирования врачи смогут поставить окончательный диагноз. Какое же тестирование будет проводиться для пациента, также определяет врач, исходя из индивидуальных особенностей организма.

## «ПЕРИОД ОКНА»

**У каждого, ну или почти у каждого, человека в жизни могут возникать ситуации, в которых он рискует заразиться ВИЧ.**

К сожалению, иногда таких ситуаций избежать крайне сложно, да и возникать они могут абсолютно спонтанно.

**Что же делать, если есть подозрение, даже самое маленькое, что вы заразились?**

Конечно же, нужно пройти тестирование, чтобы сомнений не оставалось. И вот, тестирование пройдено, прошло томительное ожидание результатов, и вам сообщают, что результаты отрицательны. Казалось бы, что уже можно успокоиться, но врач говорит вам о каком-то загадочном «периоде окна», иногда называя это непонятное «окно» серонегативным. И страх начинает возвращаться. Чтобы этого страха не было, мы расскажем о серонегативном окне – объясним, что значит этот термин, сколько этот период длится, и как вести себя в это время.

**Итак, «период окна», серонегативное, сероконверсионное окно –это период времени, когда инфекционный агент (вирус, бактерия и др.) уже попал в организм и размножается, но антитела в крови больного еще не появились.**

В настоящее время, тесты на определение ВИЧ не определяют сам вирус в организме. Они могут определить только наличие антител или антигенов (антитело – это белок, который вырабатывает иммунная система в ответ на появление в организме чужеродных молекул. Антиген – это молекулярные компоненты, которые несут в себе чужеродную генетическую информацию).

Но организм по-разному реагирует на появление вируса, соответственно и вырабатывать антитела начинает в разный период – от 2 недель до 6 месяцев. Антигены в организме появляются сразу, но их концентрация может быть настолько мала, что тест не сможет их определить, и в этот период человек получит отрицательный результат теста на ВИЧ. Так вот именно этот период – от момента заражения до появления антител – и называется «периодом окна».

**Поэтому врачи, для точного определения наличия ВИЧ в организме, советуют делать тест несколько раз – через 2 и 6 месяцев после момента, когда человек мог заразиться.**

Очень важно помнить, что даже если ваши тесты показывают отрицательный результат, но вы подозреваете, что могли заразиться ВИЧ, стоит быть очень аккуратным, до тех пор, пока не будет окончательного результата вашего тестирования. Потому что вирус может жить и развиваться в организме, содержаться в крови и выделениях, и человек может являться не только носителем, но и потенциальным распространителем заболевания.

**Если вы подозреваете, что могли заразиться ВИЧ, вы должны понимать и отдавать себе отчет, что теперь на вас лежит ответственность, потому что вы можете заразить близких вам людей.**

Даже если спустя время окажется, что опасения были напрасными, и тест на ВИЧ оказался отрицательным, предпринятые меры предосторожности не окажутся лишними. Потому что таким образом вы минимизируете возможность инфицирования другими серьезными заболеваниями. Всегда важно помнить об элементарных средствах профилактики, которые помогут вам остаться здоровыми и не дадут заболеть близким вам людям.

## Экспресс-тесты на ВИЧ. Можно ли им доверять?

По статистике 30% от общегочисла больных ВИЧ в нашей стране даже не догадываются о том, что у них есть это заболевание. А это значит, что они очень рискуют запустить болезнь и перевести ее в СПИД. Но кроме этого они подвергают риску окружающих людей, а значит: заболевание распространяется, и заболеть может каждый.

Как же этого избежать? Очень просто – надо хотя бы раз в год проводить тестирование на ВИЧ. Для этого в каждом городе есть специализированные центры, где каждый может пройти обследование и быть уверенным в своем статусе. Но иногда случаются ситуации, когда оперативно пройти полноценное медицинское тестирование нет возможности. Для таких ситуаций придумали прекрасный выход – экспресс-тесты на ВИЧ. С развитием технологий они становятся все более точными и во многом не уступают лабораторному тестированию. С каждым годом их становятся все больше, выбор становится все разнообразнее. Для того, чтобы вам ориентироваться в этом многообразии, мы попытаемся рассказать основные моменты про экспресс-тесты.

**Начать следует с того, что существует 3 вида экспресс-тестов:**

-по образцу слюны;
-по образцу мочи;
-по образцу крови.

Самым популярным экспресс-тестом является тест по образцу слюны. Это не удивительно, ведь он самый простой в использовании и не требует сложных манипуляций, или нарушения кожного покрова. Кроме того, этот тест минимизирует возможность передачи ВИЧ. Он представляет собой устройство, которое можно применить лишь один раз. Для определения наличия вируса иммунодефицита человека, необходимо собрать околодесную жидкость – слюну. Результат будет готов уже через 20 минут. Тест определяет наличие в организме ВИЧ 1 и 2 типов. Точность теста достаточно высока, по некоторым данным она приближается к 99%. Однако, как утверждают специалисты, если тест дал положительный результат, не нужно бить в набат и ставить себе окончательный диагноз. В любом случае, для точного результата необходимо пройти обследование в специализированном учреждении.

Экспресс-тест, в котором для определения ВИЧ используется образец мочи, менее популярен, и является скорее дополнительным тестом, нежели основным. По форме проведения он очень похож на тест на беременность. Нужно собрать мочу в баночку и окунуть туда полоску. Результат будет готов в течение 10-20 минут.

Ну и, наконец, один из самых точных, но самых «опасных», экспресс-тестов – по образцу крови. Для определения ВИЧ в организме необходимо взять кровь из пальца и опустить в прибор. Сложность данного теста, с одной стороны, в том, что нужно нарушать кожный покров, а значить создавать дополнительный риск инфицирования, с другой – вирус в крови из пальца может храниться не более 2-3 минут, поэтому материал нужно сразу использовать для определения результатов тестирования.

Экспресс-тесты можно проводить и в домашних условиях, если на это есть серьезные причины. Нужно помнить о том, что для повышения точности тестирования нужно соблюдать меры предосторожности и дезинфекции, четко следовать инструкции. Ну а если эту инструкцию прочитать полностью, то можно увидеть там информацию о том, что для подтверждения результатов экспресс-тестов нужно пройти повторное тестирование в специализированном центре или в поликлинике. Об этом не стоит забывать, чтобы иметь 100% результат и быть уверенным в своем статусе.

## Основные ошибки людей, которые только узнали о своем диагнозе ВИЧ.

После постановки диагноза ВИЧ жизнь человека кардинально меняется. И хотя о проблеме ВИЧ в современном обществе много говорят с помощью различных средств массовой информации, объясняя населению способы передачи вируса, методы лечения, приемы принятия диагноза и прочие общие сведения об инфекции, люди, которые только узнали о диагнозе, продолжают совершать одни и те же ошибки.

**Ошибка номер один – считать, что ВИЧ приравнивается к скорой смерти.** Это не так, в современном обществе очень много примеров, когда вирус помогал людям начать ценить свою жизнь. Конечно, эта болезнь пока не лечится и усложняет жизнь инфицированного лечебными процедурами и ограничением половых контактов. Но не стоит отчаиваться – антиретровирусная терапия способна снизить нагрузку до нуля и в этом случае состояние ВИЧ-положительного будет оцениваться, как нормальное. Зачастую люди, думая, что и так скоро умрут, не хотят продолжать жить и ищут способы покончить с этим. Именно поэтому важно в самом начале принятия диагноза рассказать человеку обо всех его возможностях.

**Вторая распространенная ошибка – заниматься незащищенным сексом с инфицированным партнером.** Вирус иммунодефицита в каждом организме развивается по-своему и имеет множество различных штаммов. Незащищенный половой контакт приводит к передаче этого «нового» штамма в организм партнера и, наоборот, из организма партнера в ваш, что существенно ускоряет развитие болезни и скорое приобретение СПИДа. Для того, чтобы избежать этого необходимо использовать презервативы при каждом половом контакте.

**Заблуждение о способах передачи вируса.** Многие, не зная, что вирус передается исключительно при половом контакте, через кровь или с молоком матери, заводят себе отдельную посуду, не ходят в гости и не приглашают друзей к себе, да и всячески сокращают время общения с близкими людьми.

**Четвертая ошибка - ВИЧ-положительные люди зачастую замыкаются в себе.** Их перестает что-либо интересовать, они становятся необщительными, закрываются дома, начинают испытывать к себе чрезмерную жалость. Им кажется, что жизнь кончена, они никогда не смогут иметь детей, хорошую работу, да и друзей. Однако в современном обществе о проблеме ВИЧ хорошо осведомлены как взрослые, так и дети, список профессий, на которых не могут работать ВИЧ-инфицированные, очень мал, а при приеме на работу на остальные должности вы не обязаны предоставлять справку о своем ВИЧ-статусе. С детьми также не возникнет никаких проблем, если следовать всем указаниям своего лечащего врача и принимать антиретровирусную терапию.

**И последняя, не такая распространенная ошибка, как первые четыре, но, к сожалению, также встречающаяся в нашем обществе. Некоторые люди, узнав о своем диагнозе, начинают отрицать его, думают, что это какая-то ошибка, они не могли заразиться.**

Затем открывают различные сайты, на которых такие же, как они пишут, что ВИЧ – это выдумка и врачи специально ставят этот диагноз для того, чтобы положить себе в карман побольше денег. Люди с такой позицией называют себя «ВИЧ-диссидентами», организовывают встречи, пишут статьи, снимают видео о том, что ВИЧ не существует. А затем многие из этих ВИЧ-диссидентов начинают чувствовать себя хуже, у них находят множество заболеваний, в том числе и онкологические, некоторые из них умирают.

**Очень важно понимать, что ВИЧ – это проблема, с которой нужно бороться, но которая, тем не менее, позволяет нормально жить и иметь хорошую семью, работу и просто счастливое будущее.**

## Положительный ВИЧ – это ответственность!

**У всех граждан нашей страны есть различные права: получение образования, свободное общение, медицинское обслуживание, создание семьи.**

И еще множество прав, которыми мы с удовольствием пользуемся. Но кроме прав у человека есть обязанности. За исполнением некоторых следит государство через призму нормативно-правовых актов Российской Федерации. Другие же обязанности лежат в морально-этической плоскости человеческой жизни. И, если за нарушение законов наступает, регламентированное этими законами, наказание, то при нарушении моральных норм, ответственность наступает только в голове самого человека. Чтобы не презирать самого себя, важно понимать что ты делаешь и думать не только о том, как не нарушить закон, но и как остаться честным перед собой и своими близкими.

**Ответственный человек знает, что от него зависит не только его жизнь.** Он оказывает большое влияние и на жизнь окружающих его людей. По данным ГИБДД, в 2015 году на дорогах Российской Федерации произошло более 130 000 аварий, которые, в основном, случались из-за неаккуратного поведения на дорогах. И виноваты в этом не только водители, но и пешеходы.

Ответственность должна проявляться не только на дорогах, но и во всех областях, которые касаются человеческой жизни. Поэтому последствия своих поступков человек должен всегда анализировать в голове.

Казалось бы, что общего между водителем и ВИЧ-положительным человеком? Ответ очень прост – ответственность. Как и водитель, который везет на автомобиле свою семью, так и человек с ВИЧ должен отвечать за здоровье своей семьи. Как у водителя, на дороге встречаются случайные пешеходы, так и у ВИЧ-положительного встречаются случайные люди. Разница лишь в том, что автомобиль видят все окружающие, а вот про ВИЧ-статус, кроме носителя, не знает никто. И вот тут уже появляется самый главный вопрос: как нужно себя вести, чтобы обезопасить окружающих от инфицирования?

**ВИЧ-положительный гражданин не обязан сообщать о своем ВИЧ-статусе кому-либо, это его личное право, закрепленное в Конституции Российской Федерации**. Поэтому, рассказывать о наличии вируса в организме, или нет, человек должен решать сам. Но не надо забывать поговорку «Кто предупрежден, тот вооружен». Поэтому, если близкие люди будут знать о вашем ВИЧ-статусе, они смогут правильно себя вести.

**ВИЧ-положительный человек – это свободный человек, который вправе сам решать, как жить и как себя вести. Но не зря говорят, что свобода одного человека заканчивается там, где начинается свобода другого**. Человек с ВИЧ вправе поступать так, как позволяет ему совесть, но если он вступает в какие-либо отношения с другим человеком, он обязан подходить к этому с полной ответственностью и думать уже не только о себе. Вступая в половые отношение, необходимо сообщать своему партнеру о том, что у вас ВИЧ и что необходимо использовать средства контрацепции; приходя к стоматологу тоже необходимо его предупредить. Решив сделать татуировку, необходимо понимать, что в процессе нанесения тату ты сможешь заразить кого-нибудь своей болезнью. Поэтому тату-мастера тоже необходимо предупредить. Точно также и в маникюрном салоне и любом другом месте, где риск передачи инфекции возрастает. Конечно, нужно быть готовым, что к информации о вашем ВИЧ-статусе будут относиться с презрением и, возможно, даже откажут в проведении процедуры. Зато вы останетесь честными перед собой и будете знать, что вы никого не заразили. Что вы сделали все для того, чтобы не стать виновником чьего-то несчастья.

Конечно же, не нужно кричать направо и налево о том, что у вас ВИЧ. Тем более, если вы лечитесь, и проводите все профилактические процедуры. Но, все же, в ситуациях, когда риск передачи инфекции высок, лучше предупредить человека. И помните, что в жизни самое важное – оставаться честным перед собой и своей совестью.

## Правильный настрой на лечение

**Как настроить себя на лечение ВИЧ-инфекции и не опустить руки, узнав о диагнозе?**

Диагноз «ВИЧ» способен шокировать даже самого психологически сильного человека. Ведь помимо того, что сама болезнь сопровождается рядом негативных факторов, одной из самых больших проблем является эмоциональное восприятие, реакция инфицированного на саму болезнь.

Именно поэтому важен правильный психологический настрой. Конечно, иммунная система у вас не перестроится и не вылечит в одно мгновение вирус. Однако четкая установка на выздоровление – вот та цель, которая помогает больному правильно выполнять все рекомендации и строгие указания врача.

Порой ВИЧ-положительные люди переживают не столько из-за самой болезни, сколько из-за боязни быть в тягость родным людям. Психологи считают, что настроение друзей и близких, которые окружают больного, сильно влияет на ВИЧ-инфицированного. Если у больного всегда будет рядом доброжелательный, готовый поддержать человек – это может многое изменить. Одну из самых важных ролей при начале приема терапии играет психологическая реабилитация. И самой важной ее составляющей являются близкие люди, которые помогут ВИЧ-положительному не остаться наедине с этой проблемой. Психологи, конечно, помогают справиться и примириться с новыми жизненными обстоятельствами, однако, большую часть своей жизни инфицированные проводят именно с родными и друзьями.

Друзья и близкие должны вместе с ВИЧ-положительным человеком обсудить случившуюся ситуацию, посмотреть истории людей, которые счастливы в жизни, несмотря на болезнь. Очень многое зависит от характера и силы воли больного, но бывают моменты, когда нужно поддержать и

сказать нужные слова. А кто может лучше знать человека, чем окружающие его люди? ВИЧ инфицированный нуждается в постоянной подпитке положительными эмоциями, поэтому друзьям и родным не стоит впадать в депрессию и отчаяние, а стоит принять болезнь близкого человека и помочь ему справится с этим. Однако помните, что никто не любит наставления и нравоучения, а поэтому не нужно ежесекундно напоминать человеку о его болезни и о том, что ему нужно делать.

Что же можно сделать для улучшения настроения? Для начала нужно забыть про все отрицательные разговоры даже с самим собой. Говорите исключительно о положительных вещах, которые могут способствовать улучшению вашего здоровья. Ни в коем случае не стоит погружаться в себя, ведь вокруг есть масса интересных занятий и вещей. Можно завести хобби (например, рисование, путешествия и многое другое), которое полностью займет вас на продолжительное время и будет приносить только радость и положительные эмоции.

**На сегодняшний день специалисты дают несколько советов для поддержания позитивного настроения:**

- -во-первых, стоит научиться находить радостные моменты в любой, даже самой незначительной детали;
- -во-вторых, забудьте о сочувствии к самому себе. Не стоит прокручивать все неудачные моменты жизни в голове. Просто научитесь извлекать из каждого события положительный опыт.
- -в-третьих, и это самое важное, чаще улыбайтесь, наслаждайтесь каждой прожитой секундой и общением, пусть даже с незнакомыми вам людьми.

## Я узнал, что у меня положительный тест. Что делать?

**Если вы прошли тестирование, а результат оказался положительным. «Что же делать?» - вполне нормальный вопрос, который возникает у всех, кто столкнулся с данной проблемой.**

**Во-первых, не паниковать** и пройти еще один тест, так как, к сожалению, не исключено получение ложноположительных результатов. Этот тест можно пройти анонимно в поликлиниках или СПИД-центрах города, поэтому никто из ваших знакомых не узнает о вашем ВИЧ-статусе без вашего согласия. Получение двух ложноположительных результатов тестов маловероятно. Лечение ВИЧ-положительных людей в Российской Федерации бесплатное и осуществляется оно в центре профилактики и борьбы со СПИДом. Такие центры есть во всех крупных городах.

**Во-вторых, в случае, если ваш тест оказался положительным, необходимо срочно обратиться к специалистам**, которые смогут ответить вам на те вопросы, которые не понятны, составят предпочтительную диету, а также пропишут курс лечения препаратами, поддерживающими иммунитет в норме. К тому же, чем раньше вы начнете лечение, тем успешнее будет результат. Раннее начало лечения снижает риск вирусных заболеваний

**В-третьих, если это необходимо, обратитесь за помощью к психологам**. Не всем удается спокойно принять новость о положительном ВИЧ-статусе, и в такие моменты поддержка родных и близких будет незаменима, но и от помощи психолога не стоит отказываться. Он сможет вам помочь принять и осознать то, что происходит, а также поможет найти варианты решения данной проблемы.

Не стоит закрываться от внешнего мира и замыкаться в себе – ведите прежнюю жизнь, не ограничивая себя в общении с людьми, занимайтесь тем, что вам приносит удовольствие.

Говорите о своей проблеме с близкими для вас людьми – это поможет вам скорее адаптироваться к новой жизни.

Соблюдайте диету и поддерживайте физическую активность, насколько это возможно, так вы будете получать больше энергии. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций, потому что в стрессе организм значительно более восприимчив к болезням.

Продолжайте вести половую жизнь, но не забывайте пользоваться презервативами во время полового акта, ведь, вы несете ответственность за жизнь и здоровье другого человека. Важно помнить, что во время полового акта только презерватив может оказать почти 80% защиты от передачи вируса. Не скрывайте свой ВИЧ-статус от своего партнера, чтобы избежать его заражения.

Положительный ВИЧ-статус никак не должен повлиять на ваше желание завести детей. Если вы будете соблюдать все меры предосторожности, а также консультироваться со своим лечащим врачом с того момента, как у вас появилось это желание, то оно обязательно исполнится. Напомним, что у ВИЧ-положительных людей вполне могут родиться дети с отрицательным статусом ВИЧ.

**Очень важно обо всех изменениях, происходящих в вашем организме, сообщать вашему лечащему врачу. Именно регулярное отслеживание состояния здоровья, а еще периодический прием препаратов и специфическое лечение – это то, что поможет вам вести полноценную жизнь долгие годы.**

# АРВ-терапия. Когда стоит начать лечение.

**ВИЧ-инфекцию можно контролировать при помощи антиретровирусной терапии. Когда нужно начинать лечение? Кто принимает решение о его начале? Всем ли нужна терапия?**

**ВИЧ-инфекцию можно контролировать при помощи антиретровирусной терапии. Когда нужно начинать лечение? Кто принимает решение о его начале? Всем ли нужна терапия?**

У вас положительный анализ на ВИЧ, но вы себя отлично чувствуете. И у вас может возникнуть вопрос: всем ли людям нужно лечиться, или кому-то терапия не нужна?

Только 2-3% ВИЧ-положительных людей не нуждаются в терапии на протяжении 15-20 лет с момента инфицирования.

Около 30% людей, живущих с ВИЧ, не нуждаются в терапии на протяжении 10 лет.

Примерно 60% ВИЧ-позитивных начинают испытывать потребность в приеме лекарств спустя 4-5 лет после заражения.

И 2-3% людей заболевает в первые четыре года после инфицирования, лечение им требуется раньше.

## Когда нужно приступать к лечению ВИЧ?

О необходимости начать лечение специалисты судят по выраженности трех факторов.

1. Иммунный статус, который характеризуется числом клеток CD4 в одном миллилитре крови.
2. Вирусная нагрузка – количество вирусных копий в одном миллилитре крови.
3. Наличие оппортунистических заболеваний. Этот фактор – самый значимый. Лечение нужно начинать, если оппортунистические заболевания начали развиваться, даже когда иммунный статус в норме и вирусная нагрузка невысока.

Показатель иммунного статуса, при котором рекомендуется начинать лечение, в России и во многих других странах – 350 клеток CD4 на миллилитр крови. Однако, если вирусная нагрузка достаточно высока – более 100 000 копий вируса на миллилитр, лечение может быть начато и при уровне CD4 выше 350 кл/мм3.

Нужно понимать, что уровень клеток CD4 может меняться под влиянием самых разнообразных факторов, таких как стресс, курение, употребление алкоголя, менструации у женщин, наличие других инфекций (к примеру, гриппа), экологической ситуации.

Чтобы принять решение о начале терапии, врачу может понадобиться оценить динамику вашего иммунного статуса и вирусной нагрузки за несколько месяцев или уточнить наличие иных факторов.

## Кто принимает решение?

Только врач может сделать вывод о том, что вам пора начать терапию. И только он должен подобрать вам схему лечения и комбинацию препаратов. Но окончательное решение о начале терапии принимаете вы. И вы же несете ответственность за собственное здоровье, если откажетесь от лечения. Поэтому, прежде чем принять решение о начале терапии, подробно расспросите вашего врача о схеме приема препаратов, возможных побочных эффектах, о том, чем грозит прерывание терапии и пропуск приема лекарств. Помните, чем больше вы узнаете, тем проще будет решиться на лечение и тем осознаннее оно будет.

## Начинать ли лечение сразу же после постановки диагноза?

Это делается не всегда. Лечение начинается строго на основании существующих рекомендаций, с учетом значений иммунного статуса, вирусной нагрузки и клинических проявлений болезни. В любом случае, предложить начало лечения должен врач, а вам нужно дать согласие на терапию.

# Как лечат ВИЧ-инфекцию у детей.

Если вовремя начать профилактику, можно снизить риск передачи ВИЧ-инфекции от матери новорожденному. К сожалению, пока свести этот риск к нулю не удается, поэтому иногда рождаются малыши с ВИЧ-положительным статусом. Если женщина вовремя начинает принимать соответствующие лекарственные препараты – риск передачи ВИЧ ребенку можно снизить

до 1%. Для сравнения – без профилактики риск передачи ВИЧ увеличивается до 40%.

Чаще всего ВИЧ-позитивные дети рождаются у матерей, которые по тем или иным причинам (религия, пропаганда ВИЧ-диссидентов, собственная безответственность) отказываются принимать АРВ-терапию во время беременности.

Малышам, живущим с ВИЧ, нужно регулярно наблюдаться и обследоваться в центре СПИДа. Важно знать, что у детей (особенно зараженных во время беременности и родов) это заболевание протекает немного иначе, чем у взрослых.

### Другое течение болезни

У малышей, инфицированных ВИЧ во время беременности или родов, развитие ВИЧ-инфекции может проходить быстрее, и без лечения достаточно велик риск того, что ребенок серьезно заболеет уже в первые годы жизни. Поэтому ответственность при лечении ребенка должна быть еще выше.

У ВИЧ-инфицированных детей при отсутствии должного медицинского наблюдения и лечения возможны задержки в физическом и интеллектуальном развитии, быстрое прогрессирование заболевания, формирование СПИДа и гибель в первые 3 года жизни. При правильном наблюдении и лечении ВИЧ-инфицированного ребенка его физическое и интеллектуальное развитие не отличается от неинфицированных сверстников, и продолжительность жизни может соответствовать биологическому возрасту.

### Другой уровень CD4

Главное отличие новорожденного ребенка, важное для контроля над развитием ВИЧ-инфекции, – количество клеток CD4 в крови. Оно намного выше, чем у взрослого. К примеру, среднее количество клеток CD4 у шестимесячного ребенка - 3 000 клеток/мл, у годовалого - 1 500 клеток/мл, а у детей до шести лет - около 1 000 клеток/мл. В возрасте от шести до двенадцати лет иммунный статус детей стабилизируется и становится таким же, как у взрослых.

Из этого следует, что принятые для взрослых численные показатели начала лечения в данном случае не годятся. Поэтому у детей принято оперировать не абсолютными показателями содержания клеток CD4 в крови, а относительными – процентного соотношения клеток CD4 среди всех лимфоцитов (показатель CD4%).

У ВИЧ-отрицательных людей в среднем этот показатель равен 40%. В таблице ниже можно увидеть основные показатели – абсолютный CD4 и относительный CD4 для детей разного возраста с разной степенью ослабления иммунитета.

| Категория | До года | 1-5 лет | 6-12 лет |
|---|---|---|---|
| Иммунитет в норме | >25 %, >1500 | >25%, >1000 | >25%, >500 |
| Иммунитет умеренно ослаблен | 15-24%, 750-1000 | 15-24%, 500-1000 | 15-24%, 200-500 |
| Тяжелая стадия ослабления иммунитета | <15%, <750 | <15%, <500 | <15%, <200 |

**Важно!** согласие начать АРВ-терапию малыша дают родители, но когда и как ее проводить, решает только врач!

### Другие дозы и формы препаратов

Малышам, как правило, назначают более низкие дозы препаратов для АРВ-терапии из расчета роста и веса ребенка, и меняют при увеличении этих показателей. Детям до 3-х, а иногда и до 5-ти лет они обычно даются не в таблетках, а в сиропе – чтобы было проще его принимать. Помните, лекарственная устойчивость может возникать в любом возрасте, поэтому очень важно строго придерживаться графика лечения. Но в этом случае приверженность к терапии – зона ответственности не ребенка, а его родителей.

### Прививки и детские болезни

Обязательно сделайте ребенку прививки. Вакцинации детей с ВИЧ посвящен отдельный материал, помните, что все прививки нужно согласовывать с врачом Центра профилактики и борьбе с ВИЧ/СПИДом.

**Важно!** Будьте внимательны к некоторым болезням. Корь и ветрянка могут привести к тяжелым осложнениям у ВИЧ-положительных детей, и необходимо немедленно обратиться к врачу при подозрении на эти инфекции.

## Начало терапии. советы начинающим.

**Лечение ВИЧ-инфекции поначалу может показаться непростым делом. Как научиться соблюдать режим дня и контролировать свое состояние?**

1. Заведите контейнер для суточной или недельной дозы препаратов. Каждый вечер раскладывайте суточную дозу на завтра по часам приема. Недельную дозу раскладывайте в воскресенье вечером. Такие контейнеры позволят вам точно проконтролировать, не забыли ли вы выпить таблетки. Кроме того, на рынке существуют контейнеры с «будильником», которые сами напоминают о том, что пора принять препарат.
2. Если вы едете в командировку или на отдых, возьмите с собой запас препаратов, исходя из правила «лишние два дня на каждую неделю». Случиться может всякое, а искать в другой стране или в провинции нужные вам АРВ-препараты трудно.
3. Пусть «запасная» суточная доза препаратов всегда лежит в нескольких хорошо известных вам местах – в самом глубоком кармане вашей сумочки, бардачке автомобиля, на работе и у близких родственников, однако при этом не забывайте о сроках годности препаратов.
4. Заведите «напоминалки», которые будут предупреждать вас о приеме лекарств во всех электронных устройствах – планшете, мобильном телефоне, компьютере дома и на работе. Пусть они напоминают вам не только о том, что нужно принять препарат, но и о приеме пищи, если это необходимо.
5. Если вы не справляетесь с графиком приема сами, попросите близких или друзей, которые в курсе вашей проблемы, запомнить часы приема и напоминать вам о том, что пора принять лекарство
6. Помните – нерегулярный прием препаратов может привести к развитию у вируса устойчивости к лечению, и схему терапии придется менять. Принимайте лекарства регулярно – это ваша возможность держать вирус под контролем.
7. Заведите дневник приверженности. Это почасовая таблица на каждый день по каждому препарату. Отмечайте в нем не только время приема препаратов, но и время приемов пищи, связанных с препаратами или часы, в которые есть нельзя. Можно завести и дневник самонаблюдения, в который вы будете ежедневно записывать, как вы себя чувствуете, результаты анализов. Лучше делать записи в одно и то же время – это тоже дисциплинирует и приучает к режиму дня.
8. В случае необходимости постарайтесь перестроить свой рабочий график так, чтобы во время, необходимое для приема пищи, быть дома.
9. Если вы заметили появление побочных эффектов или даже подозреваете их появление, нужно незамедлительно сообщить об этом своему лечащему врачу в Центре СПИДа. При необходимости врач может выписать дополнительный препарат для снятия побочных эффектов или изменить схему лечения.
10. Не прекращайте прием из-за пропуска – но обязательно сообщите о случившемся врачу как можно скорее. И не принимайте двойную дозу одновременно, если уж вы пропустили прием.
11. Как только у вас возник какой-то вопрос, который вы хотели бы задать врачу – не забывайте его записать – к примеру, в дневник приверженности, и начните очередной прием у врача с этих вопросов. Время приема у врача ограничено, и если вопрос не задан, то он остается до следующего визита. Бывают случаи, что пациенты самостоятельно что-то додумывают и иногда это приводит к курьезным или неприятным ситуациям.

## Дисциплина и график. Правила лечения ВИЧ-инфекции.

**Лечение ВИЧ-инфекции требует активного участия пациента и проводится только с его согласия. В особенности АРВ-терапии?**

## Как подбирают препараты

Комбинацию, схему приема и дозировку АРВ-препаратов подбирает и назначает только врач. Однако вы можете и должны помогать врачу в этом процессе:

Расскажите врачу о том, принимаете ли вы алкоголь, наркотики или какие-либо медикаменты. Некоторые АРВ-препараты вступают во взаимодействие с наркотиками и медикаментами, которые могут как усилить, так и ослабить действие АРВ-терапии, а также привести к разным побочным эффектам. А злоупотребление алкоголем на фоне некоторых АРВ-препаратов может привести к увеличению риска лекарственного поражения печени.

Расскажите врачу о перенесенных и хронических заболеваниях. Это тоже поможет выбрать правильную комбинацию препаратов.

Врач расскажет вам о возможных вариантах лечения, о режиме приема препаратов и побочных эффектах. Если вам что-либо не ясно, не стесняйтесь задавать вопросы – лучше уточнить все детали у лечащего врача, чем впоследствии пытаться догадаться самому.

## Приверженность

В медицине приверженностью называется строгое соблюдение режима лечения. При лечении ВИЧ-инфекции приверженность – одно из важнейших условий успеха. Потому что отклонения от режима приводят к ослаблению эффективности лечения.

Время приема препаратов нужно аккуратно соблюдать, обычно терапию следует принимать каждый день в одно и то же время. Максимально допустимым отклонением считается плюс-минус час от установленного времени приема.

Если вы все-таки пропустили таблетку и вспомнили об этом посередине интервала – немедленно примите ее. Если же вы вспомнили о пропуске только ко времени приема следующей – ни в коем случае не принимайте двойную дозу. Обязательно в самое ближайшее время сообщите врачу о пропуске приема.

Очень важно соблюдать условия питания. Принимайте препарат в назначенном врачом сочетании с приемом пищи. Вам придется адаптировать режим питания к вашему графику приема препаратов, но ни в коем случае не наоборот.

Начало терапии не означает прекращение контроля за своим здоровьем. Сдавайте все анализы и проходите все обследования, которые назначает врач. Это поможет следить за тем, насколько успешно идет лечение, нет ли побочных эффектов и не возникает ли резистентность вируса к принимаемым препаратам

## Перерывы

**Часто возникает вопрос: можно ли делать перерывы в лечении?**

На сегодняшний день достоверных данных о пользе перерывов нет, даже если уровень CD4-клеток существенно вырос. Исследование SMART, в котором лечение экспериментальной группы прекращали при достижении уровня в 350 кл/мм3 и начинали вновь при уровне в 250 кл/мм3, пришлось прекратить из-за внезапного увеличения риска развития оппортунистических заболеваний по сравнению с контрольной группой, в которой лечение не прекращали.

Очень важно то, что показания к прерыванию терапии в каждом конкретном случае определяет лечащий врач. Прерывать терапию самостоятельно не стоит даже на короткий срок. Если вы все-таки решили взять паузу, обязательно посоветуйтесь с врачом.