

ВІЛ-інфекція та СНІД

Вступ

ВІЛ-інфекція (*вірус імунодефіциту людини*) є постійною (*хронічною*) вірусною інфекцією. ВІЛ вбиває лейкоцити, які називаються клітинами CD4. Ці клітини допомагають контролювати захисну систему організму (*іммунну систему*) та боротися з інфекцією. Якщо у людини недостатньо клітин CD4, у неї можуть розвинутися інфекції, злякисні новоутворення та інші проблеми зі здоров'ям.

Які причини?

Цей вірус передається від людини до людини:

- Через статевий акт.
- Через контакт із інфікованою кров'ю або іншими біологічними рідинами.

Інфікована мати також може передавати вірус своїй дитині під час вагітності, пологів або годування груддю.

Що підвищує ризик?

Це захворювання частіше розвивається у людей, які:

- Мають незахищений статевий акт.
- Користуються спільними голками або іншим обладнанням для наркотиків.

Які ознаки або симптоми?

Симптоми цього захворювання зазвичай розвиваються по фазах:

Безсимптомна фаза

Ви можете не почуватися погано, або можете нездужати лише деякий час. До симптомів можуть належати:

- Субфебрильна гарячка.
- Головні болі.
- Біль у горлі.
- Висип.
- Підвищена втомлюваність.
- Нудота, блювання або діарея.
- Нічна пітливість.

Рання симптоматична фаза

Ви можете помітити:

- Ваші ранні симптоми погіршуються або виникають частіше.
- Виразки ротової порожнини, піхви або прямої кишки, спричинені інфекціями.
- Проблеми, пов'язані із запаленням, наприклад біль у суглобах.

Симптоматична фаза: СНІД або синдром набутого імунодефіциту

Ваша імунна система більше не захищає Вас від інфекцій та інших проблем зі здоров'ям. Ви можете заразитися інфекціями, якими зазвичай не заразилися б, якби Ваша імунна система була здоровою та працювала належним чином (*опортуністичні захворювання*). До проблем, викликаних опортуністичними захворюваннями, належать:

- Кашель.
- Утруднене дихання.
- Діарея.
- Виразки шкіри.
- Проблеми з ковтанням.
- Висока температура.
- Нечіткість зору.
- Скутість м'язів шиї.
- Сплутаність свідомості.

Ви також можете почати помічати:

- Втрату ваги.

- Поколювання або біль у кистях рук та стопах.
- Виразки в роті або зубний біль.
- Сильну підвищену втомлюваність.

Як це діагностується?

Це захворювання діагностується за допомогою:

- Скринінгового тесту для перевірки крові на білок (*антитіл*), який виробляється лише тоді, коли організм бореться з ВІЛ.
- Аналізу крові для підтвердження наявності ВІЛ.

Як це лікується?

Вилікувати це захворювання неможливо, але лікування може допомогти запобігти погіршенню перебігу ВІЛ.

- Вам видадуть ліки, які можуть уповільнити швидкість розмноження ВІЛ у Вашому організмі (*антиретровірусну терапію* або АРТ). АРТ може:
 - Підтримувати здоров'я Вашої імунної системи якомога краще та допомагати їй працювати краще.
 - Зменшити кількість ВІЛ у Вашому організмі.
 - Зменшити ризик виникнення проблем, викликаних ВІЛ.
 - Подовжити Ваше життя.
 - Покращити якість Вашого життя.
 - Допомогти запобігти передачі ВІЛ іншій людині.
- Вам потрібно буде пройти стандартні лабораторні аналізи для моніторингу Вашого лікування та імунної системи.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Лікарські препарати

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Якщо Вам призначили антибіотик, приймайте його відповідно до вказівок Вашого лікаря. **Не** припиняйте прийом антибіотика, навіть якщо Вам стане краще.

Спосіб життя

- **Не** використовуйте продукти, які містять алкоголь, нікотин, тютюн або рекреаційні наркотики. Це може спричинити подальше пошкодження Вашої імунної системи. Вони також можуть викликати проблеми з печінкою, легенями та серцем. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.
- **Не** користуйтеся спільними голками чи іншим обладнанням, яке використовується для ін'єкцій, паління або нюхання наркотиків.
- Захистіть себе від інших ІПСШ (*інфекцій, що передаються статевим шляхом*), використовуючи презервативи під час статевого акту. Це включає вагінальний, оральний і анальний секс.
- Дотримуйтеся здорового харчування, висипайтесь та виконуйте фізичні вправи.



Загальні інструкції

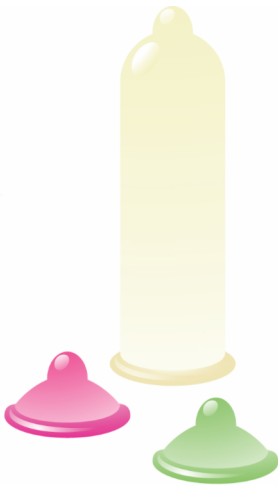
- Розкажіть своїм статевим партнерам, що у Вас ВІЛ. Попросіть їх пройти тестування.
- Дотримуйтесь графіку вакцинації. Переконайтеся, що Ви отримали всі рекомендовані вакцини, у тому числі вакцини проти гепатиту А, гепатиту В, кору та грипу.
- Регулярно відвідуйте стоматолога. Щодня чистіть зуби щіткою та зубною ниткою.
- Зверніться до консультанта або соціального працівника, щоб допомогти Вам вирішити проблеми та знайти послуги, які Вам потрібні.
- Попросіть про підтримку свою родину та друзів.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо. Вам потрібно буде здавати стандартні аналізи крові кожні 3–6 місяців для контролю стану Вашого здоров'я.



Як цьому можна запобігти?

Щоб запобігти поширенню ВІЛ:

- Поговоріть зі своїм лікарем про захист Ваших статевих партнерів від ВІЛ. Ваш лікар може порекомендувати Вашому партнеру приймати лікарські препарати для зниження ризику інфікування ВІЛ (*доконтактна профілактика* або ДКП).
- Використовуйте презерватив кожного разу під час статевого акту. Це включає вагінальний, оральний і анальний секс.
 - Презерватив слід використовувати від початку статевого акту і до кінця.
 - Використовуйте лише латексні або поліуретанові презервативи та лубриканти на водній основі.
 - Використання презерватива знижує ризик поширення ВІЛ.
- Уникайте вживання алкоголю та рекреаційних наркотиків, які впливають на Вашу розважливість. Вони можуть змусити Вас забути використовувати презерватив або підвищити Ваші шанси вступити в ризикований статевий контакт.
- **Не** користуйтеся спільним обладнанням, яке використовується для прийому наркотиків, таким як голки, шприци, плити, джгути, труби або соломинки. Якщо Ви використовуєте спільне обладнання, мийте його до та після використання.



Зверніться до лікаря, якщо у Вас:

- Значна втрата ваги.
- Надмірна підвищена втомлюваність.
- Проблеми з ковтанням.
- Блювання або діарея, які не покращуються.
- Біль у м'язах або суглобах.
- Будь-які проблеми, пов'язані з Вашими лікарськими препаратами.

Негайно зверніться по допомогу, якщо у Вас:

- Висип, який викликає лущення шкіри.
- Пухири в роті.
- Біль у животі.
- Почервоніння або набряк навколо очей.
- Висока температура тіла та озноб.
- Задишка.
- Сухий (*непродуктивний*) або вологий (*продуктивний*) кашель.
- Проблеми із зором, такі як сліпі плями, миготливе світло, зниження або нечіткість зору.
- Постійний головний біль, сплутаність свідомості або зміни у Вашому мисленні, самопочутті або поведінці (*зміна психічного стану*).

Підсумок

- ВІЛ вбиває лейкоцити, які називаються клітинами CD4 і допомагають контролювати захисну систему організму (*імунну систему*) та боротися з інфекцією.
- Симптоми цього захворювання зазвичай розвиваються по фазах. Під час безсимптомної фази Ви можете не почуватися погано, або можете нездужати лише деякий час.
- Лікування включатиме лікарські препарати для уповільнення швидкості розмноження ВІЛ у Вашому організмі (*антиретровірусна терапія* або АРТ).