

ШАГИ Экспресс

СПЕЦВЫПУСК (#31/32) | 2008 г.

Издается Общественным благотворительным фондом борьбы со СПИДом «Шаги»



ВСЕРОССИЙСКИЙ АВТОПРОБЕГ, посвященный борьбе со СПИДом

В номере:

- Автопробег-2008
- Атака вируса
- Лечение ВИЧ
- Знаменитости против СПИДа
- Советы близким

Проблема распространения ВИЧ-инфекции носит глобальный характер и является актуальной для всего мирового сообщества. На сегодняшний день все социальные слои населения, независимо от возраста, пола, вероисповедания затронуты ВИЧ-инфекцией. Каждый день в Российской Федерации более 100 человек заражается ВИЧ-инфекцией. При сохранении нынешних темпов распространенности инфекции число ВИЧ-позитивных людей в России к 2010 году может достичь нескольких миллионов. Развитие эпидемии ВИЧ в России представляет серьезную угрозу национальной безопасности, ставит под угрозу решение вопросов демографической политики государства.

Для борьбы с эпидемией ВИЧ/СПИДа в 2006 году государством начата реализация Приоритетного национального проекта в сфере здравоохранения. В его поддержку в 2007 году по 15 городам России от Владивостока до Москвы был проведен Всероссийский автопробег «СПИД–СТОП!», посвященный борьбе со СПИДом. Данная акция имела широкий резонанс, позволила улучшить информированность населения по вопросам профилактики ВИЧ-инфекции, способствовало росту выявляемости ВИЧ-инфекции, особенно среди молодежи российских регионов. Это первая в мировой истории акция, направленная на противодействие эпидемии ВИЧ/СПИДа путем консолидации усилий представителей власти, СМИ,

врачей, педагогов, общественных организаций, благотворительных фондов, творческих деятелей, артистов, музыкантов, людей, живущих с ВИЧ.

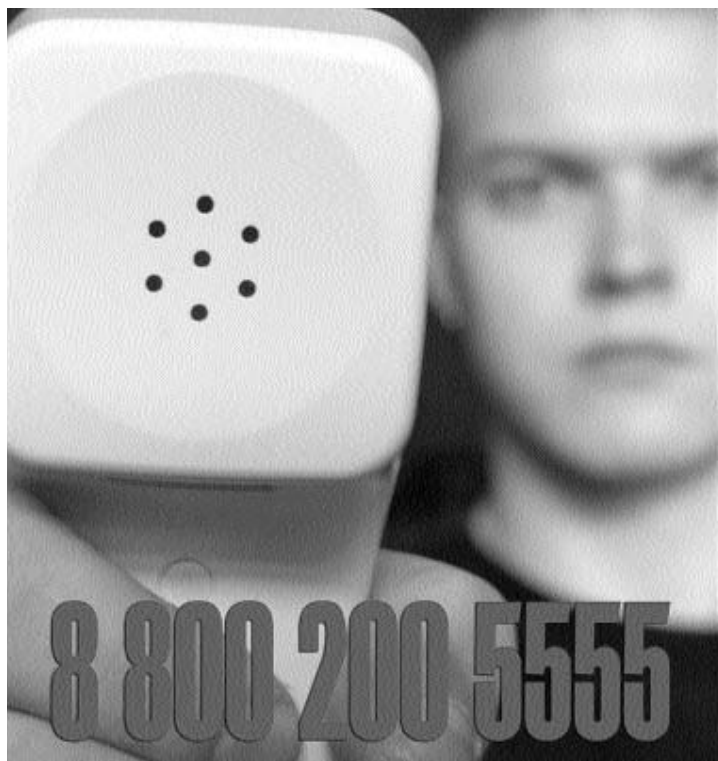
Цель автопробега «СПИД–СТОП!» – привлечение внимания как можно большего числа людей к проблеме ВИЧ/СПИДа, формирование у молодежи установки на здоровый образ жизни, внимательное отношение к своему здоровью, толерантности к ВИЧ-положительным людям. Важная задача автопробега – донесение информации о необходимости регулярного тестирования на ВИЧ, существовании современной лекарственной антиретровирусной терапии, возможности получения квалифицированной медицинской помощи в региональных центрах СПИД, включая психологическую помощь; содействие выявляемости ВИЧ-инфекции и предотвращение ее дальнейшего распространения, формирование приверженности к лечению.

Всероссийский автопробег Владивосток–Москва по итогам 2007 года был включен в Национальный доклад Российской Федерации о ходе выполнения Декларации о приверженности делу борьбы с ВИЧ/СПИДом в раздел IV «Наилучшая практика» на Генеральной Ассамблее ООН. С 9 по 11 июня 2008 года в здании Организации Объединенных Наций в рамках Встречи на высшем уровне по проблемам ВИЧ/СПИДа состоялась специальная фотовыставка, посвященная российскому автопробегу «СПИД–СТОП!».

В 2008 году Автопробег «СПИД–СТОП!» приобретает статус международного. Он охватит новые регионы, пройдет в 17 городах от Нового Уренгоя до Сочи, от Северного Ледовитого океана до Черного моря. В автопробег войдут крупнейшие города Украины, Белоруссии, Молдовы.

В ходе автопробега, с сентября по октябрь 2008 года, планируется проведение круглых столов с участием представителей администраций, заинтересованных министерств и ведомств, информационной кампании в СМИ, пресс-конференций для журналистов, встреч лекторов с молодежью и сообществом лиц, живущих с ВИЧ (ЛЖВ), бесплатных концертов-акций с участием известных артистов, раздача просветительских материалов. В указанных мероприятиях примут участие ведущие ученые, специалисты в области ВИЧ/СПИДа, а также представители министерств и ведомств РФ и стран СНГ, специалисты международных организаций. В 17 городах-участниках будут организованы массовые бесплатные тестирования населения на ВИЧ, где каждый желающий сможет узнать свой статус, получить консультацию врачей. Все участники мероприятий получат памятные сувениры и подарки.

Города-участники международного автопробега «СПИД–СТОП!» – 2008: Новый Уренгой, Сургут, Нижневартовск, Ханты-Мансийск, Тобольск, Тюмень, Ишим, Уфа, Саратов, Волгоград, Ростов, Сочи, Донецк, Одесса, Кишинев, Киев, Минск.



8-800-200-5555

на линии дежурят
ВИЧ-положительные
консультанты

Горячая линия
«Шаги»

Все звонки бесплатны!

Мы знаем,
как с этим ЖИТЬ!

Читайте электронную
версию газеты
«Шаги экспресс»
www.hiv-aids.ru

Федеральная
Горячая линия по СПИДу
8-800-100-65-43
Звоните!

АВТОПРОБЕГ «СПИД–СТОП» 2008

НОВЫЙ УРЕНГОЙ



Встреча ЛЖВ: 03.09
Круглый стол: 25.08
Лекции: 3–5.09
Тренинги: –
Концерт: 05.09

ИШИМ



Встреча ЛЖВ: 15.09
Круглый стол: 29.08
Лекции: 15–16.09
Тренинги: 15.09
Концерт: 16.09

ХАНТЫ- МАНСКИЙСК



Встреча ЛЖВ: 11.09
Круглый стол: 28.08
Лекции: 8–12.09
Тренинги: 10.09
Концерт: 12.09

ТЮМЕНЬ



Встреча ЛЖВ: 11.09
Круглый стол: 29.08
Лекции: 11–13.09
Тренинги: 16.09
Концерт: 14.09

СУРГУТ



Встреча ЛЖВ: 03.09
Круглый стол: 26.08
Лекции: 3–6.09
Тренинги: 03.09
Концерт: 06.09

НИЖНЕВАРТОВСК



Встреча ЛЖВ: 06.09
Круглый стол: 27.08
Лекции: 5–9.09
Тренинги: 05.09
Концерт: 09.09

ТОБОЛЬСК



Встреча ЛЖВ: 09.09
Круглый стол: 29.08
Лекции: 9–13.09
Тренинги: 09.09
Концерт: 13.09

УФА



Встреча ЛЖВ: 18.09
Круглый стол: 01.09
Лекции: 15–19.09
Тренинги: 18.09
Концерт: 19.09

ВОЛГОГРАД



Встреча ЛЖВ: 19.09
Круглый стол: 03.09
Лекции: 19–22.09
Тренинги: 19.09
Концерт: 22.09

РОСТОВ-НА-ДОНУ



Встреча ЛЖВ: 22.09
Круглый стол: 10.09
Лекции: 22–23.09
Тренинги: 22.09
Концерт: 23.09

ТУАПСЕ



Встреча ЛЖВ: 24.09
Круглый стол: 10.09
Лекции: 22–23.09
Тренинги: 20.09
Концерт: 24.09

ОРСК



Встреча ЛЖВ: 16.09
Круглый стол: 02.09
Лекции: 16–18.09
Тренинги: 17.09
Концерт: 21.09

СОЧИ



Встреча ЛЖВ: 24.09
Круглый стол: 11.09
Лекции: 24–26.09
Тренинги: 24.09
Концерт: 26.09

МОЛДОВА



Встреча ЛЖВ: 29.09
Круглый стол: 18.09
Лекции: 29–30.09
Тренинги: 29.09
Концерт: 03.10

БЕЛАРУСЬ



Встреча ЛЖВ: 03.10
Круглый стол: 30.09
Лекции: 3–4.10
Тренинги: 03.10
Концерт: 05.10

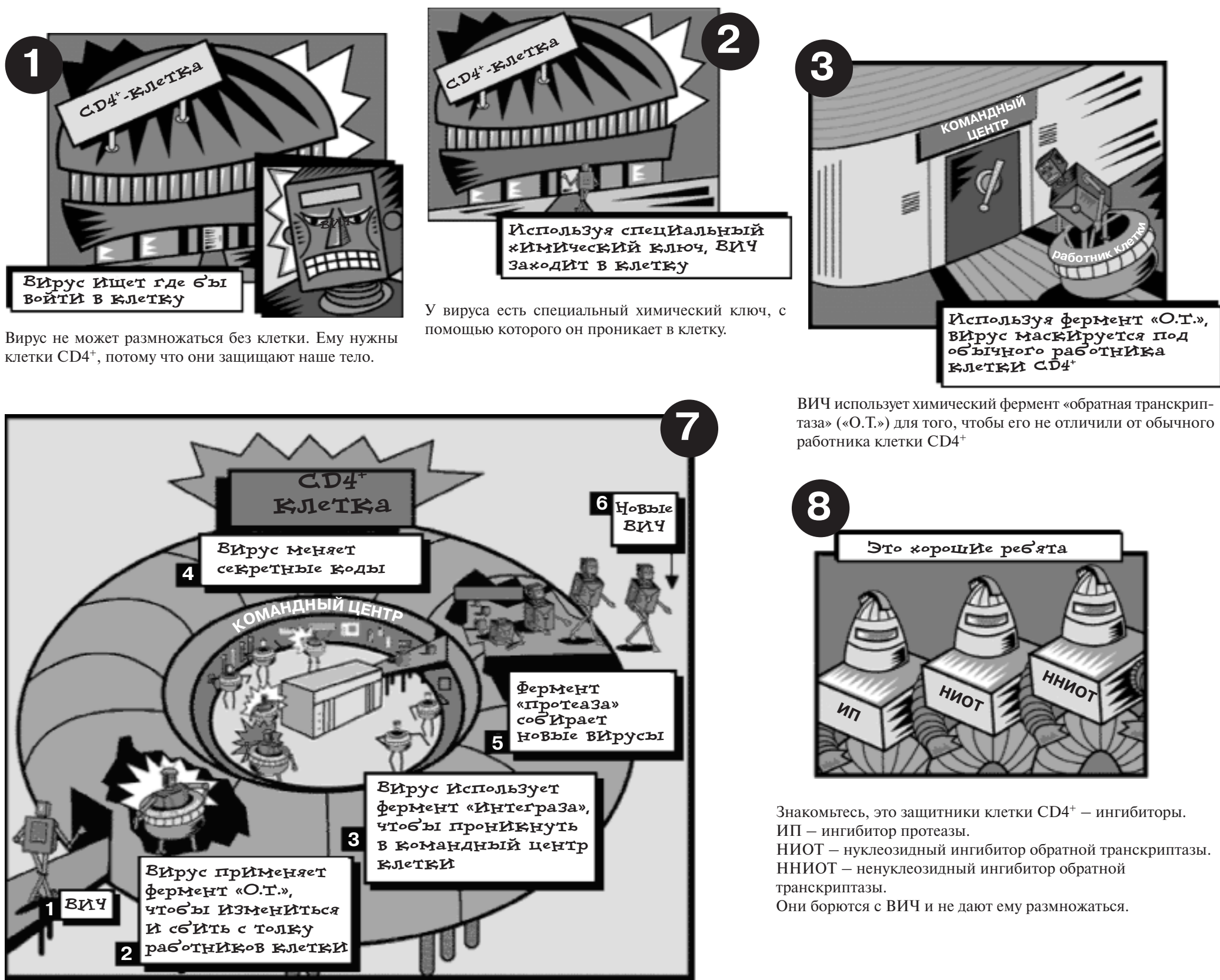
Даты проведения мероприятий могут быть изменены. Уточняйте даты проведения мероприятий на местах!

УКРАИНА



Встреча ЛЖВ: 26.09
Круглый стол: 17.09
Лекции: 26–27.09
Тренинги: 26.09
Концерт: 28.09

АТАКА



Вирус не может размножаться без клетки. Ему нужны клетки CD4+, потому что они защищают наше тело.

У вируса есть специальный химический ключ, с помощью которого он проникает в клетку.

ВИЧ использует химический фермент «обратная транскриптаза» («О.Т.») для того, чтобы его не отличили от обычного работника клетки CD4+

Знакомьтесь, это защитники клетки CD4+ – ингибиторы. ИП – ингибитор протеазы. НИОТ – нуклеозидный ингибитор обратной транскриптазы. ННИОТ – нунуклеозидный ингибитор обратной транскриптазы. Они борются с ВИЧ и не дают ему размножаться.

Это этапы, которые проделывает ВИЧ в клетке, чтобы произвести на свет новые копии себе подобных вирусов. Все это он проделывает с помощью особых ферментов: обратной транскриптазы, протеазы и интегразы.

ВИЧ и СПИД

Некоторые считают, что ВИЧ и СПИД – это одно и то же.

Но это не так.

ВИЧ – это вирус иммунодефицита человека. Он опасен только для людей и ослабляет иммунную систему, которая защищает нас от различных инфекций.

Попав в организм, ВИЧ поражает определенные клетки крови: Т-лимфоциты, на поверхности которых находятся молекулы CD-4. Поэтому их еще называют «CD4-клетки». Именно по снижению их количества и судят затем о стадии заболевания.

Вирус использует Т-лимфоциты для собственного воспроизведения и продолжает размножаться, производя каждый день миллиарды новых вирусов. Иммунная система сначала активно борется с инфекцией, удерживая ее под контролем. Человек, в организме которого идет борьба с болезнью, чаще всего даже не подозревает об этом, поскольку долгое время может не ощущать никаких симптомов. С течением болезни число CD4-клеток снижается. Разрушение иммунной системы ведет к тому, что организм человека перестает сопротивляться различным инфекциям, даже самым безобидным для здоровых людей. Такие инфекции называются «оппортунистическими» – умеющими пользоваться благоприятными обстоятельствами.

Когда у ВИЧ-инфицированного человека диагностируют одно или несколько оппортунистических заболеваний и/или уровень CD4 снижается до определенного уровня, ему ставят диагноз «СПИД».

СПИД – синдром приобретенного иммунного дефицита.

Приобретенный – потому что возникает вследствие заражения, а не передается по наследству.

Иммунный – потому что поражает иммунную систему организма, которая борется с болезнями.

Дефицит – потому что иммунная система перестает работать должным образом и защищать человека от болезней.

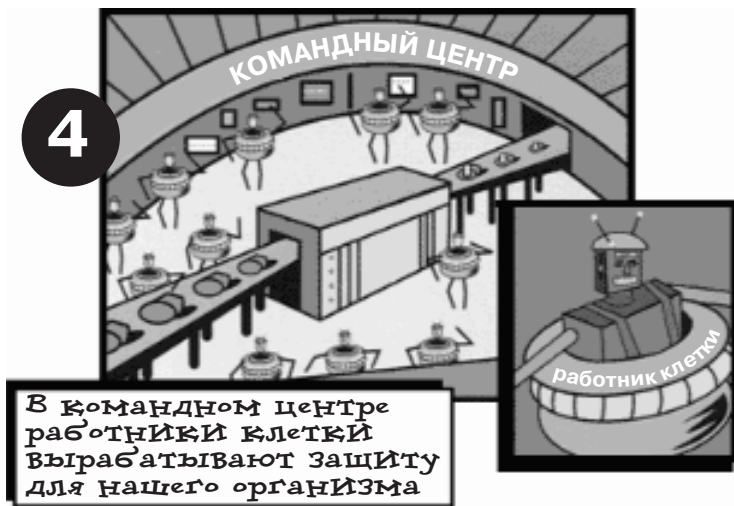
Синдром (комплекс различных симптомов болезни) – потому что у человека на этой стадии возникает множество различных симптомов и оппортунистических заболеваний.

В международной практике врачи предпочитают использовать термины «*поздняя*» или «*продвинутая стадия ВИЧ-инфекции*».

В настоящее время существуют медикаменты, способные приостановить темп развития ВИЧ-инфекции. Есть также и препараты, которые могут предотвратить или вылечить некоторые оппортунистические заболевания.

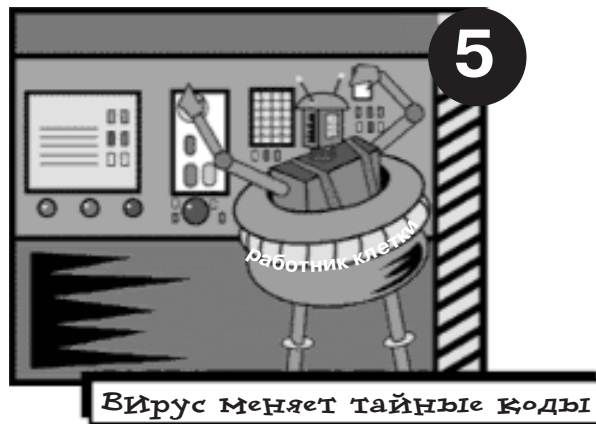
Чем раньше человек узнает о своем заболевании, тем больше у него возможностей изменить свою жизнь и начать лечение.

ВИРУСА



4
В командном центре работники клетки вырабатывают защиту для нашего организма

Внутри командного центра или «Ядра» работники клетки дают сигналы иммунной системе, чтобы она защищала наше тело. ВИЧ использует еще один фермент «интеграза», чтобы попасть к пультам управления



5
Вирус меняет тайные коды

ВИЧ перепрограммирует специальные тайные коды, чтобы клетка CD4⁺ начала производить новые вирусы, подобные ему



6
Из командного центра выходят запчасти, а с помощью фермента «Протеаза» собираются новые вирусы

Новые вирусы вышли из клетки и теперь охотятся за другими клетками CD4⁺



9
Ингибиторы не дают ВИЧ замаскироваться

НИОТ – нуклеозидный ингибитор обратной транскриптазы и ННИОТ – нуклеозидный ингибитор обратной транскриптазы – не дают вирусу проникнуть в командный центр. Они блокируют его фермент – обратную транскриптазу.



10
Ингибитор протеазы не дает вирусу собраться из деталей

ИП – ингибитор протеазы – стоит на выходе из командного центра, и даже если вирус справится с другими охранниками, то «ИП» не даст ВИЧ восстановиться из деталей.



11
Если не пропускать прием лекарств, то ВИЧ не сможет размножаться

Ингибиторы не дают вирусу размножаться. Если не пропускать прием лекарств, то вирус так и будет закупорен в клетке и не сможет оттуда выйти.

Как передается ВИЧ

Вирус находится во всех жидкостях организма, но опасны только:

- кровь;
- сперма;
- выделения из влагалища;
- материнское молоко.

ВИЧ не передается через слюну, пот, слезы, мочу и фекалии и другие жидкости организма, если, конечно, в них нет видимых следов крови. В этих биологических жидкостях не содержится достаточного количества возбудителя.

Существует несколько путей заражения ВИЧ-инфекцией:

- через незащищенный (без презерватива) проникающий сексуальный контакт;
- при попадании зараженной крови в кровь здорового человека через по-

врежденные кожные покровы и слизистые:

- при совместном или повторном использовании нестерильных игл и/или шприцев и другого инъекционного оборудования;
- при использовании нестерильного оборудования для татуировок и/или пирсинга;
- при использовании чужих бритвенных принадлежностей, зубных щеток, на которых есть видимые остатки крови;
- при переливании крови (если нарушены донорские правила);
- от ВИЧ-инфицированной матери ребенку – во время беременности, родов и при кормлении грудью.

ВИЧ не может проникать через неповрежденную кожу и не передается

воздушно-капельным путем, как грипп и туберкулез.

ВИЧ не передается при:

- рукопожатиях, объятиях и поцелуях, кашле и чихании;
- принятии пищи, пользовании общей посудой, столовыми приборами, полотенцами и постельным бельем;
- посещении туалета и душевой;
- коллективных занятиях спортом;
- нахождении в одной камере (отряде, комнате и др.) с носителем ВИЧ-инфекции;
- при укусах насекомых и животных.

Помните, что ВИЧ живет только в жидких средах. ВИЧ – вирус очень нестойкий, воздействие воздуха и солнца убивает его при высыхании жидкости, он практически сразу погибает при кипячении, обработке дезсредствами, перекисью водорода, йодом и даже водой с мылом.

Как можно обнаружить ВИЧ

По внешнему виду определить ВИЧ-положительного человека невозможно.

На сегодняшний день самым распространенным способом узнать, инфицирован ли человек ВИЧ, является *тест крови на наличие антител* к ВИЧ. Антитела – это специальные белки, которые вырабатываются в организме в ответ на проникновение вируса.

Тестирование на антитела к ВИЧ имеет ограничения. Антитела обычно появляются в период от 3 до 6 месяцев с момента заражения. Период от момента инфицирования ВИЧ до образования антител к нему в количестве, определяемом современными тестами, называется «серонегативным» или *периодом окна*. В это время человек уже может заражать ВИЧ-инфекцией, даже не подозревая об этом.

В результате отрицательный результат анализа крови, сделанный в период окна, может оказаться ложным.

Лечение ВИЧ

Препаратов, которые могли бы полностью вылечить ВИЧ, пока не существует. Вирус остается в организме человека на протяжении всей жизни. Однако в настоящее время разработаны специальные антиретровирусные (АРВ) препараты, которые препятствуют размножению и снижают количество ВИЧ в вашей крови, защищают иммунную систему от разрушения, чтобы заболевание не перешло в стадию СПИДа или чтобы снять симптомы СПИДа и улучшить самочувствие.

Лечение такими препаратами называется комбинированной терапией, или антиретровирусной терапией (АРВТ). Это подразумевает прием трех или четырех препаратов одновременно. В определенный момент у большинства ВИЧ-инфицированных людей возникает необходимость в лечении. Однако этот момент наступает у разных людей в разное время, что объясняется индивидуальными различиями в темпах прогрессирования ВИЧ-инфекции. Наиболее вероятно, что большинству людей понадобится начать прием АРВ-препаратов примерно через пять – десять лет с момента инфицирования ВИЧ. Начав такую терапию, ВИЧ-позитивный человек должен принимать ее всю жизнь регулярно и без перерыва. В противном случае у человека, пропускающего прием препаратов или вообще прекратившего лечение, вырабатывается резистентность.

Резистентность – это приспособляемость вируса к данному лекарству. Это означает – вирус изменился таким образом, что этот препарат перестает на него действовать. Набор медикаментов, используемых при АРВТ, ограничен, поэтому в следующий раз выбор комбинации лекарств сокращается. Самое

страшное, что изменения в вирусе будут передаваться при заражении дальше. Поэтому при принятии решения о начале лечения очень важна так называемая приверженность или готовность к АРВТ.

Законодательно в нашей стране лечение ВИЧ-инфекции обеспечивается бесплатно всем нуждающимся в нем гражданам. В настоящее время АРВТ доступна и в местах лишения свободы.

Иммунный статус и вирусная нагрузка

Существуют два очень важных анализа, которые необходимы всем людям с ВИЧ – иммунный статус и вирусная нагрузка. Именно благодаря им можно определить момент для начала лечения и эффективность препаратов.

Что такое иммунный статус? Иммунный статус определяет количество различных клеток иммунной системы. Для людей с ВИЧ имеет значение количество клеток CD4 или Т-лимфоцитов – белых клеток крови, которые отвечают за «опознание» различных болезнетворных бактерий, вирусов и грибов, которые должны уничтожаться иммунной системой.

Количество клеток CD4 у взрослого человека обычно составляет от 500 до 1200 клеток/мл.

Число CD4 от 200 до 500 говорит о сниженной работе иммунной системы.

Если количество клеток CD4 – от 200–250 клеток/мл и ниже, рекомендуется начало антиретровирусной терапии (АРВТ), так как при таком иммунном статусе возникает риск возникновения СПИД-ассоциированных заболеваний.

Главное, о чем говорит количество CD4 – о здоровье иммунной системы: ухудшается оно или улучшается.

Изменения в количестве CD4. Количество ваших клеток CD4 может то подниматься, то снова падать в результате инфекций, стресса, курения, физических упражнений, менструального цикла, приема контрацептивных таблеток, времени суток и даже времени года. Более того, различные тест-системы могут давать разные результаты по количеству CD4.

Именно поэтому очень важно регулярно сдавать анализ на иммунный статус и смотреть на изменения в результатах. Нельзя оценить состояние здоровья ВИЧ-положительного человека по одному единственному анализу. Если у вас есть инфекция, например, простуда или герпес, лучше отложить сдачу анализа до того момента, пока симптомы не пройдут.

Если у вас относительно высокое количество клеток CD4, нет симптомов и вы не принимаете АРВТ, достаточно сдавать анализ на иммунный статус раз в 3–6 месяцев.

Что такое вирусная нагрузка? Вирусная нагрузка показывает количество вирусных частиц в 1 мл крови.

Вирусная нагрузка: до 10 000 копий/мл считается невысокой, от 10 000 до 50 000 копий/мл – средней, от 50 000 до 100 000 копий/мл – высокой.

Если сравнить развитие ВИЧ-инфекции с поездом, который идет к стадии СПИДа, то иммунный статус – это расстояние, которое осталось, а вирусная нагрузка – это скорость, с которой движется поезд.

По изменению вирусной нагрузки судят о ее эффективности и правильности подбора препаратов при приеме АРВТ.

Зачем нужно знать свой ВИЧ-статус

- Чтобы быть еще более внимательным к своему здоровью, предупредить возникновение оппортунистических инфекций и вовремя начать лечение.

- Чтобы вовремя начать прием специальных препаратов, которые подавляют размножение вируса и приостанавливают дальнейшее развитие заболевания.

- Чтобы не передать ВИЧ-инфекцию близким и любимым людям.

- Чтобы иметь возможность предотвратить заражение ребенка от ВИЧ-положительной матери во время беременности, родов и кормления грудью.

ВИЧ и рождение ребенка

ВИЧ-позитивные женщины могут родить здоровых детей при адекватной медицинской помощи.

Если раньше риск заражения ребенка от матери достигал 30–40%, то сейчас эту опасность можно снизить до нескольких процентов. Для этого беременная женщина должна соблюдать все рекомендации врача, получать профилактическую противовирусную терапию, которая затем проводится и новорожденному, и отказаться от грудного вскармливания. Более подробную информацию об этом, а также и само лечение можно получить в региональных СПИД-центрах.

Лечение предоставляется бесплатно!

Телепроект
с Алексеем Лысенковым
и Владимиром Маяновским
каждое воскресенье утром
на канале ТНТ
непридуманные истории
о ВИЧ-положительных людях

СПИД.
Скорая помощь

ЗНАМЕНИТОСТИ ПРОТИВ СПИДА

Барбара Стрейзанд

Барбара Стрейзанд начала свою борьбу с условиями, предубеждением и консерватизмом еще в 1962 году, когда состоялся ее дебют в шоу на Бродвее «Я продам Вам это оптом». Тридцать лет спустя она затронула проблему ВИЧ/СПИДа в США. В 1992 г. Стрейзанд выступила с пламенной речью на мероприятии,

устроенном организацией «СПИД проект Лос-Анджелес», где она связала проблемы гомофобии и кризиса здравоохранения в Америке. «Это замечательно, что многие люди с ВИЧ могут долго жить благодаря новым препаратам, — говорит Барбара, — но многие люди, тем не менее, считают, что комби-

нированная терапия — это избавление от заболевания, когда на самом деле это не так. Все больше случаев, когда ВИЧ изменяется и становится резистентным».



Сьюзан Сарандон

В декабре 1999 года, всемирно известная актриса Сьюзан Сарандон стала Специальным представителем ЮНИСЕФ, Детского фонда ООН. Вместе с такими звездами, как Роджер Мур, сэр Питер Устинов и Одри Хепберн, она посвятила себя помощи ЮНИСЕФ в решении проблем нуждающихся детей во всем мире. Много лет Сьюзан была вовлечена в различные социальные и благотворительные программы. Она пытается привлечь внимание общества к нуждам детей, женщин и людей, живущих с ВИЧ/СПИДом.



Вупи Голдберг

Звезда Голливуда актриса Вупи Голдберг согласилась быть ведущей благотворительного концерта в пользу ВИЧ-инфицированных гомосексуалистов Америки. Концерт проходил в одном из самых престижных залов США — знаменитом Карнеги-холле в Нью-Йорке. Шоу носило название «У тебя должны быть друзья», а принимали участие в нем самые модные и свободные от комплексов артисты: например, группа REM, пианистка Джувел, известная не только своей музыкой, но и своими феминистскими взглядами. Вупи Голдберг, которая блистала перед всем кинобондом на церемонии вручения «Оскара», охотно согласилась провести шоу, когда узнала, что оно организовано в поддержку программ против СПИДа.



Принцесса Диана

Принцесса Диана: «ВИЧ не делает человека опасным, вы можете пожать ему руку, обнять его. Один бог знает как это для него важно». В 1998 году Диана, принцесса Уэльская, создала Фонд исследования ВИЧ, целью которого стало совершенствование методов исследования и лечения ВИЧ и других инфекционных заболеваний в Африке.



Элизабет Тейлор

Среди звезд Элизабет Тейлор является наиболее видной и активной фигурой в борьбе против СПИДа. Началось это со сбора средств для Американского фонда исследований в области СПИДа (AmFAR), еще до 1985 года, до смерти ее близкого друга — Рока Хадсона. Смерть друга глубоко потрясла Элизабет и она приложила все свои усилия для борьбы с эпидемией ВИЧ.



В марте 1991 г. она создала свой собственный фонд (Elizabeth Taylor AIDS Foundation), целью которого стала финансовая поддержка СПИД-сервисных организаций. Со времени создания фонда, по всему миру были распределены миллионы долларов на борьбу со СПИДом. И сегодня Элизабет продолжает дело борьбы с эпидемией.

Дисри

Во время своей поездки в Эфиопию, в 1994 году, певица Дисри оказала поддержку нескольким профилактическим проектам, освещавшим проблемы ВИЧ/СПИДа и необходимость профилактических мер.



Шэрон Стоун

В 1998 году Шэрон Стоун заняла должность председателя профилактических кампаний Американского фонда исследований в области СПИДа (AmFAR). Она поклялась продолжать свое дело до тех пор, пока не будет найдена вакцина против ВИЧ. Ее решимость окрепла после смерти ее близкого друга Роя Лондона. Более всего Шэрон волнует проблема распространения ВИЧ среди подростков и молодежи.

СОВЕТЫ БЛИЗКИМ

ВИЧ-инфекция сегодня — это реальный факт жизни. Она несет в себе бремя представлений о «заразе», «смерти» и порождает человеческую изоляцию людей, живущих с ВИЧ. Неспособность медицины полностью вылечить от ВИЧ-инфекции, так же как и ощущение ложной постыдности заболевания, заставляют большинство людей скрывать свой диагноз. Остаться другом больному — это важно сейчас как никогда.

Неважно, каким путем заразился человек, который доверит Вам свою тайну, главное именно то, что Вы имеете реальную возможность помочь пережить ему трагическую пору своей жизни, поддержать его на трудном пути борьбы за жизнь и здоровье, научить его жить с ВИЧ, а не умирать от СПИДа. Люди с ВИЧ-инфекцией могут жить долго и полноценно и умирают не от СПИДа, а от оппортунистических инфекций, с которыми уже не может справиться иммунная система. Поддержка человека, живущего с ВИЧ, продлит его жизнь и улучшит ее качество.

Человек, получивший диагноз «ВИЧ-инфекция», нуждается в Вашей помощи. Однако, прежде чем попытаться оказать ему такую по-

мощь, выясните, в чем нуждается Ваш друг и что Вы реально можете ему предложить. Предлагая ему помощь, не берите на себя то, что он может сделать и сам — Ваш близкий и так потерял в этой жизни слишком много, чтобы отказываться еще и от того, что ему по силам.

Также надо понять, что в такой ситуации Вам придется пройти через сильные эмоциональные потрясения. Страдания близкого человека вызывают очень сильные эмоции (как отрицательные, так и положительные) в душе того, кто помогает, и это естественно. Нужно принимать это спокойно и не винить себя. Наиболее важный момент помощи заключается в том, чтобы просто быть рядом с человеком, хотя это не так уж легко. Главная задача не в том, чтобы суетиться вокруг ВИЧ-положительного, а в том, чтобы дать понять ему, что Вы переживаете вместе с ним. Поэтому не бойтесь разделить с ним горе и радость — они обогатят вас обоих.

Эмоциональная помощь при близких отношениях часто связана с физическими контактами. Простое пожатие руки или даже прикосновение к больному даст ему понять, что о нем заботятся и за него переживают. Не бойтесь при-

касаться к своему ВИЧ-позитивному другу — это не приведет к заражению.

Обеспечение информацией — это очень ценный вид помощи. Главная трудность при этом — определить, когда уместно предоставить информацию человеку о ВИЧ. Поэтому перед своим визитом надо позвонить или каким-то другим образом предупредить друга. Ваш друг может не захотеть никого видеть в тот день, особенно если переполнен и огорошен собственными переживаниями. Не бойтесь позвонить ему снова и навестить его в другой раз — ведь Ваш близкий человек может быть очень одинок и испуган.

Каждый год приносит новые обнадеживающие известия о способах лечения и приближает исследователей к открытию средства, способного победить ВИЧ. Ваш друг должен понять и почувствовать, что он не один и вместе с Вами научится вести как можно более полноценную жизнь. Кроме этого, веру в жизнь Вы можете укрепить тем, что будете общаться со своим другом в положительной манере — обсудите с ним дела, которые ждут Вас на следующий день или неделю, поговорите о Ваших планах на следующий год — такая надежда особенно важна для него.

Люди! Я один из миллионов, кому сказали, что они здесь больше не нужны и смерть для них — лишь вопрос времени. Я ВИЧ-инфицированный... И узнав об этом, многие из вас поставят на мне крест. Но почему?! Я ведь еще здесь, я еще с вами, и кто сказал, что я так просто сдамся. Нет! Наоборот! Я буду сражаться за каждый день, час, за каждую минуту своей жизни. Мне ведь всего двадцать. Я может только теперь и стал понимать, что такое жизнь. А мне уже отсчитали, сколько осталось! А я любить хочу, хочу сына и дочь. Хочу, чтобы меня любили. И я искренне верю, что всё это будет в моей жизни. Но я не хочу при встрече с вами видеть в ваших глазах страх и жалость, а тем более, ненависть. И я имею на это полное право, потому что я такой же человек, как и вы.



Издается Общественным благотворительным фондом борьбы со СПИДом «Шаги» при финансовой поддержке фонда «Российское здравоохранение» в рамках Программы IV раунда Глобального фонда. Мнения, изложенные на страницах газеты, могут не всегда совпадать с позицией фонда «Российское здравоохранение». Издание зарегистрировано в Федеральной службе по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия РФ. Регистрационное удостоверение ПИ № ФС77-24533. Верстка и компьютерное обеспечение: РОФ «Шаги». Отпечатано в типографии «Типография Михайлова» т. (495) 229-0251, Москва. Тираж 5000 экз. Заказ _____ Распространяется бесплатно.

Главный редактор: И. Пчелин

Адрес редакции: 105062 Москва, а/я 302, «ШАГИ экспресс»; электронная почта: editor@hiv-aids.ru, сайт: www.hiv-aids.ru