

ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ С ВИЧ



Краткое содержание этой
брошюры в 6-минутном видео

Долгая жизнь с ВИЧ

В брошюре содержится информация о жизни с ВИЧ по мере старения

Все больше и больше людей, живущих с ВИЧ достигают возраста 50+, 60+ лет и даже больше. Возможно, вы узнали о своей ВИЧ-инфекции несколько десятилетий назад и уже многое знаете о ВИЧ и его лечении. А возможно, вам не так давно диагностировали ВИЧ, и вы только учитесь справляться с этим новым для вас заболеванием в процессе старения.

Чтобы сохранить здоровье, вам нужно будет учесть целый ряд факторов, не только ВИЧ. Активный и здоровый образ жизни позволит снизить риск

возникновения других заболеваний.

В последней части брошюры содержится информация о работе и волонтерстве, решении финансовых проблем и получении помощи и поддержки со стороны окружающих.

Информация в брошюре не является заменой медицинских консультаций по вопросам лечения и получения помощи, но поможет решить, какие вопросы вы хотите задать медицинским работникам в отношении своего здоровья.



ВИЧ и ваше здоровье

Ожидаемая продолжительность жизни у людей с ВИЧ

При правильном лечении ВИЧ и доступности комплексной медицинской помощи у большинства людей с ВИЧ ожидаемая продолжительность жизни близка к среднестатистической.

Постоянно проводятся исследования на эту тему.



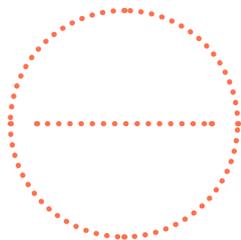
Результаты исследования из США, продолжающегося с 2000 по 2016 год, которые были доложены на конференции CROI-2020

Необходим беспрепятственный доступ к эффективным препаратам против ВИЧ, которые позволяют снизить вирусную нагрузку до неопределяемого уровня и дают иммунной системе возможность восстановиться.



Люди, живущие с ВИЧ, при хорошем ответе на лечение смогут дожить до того возраста, который считается среднестатистическим для населения страны

Чем раньше начинается лечение, тем меньшее влияние оказывает ВИЧ-инфекция на продолжительность жизни. Кроме того, важен правильный прием препаратов.



Факторы, отрицательно влияющие на возрастные заболевания:

- возраст
- наследственность
- наличие вич
- курение
- потребление алкоголя и наркотиков

Более раннее исследование в Великобритании также показало, что люди, живущие с ВИЧ, при хорошем ответе на лечение смогут дожить до того возраста, который считается среднестатистическим для населения страны.

Например, если через год после начала лечения ВИЧ у пятидесятилетнего мужчины иммунный статус становится выше 350 клеток CD4 и достигается неопределяемая вирусная нагрузка, то его ожидаемая продолжительность жизни — 83 года. Пятидесятилетняя женщина при тех же условиях может дожить до 85 лет.





Даже если изначально лечение не было особенно эффективно — например, через год после начала лечения количество клеток CD4 клеток составляет 200—350 или не удастся достигнуть неопределяемой вирусной нагрузки — ожидаемая продолжительность жизни человека с ВИЧ составляет более 70 лет.

Таким образом, очевидно, что для долгой жизни с ВИЧ необходим беспрепятственный доступ к эффективным препаратам против ВИЧ, которые позволяют снизить вирусную нагрузку до неопределяемого уровня и дают иммунной системе возможность восстановиться.



Факторы, положительно влияющие на возрастные заболевания:

- активный образ жизни
- сбалансированное питание
- нормальный вес
- отношения с друзьями и знакомыми
- умственная работоспособность

Чем раньше начинается лечение, тем меньшее влияние оказывает ВИЧ-инфекция на продолжительность жизни. Кроме того, важен правильный прием препаратов (отсутствие пропусков, сочетание с едой и другими препаратами) и регулярное наблюдение у врача.

В результате люди с ВИЧ с высокой долей вероятности проживут столько же, сколько и их ВИЧ-отрицательные сверстники.

Однако есть данные, что у людей с ВИЧ раньше, чем у других, возникают различные заболевания, связанные с возрастом. При этом значительно раньше — в среднем на 16 лет.

Самыми распространенными проблемами со здоровьем по мере старения становятся:

- » повышение уровня липидов (жиров в крови);
- » проблемы с сердцем, в том числе высокое давление;

- » депрессия;
- » сахарный диабет и инсулинорезистентность (преддиабет);
- » снижение плотности костной ткани;
- » различные виды онкологии.

Риск развития этих проблем со здоровьем зависит от целого ряда факторов. Некоторые из них (например, возраст, наследственность и наличие ВИЧ) изменить нельзя. Но есть факторы риска, на которые можно повлиять.

Обычно дольше живут и сохраняют здоровье люди, которые не курят, ведут активный образ жизни, сбалансированно питаются, поддерживают нормальный вес, избегают избыточного потребления алкоголя и наркотиков, сохраняют отношения с друзьями и знакомыми и поддерживают умственную работоспособность.

Возрастные заболевания и факторы, которые на них влияют

Негативные факторы

Потребление алкоголя и наркотиков
Наличие ВИЧ
Курение
Наследственность
Возраст

Позитивные факторы

Активный образ жизни
Сбалансированное питание
Нормальный вес
Отношения с друзьями и знакомыми
Умственная работоспособность

У людей с ВИЧ раньше, чем у других, возникают различные заболевания, связанные с возрастом (в среднем на 16 лет)

Снижение плотности костной ткани

Проблемы с сердцем

Сахарный диабет и инсулинорезистентность

Депрессия

Различные виды онкологий

Повышение уровня липидов (жиров в крови)

Другие проблемы со здоровьем, помимо ВИЧ

Риск развития некоторых проблем, например сердечно-сосудистых заболеваний и рака, с возрастом повышается у всех людей. Со временем вам и вашим лечащим врачам нужно будет обращать внимание на состояние вашего здоровья не только в связи с ВИЧ, но и в связи с целым рядом других проблем.

У людей с ВИЧ с возрастом чаще встречаются те же проблемы, что и у населения в целом (подробнее об этом — в разделе «Другие проблемы со здоровьем» (см. стр. XX)).

В рамках медицинского обслуживания следует проходить регулярные скрининги на предмет выявления этих заболеваний (см. стр. XX). Основные

принципы профилактики и лечения такие же, как для людей без ВИЧ. Просто стоит заняться этим раньше.

ВИЧ и процесс старения

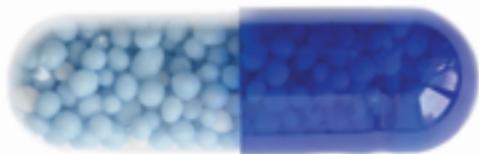
Многие спрашивают, ускоряет ли ВИЧ процесс старения. Другими словами, снижаются ли у людей с ВИЧ физические функции раньше, чем у их сверстников, и быстрее ли развиваются возрастные заболевания?

Как показали последние исследования — да.

Люди с ВИЧ живут значительно меньше до появления первых возрастных проблем со здоровьем, чем люди без ВИЧ:

ВИЧ-положительный 21-летний
будет жить без каких-либо
проблем со здоровьем только

до 36 лет



21-летний
ВИЧ-отрицательный

до 52 лет

Однако сразу стоит сказать о важных ограничениях этого исследования. Оно проводилось с 2000 по 2016 годы:

- » До 2012 года противовирусное лечение начинали только при снижении иммунного статуса до 200—350 клеток CD-4.
- » В те годы антиретровирусные препараты имели значительно большее количество побочных эффектов.

Вообще необходимо ожидать новых исследований в условиях применения современных АРВ препаратов, которые оказывают значительно меньшее влияние на уровень холестерина, функцию почек и печени, на состояние костей.

Важно! Хотя препараты против ВИЧ, благодаря подавлению вируса, позволяют восстановиться иммунной системе и предотвращают развитие многих заболеваний, есть важный момент — старт лечения. Если лечение было начато уже при значительном снижении иммун-

ного статуса, то не всегда возможно полностью восстановить здоровье человека и устранить все повреждения, нанесенные иммунной системе.

В некоторых случаях сохраняется вирусная нагрузка, а значит, и постоянное вялотекущее воспаление, и активация иммунной системы. Эти непродуктивные реакции иммунной системы на ВИЧ также могут способствовать развитию различных заболеваний.

Существуют и другие причины, почему у людей с ВИЧ чаще развиваются эти заболевания, особенно проблемы с печенью. Риск развития проблем со здоровьем может повышаться из-за факторов, которые не связаны напрямую с действием вируса. Речь об образе жизни в нынешнем моменте и в прошлом. У людей с ВИЧ и у населения в целом могут быть отличия:

- » люди с ВИЧ чаще имеют еще и гепатит, который передается теми же способами;
- » люди с ВИЧ чаще курят;
- » люди с ВИЧ испытывают сильнейший стресс, в том числе в связи со стигмой и дискриминацией в обществе.

Это означает, что простое сравнение ВИЧ-положительных и ВИЧ-отрицательных людей может привести к неверным выводам. В сущности, в самых обстоятельно проведенных исследованиях, где сравнивались очень схожие группы ВИЧ-положительных и ВИЧ-отрицательных людей, различия в состоянии здоровья были достаточно незначительными.

Лечение ВИЧ у людей старшего возраста

Исследования доказывают эффективность лечения ВИЧ у пожилых людей. Вирусная нагрузка снижается до неопределяемого уровня (что и является целью лечения) с той же скоростью, что и у более молодых людей. Пожилые люди зачастую лучше соблюдают прописанную схему лечения, чем молодые.

С другой стороны, если лечение начинается в возрасте более 50 лет, то восстановление иммунной системы происходит медленно и неполноценно. Количество клеток CD4 повышается не так быстро, как в более молодом возрасте.

Помимо предотвращения развития заболеваний, связанных с ВИЧ, эффективное лечение ВИЧ помогает защитить чело-

века от сердечно-сосудистых заболеваний, рака, проблем с почками и печенью. Среди людей с ВИЧ эти проблемы встречаются реже у тех, кто принимает препараты против ВИЧ, по сравнению с теми, кто лекарства не принимает.

Прием препаратов против ВИЧ — это одна из самых важных мер, которую вы можете предпринять для сохранения своего здоровья в целом.





Подбор лечения

Если у вас есть и другие проблемы со здоровьем, помимо ВИЧ, вам с врачом, возможно, придется учесть их при подборе эффективной комбинации препаратов против ВИЧ.

- » Между одним из препаратов против ВИЧ и лекарством, которое вы принимаете от другого заболевания, может наблюдаться лекарственное взаимодействие. Дополнительную информацию об этом можно найти на стр. XX.
- » По мере старения ваше тело может меняться. Может снижаться функция печени и почек, что отражается на процессе переработки препарата организмом. Из-за потери веса, снижения объема жидкости в организме или увеличения жировой ткани лекарства могут дольше оставаться

в организме и вызывать побочные эффекты. Иногда доктору приходится корректировать дозировку.

- » Отдельные специфические лекарства против ВИЧ немного повышают риск развития некоторых заболеваний или могут ухудшить состояние здоровья. В этом случае, как правило, у вас есть возможность начать принимать другой препарат против ВИЧ.

По этим причинам препараты против ВИЧ иногда нужно подбирать с учетом вашей конкретной ситуации. Иногда, даже требуется изменить дозировку одного из препаратов.

В России есть клинические рекомендации, на которые опираются врачи, назначая лечение. Также могут быть учтены рекомендации ВОЗ и Европейской ассоциации по лечению ВИЧ. Согласно им, врачам следует с осторожностью назначать некоторые препараты против

ВИЧ людям, у которых есть определенные заболевания или факторы риска развития этих заболеваний. Укажем эти заболевания и препараты:

- » депрессия и другие проблемы с психическим здоровьем: эфавиренз, долутегравир;
- » сердечно-сосудистые заболевания: абакавир, лопинавир или маравирок;
- » заболевания почек: тенофовира дизопроксил или атазанавир;
- » проблемы с костями: тенофовира дизопроксил.

Прием нескольких лекарств и лекарственное взаимодействие

Чем больше проблем со здоровьем, тем больше препаратов нужно принимать. И чем больше лекарств вы принимаете, тем больше вероятность возникновения взаимодействия между лекарствами и побочных эффектов от них.

Лекарственное взаимодействие наблюдается в том случае, когда одно лекарство влияет на эффективность другого. Например, при одновременном приеме, одно из лекарств может терять свою эффективность или вызывать более сильные побочные эффекты.

Перед началом приема нового препарата обязательно спрашивайте у своего врача, существует ли лекарственное взаимодей-



ствие между новым препаратом и одним из тех, которые вы уже принимаете.

Важно рассказывать своему лечащему врачу обо всем, что вы принимаете, — о лекарствах, прописанных другим доктором; безрецептурных препаратах (включая ингаляционные аэрозоли и назальные спреи); пищевых добавках, травяных и альтернативных



Перейдите на страницу hiv-druginteractions.org/checker или загрузите приложение Liverpool HIV iChart для  или 

препаратах, а также рекреационных наркотиках. Будет проще, если вы принесете с собой актуальный список всех лекарств, которые принимаете.

На сайте Ливерпульского университета можно проверить, существует ли лекарственное взаимодействие между препаратами против ВИЧ и другими лекарствами или рекреационными наркотиками.

Очень полезно проводить ежегодную проверку совместимости лекарств, когда фармацевт или лечащий врач составляет список всех лекарств, которые вы принимаете, и проверяет их на предмет взаимодействия и побочных эффектов. При этом он оценивает, подходят ли вам препараты, которые вы принимаете, или нужно внести какие-то изменения.

Информация регулярно обновляется, поэтому имеет смысл повторять эти проверки время от времени.

Мифы и реальность



⊛ *ВИЧ — это болезнь молодых.*

В России, как и в других странах, ВИЧ-инфекция стареет. Во-первых, новые случаи регистрируются в более старших возрастных группах. По данным ФНМЦ СПИД, в 2019 году ВИЧ-инфекция преимущественно диагностировалась у россиян в возрасте 30—49 лет (71,5 % новых случаев).

Во-вторых, благодаря эффективности препаратов против ВИЧ люди стали жить дольше, а потому средний возраст людей с ВИЧ с каждым годом немного растет.

⊛ *Если я поменяю препараты, и они мне не подойдут, то я не смогу вернуться к старым препаратам.*

Все зависит от причины, по которой вы меняете схему лечения.

Если вы меняете препарат из-за лекарственной устойчивости или неспособности текущего препарата снизить вирусную нагрузку до неопределяемого уровня, то вам, конечно, нужен новый препарат. В этом случае не стоит возвращаться к первоначальному препарату.

Но если вы меняете препарат из-за побочных эффектов, то тут возможны варианты. Иногда люди боятся менять схему лечения, потому что опасаются, что новый препарат также вызовет побочные эффекты, из-за которых ухудшится качество жизни. Это маловероятно, но если и произойдет, то скорее всего, у вас будет возможность вернуться к тем лекарствам против ВИЧ, которые вы принимали раньше.

- ⊛ *Через несколько лет после начала лечения ВИЧ у меня обязательно разовьется устойчивость к препаратам против ВИЧ и не останется вариантов для лечения инфекции.*

Одну и ту же комбинацию препаратов можно принимать много-много лет без каких-либо проблем. По сути дела, если строго соблюдать схему лечения и поддерживать неопределяемую вирусную нагрузку, ВИЧ не сможет развить устойчивость к препаратам, которые вы принимаете.

- ⊛ *ВИЧ всегда будет первостепенной проблемой для вашего здоровья.*

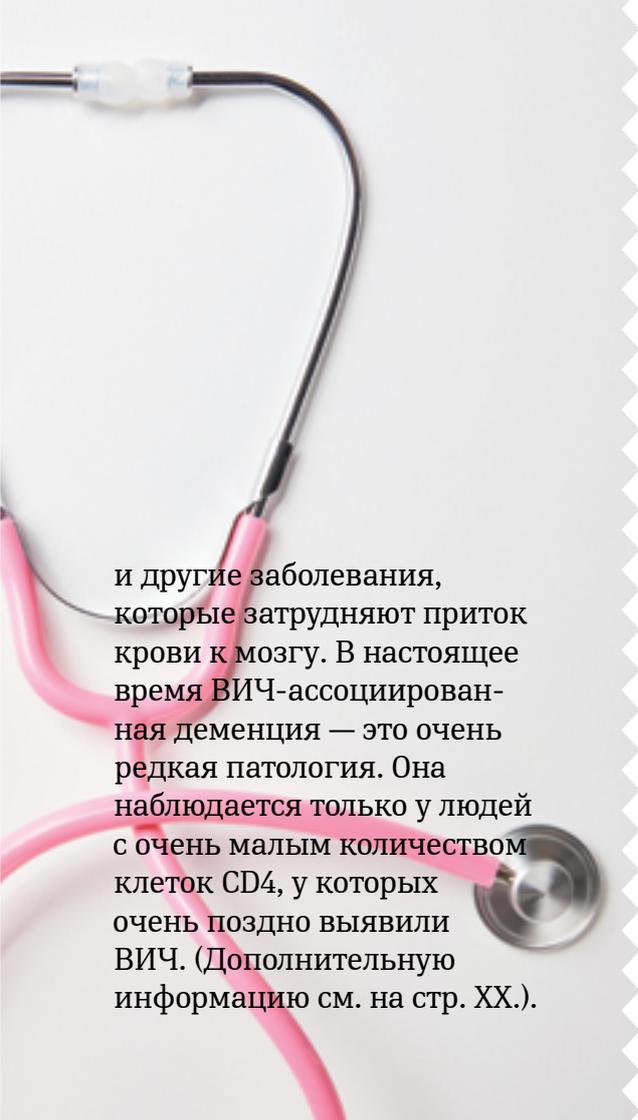
Без лечения ВИЧ смертельно опасен. Но наличие эффективного лечения позволяет врачам успешно контролировать это заболевание. У вас могут быть и другие проблемы со здоровьем, которые гораздо сильнее влияют на повседневную жизнь или которые сложнее лечить.

Иногда нужно будет обращать больше внимания на другие заболевания, которые на тот момент окажутся важнее ВИЧ.

- ⊛ *У многих пожилых людей, живущих с ВИЧ, развивается деменция.*

Вы, наверное, слышали об исследованиях, в которых использовались когнитивные тесты для выявления малейших изменений в процессах мышления и запоминания. Некоторые из них показали наличие небольших различий между ВИЧ-положительными и ВИЧ-отрицательными людьми. В большинстве случаев эти незначительные ухудшения незаметны в повседневной жизни.

Не следует путать эту особенность с деменцией, которая представляет собой серьезное нарушение и из-за которой человек фактически не может вести нормальную самостоятельную жизнь. У деменции могут быть различные причины, например болезнь Альцгеймера



и другие заболевания, которые затрудняют приток крови к мозгу. В настоящее время ВИЧ-ассоциированная деменция — это очень редкая патология. Она наблюдается только у людей с очень малым количеством клеток CD4, у которых очень поздно выявили ВИЧ. (Дополнительную информацию см. на стр. XX.).

Другие проблемы со здоровьем

Наблюдение за состоянием здоровья

С возрастом все важнее становятся регулярные визиты в поликлинику и поддержание связи с лечащими врачами.

При посещении врача в связи с ВИЧ вы будете сдавать анализы и проходить скрининги на предмет выявления целого ряда заболеваний и патологий, что позволяет обнаружить проблему на ранней стадии.

Это даст вам возможность вовремя принять меры и не допустить ухудшения состояния здоровья. Например, вам могут посоветовать изменить пищевые привычки.

Или анализы могут показать, что вам нужно начать прием лекарств, например статинов, чтобы снизить уровень холестерина и предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Обычно клинические рекомендации разных стран включают эти обследования:

- » вирусная нагрузка и иммунный статус;
- » общий анализ крови;
- » биохимический анализ для оценки функция печени и почек;
- » оценка липидного профиля (холестерин, ЛПНП, ЛПВП и триглицериды);
- » оценка риска развития сердечно-сосудистых заболеваний;
- » оценка риска переломов костей (денситометрия, витамин D, кальций, фосфор, щелочная фосфатаза);

- » анализ крови на диабет и преддиабет (уровень глюкозы, гликированного гемоглобина);
- » гепатит А, В и С, сифилис (в зависимости от анамнеза);
- » мазок на инфекции, передаваемые половым путем;
- » составление списка лекарств, которые вы принимаете, и проверка их совместимости.

Часть из них проводится каждые 3—6 месяцев, некоторые — 1 раз в год.

Гепатит А, В, С, сифилис
(в зависимости от анамнеза)

Мазок на инфекции, передаваемые половым путем

Оценка риска переломов костей (денситометрия, витамин D, кальций, фосфор, щелочная фосфатаза)

Анализ крови на диабет и преддиабет (уровень глюкозы, гликированного гемоглобина)

Составление списка лекарств, которые вы принимаете, и проверка их совместимости

Клинические рекомендации включают следующие обследования

Вирусная нагрузка и иммунный статус

Биохимический анализ для оценки функции печени и почек

Оценка развития сердечно-сосудистых заболеваний

Общий анализ крови

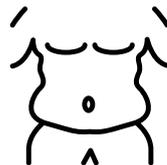
Оценка липидного профиля (холестерин, ЛПНП, ЛПВП и триглицериды)

Также нужно проводить скрининги на некоторые виды рака.

- ♀ Женщины должны проходить скрининг на рак шейки матки (мазок на онкоцитологию), на рак молочной железы (маммография).
- ♂ И мужчины, и женщины после 45 лет должны проходить скрининг рака кишечника (колоноскопия).
- ♂♀ Трансгендерные мужчины, у которых осталась шейка матки или ткани молочной железы, должны рассказать об этом лечащему врачу-гинекологу, чтобы их записали на соответствующие скрининги, которые проводятся по тому же графику и в том же возрасте, что и у цисгендерных женщин.

На следующих нескольких страницах содержится более подробная информация об этих заболеваниях и патологиях.

Повышенный уровень липидов (холестерина и триглицеридов)



Как это лечится?

Иногда люди сами могут снизить уровень холестерина ЛПНП и триглицеридов до нормального уровня с помощью изменения образа жизни, например за счет правильного питания и физических упражнений. Если эти способы не работают, то высокую эффективность показали препараты — статины и фибраты. Некоторые статины взаимодействуют с препаратами против ВИЧ, поэтому врач, назначающий вам статины, должен знать, что вы принимаете лекарства от ВИЧ.



Липиды — это жиры и жироподобные вещества, которые содержатся в крови и необходимы нашему организму. Однако высокий уровень липидов, называемых холестерином ЛПНП и триглицеридами, вреден. Их избыток может привести к сужению и снижению гибкости артерий, образованию «бляшек» с течением времени, что затрудняет кровоснабжение и поступление кислорода к сердцу и другим органам.

Насколько эта проблема актуальна для людей с ВИЧ?

Повышенный уровень липидов является одной из наиболее распространенных проблем со здоровьем у людей с ВИЧ, и эта проблема с возрастом приобретает все большую актуальность. Вероятно, это связано с сочетанием факторов образа жизни (например, курение и недостаток физической активности) и реакцией иммунной системы на ВИЧ-инфекцию. Хотя лечение ВИЧ в целом полезно для сердца, некоторые ингибиторы

протеазы могут отрицательно влиять на уровень липидов. В этом случае иногда нужно перейти на другие препараты против ВИЧ.

Как снизить риски?

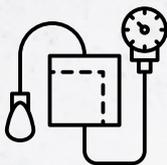
Следует соблюдать здоровую сбалансированную диету с большим количеством фруктов, овощей и других продуктов с высоким содержанием клетчатки, избегая насыщенных жиров. Если есть лишний вес, стоит избавиться от него, увеличить ежедневную физическую

активность, ограничить потребление алкоголя и бросить или не начинать курить.

Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

Повышенный уровень липидов увеличивает риск сердечного приступа, инсульта, стенокардии (боли в груди), сердечной недостаточности и других форм сердечно-сосудистых заболеваний.

Повышенное давление



Как это лечится?

Иногда на давление может повлиять изменение образа жизни, например правильное питание, физические упражнения, снижение массы тела и отказ от курения. Если эти способы не работают, врач назначает ежедневный прием таблеток. При выборе этого лекарства врач должен проверить его лекарственное взаимодействие с препаратом против ВИЧ, который вы принимаете.

Насколько эта проблема актуальна для людей с ВИЧ?

У многих людей с ВИЧ наблюдается высокое давление, как правило, по тем же причинам, что и у населения в целом (например, повышенному риску подвергаются люди с избыточным весом или диабетом). Также этому может способствовать первоначальный прием препаратов против ВИЧ предыдущих поколений, которые вызывали изменения в распределении жира в организме.



Артериальное давление — это давление крови в артериях, то есть сосудах, которые несут кровь от сердца к мозгу и остальным частям тела. Если артериальное давление слишком высокое (такое состояние еще называют гипертонией), то возрастает нагрузка на стенки артерий и на сердце.

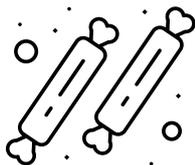
Как снизить риски?

Рекомендации те же, что и в отношении повышенных липидов. Следует соблюдать здоровую сбалансированную диету с большим количеством фруктов, овощей и других продуктов с высоким содержанием клетчатки, избегая соли и насыщенных жиров. Также полезно увеличить ежедневную физическую активность, избавиться от лишнего веса при его наличии и ограничить потребление алкоголя.

Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

Высокое кровяное давление существенно повышает риск сердечного приступа и инсульта. Высокое давление может усугубить заболевание почек. Кроме того, у людей с диабетом или заболеваниями почек чаще наблюдается высокое давление.





Как это лечится?

Первый шаг — внесение изменений в питание, повышение физической активности с целью снижения массы тела и контроль уровня сахара в крови. Если это не позволяет компенсировать заболевание, можно использовать лекарства.

Насколько эта проблема актуальна для людей с ВИЧ?

У людей с ВИЧ диабет встречается немного чаще, чем у населения в целом. По всей видимости, это происходит из-за того, что у многих ВИЧ-положительных людей повышены факторы риска развития диабета (например, есть лишний вес). Также это может быть обусловлено влиянием ВИЧ на организм и приемом препаратов предыдущих поколений в прошлом.



Диабет 2-го типа — это заболевание, при котором количество глюкозы (сахара) в крови слишком велико, потому что организм не может ее как следует переработать. Узнать, является ли ваш уровень глюкозы в крови нормальным, выше нормы или на уровне, который означает, что у вас диабет, можно с помощью анализа крови.

Как снизить риски?

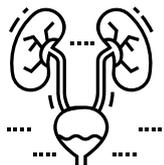
Похудеть, особенно при наличии лишнего веса вокруг талии; увеличить физическую активность (особенно за счет аэробных упражнений); а также питаться правильно и сбалансированно, включать в рацион большое количество фруктов, овощей и других богатых клетчаткой продуктов.

Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

Высокий уровень холестерина и высокое давление повышают риск развития диабета. Наличие диабета повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, болезней почек, периферической нейропатии, трудностей с эрекцией и проблем со зрением.



Хроническая болезнь почек



Как это лечится?

Если основной причиной болезни почек является диабет или высокое давление, нужно обязательно лечить это заболевание. Для этого могут потребоваться как изменение образа жизни, так и препараты.

Насколько эта проблема актуальна для людей с ВИЧ?

ВИЧ может способствовать развитию болезни почек. В целом препараты, используемые для лечения ВИЧ защищают почки, но у небольшого количества людей некоторые лекарства против ВИЧ могут способствовать усугублению проблем с почками, поэтому при наличии болезни почек иногда требуется заменить лекарства против ВИЧ.



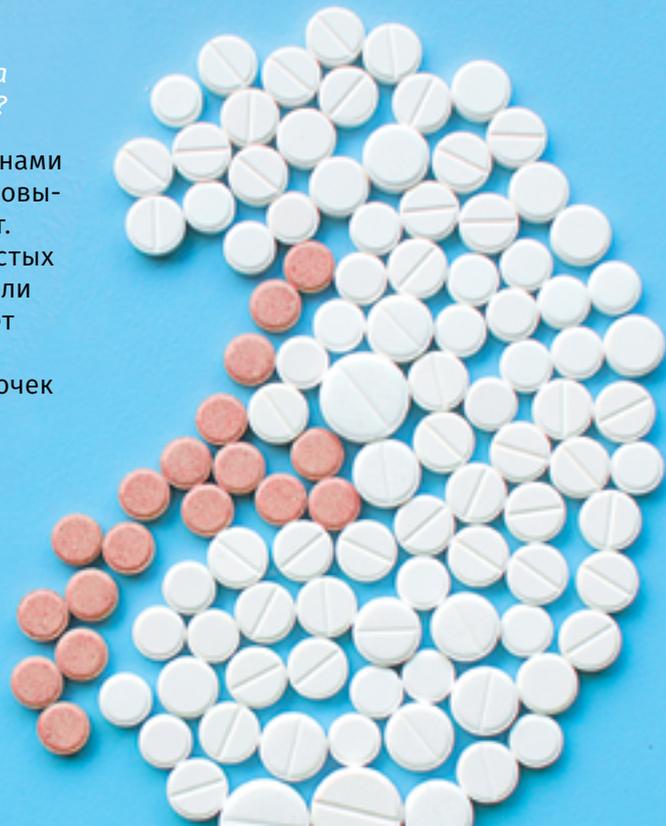
Почки — это органы, которые фильтруют кровь и помогают поддерживать оптимальный баланс солей и минералов в организме. Когда функция почек снижается, в организме накапливается избыток жидкости и вредные вещества. Это может привести к плохому самочувствию, набору веса, одышке и отекам конечностей.

Как снизить риски?

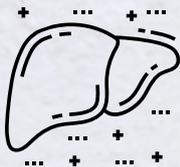
Похудеть, если есть лишний вес; регулярно заниматься спортом; не курить; питаться правильно и сбалансированно; а также ограничить употребление наркотиков и алкоголя.

Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

Двумя важнейшими причинами болезни почек являются повышенное давление и диабет. Наличие сердечно-сосудистых заболеваний, гепатита В или гепатита С также повышает риск развития проблем с почками. А заболевание почек повышает риск возникновения проблем с сердцем.



Гепатит С



Как это лечится?

Современное лечение обычно предполагает курс приема препаратов продолжительностью два-три месяца. Как правило, такое лечение не вызывает побочных эффектов и полностью излечивает гепатит С почти в 100 % случаев. У большинства людей излечение гепатита С останавливает развитие заболевания печени.

Насколько эта проблема актуальна для людей с ВИЧ?

Поскольку ВИЧ и гепатит С передаются одинаково, некоторые люди с ВИЧ также инфицированы гепатитом С. У ВИЧ-инфицированных людей с гепатитом С, как правило, быстрее развивается заболевание печени, но лечение показывает такую же эффективность, как и у других людей. Прием препаратов против ВИЧ помогает снизить риск дальнейшего развития заболевания печени.

Н С В

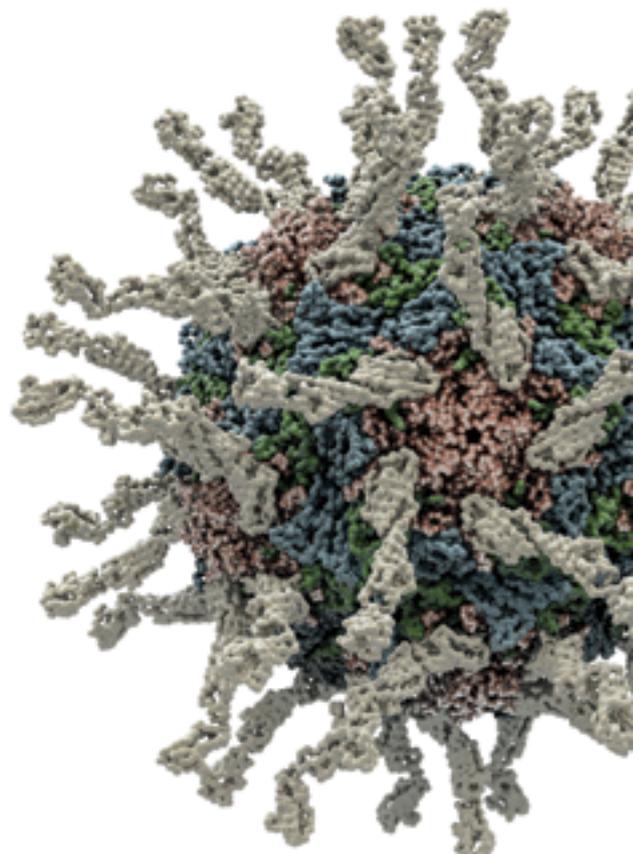
Гепатит С — это вирусная инфекция, которая наносит вред одному из важнейших органов человека — печени. Способность печени обновляться и восстанавливаться с возрастом снижается.

Как снизить риски?

Во избежание инфицирования нельзя обмениваться иглами или другим оборудованием для введения инъекционных наркотиков. Чтобы избежать передачи инфекции половым путем, мужчинам-геям и бисексуалам также следует использовать презервативы при анальном сексе и надевать перчатки во время фистинга. Помните о возможности повторного заражения гепатитом С, даже после излечения.

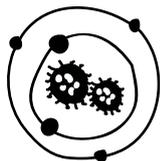
Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

Если не лечить гепатит С, он способен нанести серьезные повреждения печени и привести к фиброзу, циррозу и раку. У людей, инфицированных гепатитом С, чаще встречаются проблемы с суставами и кожей, сердечно-сосудистые заболевания, инфаркты и диабет, но излечение гепатита обычно снижает риск развития этих заболеваний.





Рак

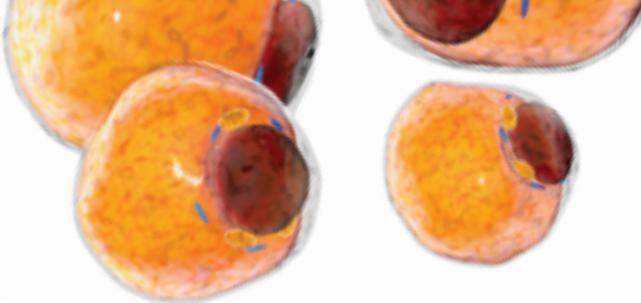


Как это лечится?

Разные виды рака лечатся по-разному. В большинстве случаев применяется комплексное лечение, например химиотерапия и операция или лучевая и химиотерапия. Для лечения некоторых видов рака используются более современные препараты, которые вызывают меньше побочных эффектов.

Насколько эта проблема актуальна для людей с ВИЧ?

У людей с ВИЧ некоторые (но не все) виды рака встречаются чаще, чем у населения в целом, поскольку из-за вреда, нанесенного иммунной системе, нарушается способность организма справляться с инфекциями и препятствовать развитию рака. Однако прием высокоэффективных препаратов против ВИЧ в последние годы значительно снизил риск развития этих видов рака.



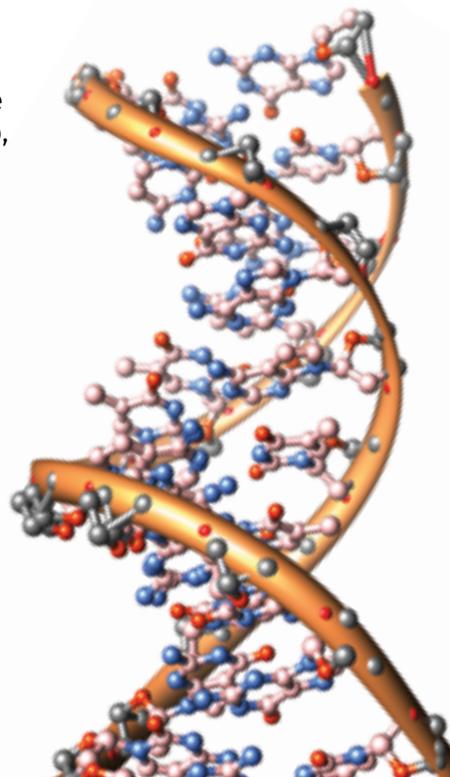
Существует более 200 различных видов рака. Все они характеризуются тем, что какие-то клетки организма начинают безостановочно делиться и распространяются на окружающие ткани. Какие-то виды рака приводят к образованию твердых комков, которые увеличиваются в размерах, другие начинают развиваться в крови или иммунной системе.

Как снизить риски?

Риски развития рака можно существенно снизить за счет изменения образа жизни — около четверти всех случаев заболевания раком у людей с ВИЧ вызваны курением. Также рекомендуется снизить потребление алкоголя, правильно питаться, избавиться от лишнего веса, регулярно заниматься спортом и защищать кожу от воздействия солнечных лучей.

Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

Рак могут вызывать некоторые вирусные инфекции, например, вирус папилломы человека (рак шейки матки и рак анального канала) и гепатиты В и С (рак печени). Наличие диабета повышает риск возникновения некоторых видов рака.



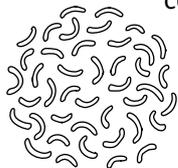


Депрессия



Как это лечится?

Депрессия признается болезнью и поддается лечению. Разговорная терапия подразумевает беседу со специалистом о ваших мыслях и чувствах. Антидепрессанты облегчают симптомы депрессии, воздействуя на химические процессы в мозге. Как правило, наилучший результат дает сочетание обоих подходов.



Насколько эта проблема актуальна для людей, живущих с ВИЧ?

Люди с серьезными заболеваниями, люди, которые сталкивались со стрессовыми и травмирующими событиями, а также люди, которые испытывали финансовые трудности, в большей степени подвержены депрессии. Отчасти это объясняет тот факт, что депрессия является довольно распространенным заболеванием у людей с ВИЧ. Людям, страдающим депрессией, не рекомендуется принимать препарат эфавиренз против ВИЧ. Были данные, что долутегравир также провоцирует депрессию.

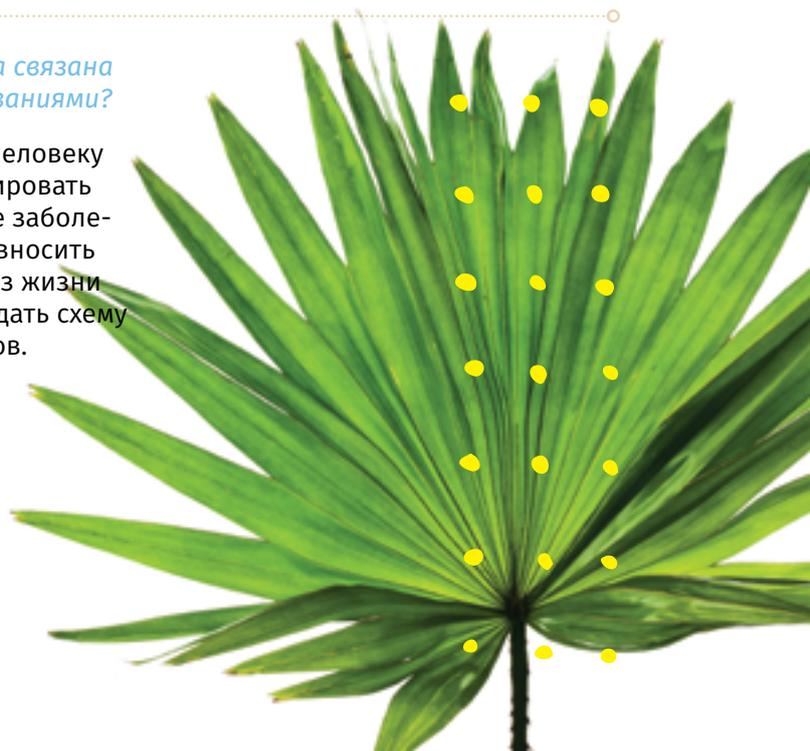
Депрессия — это состояние, когда у человека в течение длительного времени наблюдается подавленное настроение, которое мешает повседневной жизни. Симптомом депрессии может быть как продолжительное чувство тоски и безнадежности, так и утрата интереса к вещам, которые обычно приносят удовольствие, вплоть до плаксивости и мыслей о самоубийстве. Симптомы могут также проявляться физически, особенно у пожилых людей. Это может быть ощущение постоянной усталости, плохой сон или отсутствие полового влечения.

Как снизить риски?

Для сохранения эмоционального здоровья можно делать следующее: разговаривать о своих переживаниях и чувствах с другими людьми; общаться; принимать участие в интересных мероприятиях, которые дают чувство глубокого удовлетворения; поддерживать физическую активность; а также ограничить употребление алкоголя и наркотиков.

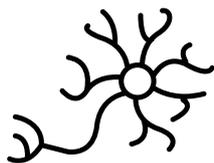
Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

Из-за депрессии человеку сложнее контролировать или лечить другие заболевания, например вносить изменения в образ жизни или строго соблюдать схему приема препаратов.





Когнитивные нарушения



Как это лечится?

Лечение обычно направлено на устранение факторов образа жизни или медицинских проблем, которые способствуют ухудшению когнитивных функций. Кроме того, если когнитивные нарушения мешают повседневной жизни, можно обратиться к специалистам, чтобы вам помогли справиться с этими трудностями.

Насколько эта проблема актуальна для людей с ВИЧ?

Когда ВИЧ (или реакция иммунной системы на ВИЧ) напрямую влияет на мозг и вызывает когнитивные проблемы, может возникнуть одна из форм когнитивных нарушений. Лечение ВИЧ помогает предотвратить эту проблему, которая сейчас встречается редко.

Некоторое ухудшение памяти и мыслительных способностей является нормальным явлением по мере старения человека. Если же эти изменения более существенны, они называются когнитивными нарушениями. Чаще всего когнитивные проблемы у ВИЧ-положительных людей вызваны не ВИЧ, а употреблением алкоголя и наркотиков, депрессией и другими проблемами с психическим здоровьем, а также болезнью Альцгеймера, инсультами, сужением мелких кровеносных сосудов в мозге и другими патологиями, в результате которых уменьшается приток крови к мозгу.

Как снизить риски?

Для сохранения памяти и мыслительных способностей можно следовать тем же рекомендациям, что и в отношении поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы. Следует соблюдать здоровую сбалансированную диету, регулярно заниматься спортом и похудеть, если есть лишний вес. Также стоит ограничить употребление алкоголя и рекреационных наркотиков и поддерживать работу мозга за счет общения с другими людьми.

Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

Физическое здоровье напрямую связано с когнитивными процессами. Повышенный уровень холестерина, диабет, высокое давление, закупорка артерий, инсульты, мини-инсульты и депрессия увеличивают риск развития когнитивных нарушений.





Проблемы с костями



Как это лечится?

Изменение образа жизни (физические упражнения и диета) поможет предотвратить дальнейшее усугубление проблемы. Почти всегда пациентам рекомендуется прием препаратов кальция и витамина D. Некоторым людям назначаются бисфосфонатные препараты.

Насколько эта проблема актуальна для людей с ВИЧ?

У людей с ВИЧ проблемы с костями встречаются немного чаще, чем у населения в целом. Вероятно, это связано с сочетанием факторов образа жизни (например, недостатком физической активности) и реакцией иммунной системы на ВИЧ-инфекцию. Также люди с ВИЧ более часто имеют дефицит витамина D.

Кроме того, на состояние костной ткани влияют некоторые препараты против ВИЧ. Но изменение схемы лечения ВИЧ обычно рекомендуется только в том случае, если выявлена низкая минеральная плотность костной ткани (остеопороз) или есть другие факторы риска возникновения проблем с костями. Перед приемом пищевых добавок кальция уточните у врача, не взаимодействуют ли они с препаратами против ВИЧ, которые вы принимаете.

Если у вас низкая минеральная плотность костной ткани, это означает, что некоторые кости скелета стали менее прочными. В свою очередь, это означает, что даже небольшое падение может привести к перелому.

Как снизить риски?

Регулярно выполнять упражнения с нагрузкой (такие как ходьба, бег, прыжки, танцы и тяжелая атлетика); делать упражнения для развития равновесия и снижения риска падений; не курить; пить меньше алкоголя; включить в свой рацион продукты, богатые кальцием (например, молочные продукты и темно-зеленые листовые овощи); а также проводить немного времени на солнце (для производства витамина D) и обсудить с врачом профилактическую дозировку уровня витамина D для ежедневного приема.

Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

Низкая минеральная плотность костной ткани особенно характерна для женщин в период после менопаузы.



Синдром старческой астении



Как это лечится?

Медицинский работник должен провести комплексную, целостную оценку, чтобы выявить изменения, которые необходимо внести для уменьшения проявлений старческой астении. Это могут быть такие меры: физические упражнения для повышения двигательной активности, помощь в изменении образа жизни, назначение пищевых добавок, а также смена препаратов (иногда проблемы могут возникать из-за лекарственного взаимодействия).

Насколько эта проблема актуальна для людей, с ВИЧ?

Астения чаще встречается у людей с ВИЧ, чем у их ВИЧ-отрицательных сверстников, — скорее всего, из-за наличия у ВИЧ-положительных людей большого количества других проблем со здоровьем.



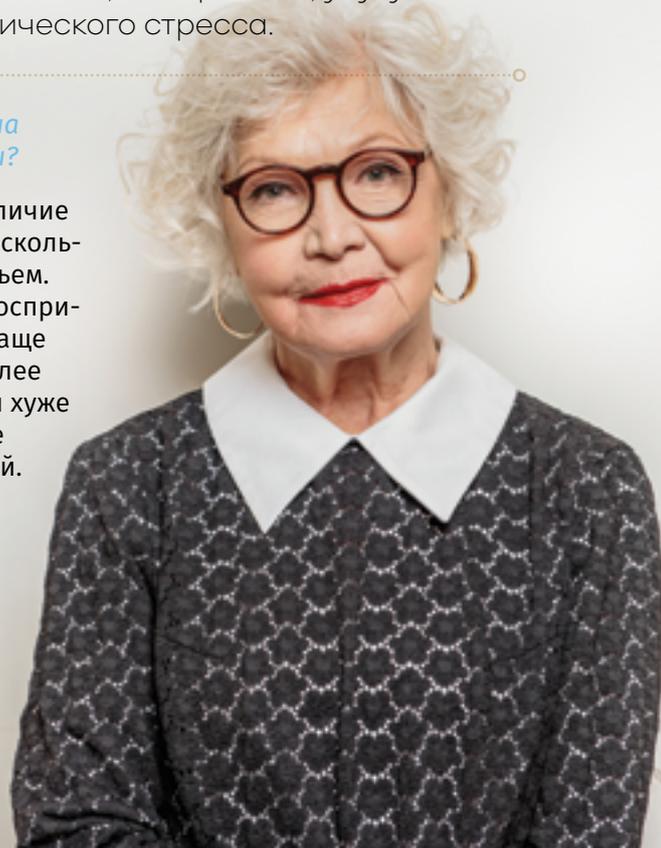
Врачи используют термин «старческая астения» для описания общего ухудшения физического здоровья и снижения функциональных резервов. Из-за этого человек теряет жизненную силу и хуже восстанавливается после неблагоприятных явлений. Астения может проявляться в медлительности движений, потере части физической силы, энергичности и живости ума. Астения, как правило, усугубляется после перенесенного заболевания или психического стресса.

Как снизить риски?

Занимайтесь спортом, чтобы поддерживать мышцы в тонусе, старайтесь не волноваться и в повседневной жизни справляться с делами максимально самостоятельно. Следите за питанием. Оно должно быть сбалансированным и включать в себя целый ряд питательных веществ. Поддерживайте общение с родственниками, друзьями и знакомыми и следите за своим психическим здоровьем.

Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

У большинства людей наличие астении уже говорит о нескольких проблемах со здоровьем. Люди с астенией более восприимчивы к инфекциям и чаще падают, причем они тяжелее переносят заболевания и хуже восстанавливаются после неблагоприятных событий.





Менопауза



Как облегчить симптомы?

Менопауза — это естественный процесс при старении. Но если симптомы менопаузы мешают вам в повседневной жизни, то минимизировать ее проявления и улучшить качество жизни поможет заместительная гормональная терапия (ЗГТ). ЗГТ заменяет гормоны, уровень которых естественным образом снижается в период менопаузы.



Менопауза обычно наступает у женщин в возрасте от 45 до 55 лет. В результате изменения баланса половых гормонов в организме менструация в течение нескольких месяцев или лет наступает реже или нерегулярно, а потом полностью прекращается. Это состояние может сопровождаться такими симптомами как приливы, ночная потливость, боль в суставах и мышцах, сухость влагалища, перепады настроения и отсутствие интереса к сексу.

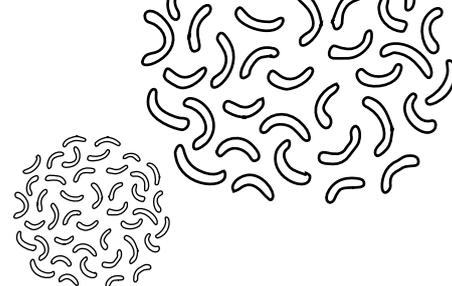
Насколько эта проблема актуальна для людей с ВИЧ?

Некоторые исследования показывают, что у женщин с ВИЧ менопауза может наступать немного раньше, а ее симптомы могут проявляться сильнее, чем у других женщин.

Как эта проблема связана с другими заболеваниями?

В период менопаузы женщины теряют около 10 % костной массы, что повышает риск переломов и возникновения проблем с костями. После менопаузы у женщин чаще наблюдаются сердечно-сосудистые заболевания и инсульты. Поэтому так важно в дальнейшем вести активный и подвижный образ жизни.

Что можно сделать для сохранения здоровья



Принимать препараты против ВИЧ

Почему?

Эффективное лечение ВИЧ приносит пользу вашему здоровью в целом, в том числе защищает от рака, заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек и печени. Среди людей с ВИЧ эти проблемы встречаются реже у тех, кто принимает препараты против ВИЧ, по сравнению с теми, кто лекарства не

принимает. Возможно, это обусловлено тем, что лечение ВИЧ способствует уменьшению воспаления и снижает активацию иммунной системы.

Что?

Принимайте препараты в строгом соответствии с назначенной схемой. Это означает, что нужно принимать все препараты, назначенные для лечения ВИЧ, в строгом соответствии со схемой, не пропуская приемы, примерно в одно и то же время каждый день, следуя инструкциям приема относительно еды (например, принимать лекарство во время еды или натощак).

Как?

Если вам сложно соблюдать схему приема препаратов, вам предоставят поддержку и помощь. Если проблема вызвана побочными эффектами, можно попробовать поменять препарат на тот, который проще принимать. Если вы просто забываете принимать лекарства, можно вести дневник, устанавливать сигнал для напоминания или отслеживать прием

с помощью таблетницы.

Бывают и другие причины, осложняющие прием препаратов в соответствии со схемой. Чтобы справиться с такими трудностями, которые вы испытываете, обратитесь к врачу, другому медицинскому работнику или любому человеку, которому доверяете.



Отказаться от курения

Почему?

Если вам помогают препараты против ВИЧ, но вы курите, то отказ от курения — это самое важное, что вы можете сделать для укрепления своего здоровья.

Курильщики, которые проходят курс лечения от ВИЧ и имеют неопределяемую вирусную нагрузку, гораздо чаще умирают от болезней, связанных с курением, чем от болезней, связанных с ВИЧ. В частности, у людей с ВИЧ курение является причиной каждого четвертого случая рака и двух из пяти сердечных приступов. Судя по всему, вредные последствия курения более губительны для людей с ВИЧ, чем для населения в целом.

Что?

Выкуривать даже одну сигарету в день — вредно для здоровья, поэтому

бросать курить нужно полностью и окончательно. Даже если вы курильщик с большим стажем, бросить никогда не поздно — в течение года после отказа от курения наблюдается значительное улучшение здоровья.

Как?

Некоторым людям удастся бросить с помощью одной лишь силы воли. Но исследования показывают, что людям чаще удается бросить курить, когда они получают профессиональную помощь или принимают препараты, чтобы справиться с тягой к сигаретам.

Кроме того, пока вы избавляетесь от этой вредной привычки, можно использовать никотиновую заместительную терапию (в форме пластырей, жевательной

резинки или пастилки) или электронные сигареты, которые обеспечивают небольшую кратковременную дозу никотина. В отличие от табачного дыма, они не содержат угарный газ и смолу — химические вещества, которые способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний и рака.



Питаться правильно и сбалансированно

Почему?

Правильное и сбалансированное питание важно для здоровья каждого человека. Сбалансированное питание помогает снизить риск развития большинства распространенных заболеваний, которые возникают с возрастом. Оно поможет сохранить силы, придаст энергии и подарит хорошее самочувствие.

Что?

Старайтесь есть разнообразные продукты в разумных количествах. Здоровое питание не сводится к отказу от определенных продуктов или употреблению нескольких «суперпродуктов». Чтобы получать весь спектр необходимой энергии, клетчатки и питательных веществ, нужно питаться сбалансированно, то есть включать в свой рацион различные группы продуктов.





Большинству из нас нужно есть больше фруктов, овощей и других продуктов с высоким содержанием клетчатки (это могут быть, например, бобы, чечевица, орехи, цельнозерновой хлеб и цельнозерновые макароны). И в то же время большинству людей нужно есть меньше красного и переработанного мяса, например ветчины и колбасы. Организму требуется очень малое количество продуктов с высоким содержанием жиров (особенно насыщенных жиров), соли и сахара.

Как?

Изменения в рацион можно вносить постепенно. Для начала можно в течение нескольких недель записывать все, что вы едите. Затем начинайте ставить перед собой небольшие выполнимые цели и решайте, как их достигнуть. Например, в качестве перекуса можно взять на работу фрукты вместо шоколадки или чипсов.

Повысить физическую активность

Почему?

Регулярная физическая активность снижает риск возникновения большинства проблем со здоровьем, с которыми иногда сталкиваются люди с ВИЧ по мере старения. Это не только сердечно-сосудистые заболевания и проблемы с костями, но также депрессия и когнитивные нарушения. Физические упражнения помогут сохранить силу, гибкость и выносливость, которые необходимы для повседневной жизни.

Что?

Полезны как аэробные упражнения, которые повышают частоту сердечных сокращений, так и силовые упражнения, которые помогают укреплять мышцы.

Аэробные упражнения способствуют учащению дыхания и пульса. К ним относятся быстрая ходьба, езда на велосипеде, бег трусцой, плавание и большинство видов спорта. Многие повседневные занятия представляют собой аэробные упражнения. Это, например, ходьба по лестнице, работа по дому и в огороде, игры на свежем воздухе с детьми.

Силовые упражнения — это в той или иной форме упражнения на сопротивление, создающие повышенную нагрузку на мышцы, чтобы заставить их работать более интенсивно, чем обычно. Эти упражнения способствуют укреплению мышц, костей и суставов. К ним относятся поднятие тяжестей, работа с эластичной лентой, трени-

ровки с собственным весом тела (например, приседания) и йога.

Некоторые активные занятия, в том числе круговые тренировки, бег, футбол и регби, считаются одновременно аэробными и силовыми упражнениями.

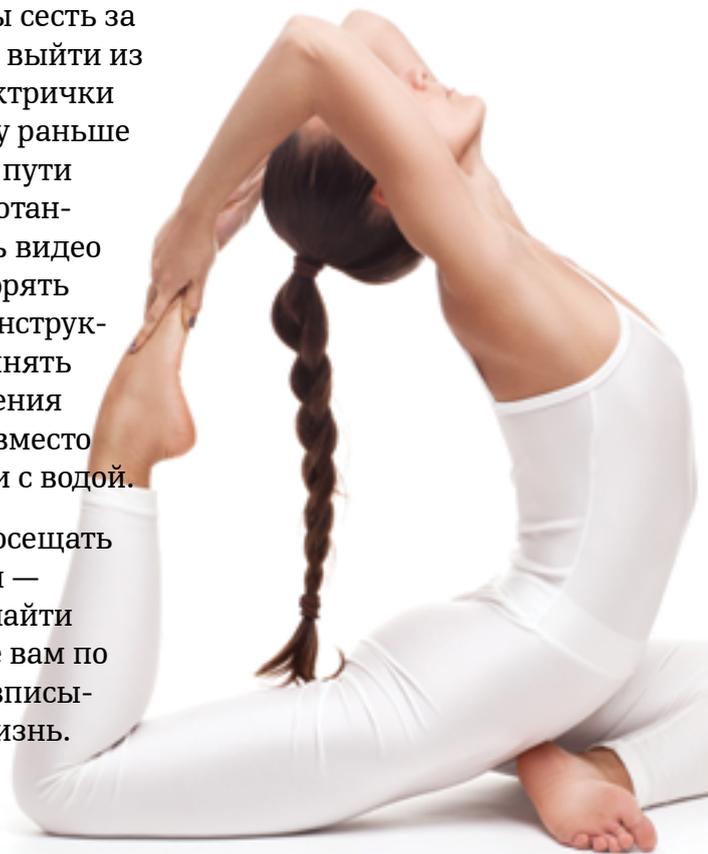
Также полезно выполнять упражнения, направленные на развитие гибкости и равновесия. Это, например, растяжка, йога, пилатес и тай-чи.

Как?

Есть много способов вписать физическую активность в повседневную жизнь и домашние дела. Можно пройтись или

поехать на велосипеде, вместо того чтобы сесть за руль автомобиля; выйти из автобуса или электрички на одну остановку раньше и пройти остаток пути пешком; пойти потанцевать; включить видео в YouTube и повторять упражнения за инструктором; или выполнять силовые упражнения дома, используя вместо гантелей бутылки с водой.

Необязательно посещать тренажерный зал — гораздо важнее найти занятия, которые вам по душе и которые вписываются в вашу жизнь.



Избавиться от лишнего веса, если он есть

Почему?

У людей с избыточным весом повышен риск развития диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний, высокого давления и некоторых видов рака. С возрастом доля жира в организме увеличивается, а мышечная масса уменьшается.

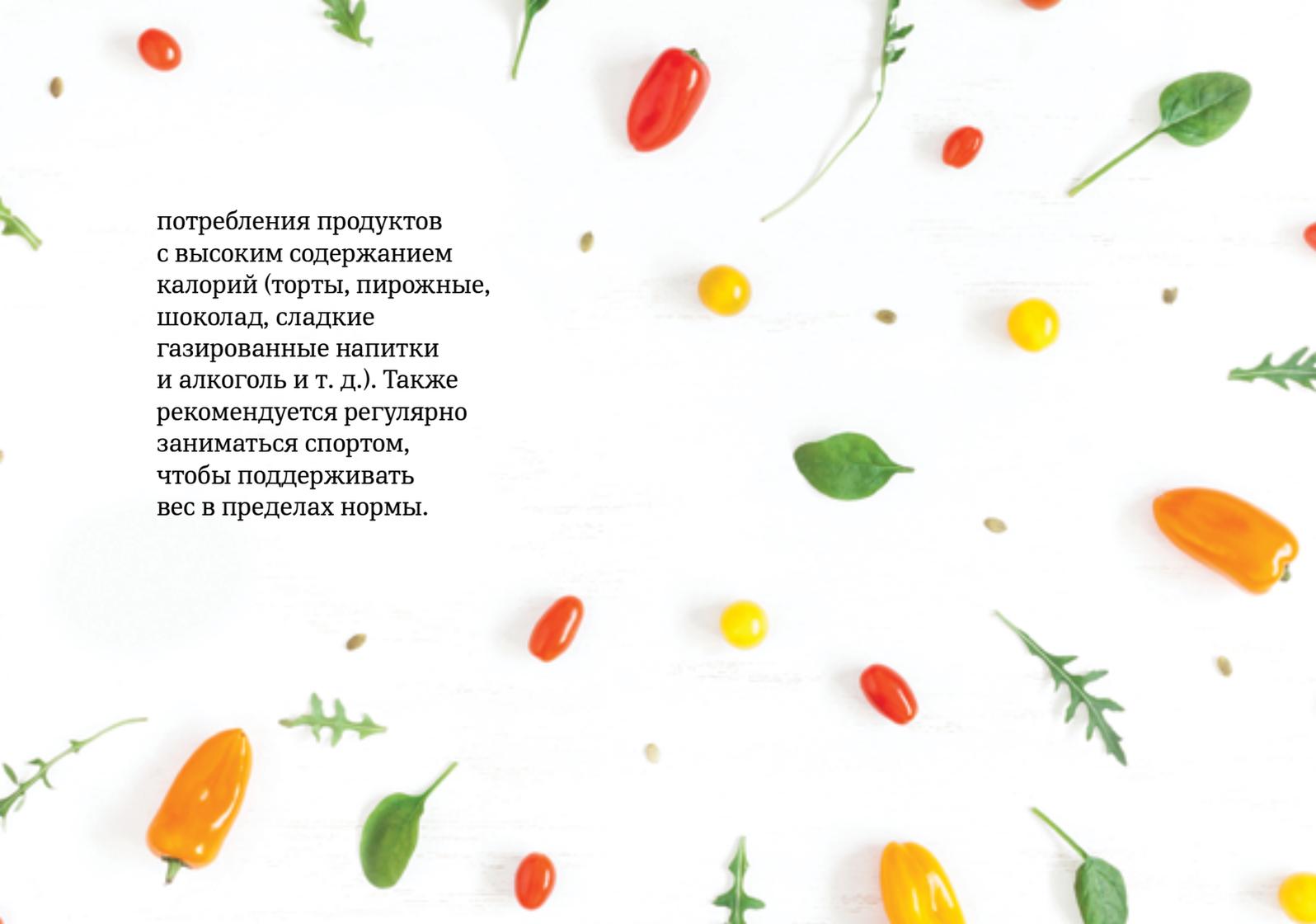
Особенно важно избавиться от лишнего веса, если жир скапливается на талии («пузико»). Большое количество этого жира на самом деле находится глубоко внутри тела и окружает внутренние органы. Он связан с метаболическими и гормональными изменениями и вызывает больше проблем со здоровьем, чем жир в других частях тела, например в бедрах или ягодицах.

Что?

Зная рост и вес, можно посчитать индекс массы тела (ИМТ). Так вы получите примерное представление о том, есть ли у вас лишний вес и какой он. Нормальным считается ИМТ от 18,5 до 25. Если он выше 25, то вам, скорее всего, нужно похудеть. ИМТ свыше 30 свидетельствует об ожирении.

Как?

Чтобы похудеть, нужно потреблять меньше энергии, а расходовать больше. Это значит, что нужно получать меньше калорий из пищи и сжигать больше калорий за счет физической активности. Следуйте советам по здоровому питанию, уделяя особое внимание уменьшению размера порций и сокращению



потребления продуктов с высоким содержанием калорий (торты, пирожные, шоколад, сладкие газированные напитки и алкоголь и т. д.). Также рекомендуется регулярно заниматься спортом, чтобы поддерживать вес в пределах нормы.

Сократить потребление алкоголя и наркотиков

Почему?

Употребление алкоголя или наркотиков в течение длительного времени или в больших количествах повышает риск развития серьезных заболеваний.

Потребление алкоголя в больших количествах способствует повышению давления, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и деменции. Алкоголь может нанести вред печени, которая участвует в переработке лекарственных препаратов. По всей видимости, алкоголь более вреден для людей с ВИЧ, чем для других людей, — после употребления одинакового количества спиртного более высокий уровень алкоголя в крови отмечается у людей с ВИЧ.

Длительное употребление кокаина, кристаллического метам-

фетамина и других стимулирующих наркотиков повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсульта, а также способствует развитию депрессии, тревожности и паранойи. Частое употребление алкоголя или рекреационных наркотиков может привести к когнитивным нарушениям.

Что?

Согласно рекомендации ученых, не следует употреблять более 14 единиц алкоголя в неделю. Единица — это около 200 мл пива, полстаканчика вина или одна порция (30 мл) крепкого напитка. Лучше не пить много алкоголя в один день.

Как?

Подумайте, в каких ситуациях вы больше пьете или употребляете большее количество наркотиков, чем собирались, и попробуйте представить, как можно избежать таких ситуаций или повести себя в

них по-другому. Например, чередовать алкогольные и безалкогольные напитки; не ходить на свидания, где могут предложить наркотики; не участвовать в поочередной покупке спиртного на всю компанию. Скажите друзьям, что хотите меньше выпивать.

Если у вас не получается сократить употребление алкоголя и наркотиков, одной из возможностей преодоления зависимостей от алкоголя и наркотиков являются группы анонимных алкоголиков (АА) и анонимных наркоманов (АН). Подобные группы очень распространены в России, есть также специально

ориентированные группы для людей, относящих себя к ВИЧ-положительным и представителям ЛГБТ-сообществ, чтобы быть точно уверенным в дружественности всех участников.



Поддерживать социальную и умственную активность

Почему?

Общение с друзьями и родственниками, а также участие в общественно значимых мероприятиях положительно сказывается на психическом здоровье и эмоциональном состоянии. Общение с другими людьми придает жизненный тонус, не дает потерять связь с реальностью и помогает решать практические задачи.

Новые знакомства и укрепление старых связей также помогают предотвращать когнитивные нарушения. Кроме того, полезно пробовать новые виды деятельности и обучаться новым навыкам.

Что?

По мере возможностей старайтесь участвовать в общественных меро-

приятиях и помогать другим людям. Поддерживайте активность мозга с помощью пазлов, головоломок, чтения или любых других занятий, которые вам по душе и стимулируют умственную деятельность. Поставьте перед собой цель, которой будет приятно достичь.

Как?

Старайтесь регулярно общаться с людьми, которые вам интересны, — друзьями, родственниками и соседями. Если не можете встретиться лично, то поговорите по интернету, позвоните по телефону или договоритесь о видеозвонке по FaceTime или Skype. Для общения все средства хороши.

Подумайте, что вам нравится или чем вы хотите заняться. Найдите клуб или группу по интересам, сходите на занятия или поработайте в волонтерской организации — там всегда можно завести новые знакомства. С единомышленниками общаться проще.

Как подготовиться к будущему

Разберитесь с финансовыми вопросами

С возрастом ваша жизненная ситуация и потребности, скорее всего, изменятся.

Конечно, трудно сказать наверняка, какой станет ваша жизнь через несколько лет, но есть вещи, которые можно сделать уже сейчас, чтобы облегчить себе жизнь в будущем.



Для начала неплохо было бы оценить свое финансовое положение, чтобы подготовиться к будущим финансовым потребностям. Нужно понять, на какой доход вы можете рассчитывать и что можно сделать для его увеличения. Если вы находитесь в трудоспособном возрасте, то для обеспечения финансовой стабильности в будущем, вероятно, стоит продолжать работать или устроиться на работу.

Работа и трудовая занятость

Люди старшего возраста зачастую понимают, что не успевают за современным ритмом и прогрессом на работе, или сталкиваются с ситуацией неопределенности на рынке труда. Ваше состояние здоровья в течение многих лет могло

ограничивать список посильных трудовых обязанностей. Не исключено, что иногда вы вообще не могли работать.

Возможно, есть смысл снова устроиться на работу или сменить род деятельности. Поскольку впереди вас ждет долгая здоровая жизнь, есть свои плюсы в том, чтобы найти подходящую работу прямо сейчас. Помимо финансового вознаграждения, работа вплоть до преклонного возраста положительно сказывается на физическом и психическом состоянии, а также позволяет общаться с другими людьми.

Подумайте, какими полезными для работодателей навыками вы обладаете. Возможно, на предыдущей работе, в волонтерской деятельности, на обучающих курсах или в личной жизни вы получили какие-то навыки, которые могут пригодиться для новой работы.

Если работодателю нужны навыки

Заручитесь помощью и поддержкой родных и друзей

и умения, которыми вы не обладаете, можно попробовать найти соответствующие курсы или волонтерскую работу. Работодатели обязательно оценят ваше стремление к профессиональному развитию.

Поскольку в последние годы методы найма изменились, возможно, придется изменить и подход к поиску работы. Используйте разные способы, включая помощь друзей и знакомых. Также не забывайте, как важно правильно оформить анкету-заявление о приеме на работу и резюме, а еще произвести хорошее впечатление на собеседовании.

Нам всем нужно общение. Нам нужны люди, с которыми можно поделиться своими успехами и проблемами. Как уже говорилось выше, общение положительно сказывается на эмоциональном состоянии, психическом здоровье и когнитивных функциях человека.

Задумываясь о будущем, учтите, что вам может понадобиться реальная помощь. Возможно, потребуется человек, который сможет присматривать за вами или поможет с делами. В идеале нужно несколько людей, которые будут помогать с разными делами, как большими, так и мелкими.

Круг общения, состоящий из людей, которые готовы предложить помощь и поддержку, является очень ценным

ресурсом. Он поможет вам не только долгие годы наслаждаться жизнью, но и справляться с возникающими трудностями. Это еще одна причина тратить время и силы на поддержание отношений с родственниками, друзьями, знакомыми, коллегами и другими людьми.

Создавая хорошие дружеские отношения и тесные связи, вы окружаете себя людьми, которые беспокоятся и заботятся о вас и при необходимости придут на помощь. Это могут быть отношения, основанные на взаимной поддержке, где обе стороны смогут в равной степени рассчитывать на помощь.

Однако если эти люди не знают, что у вас ВИЧ, то им иногда сложнее оказать вам поддержку. Если вы не хотите делиться с ними этой информацией, то и они не всегда смогут понять, что именно происходит и когда вам может понадобиться помощь. В такой ситуа-



ции людям довольно трудно по-настоящему близко сойтись друг с другом.

Если вы предпочитаете не говорить окружающим, что у вас ВИЧ, то, возможно, стоит найти группу поддержки из числа других людей с ВИЧ. Там можно, не боясь огласки, завести знакомства с новыми людьми, которые находятся в схожей ситуации. Возможно, там найдутся люди, с которыми вы захотите пообщаться не только во время собраний группы.

Волонтерство

Волонтерство взаимовыгодно — вы помогаете другим людям или решению проблемы, которая вас волнует, и в то же время сами вполне можете извлечь из этого занятия пользу. Большинство волонтеров считают этот опыт очень полезным. К тому же это прекрасный способ познакомиться с единомышленниками.

Волонтерская работа поможет обрести уверенность, поскольку она дает возможность попробовать что-то новое и добиться в этом новом деле успеха. Можно получить новые навыки или опыт, который оценит работодатель, а также обнаружить скрытый талант.

Кроме того, когда помогаешь другим людям, отвлекаешься от собственных проблем. Волонтерская работа дарит чувство, что вы вносите свой вклад в общественно полезное дело и являетесь частью команды.

К примеру, многие в качестве добровольцев работают в организациях, борющихся с ВИЧ, или в группах поддержки. Ваши знания и опыт могут быть полезны другим людям, особенно если у вас за плечами много лет жизни с ВИЧ. Это хорошая возможность оказать помощь тем, кто в ней нуждается.



Приведите дела в порядок

Эта брошюра о долгой жизни с ВИЧ. В мире в настоящее время мало кто преждевременно умирает от ВИЧ. Тем не менее по мере старения всем приходится задумываться о том, как все будет организовано в случае серьезного заболевания или смерти.

Решения по этим вопросам проще принимать, пока находишься в добром здравии, не откладывая до момента, когда ситуация значительно усложнится. Если позже ваши пожелания изменятся, то и соответствующие указания всегда можно обновить.

Может случиться так, что из-за плохого состояния здоровья вы не сможете принимать решения в отношении собственного здоровья или практических вопросов. Важно подготовиться

к такой ситуации. Вы можете составить указания по поводу того, кому сообщать о вашем состоянии и как должен быть организован уход за вами.

Вы можете сообщить лечащим врачам, кого считаете своим ближайшим родственником — близким человеком, с которым в чрезвычайной ситуации должны советоваться врачи по вопросам вашего медицинского обслуживания. Это особенно важно, если ближайшим родственником вы считаете своего партнера или друга, а не члена семьи.

Стоит обсудить с близкими важные вопросы вашего медицинского обслуживания. Например, вы можете сказать им, где хотите получать уход в конце жизни (дома, в хосписе или в больнице). Весьма полезно записать свои решения и предпочтения, чтобы окончательно прояснить все вопросы (и сообщить близким, где найти эти записи).

Также можно составить доверенность, которая представляет собой юридический документ, позволяющий уполномоченному лицу принимать решения от вашего имени. Можно составить разные доверенности на принятие решений по медицинским и по финансовым вопросам.

Существует и такой документ — заблаговременное волеизъявление относительно медицинского вмешательства (прижизненное завещание), в котором описываются ваши пожелания по поводу отказа от определенного лечения в случае неспособности принимать решения в будущем.

У всех должно быть завещание, независимо от возраста. Так вы будете знать наверняка, что ваше имущество уйдет выбранным вам людям. Четкое изложение пожеланий поможет избежать проблем и споров после вашей смерти.

Вы существенно облегчите жизнь друзьям и родственникам, если приведете в порядок важные документы — банковские выписки, страховые полисы и свидетельства о собственности и сообщите им, где искать эти бумаги.

Также вы можете высказать близким пожелания по поводу организации похорон, кремации или погребения. Иногда люди заранее договариваются с ритуальным агентством и оплачивают расходы.

Научитесь организовывать слаженную работу разных медицинских работников

Если у человека несколько проблем со здоровьем, то система здравооо-

рания не всегда работает гладко. Довольно утомительно одновременно общаться с разными докторами, находить время для их посещения, принимать лекарства, назначенные разными врачами, и выполнять рекомендации.

Вот пять советов, которые помогут в решении этой проблемы:

- » *Узнайте как можно больше о своих заболеваниях.* Приходя к врачу, задавайте много вопросов, чтобы располагать как можно более полной информацией о вариантах лечения и возможностях сохранения своего здоровья. Перед посещением врача запишите все пункты, которые вы хотели бы обсудить, чтобы ничего не забыть.
- » *Проявляйте инициативу в вопросах заботы о собственном здоровье.* Расскажите врачам о своих потребностях и приоритетах, чтобы они принимали их в расчет. Если ваши врачи не делятся



друг с другом информацией, подумайте, как можно наладить их взаимодействие. И если вам пообещали что-то сделать, обязательно проконтролируйте, чтобы обещание было выполнено.

- » *Раскройте свой ВИЧ-статус лечащему врачу.* Найдите такого врача, которому вы сможете раскрыть ваш статус. Если врач-терапевт будет знать, что вы принимаете лекарства против ВИЧ, то сможет, во избежание лекарственного взаимодействия, учитывать этот момент при назначении других

лекарств и обследований, а также при лечении других заболеваний.

- » *Заведите специальную папку для информации о своем здоровье.* Так вы не потеряете актуальную медицинскую информацию — время записей к врачам, назначенные лекарства и так далее. Можно попросить врачей присылать вам копии всех писем, касающихся вашего здоровья, которые они отправляют вашему лечащему врачу и другим специалистам.
- » *Попросите, чтобы один медицинский работник курировал все вопросы, связанные с вашим медицинским обслуживанием по всем направлениям.* Во многих СПИД-центрах есть социальные работники, которые могут помочь в этом.

Больше информации о ВИЧ вы можете получить на сайтах:

ПАРНИ+
parniplus.com

4Life4me+
life4me.plus


спид.центр
spid.center

nam aidsmap

Благодарности

Автор: Роджер Пибоди, NAM

Первое издание, 2018 г.

Перевод на русский язык и адаптация
2020 г., АНО «Феникс Плюс»

Благодарим членов экспертных групп NAM за помощь в рецензировании этой брошюры.

NAM и АНО «Феникс Плюс» благодарят Gilead Sciences Europe Ltd, Janssen-Cilag Ltd, Merck Sharp & Dohme Corp., а также ViiV Healthcare за финансирование подготовки этого издания. Наши спонсоры не оказывали никакого влияния на содержание материалов.

Эти информационные материалы основаны на оригинальной, защищенной авторским правом публикации NAM Publications — независимой благотворительной организации по распространению информации о ВИЧ, расположенной в Великобритании. NAM предоставила разрешение на осуществление этого перевода. NAM не несет ответственности ни за точность перевода, ни за локализацию текста.

«Долгая жизнь с ВИЧ»

Редактор..... Евгений Писемский

Медицинский консультант..... врач-инфекционист, канд. мед. наук
Екатерина Степанова

Дизайн и верстка..... Никита Дубенский

Инфографика..... Григорий Оливенбаум

Брошюра распространяется бесплатно.

Социально-ориентированная автономная
некоммерческая организация содействия профилактике
и охране здоровья граждан «Феникс ПЛЮС»

Тираж 4000 шт. 1-е издание.

Год выпуска 2020



Краткое содержание этой брошюры
в 6-минутном видео

