



СВЕРДЛОВСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ  
ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

чтобы  
**ЖИТЬ**

# ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

Екатеринбург  
2014

# ИСТОРИИ ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

*это истории  
реальных людей-  
людей, живущих  
с вирусом  
иммунодефицита  
человека.*

**ОНИ ЖИВУТ**  
В ЕКАТЕРИНБУРГЕ.  
**ЖИВУТ**  
РЯДОМ С НАМИ.

САМОЕ ГЛАВНОЕ  
**ОНИ ЖИВУТ**





**ОНИ УЧАТСЯ**  
**РАБОТАЮТ**

*ставят цели и достигают их*

**дружат**

**ЛЮБЯТ**

**СОЗДАЮТ СЕМЬИ**

*РОЖАЮТ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ*

Живут как все.  
Просто они знают,  
что у них есть вирус  
иммунодефицита  
человека.  
Но они принимают  
свой статус, не боятся  
его и не скрывают.  
Принимают себя  
с этим заболеванием,  
такими, какие они есть.

Итак, главные герои -  
**Татьяна,**  
равный консультант  
Областного центра  
по профилактике  
и лечению  
инфекционных  
заболеваний.

**Виталий -**  
руководитель  
одной из программ  
реабилитационного  
центра  
для наркозависимых.



Привет! Меня зовут Татьяна, мне 23. Я очень люблю театр, яркий лак для ногтей, музыку...

У меня скоро юбилей – пять лет с тех пор, как я ВИЧ-положительная.

...Тогда мне было восемнадцать, я училась на первом курсе университета, работала в модельном агентстве, была скромная, красивая, гордая и очень доверчивая. Всегда мечтала полюбить. Полюбить сильно – так, чтобы раз и навсегда. Чтобы любимый человек стал мне другом и мужем, отцом моих детей.

Познакомилась с молодым человеком. Сколько было радости, когда я поняла, что симпатия есть не только с моей стороны! Мы стали встречаться, гуляли по ночам, ходили в кино...

Это была самая лучшая весна в моей жизни. Мы были очень красивой парой. Помню, однажды незнакомая женщина на улице сказала нам, что мы, как с картинки, очень похожи друг на друга. «Вот это да, – подумала я, – мы такие влюбленные, что это чувствуется даже на расстоянии!»

Учеба пошла наперекосяк, дома возникали проблема за проблемой, но я... Я была влюблена, и все, что находилось за рамками этого обстоятельства, казалось мне мелким и лишним.

Настало лето, сессия оказалась не сдана, зато я знала, что любимый рядом, и это – навсегда. Работа в

агентстве к тому времени тоже была потеряна. Но я была уверена: без образования, без родителей, без работы я обойдусь, а вот без него – нет.

Дни напролет мы гуляли, купались, жили у него на даче. Казалось, конфликт с родителями достиг максимума.

Наступила осень. Учеба. Уже второй курс. Видеться мы с моим парнем стали реже, отношения изменились. Мы были похожи на магниты: вместе – притягивались и не хотели расставаться, но в то же время нам было хорошо и на расстоянии друг от друга. А потом я узнала об его изменах. И мы совсем расстались. Нет, я не сердилась, просто горько плакала, не хотела жить, мечтала все вернуть, забрасывала радиостанции приветами для него, просьбами вернуться.

Тошноту, которая стала возникать по утрам, я приняла за симптом нервного расстройства. Задержку – списала на стресс. Однако, на всякий случай, применила тест, и он... оказался положительным. Две полоски – как кошмар!

Я бросилась к тому, кого эти две полоски касались в той же степени, что и меня. А он, глянув на кусочек пластмассы, процедил: «Мы с тобой расстались». И добавил, чтобы я шла... к отцу этого ребенка.

Прийти вместе с отцом ребенка предлагала мне и врач в женской консультации. Думала, что сумеет убедить нас сохранить беременность. Сдала кровь, в

том числе – на ВИЧ. Результаты анализов запаздывали, и я уговорила врачей сделать аборт без них.

Проснувшись на следующее утро, облегченно вздохнула: все позади, и я смогу начать жизнь с чистой страницы. Такого настроения хватило не больше, чем на час, до первого телефонного звонка. Это звонили из женской консультации. Сказали, что у меня проблемы, и надо срочно приехать в больницу. И даже в тот момент я думала, что ничего страшного со мной быть не может – наверное, хотят осмотреть после аборта. В общем, все что угодно, но, точно – не ВИЧ.

Врач в консультации, пропустив мимо ушей мое предупреждение о том, что я очень спешу на занятия и что до начала пары осталось десять минут, попросила меня успокоиться и сесть. А затем сказала, что я должна быть сильной сейчас, потому что у меня обнаружена ВИЧ-инфекция. Я спросила, насколько точен метод определения ВИЧ. Врач ответила: на девяносто девять процентов.

Вышла из кабинета, боясь упасть: кружилась голова, все вокруг плыло, словно в тумане. Закрывшись в туалете, опустилась на пол. Не могла даже плакать. Щипала себя: надо просыпаться, это не может быть правдой! Но «страшный сон» не уходил...

Рассказала маме, поехали в СПИД-центр. Когда ехали в СПИД-центр, мама гладила мои руки и просила жить. В центре нас приняла психолог, и я еще раз услышала, что мне надо быть сильной – у меня ВИЧ.

Потом пошли к врачу. И опять – словно сквозь туман. Я плохо помню, о чем мне там говорили. Что-то про солнце, которое продолжает светить, про Землю, которая крутится, и – в очередной раз – что надо быть сильной. Потому что хоть стопроцентного лекарства от этого вируса пока нет, но где-то в мире ученые уже почти нашли нужную формулу, надо только ждать и – жить. Пришла домой, легла спать. Спала, наверное, двое суток. Пока я спала, мама рассказала все папе. Он страшно разозлился. От этого тем более хотелось накрыться одеялом и не дышать, а взять и тихо умереть. Все в моем воспаленном сознании перевернулось, и вдруг стало ясно, что ближе них, моих родных, у меня никого нет. Я очень благодарна маме и папе. Если бы не они, то не писала бы я эти строки, не жила бы, не радовалась... Боль проходила постепенно, медленно, иногда на время усиливаясь. Когда я поняла, что устала страдать, пошла к психологу. Полгода ходила на консультации, и это очень помогло. Хотя, если честно, большей частью моих проблем, были проблемы, никак не связанные с ВИЧ. Наверное, тогда было удобнее считать ВИЧ средоточием зла и не «заморачиваться» на том, что у меня есть личностные проблемы.

Еще одним важным этапом в принятии диагноза стало посещение группы взаимопомощи для людей, живущих с ВИЧ. Первый раз было страшновато: много незнакомых, и, абсолютно непонятно, как себя вести и что говорить. Но атмосфера там была теплая, и я быстро втянулась, стала общаться с ребятами. Мы

вместе ходили гулять, обсуждали вопросы, связанные с нашей общей проблемой. А когда сто раз поговоришь о чем-то, это становится ясным и понятным и даже – вполне естественным, частью тебя.

Прошло пять лет. Часто вспоминаю, что было тогда. Это важный для меня этап жизни. Если бы не те слезы, если бы не помощь психолога, не группа взаимопомощи, то не было бы меня такой, какая я сейчас. Наверное, я поняла самое важное: я, действительно, сильная! ВИЧ научил меня очень многому, и я, действительно, стала лучше. Никогда не буду делить жизнь на две «серии» – «ДО» и «ПОСЛЕ». Знаю, что с каждым днем я становлюсь лучше, опытней и мудрей. Еще я научилась останавливаться и думать, что происходит здесь и сейчас, что по-настоящему важно, а что – ерунда.

Где тот молодой человек я не знаю. После той последней встречи, во время беременности, я не видела его никогда. Я не сержусь, я прощаю его. И не виню себя. Я ни в чем не виновата. Просто вовремя не поняла, что он – наркоман. И не знала, что ВИЧ можно получить и от красивой любви, а не только от наркотиков и коммерческого секса.

Как я живу сейчас? Мне кажется, что отлично. Со здоровьем все в полном порядке. Я нормальный здоровый человек. Как все, я периодически простываю и иногда болею гриппом. Могу поесть какой-нибудь неправильной еды, и будет болеть живот. Могу подвернуть ногу и хромать... Я ничем не

отличаюсь от других. Просто в моей крови есть ВИЧ. Ну и пусть – он мне не мешает.

Раз в год я хожу к врачу. Мой доктор говорит, что более частые посещения и не требуются, так как мой иммунный статус не падает (тьфу-тьфу-тьфу) ниже 900 клеток. Раз в полгода делаю флюорографию и посещаю гинеколога. Пожалуй, это все, что отличает меня от ВИЧ-отрицательных.

О моем диагнозе знают не очень многие. Но если я вижу, что не должна об этом молчать, то говорю. Важно бывает сказать, что я ВИЧ-положительная, пятнадцатилетней девочке, которая легкомысленно считает, что ее это никогда не коснется. Важно сказать мужчине, с которым у меня отношения. Важно сказать беременной, которой только что сообщили, что у нее ВИЧ...

Помню, когда я в первый раз произнесла: «Я ВИЧ-положительная», то услышала, как шуршит мой пересохший язык, ощутила, как спазм ужаса сдавливает горло, как мокнут ладони и дрожат ноги. Сейчас произношу это нормально, как свое имя. Ведь я же не стесняюсь называть себя по имени! И, замечу, я ни разу не встретила негативной реакции от людей, которые узнали, что у меня ВИЧ. Наверное, мне везет.

Для поддержания своего здоровья я не делаю ничего особенного. Питаюсь как обычно, стараюсь раз в день съесть что-нибудь белковое (мясо, рыбу), а также ем свежие фрукты и овощи. Все собираюсь оставлять на сон по восемь часов в сутки, но пока не



получается. Алкоголь? Бывает. Пара коктейлей в выходные. Наркотики? Ну нет, никакого отношения к ним я не имею. Иногда не сплю ночами, гуляю, развлекаюсь... Но это тоже мне не мешает, а даже помогает. Я так отдыхаю! Знаю, что когда-нибудь мой иммунный статус упадет, надо будет начинать лечение, принимать антиретровирусную терапию. Сейчас я стараюсь подготовиться к этому морально. Главное – не затянуть, начать принимать терапию вовремя. Знаю, что это поможет снизить побочные эффекты препаратов. И вообще, так, по-моему, надежнее.

Многие мои ВИЧ-положительные знакомые уже давно принимают препараты. Кто-то из них пережил побочные эффекты, а у кого-то не было никаких проблем. В общем, я не боюсь этого, потому что знаю: терапия помогает. А когда ребята, которым назначают лечение, говорят, что терапия – это яд, я отвечаю: «Восемь лет назад этих препаратов не было. ВИЧ-положительные были обречены. Они умирали, потому что не было терапии».

Так получилось, что ВИЧ стал моей работой. Я работаю равным консультантом в СПИД-центре и помогаю таким, какой сама была когда-то. Равный консультант – это человек, живущий с ВИЧ, обладающий определенными знаниями для проведения консультаций. Каждый человек, которому я помогаю, дает мне энергию и уверенность в том, что все произошло так, как должно было произойти. Я ни о

чем не жалею. Я хочу стать мамой и знаю: у меня будет семья – любимый муж и чудесный малыш. И еще я точно знаю, что мой ребенок обязательно будет здоров. Я уверена, что современные препараты помогают (раньше такого не было).

Конечно, дико говорить, что ВИЧ сделал меня лучше. Я такая, потому что у меня есть бесценный опыт, который принадлежит только мне. Я готова расстаться с вирусом, но с опытом – никогда. Не только вирус сделал меня такой. Есть люди, которые были рядом, когда мне было тяжело, когда я не была сильной. Спасибо маме, папе, брату, Насте, Саше.

Ничего не бывает зря, теперь я это точно знаю!

***В конце этой брошюры есть телефоны, по которым ты можешь позвонить, если захочешь. Есть телефон доверия, есть телефоны группы взаимопомощи. Позвонив, ты можешь поговорить со мной или с другим равным консультантом. А еще ты можешь придти на группу взаимопомощи, в «Школу жизни с ВИЧ». Там-то уж точно – встретимся.***

Меня зовут Виталя, я ВИЧ-инфицированный наркоман. Поясню: исходя из взгляда на наркоманию как на неизлечимое, рецидивирующее заболевание, в сообществе анонимных наркоманов принято называть себя так вне зависимости от срока

## **воздержания от употребления наркотиков**

Соответственно, *действующий наркоман* – это тот, кто принимает наркотики, а *чистый* или *выздоровливающий* – кто воздерживается от употребления).

В 2005 году, десятого декабря, я провожал друга в армию. И, конечно, много выпил. А утром кроме знакомого уже тяжелого похмелья обнаружил у себя высокую температуру, воспаленные лимфоузлы и красные пятна размером с пятирублевую монету по всему телу. Сходил к врачу, взял больничный – типа, по поводу ОРЗ. Шли дни, но ничего не менялось, пятна не проходили. А через две недели меня положили в инфекционное отделение больницы с диагнозом «инфекционный мононуклеоз». В отделении от таких же бедолаг услышал, что, будто бы, этой штукой болеют те, у кого есть ВИЧ-инфекция. Решил поточнее узнать у врача. Он подтвердил: «Да, это заболевание может быть характерно для первой – острой – стадии заражения вирусом иммунодефицита человека».

К тому времени я уже пять лет героинил и полгода как жил с гепатитом С. Диагноз «гепатит С» - это повод обследоваться на ВИЧ, так что анализы я сдавал. Но их результат был отрицательным.

Впрочем, тогда мне уже было все равно: все предпринятые попытки бросить, завязать, сменить

одно вещество на другое или начать новую жизнь ни к чему не привели. Я знал, что я наркоман, и понимал, что не могу жить без наркотиков, а значит, с этим мне и существовать. И о том, как заканчиваются жизни мне подобных, тоже знал. Но что я мог изменить?

У меня взяли кровь на анализ, «потеряли» результат и взяли кровь еще раз. Я все понял по печальному взгляду красивой молодой женщины-врача, рекомендующей мне сходить в СПИД-центр...

Январь 2006-го. За частые больничные меня уволили с работы. Я получил расчет и торопился поменять его «барыге» (продавец наркотиков) на очередные «граммы». Так вышло, что мы с другом проходили мимо СПИД-центра. Друг был в курсе, что мне нужно узнать результат анализа, и предложил зайти. Зашли. Медсестра попросила мой паспорт, куда-то удалилась, потом вернулась и попросила подождать. А сама, вижу, пишет мою фамилию в большой журнал, напротив нее ставит цифры, потом заводит карточку и указывает мне на дверь кабинета: «Пройдите». Что ж, все ясно без вопросов...

В кабинет к врачу я не пошел. Решил: о чем там говорить? Поспешил к барыге, перекусив по пути в институтской столовой.

**Друг:** «ВИЧ?»

**Я:** «Да. Ты барыге-то звонил?»

Прислушался к себе: никаких эмоций. Будто ничего не случилось. Еще полчаса назад внутри шевелилась какая-то тревога, связанная с ожиданием результата анализов. А теперь и этого не было. Неизвестности не стало. Вместе с надеждой...

Ушел от своей девушки без объяснений и покричал на Бога. Пьяный, конечно.

Депрессия? Была. Недолго. Сменилась облегчением – бросать не надо. Когда умру?

Да хоть завтра. Умру от СПИДа? Какая разница! В одном только был уверен: никогда наркотики не брошу. Мне годилось все: «качели» (сочетание наркотических стимуляторов и опиатов), алкоголь, трава... Сомнительные рецепты счастья. Мне тогда было девятнадцать лет.

Жить становилось все тяжелее и тяжелее, употребление сгибало, как и остальных таких же, как я. Уже давно все это было мне не в кайф. Как-то вспомнилось: друг рассказывал про неких трезвых наркоманов и про «12 шагов». Мол, есть такая программа избавления от зависимости, как от болезни, так что можно попробовать... Помню, мне от его рассказа стало паршиво. Я ж привык мученика из себя корчить: мол, бедный я, несчастный, погибаю от наркотиков, и никто мне помочь не в силах! А тут – на тебе: какие-то «12 шагов», которые еще сделать надо, а напрягаться и карабкаться не хочется. Страдать-то привычнее. И я решил: буду считать, что все это – очередной развод, секта какая-то.

На самом деле программа «12 шагов» была составлена сообществом «Анонимные алкоголики» (АА)

**организацией, основанной в 1935 году для помощи алкоголикам. К 2003 году в это сообщество входило свыше миллиона людей, проживающих в девяносто двух странах мира. Существуют родственные программы: «Аланон» (жены и мужья алкоголиков), «Алатин» (дети алкоголиков), «Алатот» (взрослые дети алкоголиков и их близкие). Программа «12 шагов» принята 34 групповыми сообществами, в том числе Анонимными азартными игроками, Анонимными наркоманами (АН) и Анонимными родными и близкими наркоманов (Нар-Анон)**

...Весна. Удалось устроиться на работу. Оказалось, что в новом коллективе пятеро ребят выкарабкались из такого же болота, как я, и живут по программе «12 шагов». Нормальные люди, счастливые, трезвые. И мое решение до смерти наркоманить дало трещину. И трещину очень серьезную.

Потихоньку узнал от сотрудников, что да как, и решил сам побывать на собрании по «12 шагам». Посмотрел, послушал – и поверил в *чистых наркоманов* окончательно. Даже надежда появилась.

И я стал посещать собрания анонимных наркоманов.

Прошло несколько месяцев, прежде чем я сумел одержать первую победу над собой и пять дней продержаться *чистым*. Это был праздник – мой первый юбилей: подумать только, ПЯТЬ ДНЕЙ – впервые за несколько лет!!! Я по-настоящему чувствовал себя счастливым.

Потом я начал *писать шаги*. Эта работа предполагает выполнение ряда индивидуальных заданий, чаще – в письменной форме. В общем, я начал новую жизнь. Правда, через два с половиной месяца сорвался и употреблял еще полгода. Признаюсь: при этом мне было намного хуже, чем раньше, ведь я уже точно знал, что можно жить по-другому.

В декабре 2008 года я начал принимать терапию

**антиретровирусная терапия  
(препараты для лечения ВИЧ)**



На тот момент мой иммунный статус был 330 клеток

16

**(норма здорового человека 800-1000)**

Еще я никак не мог вылечить кандидоз и какой-то дерматит на веках. И вирусная нагрузка

**(количество вирусных частиц в одном миллилитре крови)**

была 950 тысяч копий на миллилитр крови, при том что терапия назначается уже при нагрузке более 100 тысяч.

Я был морально готов к приему препаратов и начал их принимать не раздумывая. «Побочек»

**(побочное или нежелательное действие препарата)**

почти не было, лишь ненадолго падал гемоглобин, болела голова, но на второй месяц все прошло.

Сейчас уже 2010-й, я остаюсь чистым уже три года. За это время много узнал о ВИЧ-инфекции, прошел кучу тренингов и семинаров, поработал равным консультантом в СПИД-центре. Я точно знаю, что можно быть счастливым и трезвым с ВИЧ, так же как очень несчастным нетрезвым – без него. И понял главное: сохраняя трезвость, я могу решать любые проблемы намного более эффективнее.

## АРВТ (терапия, лечение) – антиретровирусная терапия – комбинация из нескольких препаратов для лечения ВИЧ-инфекции

**1998 год. Минск.** Я работаю в проекте по профилактике опасных состояний и инфекций среди наркопотребителей. Несколько добровольцев, сотрудничающих с проектом, – люди, живущие с ВИЧ (сокращенно ЛЖВ). Они разные: для некоторых известие о диагнозе стало толчком к прекращению употребления наркотиков, другие – продолжают.

**1999 год. Москва.** Тренинг для консультантов в области ВИЧ/СПИД. Все тренеры из числа ЛЖВ. У них есть чему поучиться.

**2000 год. Минск.** Собрание ЛЖВ. Бурное обсуждение проблемы доступа к АРВТ. Никто не верит, что лечение станет доступным. Десять тысяч долларов в год на лекарства – сумма астрономическая. Даже если продать квартиру, хватит лишь на несколько лет. Продумывают: можно ли достать дженерики (более дешевые аналоги фирменных лекарств), можно ли их провезти через границу, и как выбирать схему?

**2001 год. Берлин.** Как начинающий психолог, интересуюсь: «Какие проблемы у людей, живущих с ВИЧ в Германии?». Специалист по социальной работе отвечает: «Жизненный кризис». Я уточняю: «Он связан с тем, что они узнали о диагнозе?». «Нет, он связан с тем,

что они узнали о терапии, об ее эффективности, о том, что они теперь будут жить. Ведь некоторые из них, узнав о диагнозе, бросили карьеру, оставили учебу: а зачем тратить силы и деньги, если это не пригодится. И вот теперь появился шанс, есть терапия, а им приходится жить только на небольшое пособие».

**2003. Минск.** Спрашиваю у психотерапевта, ведущего терапевтическую группу ЛЖВ: «Какие особенности у людей с ВИЧ?» – а он после короткого раздумья отвечает: «Стремление прожить жизнь активно».

**2004 год. Екатеринбург.** Много консультирую людей, живущих с ВИЧ, это теперь моя основная работа. С удивлением замечаю, что при длительной работе клиенты перестают обсуждать вопросы, непосредственно связанные с ВИЧ/СПИД, через один-два месяца. Поднимаются совсем другие темы: вопросы взаимоотношений с родственниками, с женами/мужьями, сексуальными партнерами, взаимоотношения на работе, учебе, проблемы выбора профессии и карьерного роста, проблемы зависимости и созависимости, воспитания детей. Видимо, со временем ВИЧ перестает быть самой важной темой в жизни.

**2006 год. Нижний Тагил.** Колония для женщин. Они видят, как у некоторых ухудшается состояние. Со страхом спрашивают: «Куда перевели нашу подругу? Когда будут ее лечить? Ведь она уже не может

ходить...». И дальше: «А будут ли лечить нас? Мы здесь никому не нужны». Не знаю, что ответить. Терапию и на свободе-то не могут получить все, кому это требуется.

**2008 год. Нижний Тагил.** Мужская колония. У всех присутствующих на встрече – ВИЧ-инфекция и туберкулез. Возмущенные возгласы: «Нас заставляют пить эту терапию». Удивляюсь: еще недавно лечение ВИЧ было мечтой, а сейчас оно доступно – и сразу перестало быть желанным. После полуторачасового разговора парни подходят и говорят: «Вам бы в отряде еще поговорить, ведь у нас многие ничего не понимают про терапию».

*Конечно это не дневниковые записи, это просто воспоминания. Для меня как для психолога важно отношение людей к своему заболеванию. От этого отношения зависит очень многое. Ведь можно запереть себя в четырех стенах квартиры и так прожить очень долго. А можно заботиться о своем здоровье, учиться, строить карьеру, принимать терапию при необходимости, ставить перед собой цели, достигать их, общаться с другими людьми. Для этого нужно принять свой статус ВИЧ-инфицированного, научиться разговаривать о ВИЧ и – не разговаривать о нем.*

*Александр Лесневский,  
психолог Свердловского областного центра  
по профилактике и лечению ВИЧ – инфекции*

Как врач, который работает с ВИЧ-инфекцией, я убежден, что на данный момент существует единственный метод лечения, останавливающий развитие ВИЧ-инфекции. Это – антиретровирусная терапия. Она предусматривает ежедневный приём нескольких препаратов на протяжении всей жизни. Препараты действуют на вирус, блокируя вещества, которые нужны ему для размножения.

Скажу сразу, без обследования и посещений доктора, невозможно определить, что происходит в вашем организме: ослаблена ли иммунная система, есть ли какие-либо заболевания или, наоборот, сейчас все в порядке и самое время для рождения детей, создания семьи, активного отдыха. Консультация инфекциониста, сдача анализов крови – это те услуги, которые всегда можно получить в Областном центре по профилактике и лечению ВИЧ-инфекции.

Антиретровирусная терапия не может уничтожить ВИЧ в организме полностью, но она сохраняет здоровье и жизнь людям с ВИЧ на долгие годы. Так как препараты принимают ежедневно, терапия постоянно действует на вирус, не давая ему размножаться. Вирусная нагрузка становится неопределяемой и, как следствие, иммунный статус перестает снижаться. К сожалению, если человек перестает принимать препараты или принимает их нерегулярно, с пропусками, то вирусная нагрузка снова начинает повышаться.

Бывают ситуации, когда пациенты впервые узнают про ВИЧ, уже имея низкий иммунный статус. Но и в этом случае терапия эффективна, и с ее помощью иммунную систему можно восстановить. Часто больные, узнав о диагнозе, просят назначить им лечение сразу. Объясняю, что это не имеет смысла. Обычно АРВТ назначают, если иммунный статус ниже 350 клеток на один миллилитр крови и одновременно вирусная нагрузка – выше 100 тысяч копий на

миллилитр. Иногда терапия назначается при слишком быстром падении иммунного статуса и развитии различных инфекций. В любом случае врач принимает решение о начале терапии, основываясь на различных индивидуальных факторах.

При назначении терапии я очень подробно обсуждаю с пациентами вопрос приема препаратов строго по часам. В противном случае уровень препарата в крови снижается, вирус начинает размножаться, и выживают те разновидности вируса, которые устойчивы (резистентны) к препаратам. Данная схема лечения перестает действовать. Таким пациентам приходится менять схему лечения.

Бывает так, что больные сильно переживают, полагая, что не смогут принимать препараты постоянно и по часам. Тогда я рекомендую им «тренировку»: предлагаю прием витаминов или леденцов по часам – например, утром и вечером в 12 часов. Во время «тренировки» нетрудно заметить, что способно помешать приему лекарств по часам или, наоборот, что может этому помочь (будильник, напоминание друга или родственника).

Другой проблемой, часто обсуждаемой на консультациях, являются побочные эффекты от приема препаратов. У многих моих пациентов их вообще нет, у кого-то они проходят спустя несколько недель приема. Но есть случаи серьезных побочных эффектов, когда приходится ставить вопрос о смене препарата. Так или иначе, я не оставляю пациента одного и в случае возникновения побочных эффектов всегда пытаюсь ему помочь.

Наблюдение у врача и антиретровирусная терапия – это ваше оружие против вируса, которое позволяет контролировать ВИЧ-инфекцию, сохраняя здоровье, работоспособность и возможность получать удовольствие от жизни!

Выбери время, приходи и будь уверен в завтрашнем дне.

**Александр Чуйков,**

врач-инфекционист Свердловского областного центра по профилактике и лечению ВИЧ-инфекции



**Медицинская и психосоциальная помощь ВИЧ-положительным пациентам оказывается бесплатно, за счет средств государства**

**Свердловский областной центр по профилактике и лечению ВИЧ – инфекции**

**Екатеринбург, ул. Ясная, 46**

**[www.livehiv.ru](http://www.livehiv.ru)**

**Регистратура:**

**тел. (343) 383-30-18**

**тел. (343) 243-09-09**

**Запись на прием через Интернет**

**[med.midural.ru](http://med.midural.ru)**

**Телефон доверия по проблеме ВИЧ/СПИД**

**тел. (343) 31 000 31**

**(будни, с 9 до 20 часов)**

**Клинико-диагностический отдел 2**

**(педиатрическое отделение, прием беременных)**

**ул. Волгоградская, 185ж**

**тел. (343) 286-30-14**

**Клинико-диагностический отдел 3**

**(прием пациентов 3 стадии, не принимающих АРВТ)**

**ул. Тургенева, 24**

**тел. (343) 355-47-30**

**Психосоциальная служба**

**тел. (343) 240-86-13**

**Филиалы Центра:**

**г. Первоуральск, ГБ 3**

**пос. Динас**

**ул. Огнеупорщиков, 38**

**тел. (3439) 63-54-20,**

**(3439) 63-54-28**

**г. Ирбит, инфекционная больница 2,**

**ул. Мальгина, 26**

**тел. (34355) 3-82-08**

**г. Каменск-Уральский, городская поликлиника,**

**ул. Рябова, 20**

**тел. (3439) 37-09-09**

**г. Серов,**

**ул. Л. Толстого, д.15 в здании кожвенотделения**

**тел. (34385) 6-02-05**

**г. Нижний Тагил,**

**ул. Джамбула, 45**

**тел. (3435) 34-12-27,**

**8-904-980-55-21**



[www.livehiv.ru](http://www.livehiv.ru)