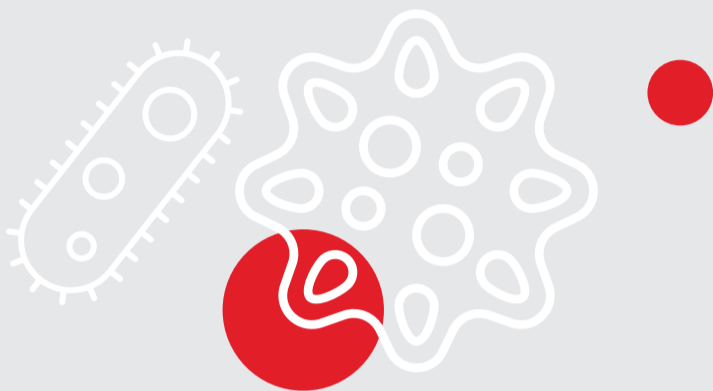




100%LIFE



ВІЛ, ТУБЕРКУЛЬОЗ, ГЕПАТИТИ: ПОГОВОРИМО?



HEALTH
LINK

СЬОГОДНІ В УКРАЇНІ

понад **200 ТИС ЛЮДЕЙ**
живуть з ВІЛ

БЛИЗЬКО ТРЕТИНИ
НЕ ЗНАЮТЬ ПРО СВІЙ СТАТУС



понад **25 ТИС НОВИХ ВИПАДКІВ**
туберкульозу щороку

БЛИЗЬКО
23% ХВОРИХ НЕ ВИЯВЛЕНО



понад **1,3 МЛН ОСІБ** інфіковані
ВІРУСНИМ ГЕПАТИТОМ С,
ПОНАД 550 ТИС – ГЕПАТИТОМ В



ЛИШЕ **КОЖЕН П'ЯТИЙ**
ЗНАЄ ПРО СВІЙ ДІАГНОЗ

Дбайте про планові медичні обстеження і тестування на віруси –
бережіть здоров'я собі та близьким!



Більше про ВІЛ та інші важливі питання:

prozdorovia.in.ua



Подбайте про себе. Знайдіть найближчий пункт тестування.

prozdorovia.in.ua/de-projty-test/

Загальнонаціональна
гаряча лінія
з питань ВІЛ/СНІД

0 800 500 451

БО «100% ЖИТТЯ»
(Всеукраїнська мережа людей,
які живуть з ВІЛ) представлена
в усіх регіонах України

network.org.ua

Брошуру видано за фінансової підтримки БО «100% ЖИТТЯ» в рамках реалізації проекту HealthLink: «Прискорення зусиль з протидії ВІЛ в Україні» за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО ВІЛ?

ВІЛ-інфекція — хронічне захворювання, що виникає внаслідок потрапляння в організм вірусу імунодефіциту людини. Вірус вражає імунну систему, порушує захисні функції організму та поступово робить його беззахисним перед іншими інфекціями та захворюваннями.

Як передається?

- через кров — при використанні нестерильних шприців, голки чи іншого інструментарію (найчастіше це трапляється при ін'єкційному введенні наркотичних речовин, але також ризикованими є процедури пірсингу і татуювань)
- статевим шляхом — при гомосексуальних чи гетеросексуальних статевих контактах без презерватива (під час анального, вагінального та орального сексу)
- від матері до дитини під час вагітності, пологів і годування грудьми

Як не передається?

- повітряно-крапельним шляхом (при чханні, кашлі, розмові)
- через обійми, рукостискання, поцілунки
- при спільному користуванні предметами побуту (посудом, постільною білизною, рушниками)
- через укуси комах і контакти з тваринами

Як дізнатись свій ВІЛ-статус?

Для цього існує єдиний спосіб — **пройти тестування.**

Для виявлення вірусу в Україні найчастіше використовують:

- ІФА-тест на основі крові з вени (в лабораторних умовах)
- експрес-тест на основі аналізу крові з пальця
- експрес-тест на основі аналізу слини

Для найпростішої перевірки знадобляться: **крапля крові з пальця та 15 хвилин часу.**

Наявність ВІЛ-інфекції підтверджується на підставі декількох досліджень крові — проходження одного тесту є недостатнім.

Тестування на ВІЛ:

- не передбачає жодних попередніх приготувань
- безкоштовно
- конфіденційно
- за бажанням — анонімно

Де пройти тест?

- у сімейного лікаря, педіатра чи терапевта
- у кабінетах "Довіри", кабінетах інфекційних захворювань поліклініки або консультативно-діагностичного центру, Центрах профілактики та боротьби зі СНІДом, представництвах профільних громадських організацій
- в мобільних амбулаторіях

Що таке "період вікна"?

Інкубаційний період або так званий "період вікна" - проміжок часу після інфікування, коли антитіла до вірусу ще не виявляються швидкими тестами, але людина вже може передавати вірус іншим. Він триває мінімум **3 місяці.**

Рекомендовано:

- пройти тестування через 3 місяці після ризикованого випадку
- тестуватись щонайменше раз в 6 місяців при регулярному практикуванні ризикованої поведінки.

Як лікується ВІЛ?

- для лікування використовують антиретровірусну терапію (АРТ): вона пригнічує розмноження вірусу і зміцнює імунітет
- АРТ — це лікарські засоби у вигляді таблеток, які слід приймати 1 чи 2 рази протягом доби одна таблетка може містити кілька видів лікарських препаратів, тому їхню комбінацію називають "схемою лікування"
- для пацієнтів лікування в Україні є безкоштовним впродовж усього життя.

Безперервний прийом АРТ:

- перешкоджає прогресуванню ВІЛ-інфекції
- знижує рівень вірусного навантаження до такого, що не визначається тестами
- запобігає передачі ВІЛ іншим людям
- дозволяє людині з ВІЛ жити повноцінним життям

Припинений або перерваний прийом АРТ:

сприяє активному розмноженню ВІЛ та призводить до руйнування імунітету

3 появою АРТ число випадків СНІДу у світі скоротилося в 10 разів.

Чим загрожує відмова від лікування?

- ВІЛ-інфекція продовжує приховано руйнувати імунну систему і ослаблює організм
- з часом захворювання проходить декілька клінічних стадій, останньою з яких є смертельно небезпечний СНІД
- на етапі СНІДу організм вже не в силах протистояти інфекційним захворюванням, і людина стає дуже вразливою: можуть проявитись одразу декілька опортуністичних інфекцій і супутніх захворювань.

Чим підступний невиявлений ВІЛ?

Ви можете про нього не підозрювати. **Більше 50%** нових випадків ВІЛ-інфікування виявляють **на останній чи передостанній клінічних стадіях.**

Чому?

- на ранніх стадіях ВІЛ **не має жодних симптомів**
- до появи перших видимих ознак може минути **≈7-10 років.**
- всі ці роки людина, яка живе з ВІЛ:
~ може **виглядати і почуватися добре**
~ може **передавати ВІЛ іншим**, навіть **не підозрюючи про це**

Коли людина дізнається, що її ВІЛ-статус позитивний, медичні чи соціальні працівники пропонують їй залучити до тестування членів сім'ї, статевих та ін'єкційних партнерів.

Як жити з ВІЛ-позитивними партнерами?

Пари, в яких обоє партнерів є ВІЛ-позитивними, називають **конкордатними.**

Пари, в яких лише один з партнерів ВІЛ-позитивний, називають **дискордатними.**



Що найважливіше:

- першим кроком до збереження життя і здоров'я партнерів, а також їхніх стосунків, є **взаємне розкриття ВІЛ-статусу.**
- у межах дискордантної пари ВІЛ **може не передаватись.** Усе залежить від обізнаності партнерів про правильні методи профілактики інфікування.

Як запобігти передачі ВІЛ в межах дискордантної пари?



Мій ВІЛ статус позитивний

- ~ приймайте антиретровірусні препарати щодня
- ~ дотримуйтесь усіх призначень лікаря



Мій ВІЛ статус негативний

- ~ тестуйтеся на ВІЛ раз в півроку
- ~ запитайте свого лікаря про PrEP - доконтактну профілактику ВІЛ (при щоденному прийомі знижує ризик інфікування на 99%)



Ми - дискордантна пара

Якщо вірусне навантаження ВІЛ-позитивного партнера (-ки) досягло невизначуваного рівня***:
~ можете мати незахищені статеві контакти без жодного ризику передачі ВІЛ

Якщо вірусне навантаження ВІЛ-позитивного партнера (-ки) високе:
~ користуйтеся презервативами і лубрикантами
~ розпочніть щоденний прийом PrEP для профілактики інфікування під час ризикованого періоду
~ обирайте безпечні сексуальні практики без ризику травмування (найбільший ризик інфікування ВІЛ - при анальному контакті)
~ уникайте статевих контактів з іншими партнерами

Куди звернутись за допомогою?

СІМЕЙНИЙ ЛІКАР

КАБІНЕТИ «ДОВІРИ»

РЕГІОНАЛЬНІ ВІДДІЛЕННЯ
БО «100% ЖИТТЯ»

*** Невизначуване вірусне навантаження - стан ВІЛ-позитивної людини, за якого кількість вірусних часток у крові є нижчою за поріг чутливості тестів до вірусу. Якщо на підставі результатів аналізу невизначуваний рівень зберігатиметься щонайменше 6 місяців - ця людина не може передавати ВІЛ статевим шляхом.

ЩО СЛІД ДІЗНАТИСЬ ПРО ТУБЕРКУЛЬОЗ?

Це інфекційне захворювання, збудником якого є мікобактерія туберкульозу, яку ще називають паличкою Коха – на честь науковця, який відкрив її у 1882 році.

Які є форми туберкульозу?

- у **90%** людей туберкульоз **вважає легені**
- захворювання може ушкодити й **інші органи**: нирки, хребет, мозок, лімфатичні вузли, кишечник, шкіру, статеві органи тощо
- позалегеневий туберкульоз не є заразним і загрожує життю лише тих людей, які захворіли

Розрізняють **2 стани**, пов'язані з туберкульозом: **латентна туберкульозна інфекція та захворювання на туберкульоз**. В чому різниця?

Людина з латентною ТБ-інфекцією	Людина, хвора на туберкульоз
Немає симптомів	Симптоми можуть включати: <ul style="list-style-type: none">кашель, що триває понад 3 тижнібіль у грудній клітціслабкістьбезпричинна втрата вагипідвищення температури тіла до >37 градусів без видимої на те причини, що триває понад тижденьрясне потовиділення вночізадишка без фізичних навантажень
Почувається добре	Зазвичай почувається нездоровою
Не може передавати бактерії туберкульозу іншим	Може передавати бактерії туберкульозу іншим
Туберкуліновий шкірний тест (проба Манту) чи аналіз крові на гамма-інтерферон показує наявність ТБ-інфекції	
~ рентгенограма легень без змін ~ мазок мокротиння негативний	~ рентгенограма легень зі специфічними змінами ~ мазок мокротиння позитивний
Потребує профілактичного лікування, щоб запобігти захворюванню на туберкульоз	Потребує лікування туберкульозу

Як передається?

- повітряним шляхом при тривалому перебуванні в закритому приміщенні разом з людиною, хворою на туберкульоз легень, яка кашляє і не отримує лікування
- хворі на туберкульоз найчастіше поширюють інфекцію серед людей, з якими проводять тривалий час щодня, наприклад: члени сім'ї, друзі, колеги.

Як не передається?

- через обійми, рукостискання, поцілунки
- при спільному користуванні предметами побуту (посудом, постільною білизною, рушниками)
- при споживанні їжі, яку готував хворий

Хто в групі ризику

- особи, які мали близький контакт з хворим на туберкульоз
- особи з захворюваннями, що призводять до ослаблення імунітету (злоскісні новоутворення, цукровий діабет, аутоімунні захворювання, ВІЛ-інфекція тощо)
- медичні працівники
- безпритульні
- люди, які перебувають за межею бідності, безробітні
- ув'язнені та персонал установ пенітенціарної системи
- особи, які працювали чи працюють у виробничих умовах із впливом діоксиду силіціюму (шахтарі, металурги)
- військовослужбовці
- мігранти

Як діагностують хворобу?

- проводять рентгенографію органів грудної клітки та аналіз мокротиння на наявність у ньому мікобактерій туберкульозу
- якщо туберкульоз уражає інші органи, крім легень, проводять спеціальні рентгенологічні дослідження цих ділянок, а в деяких випадках - біопсію для підтвердження діагнозу

Яке лікування?

- прийом антимікобактеріальних препаратів
- існують ефективні схеми лікування, які **дозволяютьвилікувати 100% хворих** з новими випадками захворювання
- стандартна схема передбачає щоденний прийом 4-5 препаратів протягом мінімум 6 місяців

Що таке мультирезистентний туберкульоз?

- ця форма захворювання є стійкою до двох найефективніших протитуберкульозних препаратів: ізоніазиду і рифампіцину
- для лікування використовують так звані препарати другого ряду: вони більш токсичні і дорожчі
- курс лікування триває мінімум 20-24 місяців

Яка профілактика?

- дотримуйтесь правил особистої гігієни
- відмовтесь від шкідливих звичок, особливо паління
- дотримуйтесь збалансованого харчування і режиму сну
- дбайте про свій психоемоційний стан
- своєчасно звертайтеся до лікарів при простудних захворюваннях
- регулярно проходите планові медичні обстеження

Куди звернутись за допомогою?

СІМЕЙНИЙ ЛІКАР

РЕГІОНАЛЬНІ ВІДДІЛЕННЯ
БО «100% ЖИТТЯ»

ЯК ВБЕРЕГТИСЬ ВІД ГЕПАТИТУ?

Гепатит – захворювання печінки запального характеру, як правило, вірусного походження.

Гепатит А

- майже всі пацієнти повністю одужують і набувають стійкого імунітету до захворювання

Гепатит В

може перебігати як у гострій, так і у хронічній формі

- хронічне захворювання розвивається:
 - ~ у 80-90% дітей, інфікованих протягом першого року життя
 - ~ у 30-40% дітей, інфікованих у віці 1-6 років
 - ~ у 5% дорослих

Гепатит С

- хронічне захворювання розвивається у 55-85% пацієнтів
- навіть без лікування 15-45% пацієнтів позбуваються вірусу протягом 6 місяців після інфікування

якщо **не лікуватися**, ризик розвитку **цирозу та/або раку печінки** складає 20-30%

Як передається?

Гепатит А

- вода та продукти харчування, забруднені вірусом
- недбало вимиті руки
- користування посудом і предметами особистої гігієни інфікованої особи

Гепатит В

- незахищені сексуальні контакти
- під час пологів від матері до дитини
- через кров: під час переливання крові, оперативних втручань, стоматологічних процедур, використання нестерильного інструментарію (для татування, пірсингу чи вживання ін'єкційних наркотиків),
- через інфіковані предмети гігієни (засоби для гоління, манікюрні ножиці, зубні щітки)
- через менструальні і вагінальні виділення, сім'яну рідину при контакт з кров'ю інфікованої людини (надання першої допомоги, поранення)

Гепатит С

Які симптоми?

- для **гострого вірусного гепатиту** характерні симптоми: загальна слабкість, підвищення температури тіла, пожовтіння шкіри та склер, потемніння сечі, втрата апетиту, нудота, блювання, відчуття дискомфорту в животі, біль у суглобах
- перебіг **хронічного вірусного гепатиту** зазвичай малосимптомний, а виявлення випадкове (першою ознакою може бути збільшення рівня печінкових ферментів)

Куди звернутись за допомогою?

- щоб вчасно виявити хворобу, **потрібно тестуватись**:
 - це можна **безкоштовно** зробити у свого сімейного лікаря або в пунктах тестувань на гепатити
 - тривалість виконання тесту – **10 хвилин**
- при позитивному результаті тесту слід **звернутися до лікаря-інфекціоніста або гастроентеролога**

Як вберегтись?

Гепатит А

- мийте руки з милом перед приготуванням і вживанням їжі, після кожного відвідування туалету
- споживайте кип'ячену воду
- ретельно мийте фрукти, овочі, ягоди

Гепатит В

- використовуйте презервативи
- унікайте контактів з кров'ю і біологічними рідинами інших людей
- використовуйте стерильне ін'єкційне обладнання: для пірсингу, татування, косметичних процедур
- не діліться засобами індивідуального користування: бритвами, зубними щітками, манікюрними ножицями

Гепатит С

Гепатит А

ВАКЦИНУЙТЕСЬ!
ЩЕПЛЕННЯ ЗАЩИЩАЄ ВІД ІНФІКУВАННЯ ВІРУСАМИ ГЕПАТИТІВ А І В

Гепатит В

Гепатит С

ВАКЦИНУ НЕ ЗНАЙДЕНО

Яке лікування?

- дотримання рекомендацій лікаря
- постільний режим у період розпалу
- дієтичне харчування для підтримки нутритивного балансу
- вживання достатньої кількості рідини

- лікування хронічного гепатиту В довготривале, призначається лікарем-інфекціоністом або гастроентерологом

- сучасне лікування протівірусними препаратами триває 12 тижнів, а при цирозі - до 24 тижнів
- ефективність лікування >90%
- зареєстрованим пацієнтам за кошти державного бюджету закупаються ефективні та безпечні ліки для лікування хронічного гепатиту С