

ХОРОШАЯ ЖИЗНЬ С ВИЧ



Hiv  Aids

HIV Foundation / Finnish AIDS Council

**Настоящая брошюра предназначена для тех, кто недавно узнал о своей ВИЧ-инфекции. Она дает информацию о жизни с ВИЧ/СПИДом в Финляндии.**

ВИЧ-инфекцию подтверждает простой анализ кро-ви. *Анализ дает надежный результат спустя не менее 3 месяцев с возможной инфекции.*

Позитивный результат анализа на ВИЧ может озна-чить очень тяжелый период в вашей жизни. Перед ВИЧ-позитивным несомненно возникают новые проблемы. Но тем не менее ваша жизнь может быть полноценной и долгой. Надежда играет важ-ную роль в жизни ВИЧ-позитивного человека. Под-тверждение диагноза ВИЧ не значит, что вы дол-жны отстраниться от прежней жизни или начать жизнь снова.

Хотя вылечить ВИЧ пока невозможно, имеется эф-фективное лекарство, улучшающее качество жи-зни многих ВИЧ-позитивных по всему миру. В Фин-ляндии есть люди, которые живут хорошо с ВИЧ, диагностированным уже давно.

Имеются группы поддержки и консультации, помо-гающие вам преодолеть самое трудное время и на-учиться жить с ВИЧ. *Как ВИЧ-позитивный чело-век, вы не останетесь один. Дополнительную информацию об имеющихся услугах дает ме-дицинский персонал по вашему месту жи-тельства.*

ВИЧ-тесты проводятся бесплатно и с соблюдением конфиденциальности во всех муниципальных здравцентрах. Анализ можно также сдать анонимно и конфиденциально в филиалах СПИД-центра Финляндии и в пунктах «Pluspiste» Красного Креста.

Конфиденциальность гарантирует, что медицинский персонал и социальные работники не могут раскрыть ваш медицинский статус третьему лицу.

Советуем вам до и после теста совещаться с персоналом здравоохранения о значении наличия или отсутствия ВИЧ-инфекции.

*ВИЧ расшифруется как вирус иммунодефицита человека. ВИЧ нападает на иммунную систему тела, осложняя его борьбу с инфекциями. ВИЧ инфицирует так называемые CD4-клетки и использует их для создания новых копий вируса. Чем ниже у человека число CD4-клеток, тем слабее становится его иммунная система.*

*СПИД расшифруется как синдром приобретенного иммунодефицита. Если иммунная система человека сильно повреждена, то он более подвержен инфекциям.*

**Как передается ВИЧ?** ВИЧ-инфекция предполагает попадание достаточного количества ВИЧ в кровь человека. К жидкостям тела, способным содержать достаточное для инфекции количество ВИЧ, относятся: кровь, сперма, влагалищные выделения, менструальная кровь, материнское молоко.

ВИЧ передается через незащищенный вагинальный, заднепроходный или ротовой секс, через потребление внутривенных наркотиков, или от матери к ребенку во время беременности, родов либо кормления грудью.

Применение презервативов и чистых игл при использовании – простые и недорогие способы защиты. Риск заражения от матери к ребенку можно уменьшать правильным лечением матери и другими мерами предосторожности. С помощью комбинированной терапии можно эффективно держать под контролем наличие вируса и его вредное воздействие.

Хотя ВИЧ нельзя предотвратить вакциной или вылечить, все же имеются лекарства, подавляющие его воздействие. *Регулярное совместное использование препаратов от ВИЧ-инфекции (комбинированная терапия) может замедлять вредное воздействие ВИЧ на иммунную систему.*

Успешная комбинированная терапия может улучшать здоровье ВИЧ-инфицированного человека. Она уменьшает риск оппортунистических инфекций и увеличивает предполагаемую продолжительность жизни. С помощью современных препаратов многие из таких инфекций можно эффективно лечить.



Для того, чтобы вести здоровый образ жизни с ВИЧ, не требуются специальная диета, отказ от интимных отношений, прекращение нормальной жизни.

Достаточно соблюдать сбалансированную диету. Чтобы чувствовать себя хорошо и быть в форме, нужны также умеренные физические нагрузки и достаточное количество отдыха.

Важно регулярно ходить на медицинские осмотры, проводить беседы и получать информацию о вопросах здоровья и рисках, связанных с ВИЧ. Предпосылки для вашего хорошего самочувствия – здоровый образ жизни и как можно более эффективная защита от инфекций.

Вам стоит рассказать самым близким людям, что вы ВИЧ-позитивный: это может поддерживать ваше психическое благополучие.

## СЕМЬЯ И ОТНОШЕНИЯ С ЛЮДЬМИ

Вам полезно делиться вашими заботами с теми, кого вы цените и кому доверяете. Вы не обязаны сообщить позитивный результат анализа работодателю или кому-либо другому. Семья и друзья могут быть огромным ресурсом.

То, что вы ВИЧ-позитивный, не значит, что жизнь станет менее приятной. Помните, что вы не можете передать ВИЧ в таких повседневных контактах как забота о других и забота других о вас, поцелуи и объятия, совместная жизнь в одной квартире. ВИЧ-позитивный может вести обычную семейную жизнь.



То, что вы ВИЧ-позитивный, не значит, что вы не можете иметь детей или что они автоматически инфицируются. *Если вы ждете ребенка или планируете иметь детей, обсудите свои пла-ны с медицинским персоналом.* Теперь имеются эффективные средства, уменьшающие риск инфекции ребенка во время беременности или родов.

Часть родительской ответственности – составить планы о будущем своих детей на случай всех возможных изменений в вашей жизни.

Если вы или ваш ребенок ВИЧ-позитивный, то вы можете обратиться к ВИЧ-специалистам сферы социального или медицинского обслуживания за советами о том, как рассказать о вирусе вашему ребенку. Специалисты знают, что делать в таких ситуациях и могут оказать сильную поддержку вам и вашей семье. Если и когда вы планируете сообщить об инфекции в детский сад или школу вашего ребенка, рекомендуем сперва обратиться за советами и поддержкой к медицинскому специалисту, лечащему его. Если ребенок находится на лекарственной терапии, объясните ему, каково воздействие лекарства и почему так важно соблюдать указания врачей.



Более безопасный секс означает сексуальную активность с минимальным риском ВИЧ-инфекции.

Правильное пользование презервативом защищает вас и вашего партнера не только от ВИЧ-инфекции или реинфекции, но и от других заболеваний, передаваемых половым путем.

Пользуйтесь презервативом при ротовом, влажно-лицном или заднепроходном сексе, при необходимости пользуйтесь смазкой. Делиться сексуальными игрушками может также быть рискованно. Занятие более безопасным сексом и пользование презервативом подтверждает вашу преданность в интимном отношении и помогает уменьшать риск передачи ВИЧ. Меры предосторожности не менее важны при случайных связях.

Хорошо помнить, что помимо сношения имеется множество других способов наслаждаться близостью.

Понимание ВИЧ и беседы о вашем личном положении с медицинскими консультантами помогут вам лучше управлять вашим сексуальным и репродуктивным здоровьем.



## КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ

Имеете ли вы или кто-нибудь из ваших близких ВИЧ-инфекцию, или может быть вам трудно говорить о своих страхах и беспокойстве, связанных с ВИЧ?

ВИЧ-фонд/СПИД-центр Финляндии предлагает бесплатное и анонимное ВИЧ-тестирование и личное консультационное обслуживание, а также поддержку другими ВИЧ-инфицированными в пяти филиалах в Хельсинки, Лахти, Оулу, Тампере, Турку. Все работники обязаны сохранять конфиденциальность.

Чтобы сдать анализ на ВИЧ, необходимо записаться на прием по телефону 0207 465 705. Тест на ВИЧ дает надежный результат спустя три месяца после возможной инфекции. Результаты сообщают только на личной встрече, не по телефону. Вы можете также записаться на конфиденциальную консультацию.

В Хельсинки проводится многокультурная ВИЧ-программа, оказывающая услуги на английском и на некоторых других языках.

Дополнительную информацию вы можете получить на нашем интернет-сайте [www.aidsCouncil.fi](http://www.aidsCouncil.fi), по электронной почте [eneuvoja@aidscouncil.fi](mailto:eneuvoja@aidscouncil.fi) или по телефону **0207 465 705**.

Вы можете также обратиться конфиденциально в местный здравцентр и в многие другие организации, оказывающие консультационные услуги.



HIV Foundation / Finnish AIDS Council

**Фонд ВИЧ / Спид-центр**

Коммутатор: 0207 465 700 (пн – пт 9.00-16.00)

Дежурство и бронирование времени для сдачи теста на ВИЧ-антитела  
0207 465 705 (пн – пт 10.00-15.30)

*[www.aidstukikeskus.fi](http://www.aidstukikeskus.fi) / [www.aidsCouncil.fi](http://www.aidsCouncil.fi)*

