ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ И ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Что такое ВИЧ-инфекция?

Эту болезнь вызывает вирус иммунодефицита человека (ВИЧ). Попав в организм, ВИЧ постепенно ослабляет иммунную систему, которая защищает человека от микробов и опухолей. Через несколько лет после заражения вирусом у человека развивается недостаточность иммунитета, и появляются болезни, которые у здоровых людей быстро проходят сами или легко излечиваются. У людей, зараженных ВИЧ, со сниженным иммунитетом, такие болезни сами не проходят, а со временем они становятся все тяжелей и опасней. Промежуток между заражением и тяжелыми проявлениями болезни может быть различным, иногда более 15 лет.

Существуют специальные антивирусные лекарства, которые подавляют размножение ВИЧ и тем самым замедляют дальнейшее развитие ВИЧ-инфекции и способствуют обратному развитию возникших заболеваний.

Как передается ВИЧ?

ВИЧ передается от зараженного человека незараженному:

— при половых контактах;

— при пользовании общим шприцем или иглой (при употреблении наркотиков или медицинских процедурах);

— при переливании зараженной ВИЧ-крови или пересадке зараженного ВИЧ-органа;

— от инфицированной ВИЧ-женщины ребенку:

- *во время беременности;*
- *во время родов;*
- *при грудном вскармливании.*

Как не передается ВИЧ?

— при пользовании общей посудой (тарелка, чашка, ложка и т.д.);

— при употреблении пищи, приготовленной ВИЧ-инфицированным поваром;

— при кашле и чихании;

— при объятии;

— при пользовании общей ванной комнатой или туалетом;

— при пользовании общим бассейном;

— при укусе комаров и других насекомых.

Таким образом, в быту ВИЧ не передается, если нет попадания зараженных крови, вагинального секрета, спермы в организм незараженного человека через поврежденную кожу, слизистые оболочки половых органов, прямой кишки, глаз или рта.

Зачем женщинам с ВИЧ регулярно наблюдаться у гинеколога?

Регулярное наблюдение у гинеколога рекомендуется всем женщинам, независимо от того, есть у них ВИЧ-инфекция или нет. У многих женщин могут быть заболевания половых органов, о которых женщина может не знать, но они влияют на общее здоровье, на вероятность забеременеть, на течение беременности и риск передачи ВИЧ ребенку. Женщинам с ВИЧ рекомендуется проходить обследование у гинеколога не реже одного раза в год, а если иммунитет снижен, то один раз в полгода.

Какое обследование обычно проводит врач акушер-гинеколог?

Обычное обследование состоит из:

— **расспроса** женщины о характере и регулярности менструации, наличии заболеваний женских половых органов, о том, болела ли женщина или ее половой партнер заболеваниями, передающимися половым путем, когда был последний половой контакт, о том,

используется ли презерватив при половых контактах или другие средства предохранения от беременности и инфекций;

— **осмотра** половых органов женщины;

— **взятия мазка** из влагалища и шейки матки;

— **один раз в год проводится исследование ультразвуком** (УЗИ) женских половых органов.

Какими заболеваниями, кроме ВИЧ-инфекции, можно заразиться при сексуальных контактах?

Такие болезни называют заболеваниями, передающимися половым путем (ЗППП), их более 20. Самые распространенные — хламидиоз, трихомониаз, генитальный герпес, гонорея, сифилис. Часто у женщин эти заболевания протекают «скрыто», то есть без болезненных проявлений, и наличие инфекции можно установить, только сдав специальные анализы (мазок из влагалища, при необходимости кровь из вены). При сексуальных контактах можно заразиться вирусами гепатитов В и С, которые вызывают тяжелое заболевание печени — гепатит.

Как не заразиться заболеваниями, передающимися половым путем?

Чтобы не заразиться заболеваниями, передающимися половым путем, нужно иметь сексуальные контакты только с единственным партнером, который не заражен этими заболеваниями и который также всегда сохраняет верность вам, либо при любых половых контактах (оральных, вагинальных, анальных) правильно использовать качественный презерватив, третий вариант — никогда не иметь сексуальных контактов.

Может ли ВИЧ-инфицированная женщина родить незараженного ВИЧ ребенка.

Если в период беременности и родов ВИЧ-инфицированная женщина регулярно принимала специальные противовирусные лекарства, после родов ребенок получил курс противовирусного лекарства и не вскармливался грудным молоком, то в такой ситуации вероятность рождения ребенка, не зараженного ВИЧ, составляет 92—98%.

Если не проводить вышеперечисленных мер, то вероятность рождения ребенка, не зараженного ВИЧ, составит лишь 60—70%.

Может ли беременность ухудшить течение ВИЧ-инфекции?

Если на момент беременности женщина хорошо себя чувствует и у нее нет глубокого иммунодефицита, то беременность не влияет на течение ВИЧ-инфекции.

Беременность может привести к ухудшению состояния здоровья в том случае, если у женщины есть тяжелые заболевания, связанные с сильным снижением иммунитета.

Как лучше подготовиться к беременности женщине с ВИЧ-инфекцией?

Так же как и всем женщинам, планирующим беременность, женщинам с ВИЧ и их половым партнерам рекомендуют иметь только одного полового партнера, отказаться от употребления наркотиков, спиртного, сигарет, правильно питаться, вести «здоровый образ жизни». Проконсультироваться у врача акушера-гинеколога рекомендуется до планируемой беременности для того, чтобы вовремя выявить и при необходимости пролечить заболевания половых органов, которые могут плохо влиять на течение беременности и здоровье будущего ребенка.

Заблаговременная консультация врача-инфекциониста нужна для того, чтобы провести необходимые анализы и рекомендовать наиболее благоприятное для беременности время. Если женщина принимает антивирусные препараты, то схему лечения пересматривают с учетом будущей беременности (назначают наиболее безопасные лекарства).

Как избежать нежелательной беременности?

Для женщин, которые не хотят в настоящее время забеременеть, но имеют сексуальные контакты, рекомендуется использовать специальные меры предохранения от нежелательной беременности.

Презерватив: эффективное средство как предупреждения беременности, так и заражения ВИЧ и другими заболеваниями, передающимися при сексуальном контакте. Подходит парам, в которых один партнер инфицирован ВИЧ, другой нет. Необходимо использовать при каждом сексуальном контакте до непосредственного контакта со слизистыми оболочками партнерши. Если презерватив надевается не в начале полового акта, а перед семяизвержением, эффектив-

ность резко снижается, так как в жидкости, выделяемой до семяизвержения, могут содержаться как сперматозоиды, так и микробы.

Гормональные таблетки: содержат малые дозы гормонов, при регулярном приеме препятствуют зачатию. Однако для хорошего противозачаточного эффекта нужно аккуратно соблюдать регулярность приема таблеток, пропуск хотя бы одной таблетки снижает эффективность. Этот способ защиты от нежелательной беременности подходит не всем женщинам с ВИЧ. Прием многих антивирусных лекарств для лечения ВИЧ-инфекции снижает противозачаточный эффект гормональных таблеток. Гормональные таблетки не защищают от инфекций, передающихся при сексуальном контакте. Поэтому этот метод рекомендуется применять только совместно с презервативом.

Гормональные инъекции, имплантаты: женщине делают укол в мышцу или вводят под кожу специальную капсулу, содержащую гормон, который «всасывается» в организме постепенно, предохраняя от беременности от 3 месяцев (инъекция) до 5 лет (имплантированная капсула). Нужно помнить, что в этом случае нет никакой защиты от инфекций, передающихся при сексуальном контакте. Если женщина принимает антивирусные лекарства для лечения ВИЧ-инфекции, то эффективность гормональных инъекций и имплантатов снижена.

Женщинам с ВИЧ рекомендуется применять этот метод только совместно с презервативом.

Спермициды (специальные средства, губительно действующие на сперматозоиды): выпускаются в виде пенных аэрозолей, кремов, таблеток, губок, которые вводятся во влагалище женщины перед сексуальным контактом.

Эффективность для предупреждения беременности ниже, чем у вышеперечисленных средств. Современные спермициды недостаточно защищают от заражения ВИЧ-инфекцией и заболеваниями, передающимися при сексуальном контакте. По данным исследований, при регулярном применении спермицид ноноксинол-9 повышает риск заражения инфекциями, так как может вызвать раздражение или аллергию, тогда микробы легче «приживаются» в половых путях. Для предохранения от беременности и инфекций спермициды рекомендуется применять только совместно с презервативом.

Внутриматочная спираль: не рекомендуется женщинам с ВИЧ, так как при ее применении повышен риск развития воспаления женских половых органов и инфекций, передающихся при сексуальном контакте.

Стерилизация: через маленький разрез на животе хирург специальным инструментом «перевязывает» маточные трубы женщины. Эта операция навсегда лишает женщину возможности забеременеть, но не защищает от заражения заболеваниями, передающимися при сексуальном контакте. Поэтому дополнительно рекомендуется использование презерватива.

ВЫВОД: как бы ни предохранялась от беременности женщина, рекомендуется использовать презерватив как дополнительное средство защиты.

Как правильно пользоваться презервативом?

Шаг 1: Покупать
в аптеке, магазинах, где гарантируется качество продаваемого продукта. Не покупать презерватив с просроченной датой годности или с поврежденной упаковкой.

Шаг 2: Использовать
при каждом половом контакте (оральном, вагинальном, анальном).

Не использовать один презерватив повторно. Открывать упаковку руками, без использования ножниц, острых предметов, так как можно повредить презерватив.

Шаг 3: Надевать
на плотный, возбужденный половой член до того, как половой член коснется половых путей женщины. Надевая презерватив, сжать его кончик пальцами, чтобы осталось небольшое место для спермы, затем раскатать по всей длине полового члена.

Шаг 4: После
семяизвержения, не дожидаясь пока половой член станет мягким, снимать презерватив аккуратно, придерживая у основания, чтобы он не соскользнул.

Использованный презерватив завязать в узел и выбросить в мусорное ведро.

У женщин, живущих с ВИЧ, многие гинекологические заболевания встречаются гораздо чаще, проходят тяжелее и труднее поддаются лечению. К ним относятся самые различные состояния: от повторяющейся «молочницы», нарушений менструального цикла до генитальных бородавок или рака шейки матки. Для многих женщин повторяющиеся гинекологические заболевания свидетельствуют о том, что иммунная система ослаблена ВИЧ-инфекцией.

Женщины с ВИЧ подвержены риску многих гинекологических заболеваний. Поэтому важная часть медицинского ухода для ВИЧ-положительных женщин — это доступ к качественной гинекологической помощи. Даже если вас ничего не беспокоит, необходимо регулярно посещать гинеколога. В целом общий осмотр у гинеколога необходимо проходить минимум раз в год при отсутствии каких-либо жалоб (болей, выделений).

Иммунная система и гинекология

Ваша иммунная система является защитой от инфекций и заболеваний. Понимание того, как работает эта защита, важно, чтобы лучше понимать ВИЧ-инфекцию, гинекологические и другие заболевания. Иммунная система играет первостепенную роль в контроле симптомов инфекции, в реальности многие патологические процессы могут протекать абсолютно бессимптомно.

Хороший пример — герпес, этот вирус есть у огромного числа людей, но только если вирус становится активным, у людей могут появиться характерные язвочки. В данном случае специфические препараты помогают иммунной системе сохранять герпес в неактивной форме. Тем не менее, препараты не могут заменить работу иммунной системы, они только работают вместе с ней. Если у человека ослаблена иммунная система, он не сможет контролировать заболевание только с помощью препаратов.

Во многих отношениях ВИЧ похож на герпес — у человека может быть вирус, но при этом он может никак не отражаться на самочувствии. Разница в том, что ВИЧ постепенно уничтожает один из видов клеток иммунной системы — CD4, которые необходимы для борьбы с заболеваниями. Таким образом, даже если у человека нет никаких симптомов, связанных с ВИЧ-инфекцией, число клеток CD4 может быть у него снижено, и врач может рекомендовать ему начать прием специальной антиретровирусной терапии. Препараты препятствуют

размножению ВИЧ и не дают ему разрушать иммунную систему, защищая тем самым от заболеваний, связанных с ВИЧ-инфекцией.

Какое все это имеет отношение к гинекологическим заболеваниям? Если у вас все чаще появляются гинекологические проблемы, это может быть признаком того, что ваша иммунная система ослаблена, и ей трудно контролировать болезнетворные вирусы, бактерии и грибки в области вульвы и генитального тракта. Повторяющиеся симптомы, такие как «молочница», говорят о сбое в работе иммунной системы, а сама инфекция только ухудшает положение дел. Поэтому важно сохранить иммунную систему до того, как эти заболевания смогут развиться.

Вот почему главный способ борьбы с гинекологическими осложнениями для женщин с ВИЧ — борьба с ослаблением иммунной системы. Чем больший вред причиняет ВИЧ иммунной системе, тем тяжелее будут проходить гинекологические заболевания. С другой стороны, своевременное лечение различных гинекологических заболеваний помогает сохранить иммунную систему, так как различные инфекции ослабляют ее и стимулируют развитие вируса. А лечение ВИЧ-инфекции позволит сохранить иммунную систему, предотвращая другие заболевания. Никогда не рано начать активно заниматься собственным здоровьем! Один из первых шагов в этом — изучение того, как работает ваше тело!

Стресс и его влияние на иммунную систему

Когда люди переживают психологический стресс, это в первую очередь влияет на иммунную систему, под влиянием стресса могут проявиться самые различные инфекции: «простуда», герпес, «молочница». Почему это происходит? Когда вы переживаете стресс, ваш организм вырабатывает специальные вещества, которые ослабляют иммунную систему, как бы «отключая» некоторые ее функции. Также стресс угнетает работу тимуса — органа, вырабатывающего клетки иммунной системы, в том числе и CD4.

Поиск путей для снятия стресса — это один из способов позаботиться о здоровье вашей иммунной системы. Вы можете выйти на прогулку, поговорить с близким другом, принять ванну, заняться медитацией или записаться на массаж — важно найти то, что помогает именно вам.

Стресс также может отразиться на здоровье вашей иммунной системы косвенным образом. Иногда стресс приводит к депрессии, и люди начинают нерегулярно есть, не высыпаются, им сложнее заботиться о себе. Все это отражается на иммунной системе.

Важно понимать, что ваш организм — это единое целое, в котором все взаимосвязано. Если вы боретесь со стрессом, начали лучше питаться, нормально спите, делаете физические упражнения, это отражается на всех системах вашего тела. Борьба с ВИЧ — это не просто прием антиретровирусных препаратов или сдача анализов на иммунный статус и вирусную нагрузку. Это все, что вы делаете для заботы о своем здоровье.

Вагинальный кандидоз

Так называемая «молочница» вызывается грибком, который постоянно присутствует в вашем теле. Молочница, или вагинальный кандидоз, — это неконтролируемый рост этого грибка в вульве и влагалище. Его причина — нарушение нормального баланса среды во влагалище, чему способствуют прием антибиотиков, противозачаточные таблетки, стероиды, беременность, ожирение, диабет, недостаточная гигиена.

Среди ВИЧ-положительных женщин молочница встречается особенно часто и иногда хуже поддается лечению, зачастую являясь первым признаком ухудшения работы иммунной системы. При иммунном статусе ниже 200 клеток/мл существует риск особенно тяжелых форм кандидоза, не только во влагалище, но и в ротовой полости и иногда в пищеводе.

Симптомы вагинального кандидоза включают в себя зуд и припухание вульвы, мутные бело-желтые или творожистые выделения, а также чувство жжения во время мочеиспускания или секса. По мере ослабления иммунной системы возможно появление орального кандидоза, а также кандидоза пищевода. При иммунодефиците кандидоз может поражать внутренние органы и ткани.

Существует несколько способов лечения вагинального кандидоза. Если кандидоз не поддается местному (то есть наносимому на место поражения) лечению, то необходимо, чтобы врач назначил оральные препараты.

Советы по профилактике молочницы

1. **Измените свою диету.** Любой сахар — любимая еда для молочницы. Можно значительно снизить риск вагинального кандидоза, если употреблять меньше сахара и меньше кофеина. Также можно добавить в рацион йогурты с лактобактериями или капсулы с живыми лакто- или ацидофильными бактериями (безопасная пищевая добавка).

2. Избегайте спринцевания. Спринцевание изменяет естественный кислотный уровень влагалища и может привести к воспалению. Оба фактора повышают риск различных инфекций, включая инфекции, передаваемые половым путем. Спринцевание также может «протолкнуть» инфекции дальше в генитальный тракт. В принципе, женщине спринцевание не нужно. У вашего организма есть собственная «система спринцевания» — просто позвольте ей работать!

3. Избегайте ароматизированных стиральных порошков и отбеливателей. Ароматизированные порошки содержат химикаты, которые могут ухудшить течение молочницы. Остатки отбеливателя в вашем белье могут уничтожить здоровые бактерии, которые сдерживают рост грибка.

4. Избегайте тесной одежды. Тесная одежда и белье блокируют доступ воздуха к коже. Для молочницы — это оптимальные условия для роста. Так что для профилактики заболевания важно отдавать предпочтение достаточно свободной одежде, которая обеспечивает приток воздуха.

5. Носите белье из хлопка. Различные синтетические ткани, такие как полиэстр, лайкра и нейлон, способствуют развитию кандидоза. Так что оптимальной тканью для нижнего белья остается хлопок, который обеспечивает приток воздуха.

6. Не применяйте ароматизированные мыла в области вульвы. Многие женщины говорят, что молочница перестала появляться и стала лучше лечиться только после того, как они перестали пользоваться ароматизированным мылом. Это включает и пену для ванны.

7. Попробуйте моющее средство без мыла. Мыло сушит кожу и может ухудшать течение вагинальных инфекций, включая молочницу. В крупных супермаркетах или магазинах продуктов для здоровья можно найти моющие средства, не содержащие мыла. Некоторые из этих средств содержат натуральные добавки, которые помогают контролировать инфекции и способствуют заживлению кожи.

Герпес

Генитальный герпес — это инфекция, передаваемая половым путем, которую обычно вызывает вирус простого герпеса-2. Это ближайший родственник герпеса-1, вызывающего «простуду на губах». Генитальный

ный герпес относится к неизлечимым инфекциям, которые могут проявляться время от времени. Симптомы включают единичные или множественные пузырьки, которые через несколько дней открываются и превращаются в язвочки. Другие симптомы включают опухание вульвы, повышение температуры, увеличение и уплотнение лимфоузлов в районе живота и паха.

У женщин герпесные высыпания наиболее часто встречаются на больших половых губах, малых половых губах и ягодицах. Хотя герпетическая инфекция может находиться в «спящем» состоянии очень долгое время, она может проявиться при ослаблении иммунной системы. При наличии язвочек важно избегать сексуальных контактов, так как в этот период риск передачи инфекции партнеру наиболее высок. Тем не менее, вирус герпеса может передаться партнеру даже при полном отсутствии симптомов.

У ВИЧ-положительных женщин болезненные язвочки генитального герпеса проявляются гораздо чаще, дольше остаются и требуют более высоких дозировок лекарств при лечении.

Многие советы по профилактике молочницы, приведенные выше, также помогут сделать обострения герпеса менее болезненными и будут способствовать более быстрому заживлению язвочек.

Сифилис

Сифилис — это инфекция, передаваемая половым путем, которая вызывается бактерией *Treponema pallidum*. Она проникает в организм через повреждения в коже и слизистой и затем распространяется. Наличие сифилиса у любого из партнеров повышает риск передачи ВИЧ в 2—5 раз. Также риск передачи сифилиса гораздо выше для людей с ВИЧ. Развитие сифилиса включает в себя три стадии: первичную, вторичную и третичную.

Первичный сифилис развивается примерно через 3 недели после инфицирования. Основной симптом — твердая, безболезненная язва (шанкр) на месте сексуального контакта. Шанкр может быть внутри влагалища или ануса и оказаться незамеченным. Язва сама исчезает через 2—6 недель.

Вторичный сифилис проявляется через период от одной недели до шести месяцев после исчезновения шанкра. Симптомы включают безболезненные язвочки по всему телу, сыпь (особенно на руках и подошвах ног), увеличение лимфоузлов.

Третичный сифилис может проявиться только спустя годы после инфицирования, если человек не лечился, даже если у него не было никаких симптомов. Сифилис остается в организме, может со временем поразить мозг, нервные ткани, глаза, сердце, сосуды, печень, кости и суставы. Поздняя стадия сифилиса включает нарушения работы мышц, паралич, онемение, прогрессирующую слепоту и слабоумие. Подобные поражения могут быть смертельно опасными.

Для ВИЧ-положительных лечение сифилиса включает более высокие дозировки специфических препаратов и проводится дольше, чем у ВИЧ-отрицательных пациентов. У некоторых людей может быть сифилис без каких-либо симптомов, поэтому анализ на эту и другие инфекции, передаваемые половым путем, очень важен для людей с ВИЧ.

Другие распространенные ИППП

Другие инфекции, передаваемые половым путем (ИППП) — хламидиоз, бактериальный вагиноз, гонорея и трихомониаз часто встречаются среди женщин, живущих с ВИЧ. Для каждой из этих инфекций существует стандартное лечение.

Все эти инфекции изменяют среду влагалища, способствуя передаче других инфекций, включая ВИЧ. Более того, нелеченные ИППП, особенно хламидиоз и гонорея, могут привести к различным гинекологическим заболеваниям, включая воспалительные заболевания таза, которые особенно нежелательны для женщин с ВИЧ.

Цервицит

Цервицит — это воспаление шейки матки. У развития цервицита может быть несколько причин, включая хламидиоз, гонорею, трихомониаз, бактеральный вагиноз и цитомегаловирус (ЦМВ). Лечение цервицита зависит от его причины. При умеренном цервиците женщина может не замечать никаких симптомов. Если же симптомы присутствуют, они включают гнойные, плохо пахнущие выделения, боль при половом акте, кровотечение после секса, боль внизу живота и спины.

Воспалительные заболевания таза

Воспалительные заболевания таза — это широкий круг заболеваний верхнего репродуктивного тракта, включая фаллопиевы трубы, матку, яичники. Распространенные симптомы — хроническая боль, напряже-

ние внизу живота, нерегулярные менструации, вагинальные кровотечения без менструации, болезненные и частые мочеиспускания.

Вирус папилломы человека

Вирус папилломы человека (ВПЧ) — это инфекция, передаваемая половым путем, которая может вызывать аномальный рост ткани на ногах, руках, во рту, анусе или гениталиях. Различные виды ВПЧ вызывают два различных вида роста ткани: генитальные бородавки или дисплазию.

Генитальные бородавки (кондиломы) — это мягкие, влажные, красные или розовые образования на вульве, внутри или у входа во влагалище или в анус. Дисплазия — это аномальные изменения размера, формы и внешнего вида клеток слизистой шейки матки или ануса. Дисплазия не является раком, однако если ее не лечить со временем она может перейти в рак шейки матки или рак ануса.

У многих женщин нет никаких проявлений ВПЧ. Если симптомы есть, они могут включать в себя зуд, жжение, обильные выделения или небольшое вагинальное кровотечение. Последствия ВПЧ для шейки матки диагностируются с помощью мазка, кольпоскопии (вагиноскопии) или биопсии.

ВПЧ относится к неизлечимым инфекциям. Однако последствия ВПЧ-инфекции, то есть аномальные клетки, поддаются различным видам лечения. К лечению относятся: удаление хирургическим путем; прижигание электрическим током; удаление аномальных клеток и тканей различными химикатами; лазерная хирургия; также существуют кремы и мази, которые уменьшают последствия ВПЧ. Для ВИЧ-положительных пациенток нужно подбирать различные стратегии лечения.

Менструальные изменения

Изменения в менструальном периоде — обычное явление как для ВИЧ-положительных, так и для ВИЧ-отрицательных женщин. Многие из этих изменений у ВИЧ-положительных женщин включают в себя нерегулярные, слишком обильные или слишком слабые менструации; ухудшение симптомов предменструального синдрома (ПМС); потемнение менструальной крови; отсутствие менструации более чем 90 дней (аменорея). Наиболее часто аменорея характерна для женщин с иммунным статусом ниже 50 клеток/мл.

До сих пор до конца не понятно, как ВИЧ-инфекция влияет на репродуктивную систему, гормоны и менструальный цикл. Также неизвестно, как женские гормоны эстроген и прогестерон взаимодействуют с иммунной системой. Исследования показывают, что злоупотребление наркотиками, хронические заболевания и значительная потеря веса влияют на гипоталамус, железу, которая контролирует выделение половых гормонов и влияет на менструацию. Предполагается, что проблемы с иммунной системой женщины из-за ВИЧ изменяют ее гормональный фон, и это может привести к проблемам с менструациями.

ВИЧ-положительным женщинам с сильными менструальными кровотечениями обязательно нужно обратиться к врачу, чтобы определить причину. Сильное кровотечение и боль во время менструации может быть симптомом воспалительного заболевания таза. Также причиной может быть тромбоцитопения — низкий уровень тромбоцитов в крови, состояние, которое часто встречается при ВИЧ-инфекции. Тромбоциты нужны для процесса свертывания крови, их нехватка может приводить к сильным кровотечениям.

Врач может назначить общий анализ крови, включающий подсчет количества тромбоцитов. Если уровень тромбоцитов ниже 50000, важно обсудить с врачом лекарства, которые вы принимаете. Некоторые препараты, включая аспирин и ибупрофен, влияют на процесс свертывания крови. При уровне тромбоцитов ниже 20000 возможно различное лечение, включая антиретровирусные препараты, кортикостероиды, внутривенные гамма-глобулины, переливание тромбоцитов. При тромбоцитопении важно избегать алкоголя, так как он блокирует тромбоциты и мешает свертыванию крови.

У ВИЧ-положительных женщин часто встречается анемия — низкий уровень гемоглобина в крови, которая может вызывать хроническую усталость. Сильные и/или частые менструальные кровотечения (дисменорея) могут вызывать анемию, которая может привести к аменорее. Хотя симптомы дисменореи и аменореи противоположны, их причиной в равной степени может быть анемия. Для лечения анемии назначают различные препараты.

При аменорее, то есть отсутствии менструаций, очень важно определить причину. Это может быть беременность, анемия, кисты яичников, менопауза и различные гинекологические заболевания. Другими факторами, вызывающими аменорею, могут быть антиретровирусные препараты и другие лекарства, нелегальные наркотики (особенно героин и марихуана) и плохое питание. Наконец, изменения в весе, стресс, чрезмерные физические упражнения также могут нарушить выработку гормонов, необходимых для менструации.

Есть несколько способов лечения распространенных менструальных проблем. Боли во время или перед менструацией могут сниматься такими препаратами, как аспирин, ибупрофен или напроксен. Для коррекции симптомов менструальных нарушений могут использоваться гормональная терапия, различные препараты на основе трав и пищевые добавки. Гормональные противозачаточные таблетки, которые фактически приводят к «ложному» нормальному менструальному циклу, также могут использоваться как средство избавления от нарушений менструального цикла. Наконец, эти проблемы могут решиться, если женщина снизит стресс, будет дополнительно принимать витамины, начнет регулярно делать физические упражнения и в целом будет нормально питаться.

Менопауза

Менопауза — окончание менструального цикла, естественная фаза в жизни каждой женщины. Ее причина — естественные изменения в репродуктивной системе женщины, которые происходят в течение 10—15 лет. Эти изменения приводят к снижению выработки гормона эстрогена. Без достаточного количества эстрогена слизистая матки не может подготовиться к эмбриону. В результате прекращается овуляция (созревание и выход яйцеклетки по фаллопиевой трубе в матку), и менструации завершаются.

Обычно женщины переживают менопаузу в возрасте 38-58 лет, у большинства она бывает в районе 50 лет. Есть свидетельства того, что для женщин с ВИЧ характерна более ранняя менопауза. Возможно, причиной является анемия, низкий уровень гормонов, хронические заболевания, потеря веса, антиретровирусные препараты, нелегальные наркотики и курение. Тем не менее, симптомы менопаузы одинаковы для ВИЧ-положительных и ВИЧ-отрицательных женщин. Они включают более тяжелые, нерегулярные и пропущенные менструации; ощущение жара; сухость влагалища и другие вагинальные изменения.

Сейчас многие женщины начинают гормональную заместительную терапию, чтобы восстановить уровень эстрогена во время менопаузы, в качестве средства борьбы с ее симптомами. Как и у любого лечения, у заместительной терапии есть как плюсы, так и серьезные риски. До сих пор неизвестно, насколько эффективна и безопасна заместительная терапия для женщин с ВИЧ.

Заключение

Практически все гинекологические проблемы, встречающиеся у ВИЧ-положительных женщин, встречаются и у ВИЧ-отрицательных. У ВИЧ-положительных женщин гинекологические заболевания могут встречаться чаще и протекать тяжелее. Эти заболевания могут способствовать дальнейшему ослаблению иммунной системы. Поэтому для женщин с ВИЧ очень важно наблюдение гинеколога, своевременная диагностика и лечение возможных проблем.

Для женщин с ВИЧ посещение гинеколога почти так же важно, как посещение инфекциониста. Также важно, чтобы врач-инфекционист знал обо всех результатах гинекологических тестов и диагнозах, которые ставит женщине врач-гинеколог. С другой стороны, важно, чтобы гинеколог знал обо всех препаратах, которые принимает женщина против других заболеваний.

Регулярные осмотры, включая кольпоскопию, критически важны, так как очень серьезные заболевания могут проходить бессимптомно. Их важно выявить на ранних стадиях, чтобы не допустить их развития и появления более серьезных заболеваний, таких как рак шейки матки. Но самое важное — заботиться о собственном гинекологическом здоровье, узнавать информацию о заболеваниях, отстаивать свое право на качественную медицинскую помощь.

ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ СТРАТЕГИИ ЛЕЧЕНИЯ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, УЯЗВИМОГО К ВИЧ/СПИД»

РОСЗДРАВФОНД

Калининградская региональная общественная организация «**Ассоциация профессионалов, работающих в области СПИДа (АПРОС)**».

При разработке использованы материалы Федерального научно-методического центра по профилактике и борьбе со СПИД и материалы сайта ***www.aids.ru***

Материал подготовлен при финансовой поддержке Фонда «**Российское здравоохранение**» в рамках Программы «**Развитие стратегии лечения населения РФ, уязвимого к ВИЧ/СПИДу**» Глобального фонда по борьбе со СПИДом, туберкулезом и малярией.

Распространяется бесплатно