

ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Название: Проверь себя!

Авторы: доктор медицины Вероника Шиколова
Йиржи Ступка, дипломированный специалист
доктор медицины Даниэла Франова
доктор медицины Эва Йилкова

Графика: магистр искусств Ольга Плугачкова

Рецензия: доктор медицины Гана Закоуцка

Издатель: Государственный институт общественного
здравоохранения, 100 42, г. Прага 10, ул. Шробарова, 48,
при финансовой поддержке Министерства
здравоохранения, 2015 г. 1-е издание.

Печать: «Geoprint, s.r.o.», г. Либерец, ул. Краинска, 1110/2А

Настоящий материал разработан при сотрудничестве с Институтом
общественного здравоохранения в г. Усти-над-Лабем, Чешской
компанией «СПИД – помощь» и Институтом общественного
здравоохранения в г. Острове.

Материал в электронной форме доступен на сайтах
<http://www.prevencehiv.cz> и <http://www.szu.cz>.

© Государственный институт общественного здравоохранения

ISBN 978-80-7071-342-6



НУЖНО ЛИ МНЕ СДЕЛАТЬ ТЕСТ?

РИСКОВАННЫЕ СИТУАЦИИ

ВИЧ-инфекция передается тремя путями: через кровь, при половом контакте (сперма, влагалищные выделения) и от инфицированной матери ребенку (во время беременности, родов и с грудным молоком). **Рискованной ситуацией является любой незащищенный секс** – прежде всего анальный и вагинальный, но также оральный секс. Гормональные контрацептивы или вакцинация против ВПЧ (вируса папилломы человека) не защитят от ВИЧ-инфекции. **ВИЧ может легко передаваться при использовании инъекционных наркотиков** путем неоднократного использования общих игл, шприцев и растворов. Передача также может произойти при случайном ранении инфицированной иглой. **Если Вы столкнулись с любой из этих ситуаций, сделайте тест.**

С ВИЧ-положительным человеком можно поддерживать обычные социальные контакты (рукопожатия, объятия, поцелуи), не боясь при этом заразиться. ВИЧ не передается насекомыми или животными, равно как и при пользовании общим туалетом или при совместном использовании столовых приборов. Инфекция также не передаётся при мастурбации.

ПОСТКОНТАКТНАЯ ПРОФИЛАКТИКА (ПКП)

Если у Вас возникла рискованная ситуация, которая может привести к ВИЧ-инфекции (например, незащищенный секс с ВИЧ-положительным человеком, ранение инфицированной иглой и т.д.), Вы можете использовать постконтактную профилактику. Её принцип заключается в **использовании препаратов для ВИЧ-инфекции сразу после рискованной ситуации**. Такие эффективные меры могут уменьшить риск ВИЧ-инфекции более чем на 90%. Профилактику нужно начать как можно скорее (идеально в течение 4 часов), **но не позднее 72 часов после возникновения рискованной ситуации**. Для профилактики **нужен рецепт врача, поэтому как можно скорее обратитесь в ближайший Центр СПИД** (перечень центров можно найти на www.prevencehiv.cz), где после оценки ситуации врач-специалист назначит Вам лекарство против ВИЧ-инфекции (антиретровирусные препараты). Как правило, лекарственные препараты следует принимать месяц, а лечение пациент оплачивает сам, за исключением производственной травмы работников здравоохранения.

КОГДА НУЖНО СДЕЛАТЬ ТЕСТ

Тестирование нужно делать после каждой рискованной ситуации, независимо от того, была ли она одноразовой или повторной. После случайного риска (незащищенного секса, экспериментирования с наркотиками и т.п.) желательно пройти тест через три месяца после конкретной возникшей рискованной ситуации. В этом случае Вы получите надежные результаты. В случае неоднократного рискованного поведения, когда невозможно соблюсти трёхмесячный интервал времени, попытайтесь прежде всего уменьшить риск путём соблюдения безопасных методов, тест делайте не реже одного раза в год, а лучше всего через полгода. В таком случае результат теста на ВИЧ-инфекцию будет свидетельствовать о Вашем состоянии три месяца назад.

В случае высокой степени риска (например, незащищенный секс с ВИЧ-положительным человеком, особенно незащищенный анальный секс) можно сделать тест раньше, уже через 18-22 дня с момента риска (определяются не только антитела к ВИЧ, но и составная часть вируса, называемая антиген р24). Отрицательный результат еще не является окончательным, поэтому необходимо повторное тестирование через 3 месяца после рискованного события.

Делать тест рекомендуется в начале новых отношений – и здесь необходимо учитывать трёхмесячный период времени после последнего риска. Желательно, чтобы тест был сделан обоими партнерами.

Тестирование на ВИЧ является обязательным для доноров крови, органов, тканей, спермы, яйцеклеток, грудного молока, а также проводится у всех беременных женщин.

ЗАЧЕМ НУЖЕН ТЕСТ

Тестирование на ВИЧ или знание результата актуального обследования является важным профилактическим методом для снижения риска распространения инфекции. ВИЧ-инфекция может быть скрытой в течение многих лет, без каких-либо основных симптомов, которые характерны также для других заболеваний, передающихся половым путём. **Надёжным способом определения ВИЧ-инфекции является только тест на ВИЧ.** Даже полностью здоровый на вид человек может быть инфицирован. **В ряде мест тестирование проводится бесплатно и анонимно,** нет необходимости предъявлять страховой полис или другое удостоверение личности. **Если Вы инфицированы ВИЧ, желательно узнать об этом как можно ранее, чтобы Вам была оказана надлежащая медицинская помощь** и тем самым предотвращено дальнейшее распространение ВИЧ-инфекции.



© Alexander Raths | Dreamstime.com



КАК ПРОВОДИТСЯ ТЕСТ

ПЕРЕД ТЕСТИРОВАНИЕМ

На сайтах <https://www.prevencehiv.cz> и <https://www.hiv-testovani.cz> Вы можете найти ближайший консультационный центр, ознакомиться с часами приёма пациентов, является ли тест платным и какова его стоимость, а также нужно ли сообщать своё имя или тест проводится анонимно. Вы также можете воспользоваться телефонной услугой, предоставляемой **по бесплатным телефонным линиям 800 144 444 и 800 800 980**.

Во многих консультационных центрах Вы можете предварительно записаться по телефону на определенное время. Тестирование на ВИЧ не обязательно проводить натощак – наоборот, **мы рекомендуем соблюдать питьевой режим и поесть**, чтобы избежать обморока при взятии крови.

ВИДЫ ТЕСТОВ

Тест, который используется при основном обследовании на ВИЧ-инфекцию, является так называемым поисковым или скрининговым тестом. В исследуемом образце крови (или слюны) **данным тестом определяется наличие антител к ВИЧ, а также антигена р24** (молекула внутри ВИЧ).

Антиген р24 может быть обнаружен на ранней стадии инфекции при распространении вируса и является непосредственным подтверждением вируса. В крови он достигает наивысшей концентрации около третьей недели после первичной инфекции. Для иммунной системы ВИЧ является неизвестным объектом, с которыми она впервые сталкивается, и, следовательно, проходит несколько недель до того, как она отреагирует образованием антител, специально предназначенных для борьбы с ВИЧ. Реакция организма на ВИЧ очень индивидуальна, и, следовательно, антитела в достаточной концентрации у кого-то могут быть найдены раньше, а у кого-то позже. Трёхмесячного интервала времени (так называемого «диа-

гностического окна») достаточно для надежного подтверждения отрицательного результата теста на ВИЧ (в отличие от положительного результата, который можно подтвердить уже по истечении трех недель).

Тест на ВИЧ может быть проведен различными способами:

✗ **Тест после взятия венозной крови:** это наиболее точный тест, чаще всего используемый при тестировании в медицинских учреждениях. После взятия крови образец отправляется в лабораторию, где подвергается непосредственному тестированию. После этого лаборатория отправляет результат врачу-консультанту, а врач информирует о нём клиента. Недостатком теста является то, что он занимает много времени. Результата, как правило, следует ждать несколько дней, и это требует второго визита в клинику. Этот тест определяет наличие антител к ВИЧ (типы ВИЧ-1 и ВИЧ-2) и антигена р24,

✗ **Тест после взятия капли крови из пальца:** речь идёт об ориентировочном тесте. Образец крови сразу же тестируется в амбулатории, тестирование проводит врач-консультант при помощи тест-набора для анализа крови. Этот тест является надежным, однако в случае реактивного результата необходимо провести тест венозной крови. Преимуществом теста является быстрое получение информации о результате, что позволяет использовать его в контактных центрах, в машинах скорой помощи и т.д. Этот тест определяет наличие антител к вирусу ВИЧ (типы ВИЧ-1 и ВИЧ-2), а некоторые виды тестов определяют также наличие антигена р24,

✗ **Тест слюны:** у данного теста проводится отбор слюны путем соскоба слизистой оболочки в полости рта. Образец слюны, как правило, тестируется сразу же в амбулатории, тестирование проводит врач-консультант при помощи тест-набора для анализа слюны. В настоящее время слюнные быстрые тесты являются надёжными, но в случае реактивного результата всегда необходимо проводить тест венозной крови. Преимуществом является то, что нет необхо-

дмости брать кровь, а также можно быстро получить информацию о результатах теста. Этот тест определяет только наличие антител к вирусу ВИЧ (типы ВИЧ-1 и ВИЧ-2).

Тест из капли крови или образца слюны можно отнести к быстрому тесту с возможностью получения результата в процессе тестирования. Чувствительность тестов к наличию инфекции несколько ниже, чем у стандартных лабораторных методов, тем самым продлевается иммунологическое окно в начале инфекции.

ПРОЦЕСС ТЕСТИРОВАНИЯ

Каждое проведение теста на ВИЧ-инфекцию должно быть связано с так называемой предтестовой консультацией, а выдача результатов должна сопровождаться так называемой послетестовой консультацией. Консультацию проводит обученный врач-консультант. Тест может быть выполнен с указанием имени или анонимно. У каждого, кто подвергается тестированию, необходимо определить тип риска (половой акт, инъекционное потребление наркотиков и т.д.), время между риском и тестированием, истекло ли достаточное количество времени для надлежащей оценки теста. Кроме того, указывается пол, возраст и место проживания тестируемого лица (даже в случае анонимного тестирования). Врач-консультант также информирует о способе предоставления результатов теста.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА



ДО ТОГО, КАК ВЫ ПОЛУЧИТЕ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ

До получения результата теста на ВИЧ-инфекцию **важно придерживаться принципов безопасного секса, а лучше всего – полного сексуального воздержания.** Основная цель заключается в предотвращении возможной передачи вируса другим сексуальным партнерам. В это время нельзя быть донором крови.

Лабораторное тестирование на ВИЧ-инфекцию длится максимум неделю, иногда результат готов на следующий день, а иногда и в тот же день. Всё зависит от возможностей места проведения тестирования, а также типа применяемого теста.

Если тест на ВИЧ-инфекцию был проведён в надлежащее время, т.е. через 3 месяца после возникновения риска, результат является надежным и тест повторять не нужно. Если тест на ВИЧ-инфекцию был проведён раньше, результат считается ориентировочным и тест необходимо повторить.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ

Отрицательный результат теста на ВИЧ-инфекцию означает, что Вы не заразились ВИЧ (Вы являетесь ВИЧ-отрицательным), если тест был проведен как минимум через 3 месяца после последней рискованной ситуации. **Отрицательный результат теста не означает, что ВИЧ-отрицательным является и Ваш сексуальный партнер.** Если Вы хотите быть уверенным в его негативности, необходимо и его тестирование на ВИЧ, а не только Ваше. Тот факт, что на данный момент результат теста является **отрицательным, не означает, что Вы не можете быть инфицированы в будущем или что Вы невосприимчивы к ВИЧ.** В случае дальнейшего рискованного поведения необходимо сделать ещё один тест, который будет касаться нового риска. После проведения теста сексуальное поведение должно быть связано с соблюдением принципов безопасного секса.

РЕАКТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СКРИНИНГОВОГО (ПОИСКОВОГО) ТЕСТА

Реактивный результат – это не одно и то же, что положительный тест. Стандартные лабораторные анализы и быстрые тесты могут реагировать не только на ВИЧ-инфекцию, поэтому реактивный результат может быть также у людей, которые не инфицированы ВИЧ. **Реактивный результат необходимо ещё раз проверить подтверждающим или «подтверждающим» тестом,** проведённым Национальной референс-лабораторией ВИЧ/СПИД в Государственном институте общественного здравоохранения. **Только на основе подтверждающего теста можно установить диагноз положительного ВИЧ.**

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ТЕСТА НА ВИЧ-ИНФЕКЦИЮ

Положительный результат теста на ВИЧ-инфекцию означает, что человек инфицирован ВИЧ. Эта информация должна быть сообщена инфицированному человеку деликатно и конфиденциально. О положительном результате ВИЧ должен информировать только врач. ВИЧ-положительный результат – это не то же самое, что СПИД. Положительный результат не означает конец жизни. ВИЧ-инфекция является хроническим заболеванием, которое в настоящее время можно контролировать путём лечения. Важно, чтобы ВИЧ-положительный человек руководствовался определёнными принципами, о которых он был информирован. Ознакомление с ними он подтверждает своей подписью на бланке «Информация для лица, инфицированного ВИЧ».

ВИЧ-положительные люди имеют свои права и обязанности:

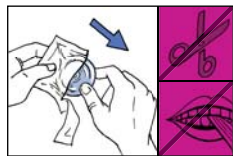
✗ зарегистрироваться в центре СПИД по своему выбору, где они имеют право на обследование и лечение,

- ✗ **информировать об этом своих сексуальных партнеров** с целью предотвращения дальнейшего распространения инфекции – партнеры ВИЧ-положительных людей должны сделать тест на ВИЧ,
- ✗ **соблюдать принципы безопасного секса** – безоговорочно использовать презерватив при каждом вагинальном, анальном и оральном половом акте, даже в том случае, если партнер тоже является ВИЧ-положительным,
- ✗ **заботиться о своем здоровье, предотвращать повторно передаваемые половым путем инфекции, а также соблюдать принципы правильного питания,**
- ✗ **соблюдать правила личной гигиены,**
- ✗ **ВИЧ-положительный не обязан сообщать о своём заболевании работодателю (если речь не идёт об эпидемиологической работе) или лицам в своем окружении.**

ВИЧ-инфекция по-прежнему относится к неизлечимому заболеванию, однако при соблюдении правил медицинского лечения ВИЧ-положительные люди могут вести полноценный образ жизни. Более подробную информацию о жизни с ВИЧ-инфекцией можно найти на сайте <http://www.hiv-komunita.cz>.

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС

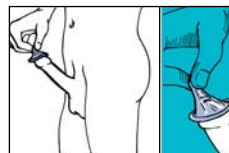
Безопасный секс означает секс с презервативом при каждом анальном, вагинальном и оральном половом акте. Другой альтернативой являются так называемые практики без проникновения (ласкание, поглаживание, раздражение половых органов рукой), которые могут привести к полному удовлетворению обеих сторон.



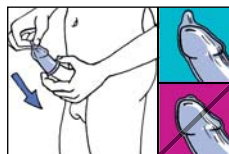
Перед открытием упаковки **проверьте дату истечения срока годности презерватива и целостность упаковки**, а также наличие воздушной подушки в каждой упаковке презерватива.

При открывании избегайте использования острых предметов, которые могут повредить сам презерватив. Упаковку откройте в месте перфорации (на рифленной стороне).

Извлеките презерватив и определите его внешнюю и внутреннюю стороны. Если кончик презерватива имеет форму «сомбреро» (внешней стороной наружу), то он находится в правильном положении. Если кончик имеет форму «шапочки гнома», то презерватив вывернут наизнанку (внешней стороной внутрь) и при надевании его невозможно будет раскрутить.



Если презерватив находится в правильном положении, **возьмитесь за его кончик так, чтобы из него вышел воздух, и осталось место для эякулята.**



Если презерватив находится на головке, начните его разворачивать по направлению к основанию пениса. **Никогда не надевайте презерватив путем натягивания.**

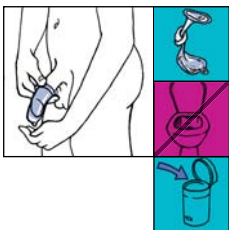


Если Вы хотите увеличить скольжение поверхности, можно нанести подходящий лубрикантный гель. **Гель на водной или силиконовой основе используйте при каждом анальном сексе.** Избегайте лубрикантов на основе масла, которые уменьшают непроницаемость презерватива.

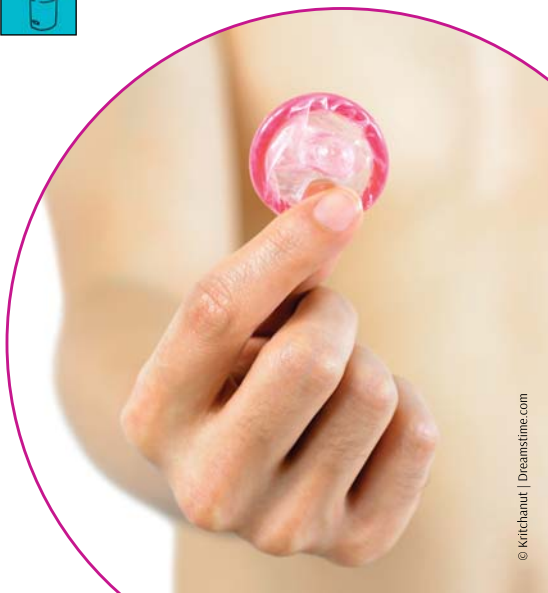
Теперь можно начать заниматься безопасным сексом! Не снимайте презерватив на протяжении всего полового акта. В случае соскальзывания презерватива необходимо воспользоваться новым презервативом.



После эякуляции, т.е. после выброса семени, возьмитесь за презерватив у основания полового члена и снимайте его так, чтобы не вылить сперму во влагалище, прямую кишку или рот. **Половой член нужно извлечь еще в возбужденном состоянии**, а презерватив придерживать пальцами у основания полового члена, чтобы он не соскользнул.



Снимите презерватив и сделайте на нём узел, чтобы не вылить содержимое. Использованный презерватив заверните в бумагу и выбросьте в мусорное ведро. Никогда не выбрасывайте использованный презерватив в унитаз.



© Kritchanut | Dreamstime.com

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Профилактика всегда лучше, чем лечение полученной инфекции. Достоверная информация, соблюдение принципов безопасного секса и отказ от наркотиков в достаточной степени защитит нас от ВИЧ-инфекции. Но если рискованная ситуация возникла, целесообразно провериться. Чем раньше мы узнаем о ВИЧ, тем надежнее лечение может нам обеспечить хорошее качество жизни.

ГДЕ НАЙТИ БОЛЕЕ ПОДРОБНУЮ ИНФОРМАЦИЮ?

Сайт:

На следующих сайтах Вы найдёте информацию о ВИЧ-инфекции и тестировании, включая список мест тестирования и виртуальных консультаций:

<http://www.prevencehiv.cz> и <http://www.hiv-testovani.cz>.

Сайт <http://www.hiv-komunita.cz> предоставляет информацию о жизни с ВИЧ-инфекцией.

Социальные средства массовой информации:

С новинками из области ВИЧ-инфекции можно ознакомиться на страницах Facebook:

<https://www.facebook.com/prevencehiv>.

Телефонные линии:

Вы можете воспользоваться бесплатной телефонной консультацией по следующим телефонам:

800 144 444,
800 800 980.