



ЩО МЕНІ РОБИТИ?

ПОСІБНИК ЗДОРОВ'Я
ТА ІНФОРМАЦІЇ ПРО
ВІЛ

ЗМІСТ

Вступ

ЧАСТИНА ПЕРША

Розпочнемо з основ!

Стадії ВІЛ

Як люди отримують ВІЛ?

Шляхи розповсюдження

Знайте факти – розвінчайте міфи

Візьміть на замітку

ЧАСТИНА ДРУГА

Знайте ваш статус

Розуміння періоду «вікна»

Знайте факти – розвінчайте міфи

Візьміть на замітку

ЧАСТИНА ТРЕТЯ

Отримання результату

Негативний результат

Невизначений результат

Позитивний результат

Розкриття Вашого ВІЛ-статусу

Знайте факти – розвінчайте міфи

Візьміть на замітку

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА

Секс, сексуальність та сексуальне здоров'я

Основні стратегії профілактики

Основні стратегії лікування і профілактики

Знайте факти – розвінчайте міфи

Візьміть на замітку

Словник

Ресурси КПЛ

Додаткові ресурси

Посилання

Подяки

ВСТУП



СТАНOM НА ПОЧАТОК 2015 Р. У СВІТІ ЖИЛИ 36.9 МЛН. ВІЛ-ІНФІКОВАНИХ ЛЮДЕЙ.

2.6 МІЛЬЙОНА ДІТЕЙ УСЬОГО СВІТУ ЖИВУТЬ З ВІЛ

Чому, досягши надзвичайних результатів у боротьбі за права лесбійок, геїв, бісексуалів і трансгендерів (ЛГБТ), ми досі маємо справу з приголомшуючими темпами розповсюдження ВІЛ? Дезінформація, затяте таврування і соціальні бар'єри, такі як дискримінація і бідність, є одними з головних причин. Проте, багато людей не знають, як багато ми дізналися про ВІЛ-інфекцію з моменту її виявлення.

данні простої для читання, сучасної і корисної інформації щодо профілактики ВІЛ-інфекції, лікування та догляду.

У першій частині ми доступно, але всебічно розглядаємо всі аспекти ВІЛ-інфекції та шляхи її передачі.

Друга частина розповідає про тестування на ВІЛ та важливість знання свого статусу.

У третій частині обговорюється зна-

ЧАС ПЕРІОД 1987-2014 РР. В УКРАЇНІ ОФІЦІЙНО ЗАРЕЄСТРОВАНО 264 489 ВИПАДКІВ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ (35 425 СМЕРТЕЙ ВІД ЗАХВОРЮВАНЬ, ЗУМОВЛЕНИХ СНІДОМ).

чення результатів тесту на ВІЛ і розглянемо алгоритм дій в залежності від його результату.

Четверта частина містить настанови щодо пріоритетних напрямків сексуального здоров'я.

Кожна частина включає в себе підрозділ «Знайте факти – розвінчайте міфи», який був створений для виявлення хибних понять та суджень щодо ВІЛ та СНІД.

Знання – це наша сила, а відтак і спосіб ефективної боротьби з такою глобальною проблемою, як ВІЛ.

Глосарій основних термінів та додаткові ресурси розміщені наприкінці посібника.

Це видання буде ефективним лише за вашої активної участі. Так ми змо-

жемо позбутися тавра ганьби навколо ВІЛ, пропагувати безпечний секс і підтримувати відкритий і чесний діалог, читаючи цей посібник та обговорюючи його зі своїм сексуальним партнером, близькими, друзями, родиною та в соціальних мережах. ВІЛ є суспільною проблемою, тому і вимагає спільної відповідальності та спільних зусиль з її подолання.

Пам'ятайте – це не єдине видання, що потребує вашої уваги. Ми рекомендуємо користуватися додатковими ресурсами на цю тему та спілкуватися з добре обізнаними лікарями перед тим, як приймати будь-які рішення щодо лікування!

Незалежно від ВІЛ-статусу, ми всі несемо спільну відповідальність щодо боротьби з ВІЛ/СНІД.

Мета даного посібника полягає в на-

ЧАСТИНА ПЕРША

РОЗПОЧНЕМО З ОСНОВ



ВІЛ – це вірус, що руйнує імунну систему організму людини, яка відіграє важливу роль в боротьбі з інфекціями і хворобами. Якщо не звертати увагу на ВІЛ-інфекцію і не лікувати її, в майбутньому це призведе до СНІДу.

ВІЛ може ховатися у вашому тілі, не викликаючи симптомів, які можна розпізнати.

Проте, це не означає, що вірус не завдає шкоди здоров'ю. Єдиний спосіб дізнатися чи є у вас ВІЛ, це здати аналізи (див. Частина друга).

Ваше організм не в змозі позбутися ВІЛ сам по собі. На щастя, в даний час існує декілька способів для запобігання або лікування ВІЛ-інфекції. За допомогою обізнаних лікарів ви можете вести повноцінне, здорове життя, незалежно від вашого ВІЛ-статусу (див. Частини три і чотири).

СТАДІЇ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ

Первинне інфікування

Після інфікування деякі люди, але не всі, мають симптоми схожі на інфікування вірусом грипу чи гострої респіраторної вірусної інфекції (ГРВІ).

Симптоми зазвичай починаються протягом двох-чотирьох тижнів після того, як людина інфікувалася ВІЛ. Симптоми грипу є природною реакцією організму на ВІЛ. Проте, слід пам'ятати те, що багато хвороб можуть викликати симптоми схожі на грип.

ЄДИНИЙ СПОСІБ ДІЗНАТИСЯ ЧИ Є У ВАС ВІЛ - ЗРОБИТИ ТЕСТ.

БЕЗСИМПТОМНИЙ ПЕРІОД

Люди на цій стадії можуть не мати жодних симптомів, та вірус повільно прогресує в організмі. Цей період може тривати роками. Весь цей час ВІЛ-інфікована людина почувається добре і не підозрює, що в неї ВІЛ-інфекція, але вона в цей період може інфікувати інших. З часом імунна система все більше ослаблюється, і організму дедалі складніше протистояти інфекціям.

Люди, що живуть з ВІЛ, і не послідовно приймають ліки, швидше за все, переходять до цієї стадії. На цьому

етапі, тіло не в змозі боротися з хворобами.

Оскільки ВІЛ серйозно послаблює імунну систему організму, найближчим часом можуть з'явитися і інші хвороби. Навіть звичайна нежить може викликати серйозні проблеми на цій стадії. Такі хвороби називаються «опортуністичними інфекціями» і впливають на людей з послабленою імунною системою більш серйозно та частіше, ніж інші.

На щастя, люди, що живуть з ВІЛ, можуть уникнути цієї стадії, якщо вони знають свій ВІЛ-позитивний статус, знаходяться на диспансерному обліку в центрі СНІДу, дотримуються рекомендацій лікаря і регулярно приймають АРВ-препарати.

ЯКИМ ЧИНОМ ЛЮДИ ІНФІКУЮТЬСЯ ВІЛ?

ВІЛ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ ТАКІ РІДИНИ, ЯК:

- Кров
- Сперма
- Передсім'яна рідина
- Вагінальна рідина
- Ректальна рідина
- Грудне молоко

Важливо знати, що ВІЛ не передається через поцілунки, обійми, рукостискання.

ШЛЯХИ РОЗПОВСЮДЖЕННЯ

У той час як ВІЛ може передаватися на будь-якому етапі, він зазвичай передається від людей, які інфіковані ВІЛ, але не знають про свій ВІЛ-ста-

тус. Люди, що живуть з ВІЛ, які знаходяться на диспансерному обліку і регулярно приймають АРВ-терапію, з меншою вірогідністю можуть інфікувати когось іншого.

Передача вірусу може статися, якщо рідина людини з ВІЛ потрапить до тіла людини, яка ВІЛ-негативна. Нижче наведено кілька шляхів інфікування.

Найчастіше ВІЛ передається через незахищений анальний або вагінальний статевий контакт.

ВИСОКИЙ РИЗИК

Анальний секс без презерватива в приймаючій (пасивні) ролі є найбільш ризикованою практикою щодо інфікування ВІЛ, так як і вагінальний секс без презерватива.

НИЗЬКИЙ РИЗИК

Партнери в активній ролі мають менший ризик інфікуватися, ніж партнери в приймаючій ролі.

Оральний секс без презерватива вважається низьким ризиком статевої активності, та все ж передача може статися. Ризик інфікування збільшується, якщо до та після орального контакту людина користується зубною ниткою, зубною щіткою або іншими речами, котрі можуть подразнити ясна.

У посібнику термін «незахищений статевий акт» означає ризик, який може виникнути, якщо не користуватися презервативами або не вживати профілактичні ліки від ВІЛ-інфекції (ДКП).

ДЕЯКІ ФАКТИ ПРО ВІЛ ТА СЕКС

Найвнність інших інфекцій, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), таких як сифіліс, гонорея або генітальний герпес, може збільшити ризик інфікування ВІЛ. Тому, важливо регулярно перевірятись як на ВІЛ, так і на ІПСШ.

Кращий спосіб захистити себе від ВІЛ-інфекції та інших ІПСШ - це використання комбінації безпечних сексуальних практик, включаючи презервативи і / або лікарські препарати від ВІЛ, що використовуються до статевого акту (ДКП).

Люди, які живуть з ВІЛ і регулярно приймають АРТ-препарати, можуть знизити ймовірність зараження партнера(ів).

Інфікуватись ВІЛ можна також користуючись спільними голками і шприцами для вживання наркотиків.

ДЕЯКІ ФАКТИ ПРО ІН'ЄКЦІЇ ТА ВІЛ

Використання спільного обладнання при приготуванні наркотичних речовин може підвищити ризик передачі ВІЛ, навіть якщо ви не обмінювалися голками або шприцами.

ВІЛ може передаватися рідше:

- Дитині, народженій від матері з позитивним ВІЛ-статусом, під час вагітності, пологів або годування груддю. Завдяки вчасному зверненню до жіночої консультації, дотриман-

ню рекомендацій лікарів та прийому АРТ-препаратів цей ризик можна зменшити до 5%.

- Медичним працівників від пацієнта з ВІЛ-іфекцією в разі пошкодження голкою або іншим гострим предметом, під час виконання операцій, маніпуляцій, процедур.

ЗНАЙТЕ ФАКТИ РОЗВІНЧАЙТЕ МІФИ

Наукове співтовариство і світова громадськість чимало дізналася про ВІЛ-інфекцію та СНІД ще від 1980-х років. Проте, донині існують і хибні тлумачення. Ці міфи не тільки таврують людей, що живуть з ВІЛ, а й часто перешкоджають цим людям проходити обстеження або лікуватись. Надалі ми будемо переконливо спростовувати поширені міфи щодо ВІЛ/СНІД. Важливо поділитися цією інформацією з друзями, родиною, близькими і сексуальними партнерами. Знайте факти – розвінчайте міфи!

МІФ:

«Неважливо що кажуть, ВІЛ – це смертельно».

ФАКТ:

На сьогодні ВІЛ-інфекція є хронічним інфекційним захворюванням. Це не смертельний вирок. З урахуванням останніх досягнень у лікуванні ВІЛ-інфекції, люди, які живуть з ВІЛ, можуть вести довге і здорове життя, перебуваючи на диспансерному обліку і регулярно приймаючи АРТ-препарати.

МІФ:

«Давайте будемо чесними, ВІЛ є проблемою тільки для геїв, жінок транссексуалів і споживачів ін'єкційних наркотиків. Тільки ці люди в небезпеці».

ФАКТ:

ВІЛ не цікавиться, хто ви та чим займаєтесь. Будь-хто – незалежно від раси, сексуальної орієнтації, гендерної ідентичності або статусу – може інфікуватись на ВІЛ, якщо практикує незахищені сексуальні контакти.

МІФ:

«Я можу просто, глянувши на людину, сказати, чи є вона ВІЛ-позитивною».

ФАКТ:

Деякі люди можуть жити з ВІЛ понад 10 років, не маючи жодних симптомів. Незалежно від того, що говорять, неможливо дізнатися, чи живе людина з ВІЛ, чи ні, просто глянувши на неї.

ВІЗЬМІТЬ НА ЗАМІТКУ

ВІЛ є хронічним інфекційним захворюванням, що може викликати серйозні проблеми зі здоров'ям, якщо його ігнорувати.

ВІЛ можна лікувати, перебуваючи на диспансерному обліку і регулярно приймаючи АРТ-препарати.

Люди, що живуть з ВІЛ і постійно приймають антиретровірусну терапію, можуть вести довге, здорове життя і, принаймні, зменшити ймовірність передачі вірусу.

Єдиний шлях дізнатись чи ви маєте ВІЛ – ПРОЙТИ ОБСТЕЖЕННЯ!

ЧАСТИНА ДРУГА ДІЗНАЙТЕСЬ ВАШ СТАТУС



Починаючи зі створення першого тесту на ВІЛ в 1985 році, представники закладів з охорони здоров'я постійно повторюють заклик: Знай свій ВІЛ-статус. Тестування на ВІЛ є потужним інструментом профілактики і може бути зроблено в офісах лікарів, в громадських організаціях або навіть вдома. Обов'язково відвідайте www.friendlydoctor.org, щоб знайти безкоштовне або дешеве тестування на ВІЛ чи місце лікування поруч з вами.

ЧОМУ ВАЖЛИВО ЗНАТИ ВАШ СТАТУС?

ЦЕ ДАЄ ВАМ СПОКІЙ.

ЦЕ ДАЄ ВАМ ПЕРЕВАГУ РАНЬОГО
ПОЧАТКУ ЛІКУВАННЯ.

ЦЕ ДОПОМАГАЄ ЗАПОБІГТИ ПОШИ-
РЕННЮ ВІЛ-ІНФЕКЦІЇ.

ХТО ПОВИНЕН ПРОЙТИ ТЕСТУВАННЯ НА ВІЛ?

Рекомендовано, щоб кожен у віці від 13 до 64 років пройшов тестування на ВІЛ, принаймні, один раз, або частіше. Наприклад, геї та бісексуали і трансгендерні жінки повинні проходити тестування на ВІЛ та інші ІПСШ кожні три-шість місяців, оскільки ВІЛ поширений в цих групах. Більшість дорослих, які ніколи не проходили тестування, кажуть, що це зайве, адже це їх не стосується. Тим не менш, розглянемо наступні сценарії.

ВИ КОЛИ-НЕБУДЬ...

- Мали незахищений вагінальний, анальний чи оральний секс?
- Мали незахищений вагінальний, анальний чи оральний секс з людиною, з якою ви недавно познайомилися?
- Мали незахищений вагінальний, анальний чи оральний секс з людиною, яка має ВІЛ-статус?
- Надавали сексуальні послуги в обмін на їжу, наркотики, гроші, житло?
- Отримували позитивний результат аналізів на ІПСШ, гепатит або туберкульоз?
- Спільно використовували голки або шприци для ін'єкцій?

• Мали незахищений, анальний чи оральний секс з людиною з вищеперахованого списку?

Майте на увазі, що всі ці пункти збільшують ризик зараження на ВІЛ.

РОЗУМІННЯ ПЕРІОДУ «ВІКНА»

Період «вікна» – це час, коли антитіла до ВІЛ при тестуванні не виявляються, але людина при цьому вже є ВІЛ-інфікованою, і в разі наявності незахищеного контакту вона може інфікувати свого партнера. Час, необхідний для виявлення ВІЛ варіюється, в середньому період вікна складає 3 місяці.

Тестування на ВІЛ під час періоду «вікна» буде негативним, що може призвести до невірної оцінки стану свого здоров'я щодо ВІЛ. Якщо ви нещодавно мали контакти, незахищені щодо ВІЛ, важливо звернутися до лікаря якомога швидше. Є ліки, які можуть бути вам призначені, аби знизити ризик зараження ВІЛ (див. Частина четверта).

РОЗГЛЯНЕМО НАСТУПНИЙ СЦЕНА- РІЙ:

Сьогодні ви отримали негативний результат тесту на ВІЛ.

Це означає, що: Ви були, швидше за все, ВІЛ-негативним три місяці тому.

В КІНЦІ ДНЯ:

Якщо ваш тест на ВІЛ є негативним,

але Ви і надалі практикуєте стосунки з високим ступенем ризику, варто періодично повторювати тест.

Запитайте лікаря або працівника ВІЛ-сервісної організації щодо періоду вікна і що це означає для вас.

Ваш результат тесту на ВІЛ стає не дійсним кожного разу, як Ви практикуєте поведінку, яка може призвести до передачі ВІЛ.

ЗНАЙТЕ ФАКТИ РОЗВІНЧАЙТЕ МІФИ

МІФ:

«Мені на даний час вже більше 50ти років! Я не повинен хвилюватися щодо ВІЛ».

ФАКТ:

Пам'ятайте, ВІЛ передається внаслідок ризикованої поведінки, отже неважливо скільки тобі років. Крім того, літнім людям, швидше за все, буде поставлений діагноз ВІЛ на більш пізньому етапі захворювання.

МІФ:

«В мене лише один статевий партнер. Я не повинен хвилюватися щодо ВІЛ».

ФАКТ:

Як і раніше, важливо пройти тестування на ВІЛ, навіть якщо ви знаходитеся в моногамних стосунках. За останніми оцінками, 68 відсотків нових випадків ВІЛ-інфекції серед геїв і бісексуальних чоловіків відбувають-

ся в контексті первинних відносин. Дуже важливо поговорити відкрито і чесно з вашим партнером про ваші сексуальні здоров'я і практики. Ви могли б розглянути можливість пройти разом тестування на ВІЛ та інші ІПСШ.

МІФ:

«Я щороку проходжу повне медичне обстеження, і впевнений, що це включає і тест на ВІЛ».

ФАКТ:

Перевірки на ВІЛ повинні бути невід'ємною частиною вашого щорічного медичного огляду, але не завжди так буває. Не забудьте запитати свого лікаря про це, щоб бути в безпеці. Людям, які мають ризиковані контакти, тестування на ВІЛ слід проходити кожні три-шість місяців. Поговоріть з вашим лікарем!

МІФ:

«Мій тест ВІЛ-негативний. Мені нічого хвилюватися про це».

ФАКТ:

Тестування на ВІЛ під час періоду «вікна» може призвести до помилкового трактування результату тесту, особливо якщо ви мали ризиковані контакти протягом декількох тижнів або місяців до тесту. Знову ж таки, поговоріть з лікарем!

ВІЗЬМІТЬ НА ЗАМІТКУ

Кожен, незалежно від віку, має пройти тестування на ВІЛ. Деякі категорії людей, включаючи споживачів ін'єкційних наркотиків, геїв, бісексуалів, жінок трансгендерів, повинні проходити тестування частіше.

Раннє виявлення ВІЛ-інфекції є важливим фактором, що дає змогу своєчасно стати на диспансерний облік та отримувати лікування АРТ-препаратами.

Завжди пам'ятайте про ПЕРІОД ВІКНА

ЧАСТИНА ТРЕТЯ ОТРИМАННЯ РЕЗУЛЬТАТУ

Є багато різних типів швидких тестів на ВІЛ. Це може бути стандартне взяття крові, а може бути слина (оральний тест). В залежності від типу тесту, для отримання результату необхідно від 10 до 20 хвилин.

НЕГАТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ?

Негативний результат означає, що тест не виявив антитіл до ВІЛ у вашому організмі. Якщо остання ризикована ситуація у вас була принаймні за 3 місяці до тесту, то, напевно, ви не інфіковані на ВІЛ.

ЩО МЕНІ ТЕПЕР РОБИТИ?

Ви маєте два важливих завдання: необхідно залишатися ВІЛ-негативним і використовувати всі можливі стратегії профілактики.

Пам'ятайте про шляхи передачі ВІЛ-інфекції та регулярно перевіряйтеся.

Поговоріть з тим, кому ви довіряєте – це може бути дружній лікар або соціальний працівник, які допоможуть визначити стратегію, або комбінацію стратегій, яка найбільше підходить для вас (див. Частина четверта).

НЕВИЗНАЧЕНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ?

Іноді результат тесту є невизначеним. Ця ситуація може виникнути з ряду причин, в тому числі у випадку непридатності тесту.

ЩО МЕНІ ТЕПЕР РОБИТИ?

Намагайтеся зберігати спокій і терпіння. Вам необхідно буде провести додаткове тестування.

ПОЗИТИВНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

ЩО ЦЕ ОЗНАЧАЄ?

Якщо у вас позитивний результат тесту, ви обов'язково повинні зробити підтверджуюче тестування у центрі СНІДУ. Якщо другий тест також виявиться позитивним, - це означає, що ВІЛ знаходиться у вашому організмі.

ЩО МЕНІ ТЕПЕР РОБИТИ?

Багато людей не роблять тест на ВІЛ лише через те, щоб уникнути отримання цієї новини. Але ви вже зробили перший крок, який надзвичайно важливий і дає вам значний шанс.

Пам'ятайте, в даний час ВІЛ є керованою хворобою. Віл не вирок! І не варто цього соромитись! Люди, які живуть з ВІЛ, можуть вести довге, здорове життя за умови належної медичної допомоги і підтримки близьких.

ТЕ, ЩО ВАРТО ЗНАТИ

ЧАС. Це нормально, коли виникає бажання побути на самоті, аби усвідомити свій діагноз та навчитися контролювати себе. Позитивний результат тесту на ВІЛ – та новина, яку важко сприйняти відразу. На це потрібен час.

ЛІКАР. Зверніться для підтвердження результату до регіонального центру СНІДУ. В разі отримання позитивного результату, ставайте на диспансерний облік та регулярно відвідуйте лікаря.

ІНФОРМАЦІЯ. Чим більше ви знаєте про ВІЛ, тим легше його контролювати. Читайте про ВІЛ в книгах та брошурах, консультируйтесь з лікарями, які мають досвід лікування ВІЛ-позитивних людей, слідкуйте за інноваціями в лікуванні ВІЛ, зверніться до організацій, які надають інформацію про ВІЛ в соціальних мережах, або до міжнародних організацій з питань СНІДУ.

ОГЛЯД. Оглядайте своє тіло. Ваш лікар робитиме періодичні лабораторні аналізи, щоб стежити, як ваша імунна система долає хворобу і чи вірус під контролем. Ознайомтеся зі змістом ваших лабораторних аналізів і не пропускайте регулярні огляди.

ПІДТРИМКА БЛИЗЬКИХ. Отримуйте підтримку від друзів, членів сім'ї та близьких. Попросіть лікаря, щоб дав вам направлення до психолога, соціального працівника та груп, які підтримують ВІЛ-позитивних. Існує багато джерел, пов'язаних з цим питанням.

Якщо ви вважаєте, що вживання наркотиків стало причиною вашого захворювання на ВІЛ, повідомте про це свого лікаря. Він, ймовірно, направить вас до служб соціальної підтримки, які допоможуть вам вирішити проблему, якщо ви готові. Майте на увазі, здолавши проблему зловживання наркотичними препаратами, ви зможете поліпшити показники здоров'я на довгий час.

Аби зберегти довге і здорове життя з ВІЛ, важливо:

- Регулярно відвідувати лікаря.

- Приймати ліки строго за призначенням.

Основна мета лікування ВІЛ – тримати вірусне навантаження на тому рівні, при якому ВІЛ не визначається. Дослідження показують, що наявність невизначеного вірусного навантаження, дозволяє пацієнтам вести більш здоровий спосіб життя, і в значній мірі знижує ймовірність передачі ВІЛ іншим.

НА ЯКІ ПРОБЛЕМИ МЕНІ ОЧІКУВАТИ? Регулярне відвідування лікаря протягом тривалого часу дозволить зменшити ймовірність появи будь-яких проблем зі здоров'ям, пов'язаних з ВІЛ.

РОЗКРИТТЯ ВАШОГО ВІЛ-СТАТУСУ

Розповісти чесно і відкрито про свій ВІЛ-статус, неважливо, чи позитивний, чи негативний, має важливе значення для особистого здоров'я та здоров'я суспільства.

Розкриття – інформування свого оточення про свій ВІЛ-статус – сприяє відвертим стосункам та безпеці.

Водночас, як розкриття ВІЛ-статусу може спричинити різні наслідки та ситуації, проте затяжна хвороба, пов'язана з ВІЛ, здатна призвести до більш проблемних випадків. А надто, якщо ви живете в країні, де розкриття ВІЛ-статусу вимагається законом.

ФАКТОРИ, ЯКІ МОЖУТЬ ВПЛИНУТИ НА РОЗКРИТТЯ

1. Кому? Подумайте про те, що було б добре розповісти це особливій для вас людині. Як правило, рекомендується сказати про це близькій для вас людині, яка вас любить, підтримує і розуміє.

2. Коли? Уникайте розголосу про це «згарячу», наприклад коли ви злий, засмучений, або погано себе почуваєте. Краще розповісти про це, коли ви будете готові.

3. Де? Загалом краще це зробити в тихому і спокійному місці, де ви можете висловити свої почуття і емоції. Будьте уважними до свого оточення. Якщо, на вашу думку, ця новина може викликати «бурхливі» емоції, то краще обрати більш людне місце.

4. Як? На жаль, не існує такої практики, яка б навчала тому, як розповісти комусь про свій ВІЛ-статус. Хтось з ваших лікарів повинен підключити вас до груп підтримки, які можуть допомогти вам дізнатися більше про навички правильної бесіди з цієї теми. Ви також можете попрактикуватися з вашим лікарем або з вашим знайомим, в якого ВІЛ-статус.

5. Чому? Існує декілька причин, чому вам необхідно комусь розповісти про свій ВІЛ-статус:

- Щоб попередити партнерів і розповісти про необхідність тесту на ВІЛ.
- Щоб зменшити ризик передачі ВІЛ.
- Щоб отримати підтримку.

- Для надання вам лікування.
- Для дотримання законів.
- Для боротьби з хворобою.

Рішення, кому і коли розкривати свій ВІЛ-статус, дуже особисте, та є частиною тривалого процесу, який залежить від часу.

Більш ніж в 30-ти країнах є закон, який забороняє приховувати ВІЛ-статус від свого партнера.

ЗНАЙТЕ ФАКТИ РОЗВІНЧАЙТЕ МІФИ

МІФ:

«Ліки від ВІЛ – це отрута, вони отруюють організм».

ФАКТ:

На початку епідемії, ВІЛ та СНІДу, АРТ-препарати було важко приймати через часті та тяжкі побічні ефекти. Відтоді вчені створили препарати, які мають набагато менше побічних ефектів, тому їх легше і безпечніше вживати.

МІФ:

«Мене не турбує проблема ВІЛ, адже я читав в Інтернеті, що вчені ось-ось віднайдуть спосіб лікування».

ФАКТ:

Незважаючи на величезний прогрес, досягнутий у світі щодо лікування ВІЛ, який дав змогу людям, що живуть з ВІЛ, вести довге, здорове життя, донині не існує ліків, здатних повністю подолати ВІЛ.

ВІЗЬМІТЬ НА ЗАМІТКУ

Знайте ваш статус та реагуйте відповідно.

Якщо Ви ВІЛ-негативні, дотримуйтесь цього шляху та **ОБЕРІТЬ СТРАТЕГІЇ** для запобігання інфікуванню на ВІЛ у майбутньому.

Якщо ви ВІЛ-позитивні, регулярно вживайте АРТ-препарати за призначенням та залишайтеся оптимістами. Ваші лікарі та їх команда, підібравши дієве лікування, допоможуть вам вести довге, здорове життя.

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА СЕКС, СЕКСУАЛЬНІСТЬ ТА СЕКСУАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я



Секс повинен бути приємним та безтурботним.

Важливою частиною приємного сексу є підтримка вашого сексуального здоров'я.

Сексуальне здоров'я впливає на ваше фізичне, емоційне і психічне благополуччя, оскільки стосується вашої сексуальності. Часто люди думають про сексуальне здоров'я тільки в негативному сенсі (наприклад, щодо ІПСШ). Насправді, це питання набагато ширше!

Сексуальне здоров'я означає, що кожна людина повинна мати можливість безпечного, приємного сексу, за обопільною згодою, вільного від негативних почуттів, насильства чи примусу.

Всі ми повинні пам'ятати про наше сексуальне здоров'я, незалежно від ВІЛ-статусу.

Дієвий спосіб зберегти ваше сексуальне здоров'я в чудовій формі – це обрати безпечні статеві стратегії, які працюють для вас і ваших сексуальних партнерів та які дозволяють вам мати здорове і повноцінне сексуальне життя, зводячи до мінімуму поширення ВІЛ та інших ІПСШ.

Є ДВА ВИДИ БЕЗПЕЧНИХ СТАТЕВИХ СТРАТЕГІЙ, ЯКІ МОЖУТЬ ЗВЕСТИ ДО МІНІМУМУ ПОШИРЕННЯ ВІЛ.

ОСНОВНІ СТРАТЕГІЇ ПРОФІЛАКТИКИ

ПРЕЗЕРВАТИВИ

Послідовне і правильне використання презервативів та інших латексних бар'єрів (наприклад, захисні прокладки, напальчники, латексні рукавички) є перевіреним і ефективним способом запобігання поширенню ВІЛ та інших ІПСШ. Презервативи бувають різних форм, розмірів, кольорів і смаків. Вони широко доступні і часто є безкоштовними в ЛГБТ-центрах, барах і клубах.

Презервативи повинні правильно використовуватись під час кожного статевого акту. Якщо вам важко правильно і регулярно використовувати презервативи, зверніться до фахівця за допомогою.

вати презервативи, подумайте про додавання інших безпечних статевих стратегій, таких як ДКП.

ЗМАЗКА

Використовуйте достатню кількість змазки на водній або силіконовій основі, особливо під час анального сексу. Уникайте використання змазок на основі масла, таких як вазелін або дитяче масло, оскільки це може призвести до пошкодження презерватива. Трапляється, що частини тіла недостатньо змащуються для проникнення і, отже, тканини можуть травмуватися, тим самим полегшуючи поширення багатьох ІПСШ, включаючи ВІЛ. Завжди використовуйте змазки для вагінального і анального сексу.

ЧИСТІ ШПРИЦИ

Якщо Ви вводите гормони, наркотики або стероїди, використовуйте індивідуальний чистий шприц та інші засоби для ін'єкцій. Дивіться розділ «Додаткові ресурси», щоб знайти програму обміну чистих шприців поруч з вами.

КОНТРОЛЬ НАД ВЖИВАННЯМ АЛКОГОЛЮ ТА НАРКОТИКІВ

Алкоголь і наркотики можуть збільшити ризик інфікування ВІЛ: безпосередньо – в результаті спільного використання голок, або побічно – в результаті незахищених статевих контактів під впливом алкоголю та наркотиків. Якщо ви вважаєте, що споживання алкоголю і наркотиків є проблематичним, проведіть відверту розмову з лікарем, консультантом

або терапевтом.

ПРОФІЛАКТИКА ТА ЛІКУВАННЯ ІПСШ

Хворі на ІПСШ мають більшу вірогідність бути інфікованими ВІЛ. Регулярно перевіряйтесь, якщо ви сексуально активні, та одразу починайте лікування у випадку позитивного тесту на ІПСШ.

ОСНОВНІ СТРАТЕГІЇ ЛІКУВАННЯ І ПРОФІЛАКТИКИ

ДОКОНТАКТНА ПРОФІЛАКТИКА (ДКП)

ДКП – це спосіб профілактики ВІЛ, що включає в себе прийом таблеток раз на день, щоб зменшити ризик інфікування ВІЛ. Препарат продається по рецепту під торговою маркою «ТРУВАДА». Люди, які звикористовують ДКП, повинні приймати препарат щодня, знаходитися під наглядом лікаря і робити тест на ВІЛ кожні три місяці.

ДКП призначена для людей з ВІЛ-негативним результатом, які, ймовірно, зіткнуться з ВІЛ, у тому числі для тих, хто має ВІЛ-позитивного партнера і не використовує презервативи під час статевого акту, або користуються одним шприцом для ін'єкційних наркотиків.

ДЕЯКІ ФАКТИ ПРО ДКП

ДКП є безпечною і ефективною (понад 90 відсотків), коли застосовується в порядку, встановленому лі-

карем.

Пам'ятайте, що прийом ДКП триває не менше семи днів щоденного застосування для досягнення повної ефективності.

Згідно з публікаціями, препарат «Трувада» – це єдині ліки від ВІЛ, які схвалені FDA для ДКП. Таблетки слід приймати щодня для того, аби це було ефективним.

Під час ДКП все одно потрібно користуватися презервативами, оскільки вони будуть надавати додатковий рівень захисту від ІПСШ і вагітності.

ДКП може бути тільки за призначенням лікаря, який буде наполягати на регулярному тестуванні на ВІЛ і, ймовірно, запропонує вам консультування щодо зниження ризику, послідовного дотримання і проведення регулярних лабораторних тестів.

Деякі користувачі ДКП повідомили незначні побічні ефекти, в тому числі біль в животі, головний біль і втрату ваги, особливо на початку прийому. Проблеми з нирками і кістками можливі, але поодинокі. В разі появи таких симптомів, необхідно відразу звернутися до лікаря.

ДКП підходить не для всіх. Люди, які зацікавлені в ДКП, повинні звернутися до лікаря аби визначити доцільність прийому саме для них. Ви можете розпочати чи припинити прийом ДКП в будь-який час, але це повинно відбуватися після консультації з лікарем.

ПРОФІЛАКТИКА ПІСЛЯ КОНТАКТУ (ПКП)

ПКП – це коротка післяконтактна профілактика. Це один із методів профілактики ВІЛ, що включає в себе прийом ліків проти ВІЛ одразу після ситуації ризику, такої як незахищений статевий акт без презерватива. Ці ліки зупиняють розповсюдження ВІЛ в організмі людини. Щоб ПКП була ефективною, вона повинна бути розпочата не пізніше 72 годин після ризикованої ситуації. Тривалість курсу прийому ПКП складає 28 днів.

ДЕЯКІ ФАКТИ ПРО ПКП

Час має вирішальне значення, коли справа стосується ПКП. СРозпочинати прийом необхідно якомога швидше, але не пізніше, ніж через 72 годин після ризикованої ситуації.

ПКП рекомендується, якщо існує значна небезпека впливу факторів ризику. Кожен випадок розглядається індивідуально. Люди, які розпочали прийом ПКП, повинні приймати ліки тільки згідно рекомендацій лікаря.

Побічні ефекти можуть бвключати в себе діарею, головний біль, нудоту і блювоту.

ПКП не робить вас несприйнятливим до ВІЛ і стовідсотково не гарантує, що людина не стане ВІЛ-позитивною. Натомість ПКП зменшує шанс того, що це відбудеться.

ЯК Я МОЖУ ОТРИМАТИ ПКП чи ДКП?

ПКП безкоштовна для тих осіб, які пережили сексуальне насильство і згвалтування. Для цього необхідно звернутися до регіонального центру СНІДу. Призначення ПКП в інших випадках (розрив презервативу, незахищений оральний секс) розглядається індивідуально.

ДКП в Україні на даний час не проводиться.

“Профілактика як лікування”

Один з найефективніших на сьогодні способів запобігти поширенню ВІЛ-інфекції, це робота з ВІЛ-інфікованими в напрямку мотивації до постановки на диспансерний облік, прийом АРТ-препаратів і досягнення показника «невизначене вірусне навантаження» в аналізі крові.

Дослідження показують, що люди, які живуть з ВІЛ, знаходяться на диспансерному обліку і регулярно приймають АРТ-препарати, можуть знизити ймовірність розповсюдження інфекції, принаймні, на 96%.

ЗНАЙТЕ ФАКТИ РОЗВІНЧАЙТЕ МІФИ

МІФ:

«Я на ДКП, тому мені не потрібно користуватися презервативами».

ФАКТ:

При регулярному прийомі, ДКП забезпечує дуже високий рівень захисту від ВІЛ. Тим не менш, ДКП не захищає від ІПСШ або вагітності. Ви-

користання презерватива забезпечує додатковий захист від обох цих випадків.

МІФ:

«ДКП тільки для людей, які часто займаються сексом і не хочуть користуватися презервативами».

ФАКТ:

Є багато причин, чому люди хотіли б скористатися ДКП. Можливо, вони знаходяться у стосунках з людиною, що живе з ВІЛ. Можливо, у них є проблеми із систематичним використанням презервативів. Незалежно від причини, ДКП є безпечною і ефективною стратегією профілактики ВІЛ, що варто розглядати як дієве доповнення до профілактики ВІЛ.

ВІЗЬМІТЬ НА ЗАМІТКУ

Секс має бути приємним, безтурботним та БЕЗПЕЧНИМ.

Задля сексуального здоров'я, обирайте стратегію профілактики ВІЛ, або комбінацію стратегій, що краще підходить вам та вашим сексуальним партнерам.

Використовуйте презервативи або інші латексні бар'єри послідовно і правильно.

Вживайте ліки від ВІЛ за призначенням.

Якщо Ви ВІЛ-позитивні, досягайте і підтримуйте показник вірусного навантаження на невизначеному рівні.

СЛОВНИК

СНІД (синдром набутого імунодефіциту): стадія ВІЛ, кщо характеризується клінічними проявами, викликаними глибоким ураженням імунної системи людини під впливом ВІЛ.

Презерватив: гнучка оболонка, як правило, зроблена з тонкої гуми або латексу, призначена для покриття пеніса під час статевого акту для запобігання вагітності або інфекцій, що передаються статевим шляхом.

Незахищений секс: термін, що використовується для опису сексу без презервативів або сексу без використання ліків від ВІЛ до статевого акту (тобто ДКП).

ВІЛ (вірус імунодефіциту людини): вірус, що руйнує імунну систему організму, яка має вирішальне значення в боротьбі з інфекціями і хворобами.

Опортуністична інфекція: термін, що використовується для опису хвороби, як правило, не викликає захворювання у людей, не інфікованих на ВІЛ.

Доконтактна профілактика (ДКП): стратегія профілактики ВІЛ, що передбачає прийняття один раз на день таблетки для зменшення ймовірності зараження ВІЛ.

Постконтактна профілактика (ПКП): стратегія профілактики ВІЛ, що передбачає прийняття ліків від ВІЛ одразу ризикованого контакту, без використання ДКП.

Інфекції, що передаються статевим шляхом (ІПСШ): інфекція, яка може бути передана через оральний, анальний або вагінальний секс за допомогою тілесних рідин, чи в деяких випадках статевих контактів «шкіра-до-шкіри».

Передача: дія або процес, за допомогою якого щось (наприклад, вірус) передається.

Невиявний: термін, що використовується для опису того, що відбувається, коли кількість ВІЛ в організмі людини не може бути виявлена за допомогою стандартних тестів на ВІЛ (тобто, вірусне навантаження, яке не виявляється).

Вірусне навантаження: кількість вірусу ВІЛ в крові інфікованого.

Період вікна: період, коли ВІЛ присутній у крові людини, але аналіз на антитіла до нього ще є негативним. У цей період людина може передавати вірус іншим.

ДОДАТКОВІ РЕСУРСИ

Пошук кабінетів тестування та каталог дружніх до ЛГБТ лікарів на порталі ДРУЖНІЙ ЛІКАР www.friendlydoctor.org

Національна лінія телефону довіри з проблем ВІЛ/СНІД 0-800-500-451 www.helpme.com.ua

Лінія довіри для ЛГБТ 0-800-50-50-99

