



# GLOBAL AIDS PARTNERSHIP

**Что Вы должны знать**  
**Учебное пособие по**  
**ВИЧ/СПИДУ**

**Учебное пособие по ВИЧ/СПИДу: Что Вы должны знать**

Всемирное партнерство по СПИДу

JoAnn Butrin, Ph.D.

Nancy Valnes, RN, BSN

Design: Neil Ruda

First Printing 2011

Published by Global AIDS Partnership

1445 N. Boonville Ave.

Springfield, MO 65802

Tel: 417-862-2781, ext. 2079

E-mail: [info@globalaidspartnership.org](mailto:info@globalaidspartnership.org)

Web site: <http://www.globalaidspartnership.org>

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Глава 1: Введение</b> .....	<b>4</b>
1. Участие церкви и общины в кризисе эпидемии ВИЧ/СПИДа .....	4
2. Кто может выступать в роли учителя? .....	5
3. Как может быть использована информация из данного пособия? .....	5
<b>Глава 2: Учебный процесс: слушание, наблюдение, исполнение</b> .....	<b>7</b>
1. Личностно-ориентированный подход в процессе обучения и учения .....	7
2. Ролевые игры и стартовые вопросы .....	9
<b>Глава 3: Использование пособия для инструктора</b> .....	<b>11</b>
1. Учебное пособие и информационная брошюра .....	11
2. Использование обучающей схемы .....	11
3. Видео пособия .....	12
4. Подготовка к процессу обучения .....	12
5. Определение образовательных потребностей целевой аудитории .....	13
<b>Глава 4: Основная информация о ВИЧ/СПИДе</b> .....	<b>14</b>
1. Что надо знать о ВИЧ/СПИДе .....	15
2. Что такое ВИЧ? Что такое СПИД? .....	17
3. Как воздействует ВИЧ на организм человека .....	18
4. Как передается ВИЧ-инфекция? .....	21
5. Как НЕ передается ВИЧ-инфекция? .....	27
6. Наиболее распространенные мифы о СПИДе .....	28
7. Признаки и симптомы СПИДа .....	30
8. Диагностика и анализы на ВИЧ-инфекцию .....	35
9. Лечение ВИЧ/СПИДа .....	39
10. Профилактика СПИДа .....	42
11. Беременность и ВИЧ .....	51
12. Есть Хорошая Новость .....	53
<b>Глава 5: С чего начать?</b> .....	<b>56</b>
Шаги, которые необходимо предпринять, чтобы начать осуществление социальной программы по ВИЧ/СПИДу .....	57
<b>Приложение А: Анкета для оценки состояния здоровья участников программы</b>	<b>60</b>
<b>Список литературы</b> .....	<b>66</b>

# ГЛАВА 1

## Введение



### Ключевые моменты

1. Участие церкви и общины в кризисе ВИЧ/СПИДа
2. Кто может выступать в роли учителя?
3. Как может быть использована информация из данного пособия?

### 1. Участие церкви и общины в кризисе эпидемии ВИЧ/СПИДа

Мир впервые узнал о ВИЧ/СПИДе в 1981 году, и с тех пор это заболевание стало быстро распространяться по всему земному шару, затронув каждый континент: ни одной стране не удалось избежать пагубного влияния, оказываемого эпидемией ВИЧ.

Сначала в странах Африки СПИД распространялся с большей скоростью, чем в других регионах. Однако сегодня число ВИЧ инфицированных растет во всем мире. Ежегодно миллионы людей умирают от СПИДа. Проблема, кажется, становится непреодолимой.

Но надежда есть! Располагая всей необходимой информацией, люди могут избежать заражения СПИДом. Отдельные лица, церкви и общины, используя творческий подход, находят способы информирования населения через обращения и послания—с целью предотвращения заболевания и спасения жизни людей. Они также проявляют участие в судьбе тех, кому приходится жить с этой инфекцией, делая это с любовью и состраданием.

Данное учебное пособие, обучающая схема и информационная брошюра были разработаны с целью оказания помощи людям, вступившим в борьбу с ВИЧ/СПИДом. Каждая из этих частей содержит весьма ценную информацию о болезни, которая должна быть известна всем. Оказавшись в руках того, кто прошел специальный курс обучения, эти материалы становятся мощным инструментом в борьбе с ВИЧ/СПИДом.

Основная цель курса состоит в том, чтобы обучить слушателей тому, что они должны знать о ВИЧ-инфекции, а также помочь людям изменить их образ жизни, который подвергает риску заражения инфекцией как их самих, так и окружающих.

## 2. Кто может выступать в роли учителя?

Каждый может выступить в роли учителя. Однако лучшими учителями являются те, кто:

- проявляют живой интерес к данной теме;
- желают помочь другим приобрести необходимые знания и изменить свой образ жизни/поведение;
- любят общаться с людьми;
- весьма хорошо осведомлены в той области, в которой преподают.

Люди лучше всего реагируют на информацию, представленную тем, кто очень четко и с энтузиазмом доносит ее до слушателей. Более того, хороший спикер всегда находит время, чтобы пообщаться со своей аудиторией.

Выступающий в роли учителя должен, насколько возможно, основательно изучить преподаваемую им тему. Хорошо осведомленный учитель может ответить на различные вопросы, а также следить за ходом обсуждения вопросов участниками курса (см. главу, посвященную учебному процессу).

Данная обучающая программа включает в себя учебное пособие, обучающую схему и информационную брошюру по ВИЧ/СПИДу. Содержание учебного пособия совпадает с той последовательностью, в которой представлена информация—факты о ВИЧ/СПИДе—в брошюре. Учебное пособие служит также своего рода справочником, из которого учитель может почерпнуть более подробную информацию по данной теме.

Слушатель сможет узнать и усвоить больше материала при условии, что он будет активно задействован в учебном процессе, а также благодаря наглядным пособиям. Поэтому, обучающая схема используется как инструмент, усиливающий зрительное восприятие предмета. В этом пособии учитель найдет информацию о стилях обучения взрослых слушателей, а также—о методах преподавания и обучения участников.

## 3. Как может быть использована информация из данного пособия?

Образовательный процесс, посвященный теме СПИДа, может проходить в различных учреждениях и собраниях, как например:

- **В небольших группах при церкви или общине:** Церкви могут пожелать уделить некоторое время обсуждению проблемы ВИЧ/СПИДа во время занятий в воскресной школе, утреннего или вечернего служения в церкви в воскресенье, либо одного из собраний, проводимых в течение недели. Во время таких встреч у лидеров может появиться хорошая возможность

затронуть тему ВИЧ/СПИДа и, таким образом, побудить церковь отреагировать на сложившуюся кризисную ситуацию. Члены церкви могут принять решение о том, какую помощь их собрание может оказать в решении наиболее распространенных проблем, связанных с преодолением кризиса: например, обеспечить уход за наиболее уязвимыми категориями детей и детьми-сиротами; за ВИЧ-инфицированными в хосписах; за людьми, злоупотребляющими психоактивными веществами (наркотиками или алкоголем).

- **Семинары в школах:** Группы детей и подростков являются стратегическими в плане обучения мерам по предотвращению заражения СПИДом. Изменить поведение человека, уже начавшего вести половую жизнь, может оказаться задачей не из легких. Поэтому очень важно научить молодежь тому, как управлять своими сексуальными желаниями, прежде чем они примут решение касательно сексуальной активности.
- **В дородовых клиниках:** Беременные женщины являются важной аудиторией слушателей, что касается информации о ВИЧ/СПИДе, поскольку существует определенная степень риска передачи этого вируса детям. Дородовые клиники, которые находятся в областях и регионах, где число ВИЧ-инфицированных велико, должны обязательно включать обучающие семинары о СПИДе в свои программы. И данное учебное пособие, и информационный буклет будут весьма востребованными в этом образовательном процессе.
- **Консультирование на местах проведения анализов на ВИЧ инфекцию:** Важной составляющей процесса консультирования людей в то время, когда они сдают анализ на СПИД, является их информирование, цель которого заключается в том, чтобы помочь им правильно понять результаты этих анализов. Такое консультирование включает в себя и рекомендации по поводу того, как не допустить заражения СПИДом других людей—в случае, если они оказались ВИЧ-инфицированными,—и как избежать заражения СПИДом, если анализы подтвердили отсутствие ВИЧ-инфекции.
- **В рамках программ по реабилитации наркоманов и в центрах для лечения наркомании и алкогольной зависимости:** ВИЧ представляет собой значительную угрозу для тех, кто употребляет инъекционные наркотики, а также для их партнеров по сексу. Если люди ищут помощи, вступая в специальные программы, необходимо воспользоваться этой прекрасной возможностью: донести до них информацию о риске заражения СПИДом, а также—о важности диагностики ВИЧ-инфекции.

### Учебный процесс: слушание, наблюдение, исполнение



#### Ключевые моменты

1. Личностно-ориентированный подход в процессе обучения и учения
2. Ролевые игры и стартовые вопросы

Информационно- просветительская программа по ВИЧ/СПИДу является важной превентивной стратегией в борьбе с этой инфекцией. Однако исследования показывают, что лишь однократное прослушивание информации о ВИЧ не всегда приводит к каким-либо изменениям в поведении или образе жизни человека. Поэтому именно во время учебного процесса, участники которого активно задействованы в его осуществлении, информация воспринимается и усваивается наилучшим образом.

#### 1. Личностно-ориентированный подход в процессе обучения и учения

Заражения инфекцией ВИЧ можно избежать при условии, что человек научен тому, как не допустить попадания этого вируса в свой организм. Эта информация настолько важна, что для ее передачи необходимо применять самые эффективные методики преподавания. Некоторые учителя встают перед группой слушателей и начинают читать лекцию на определенную тему. Они используют этот устный/словесный метод преподавания, поскольку именно этой технологии обучения они были научены, получая свое образование. Данный метод не является самым эффективным в процессе обучения, поскольку не облегчает его.

Самые эффективные методы преподавания дают возможность ученику быть активно задействованным в процессе обучения. Поэтому, в рамках такой модели обучения, учителя называют посредником, поскольку все внимание сосредоточено на ученике и его или ее собственных открытиях.

Обратите внимание на следующие факторы, которые оказались эффективными в процессе обучения взрослых слушателей:

- Во-первых, людям удастся запомнить больше из преподаваемого материала, в случае если восприятие информации на слух

сопровождается ее наглядным изображением, т.е. возможно и ее визуальное восприятие.

- Во-вторых, если устная форма передачи информации подкрепляется выполнением соответствующих практических заданий, студенты усвоят и запомнят ее еще лучше.
- В-третьих, если материал, который слушатели только что получили и усвоили, закрепить, задав им несколько вопросов по пройденному, они извлекут из этого еще большую пользу, поскольку, таким образом, смогут «открыть» для себя что-то новое.

Описанный ниже подход, состоящий из пяти основных пунктов, может оказаться весьма эффективным в процессе обучения взрослых слушателей.

### **А. Личностно-ориентированный подход**

Во-первых, постройте взаимоотношения с учениками. Это можно сделать, если учитель-посредник:

- Находит время, чтобы поприветствовать каждого из участников, и каждого называет по имени.
- Находит время, чтобы убедиться в том, что каждый чувствует себя комфортно в данном окружении.
- Приглашает всех сесть в круг, если это возможно.
- Ободряет и поощряет участие каждого из слушателей в обсуждении вопросов.

### **Б. Решение проблем**

Помогите ученикам сформулировать проблемы и найти свои способы их разрешения.

- На каждом из уроков рассматривайте по одной определенной, разрешимой проблеме.
- Попросите участников урока поделиться своими собственными идеями по поводу ими же сформулированных проблем и вопросов.
- Сделайте из данной проблемы своего рода «стартовый вопрос», т.е. вопрос, который положит начало мыслительному процессу. Это, в свою очередь, приведет к групповому обсуждению затронутого вопроса. Стартовый вопрос или ролевая игра помогают привлечь внимание людей, помогают им сосредоточиться на данной проблеме, а также активизируют творческие способности в группе.



## ***В. Самопознание***

Ученики, зачастую, обладают обширными знаниями, раскрыть которые им может помочь учитель-посредник последовательным путем, а именно:

- В диалоге: ученик может найти ответ или вариант решения проблемы.
- Наиболее востребованные знания учеников выявляются именно в группе.
- По окончании хорошего урока, ученик или ученица поймет, что узнал/а что-то новое.

## ***Г. Обучение, ориентированное на конкретные действия.***

- Результатом хорошего обучения—или посредничества в процессе учения—является то, что люди находят ответы на вопросы и решение своих проблем. Урок можно считать завершенным, если, на основании найденного решения, разработан план конкретных действий (кто? где? когда? как?).

## ***Д. Водительство Святого Духа***

- Весь процесс обучения должен проходить под водительством Святого Духа.
- Ведь конечная цель программы состоит в том, чтобы научить ее участников вечным истинам Божьим. Только Святой Дух может помочь людям принять Его истину, которая проникает глубоко в сердца и жизни людей.
- Святой Дух помогает людям меняться изнутри.

## ***2. Ролевые игры и стартовые вопросы***

В данном учебном пособии Вы найдете много ролевых игр, цель которых состоит в том, чтобы заставить людей поразмышлять над услышанной ими информацией, а также задействовать их в интерактивном участии в уроке, т.е. в общении с учителем-посредником и другими учениками.

Если учитель-посредник планирует использовать ролевую игру на определенном уроке, ему необходимо подготовиться к этому заранее— до урока. Во-первых, он или она должны будут хорошо ознакомиться с содержанием учебника—особенно с четвертой главой. Владая необходимой информацией, учитель должен решить, какую из ролевых игр он использует во время проведения урока. Необходимо также определить точное число людей, задействованных в исполнении ролей, и спросить, если ли желающие принять участие в мини-сценке. Назначьте роли и попросите каждого из исполнителей прочитать свои слова.

Было бы неплохо дать каждому из исполнителей ролей ксерокопию с их словами, поскольку они могут пожелать прорепетировать игру за пару минут до начала урока. Они не обязаны буквально цитировать свой текст: их задача состоит в том, чтобы передать основные мысли.

По окончании ролевой игры, либо после выполнения какого-то другого задания, учитель-посредник может повести группу в обсуждении затронутой проблемы, задав для этого ученикам ряд вопросов о том, за какой ситуацией им только что пришлось наблюдать.

Следующие вопросы могут помочь начать обсуждение проблемы после ролевой игры. Задайте участникам такие вопросы:

- Что происходит в данной ситуации?
- В чем состоит проблема?
- Что можно сделать, чтобы решить ее?

Когда учитель-посредник начинает задавать группе вопросы, связанные с темой урока, участники учебного процесса, фактически, вступают во взаимодействие с изучаемым ими материалом. Это значительно облегчает процесс учения.

Хороший стартовый вопрос:

- Это—вопрос краткий, ясный и простой.
- Содержит в себе не больше одной проблемы.
- Обращает внимание участников на реальную ситуацию из жизни.
- Вызывает дискуссию, основанную на собственном опыте и знаниях членов группы.
- Должен иметь решение.

Описанный выше метод проведения интерактивного учебного процесса и будет использован далее—в данном учебном пособии. Что касается стартовых вопросов, Вам будут предложены некоторые варианты, но это—всего лишь предложение: учителя-посредники не должны стесняться или бояться составлять свои собственные вопросы, которые могут оказаться даже более уместными, чем предложенные варианты.

## Использование пособия для инструктора



### Ключевые моменты

1. Учебное пособие и информационная брошюра
2. Использование обучающей схемы
3. Подготовка к процессу обучения
4. Определение образовательных потребностей целевой аудитории
5. Учебное пособие и информационная брошюра

Тема ВИЧ/СПИДа—одна из наиболее сложных тем. Данное учебное пособие не ставит перед собой задачи сделать каждого из участников этой обучающей программы экспертом в области ВИЧ/СПИДа. Цель этого пособия состоит в том, чтобы обеспечить основной информацией по теме ВИЧ/СПИД учителя, учителя-посредника или инструктора, желающих наставлять других или преподавать большой группе людей, используя при этом интерактивные методы обучения. Этот учебник можно также использовать в целях подготовки тех, кто намерен затем преподавать другим людям тему ВИЧ/СПИД.

Ведущий семинаров не обязан передать всю информацию, которая содержится в учебнике, за время проведения учебно-просветительской программы по ВИЧ/СПИДу. Он лишь является источником дополнительной информации, в результате ознакомления с которой учитель будет лучше подготовлен и сможет ответить на те вопросы, которые, возможно, будут заданы участниками программы. В его содержание включены и некоторые предложения по поводу интерактивного характера обучения.

К учебнику прилагается информационная брошюра «Знания о ВИЧ/СПИДе». Брошюру можно раздавать участникам семинара. Однако ее можно использовать и в рамках осуществления более масштабных информационно-просветительских проектов по ВИЧ/СПИДу. Содержание учебного пособия совпадает с той последовательностью, в которой представлена информация в брошюре.

### 2. Использование обучающей схемы

В дополнение к учебному пособию и информационной брошюре разработана специальная обучающая схема. Обучающая схема содержит текст и рисунки. Обучающая схема является лишь вспомогательным пособием.

Материал, изложенный на страницах обучающей схемы, можно также найти в следующей главе данного учебника—главе 4 «Основная информация о ВИЧ/СПИДе». Если Вы более внимательно рассмотрите обучающую схему и изучите содержание 4-й главы, Вы увидите, что некоторые части текста заключены в рамочки, как бы напоминающие классную доску. Информация, содержащаяся в рамочках, представляет собой краткое изложение основных пунктов главы и составляет основу того материала, который должны получить участники курса.

Обучающая схема содержит также рисунки, иллюстрирующие идею, представленную в параграфе. Также и в данном учебном пособии использованы рисунки, которые размещены вместе с текстом в рамочках.

Очень удобно использовать обучающую схему во время презентации, посвященной ВИЧ/СПИДу. Докладчик, представляющий информацию, может использовать схему саму по себе, ведь на ее страницах изложен основной материал. По желанию, можно также использовать и сам учебник,—в случае если возникнет необходимость в дополнительной информации по данной теме. Тогда докладчик сможет по-настоящему оценить преимущество согласованности материала в обоих пособиях, т.е. того, что содержание текста в рамочках в обучающей схеме соответствует тексту, изложенному в рамочках в форме классной доски в учебном пособии.

**При использовании обучающей схемы во время презентации на тему ВИЧ, убедитесь в том, что Вы:**

- Держите обучающую схему так, чтобы все, присутствующие в аудитории, могли хорошо ее видеть. Держите ее прямо, не наклоняйте ее к полу и не поднимайте к потолку. Ее можно также установить на подставку или пюпитр/мольберт.
- Стойте или сидите прямо перед слушателями—так, чтобы Вас видели все присутствующие. Рисунки, изображенные на схеме, небольшие по размеру, поэтому, может быть, людям с задних рядов придется пересесть или подвинуться вперед.

#### **4. Подготовка к процессу обучения**

В процессе подготовки к семинару на тему ВИЧ/СПИД, примите во внимание следующие рекомендации:

- Готовьтесь заранее!
- Внимательно изучите главу 4 «Основная информация о ВИЧ/СПИДе». Прочитайте ее полностью несколько раз. Потренируйтесь, т.е. попробуйте устно представить эту же информацию. Вы не обязаны быть экспертом в области ВИЧ/СПИДа, но Вы должны быть хорошо ознакомлены с

преподаваемым материалом, чтобы Вы смогли ответить на вопросы участников семинара.

- Поощряйте обсуждение вопросов и интерактивность со стороны слушателей.

## **5. Определение образовательных потребностей целевой аудитории**

Целевая аудитория—это группа людей, собравшихся вместе, чтобы услышать определенную информацию. Учителям—посредникам следует адаптировать учебный материал согласно типу аудитории.

Готовясь к семинару, важно учесть следующее:

- Кем являются люди, намеренные принять участие в семинаре?
- Какая информация представляет собой наибольшую важность для этой конкретной аудитории?

Например, группы могут состоять из: двенадцатилетних девочек; наркоманов, употребляющих наркотики внутривенно; студентов университета; военнослужащих; замужних женщин с детьми, а также мужчин-лидеров церквей или общин. Чем отличаются образовательные потребности каждой из этих групп? Каким образом может учитель-посредник адаптировать информацию, представляемую определенной группе слушателей?

Легче и, наверное, удобнее преподавать в группах сверстников, а также в группах людей с похожими профессиями, интересами, образованием, и т.д., либо в группах слушателей одного пола или одинакового семейного положения. В таких группах участники семинара, обычно, чувствуют себя менее неловко, свободнее общаются с учителем-посредником, активнее задают вопросы и т.д.

### *Ответы на вопросы*

Люди в аудитории будут задавать вопросы. В случае если Вы не знаете ответа на какой-либо вопрос, Вы можете сказать: «Я не знаю ответа на данный вопрос, но я постараюсь его найти и ответить Вам». Если на семинаре присутствует профессиональный медработник, или человек, у которого есть опыт в области ВИЧ/СПИД, они, вероятно, смогут Вам помочь. Если уж никто не может ответить на заданный вопрос, скажите, что Вы постараетесь найти правильный ответ к следующему уроку.

# ГЛАВА 4

## Основная информация о ВИЧ/СПИДе



### Ключевые моменты

1. Что надо знать о ВИЧ/СПИДе
2. Что такое ВИЧ? Что такое СПИД?
3. Как воздействует ВИЧ на организм человека.
4. Как передается ВИЧ-инфекция?
5. Как НЕ передается ВИЧ-инфекция?
6. Наиболее распространенные мифы о СПИДе
7. Признаки и симптомы СПИДа
8. Диагностика и анализы на ВИЧ-инфекцию
9. Лечение ВИЧ/СПИДа
10. Как предотвратить заражение СПИДом
11. Беременность и ВИЧ
12. Есть Хорошая Новость



### Ролевая игра

Прежде чем Вы приступите к любой из предложенных в данном учебнике ролевых игр, попросите двух участников помочь Вам в ее исполнении. Попросите их прочитать мини-сценарий и прорепетировать сценку заранее. При этом, они не обязаны цитировать свой текст: основная задача участников сценки состоит в том, чтобы передать его основную идею.

**Цель:** Эта ролевая игра поможет учителю/инструктору узнать, какой базой знаний обладают члены обучаемой группы, либо отдельный ученик.

Разговор между Стивеном и Биллом:

**Билл:** В последнее время много говорится о СПИДе. Я думаю, это—то, что люди получают, если они делают что-то неправильное.

**Стивен:** Мы говорили об этом на работе. В моем офисе работает одна женщина: она такая тощая—мы думаем, у нее СПИД. Терпеть не могу, когда мне приходится дотрагиваться до копировальной машины после нее.

**Билл:** А, я знаю, о ком ты говоришь! Я слышал, что у нее было много мужчин. Так ей и надо.

**Стивен:** Я ничего не знаю об этом, но я даже приближаться к ней не хочу!

Следующие вопросы могут помочь начать обсуждение проблемы после ролевой игры. Задавайте участникам такие вопросы после того, как будет разыграна каждая мини-сценка:

- Что происходит в данной ситуации?
- В чем состоит проблема?
- Что можно сделать, чтобы решить ее?

## 1. ЧТО НАДО ЗНАТЬ О ВИЧ/СПИДЕ

### 1. Что надо знать о ВИЧ/СПИДе

Вирус, вызывающий заболевание, называемое СПИДом, не обошел стороной ни одну страну в мире. Миллионы людей являются носителями этого вируса. Миллионы уже умерли от СПИДа.

Когда люди знают, какими путями передается инфекция ВИЧ, они могут принимать меры предосторожности, необходимые для того, чтобы избежать заражения СПИДом. И если люди понимают, как ВИЧ-инфекция НЕ передается от больного человека здоровому, они не боятся находиться рядом и общаться с носителями вируса.



1

### Каким образом ВИЧ поразил весь мир?

Первый случай заболевания СПИДом был зарегистрирован в 1981 году. Поначалу врачи не могли понять, что могло стать причиной возникновения нового заболевания. В 1984 году докторам удалось установить тип возбудителя заболевания СПИДом: его назвали Вирусом Иммунодефицита Человека (ВИЧ). Никто не знает точно о происхождении ВИЧ, хотя многие специалисты полагают, что он существовал в более изолированных регионах на протяжении десятилетий, прежде чем стал быстро распространяться среди населения планеты в целом.

Далее в этой главе Вы найдете информацию о трех путях, которыми ВИЧ передается от одного человека другому. И хотя станет очевидным тот факт, что буквально каждый рискует оказаться зараженным ВИЧ-инфекцией, именно определенные ситуации и образ жизни

представляют собой особенно большую угрозу, т.е. высокую степень опасности инфицирования. Характер распространения инфекции варьируется от одного региона мира к другому. Ниже представлен список географических регионов с описанием преобладающей формы и путей распространения вируса:

- **Африканские страны, расположенные к югу от Сахары:** ВИЧ передается половым путем—через контакты между партнерами противоположного пола (гетеросексуальный контакт).
- **Азия:** риск заражения инфекцией ВИЧ усугубляется соответствующим поведением и образом жизни: употребление наркотиков и незащищенный секс.
- **Северная Америка и Европа:** Гомосексуальный секс (секс между мужчинами) и инъекционные наркотики являются наиболее распространенными путями передачи инфекции,—наряду с незащищенным гетеросексуальным сексом.
- **Латинская Америка и Карибские острова:** Больше всего ВИЧ-инфицированных зарегистрировано среди мужчин, имеющих половые отношения с мужчинами и женщинами-проститутками. Инъекционное употребление наркотиков и гетеросексуальный секс также являются распространенными путями передачи ВИЧ-инфекции.
- **Восточная Европа и Центральная Азия:** Большинство ВИЧ-инфицированных—это мужчины и женщины, которые заражаются этим вирусом при внутривенном употреблении наркотиков, а затем передают его своим половым партнерам.
- **Австралия, Новая Зеландия и Тихоокеанские острова:** ВИЧ-инфекция распространяется, главным образом, среди мужчин—гомосексуалистов, но также все больше и больше женщин заражается этим вирусом половым путем.
- **Северная Африка и Ближний Восток:** в данном регионе показатели по-прежнему остаются одними из самых низких в мире, но среди употребляющих наркотики внутривенно (а затем передающих инфекцию половым путем своим партнерам) число ВИЧ-инфицированных постоянно растет.

Количество регистрируемых новых случаев заражения ВИЧ-инфекцией в некоторых частях мира постепенно уменьшается, в то время как в других регионах наблюдается увеличение числа инфицированных. Наиболее распространенным путем заражения является незащищенный секс. Другие группы риска составляют те люди, которые употребляют наркотики внутривенно; имеют половые отношения с ВИЧ-



инфицированными; женщины, занимающиеся проституцией; мужчины и дети, а также мужчины с нетрадиционной сексуальной ориентацией.

## **2. ЧТО ТАКОЕ ВИЧ? ЧТО ТАКОЕ СПИД?**

### **2. Что такое ВИЧ? Что такое СПИД?**

Вирус Иммунодефицита Человека (ВИЧ)—это крошечный микроб, вызывающий заболевание, называемое Синдромом Приобретенного Иммунодефицита (СПИДом). ВИЧ передается от человека человеку при попадании жидкости из организма ВИЧ-инфицированного в кровотоки здорового человека.

С момента заражения до развития СПИДа в организме человека может пройти много лет. На протяжении всего этого времени человек может выглядеть совершенно здоровым. Однако, начиная с момента заражения, он способен передавать вирус другим людям.

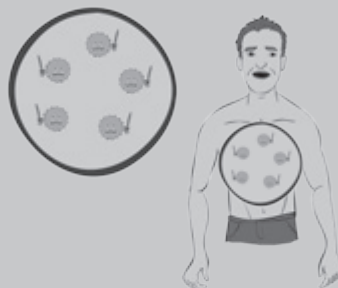
В:	Вирус	С:	Синдром
И:	Иммунодефицита	П:	Приобретенного
Ч:	Человека	И:	Иммуно
		Д:	Дефицита

2

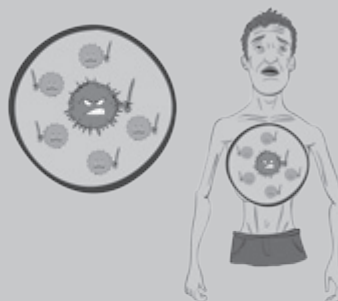
### 3. КАК ВОЗДЕЙСТВУЕТ ВИЧ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

#### 3. Как воздействует ВИЧ на организм человека

1) Микробы—это крошечные микроорганизмы, которые, при нормальных условиях, живут вне организма человека. При попадании в организм человека, они вызывают различные заболевания. К счастью, клетки иммунной системы обычно способны оказать сопротивление большинству попавших в организм микробов. Когда клетки иммунной системы одерживают победу в борьбе с микробами и вирусами, больной начинает выздоравливать.



2) Однако, ВИЧ отличается от других вирусов. Он разрушает клетки иммунной системы, вызывая их гибель. За годы ВИЧ-инфекция уничтожает все клетки, выполняющие защитную функцию организма.



3) Когда все клетки иммунной системы человека оказываются пораженными и уничтоженными ВИЧ, его организм больше не в состоянии защитить себя от различных микробов и вирусов. Попадающие в организм человека микробы приводят к возникновению и развитию серьезного заболевания: ВИЧ-инфекция переходит в СПИД. Лечение специальными препаратами может продлить больному жизнь, но на сегодняшний день не разработано такого лекарства, которое бы полностью излечило человека от этого заболевания.



3

#### Ролевая игра



**Цель:** Эта сценка поможет увидеть, как ВИЧ воздействует на организм человека.

Пригласите шесть желающих принять участие в сценке. Распределите следующие роли: один участник сыграет здорового человека; другой должен изобразить клетку иммунной системы; третий—ВИЧ-инфекцию,

и трое других добровольцев исполняют роль вирусов, вызывающих различные заболевания (кашель, жар и диарею).

Слова, выделенные жирным шрифтом, произносит учитель/ведущий семинара:

1. **Это—Джон** (или Анна, если это—женщина). (Входит здоровый человек, прохаживается, выглядит совершенно здоровым и сильным).
2. **Джон (или Анна) здоров(а), потому что клетки иммунной системы в его(ее) теле защищают его (ее) от болезнетворных бактерий.** (Тут уверенно входит клетка иммунной системы: выглядит сильной и ходит вокруг здорового человека, как бы охраняя его).
3. **Если микроб попадает в организм человека, клетки иммунной системы борются с ним, пока полностью не разрушат его. Итак, человек защищен от болезни.** (Входит вирус, вызывающий кашель, и пытается одолеть здорового человека, но защитная клетка прогоняет его. То же происходит и с остальными вирусами: они входят, но клетка иммунной системы прогоняет их. Здоровый человек по-прежнему остается защищенным этой клеткой, которая продолжает ходить вокруг него/нее).
4. **Однако ВИЧ отличается от других вирусов. Попадая в организм человека, он начинает разрушать клетки иммунной системы, вызывая их гибель.** (Входит вирус ВИЧ, нападает на защитную клетку и поражает ее. Клетка иммунной системы падает на пол.).
5. **Когда все клетки иммунной системы в организме человека разрушены, он больше не в состоянии защищать себя от других микробов и вирусов. ВИЧ-инфекция в организме постепенно переходит в СПИД, и человек умирает.** (Входят болезнетворные бактерии/вирусы, нападают на здорового человека, и он/она падает на пол.)

**Именно таким образом ВИЧ воздействует на организм человека, поражая его иммунную систему, разрушая его способность защищать себя от вирусов и бактерий.**

### **Защитная функция организма полностью уничтожена**

Чтобы лучше понять, какое воздействие оказывает ВИЧ-инфекция на организм человека, необходимо знать, как организм защищает себя от болезней, вызываемых вирусами и бактериями. В организме человека есть две защитные системы: внешняя и внутренняя (по-научному: иммунная система).

Внешняя защитная система состоит из кожи и слизистых оболочек. Кожа служит своего рода внешним барьером, который не позволяет вирусам и микробам проникать в организм. Слюна, слизь и слезы также защищают слизистые оболочки (это—тонкий слой нежной розовой кожи, покрывающей внутренние стенки рта, глаз, кишечника, половых органов, легких, и т.д.). Большинство микробов не могут проникнуть внутрь кожи или слизистых оболочек. Тем не менее, они могут попасть в организм через порез, открытую рану или другое отверстие в коже или слизистой оболочке.

### **Микробы и иммунная система**

Микробы—это крошечные микроорганизмы, которые при нормальных условиях живут вне организма человека. При попадании в организм они заражают человека, т.е. вызывают инфекцию.

Микробы попадают в организм через рот (пищу, воду, грязные руки, и т.д.) и легкие. Они также проникают внутрь организма через пораженные участки кожи или слизистой оболочки: порезы, царапины и отверстия другого рода.

- Как только микробы попадают в организм, клетки иммунной системы распознают «захватчика». Капитаны иммунной системы возглавляют нападение на вторгшихся врагов и дают сигнал остальным защитным клеткам, призывая их к бою. (Клетки-капитаны—это белые кровяные клетки, или по-научному клетки типа Т4 или CD4).
- В большинстве случаев клетки иммунной системы продолжают атаковать, пока не уничтожат все микробы. Когда клетки иммунной системы одерживают окончательную победу в борьбе с микробами, больной начинает выздоравливать.

### **Влияние ВИЧ на внутреннюю защитную систему организма**

Как только ВИЧ-инфекция попадает в организм, этот вирус, кажется, очень похож на другие вирусы и микробы. Капитан защиты распознает его и тут же призывает остальных защитников к атаке. Однако, оказывается, что ВИЧ—не такой как все остальные вирусы. Когда он попадает в организм человека, внутренняя защитная система не в состоянии обезвредить его.

- Сразу же после попадания в организм человека, ВИЧ начинает свою атаку на иммунную систему. Он настойчиво пробивает себе путь внутрь клеток-капитанов, и, проникнув туда, начинает стремительно размножаться. После того, как клетки-капитаны наполнились вирусом, каждый новый вирус вырывается наружу

и находит себе новую клетку-капитана, в которую он вторгается и тоже разрушает.

- Итак, ВИЧ размножается внутри клеток-капитанов, пока все они не будут поражены. За годы ВИЧ уничтожает все клетки, выполняющие защитную функцию организма, т.е. его иммунную систему. Именно поэтому люди могут прожить еще много лет после заражения этим вирусом.

## Появление СПИДа

Если ВИЧ разрушил огромное количество клеток-защитников, иммунная система больше не в состоянии защищать организм. Многочисленные микробы и вирусы, попадающие в организм, начинают вызывать в нем различные инфекции и заболевания. Такие *инфекции* называются *оппортунистическими*.

И весь «набор» симптомов и инфекций, развившихся в организме на этой, последней, стадии ВИЧ-инфекции, называется СПИДом. Человек, болеющий СПИДом, будет продолжать слабеть и чувствовать себя все хуже и хуже. Со временем, различные инфекции вызовут его смерть.

## Несколько слов об антителах

Еще одним оружием, который есть в арсенале иммунной системы организма, являются антитела. При проникновении микроба вовнутрь, организм вырабатывает антитело и посылает его на борьбу с болезнетворным микробом. Для каждого типа микробов организм производит определенный вид антител. Если человек не заражен ВИЧ-инфекцией, иммунная система не будет вырабатывать специальные антитела для борьбы с данным вирусом. Антитела играют важную роль в анализах на ВИЧ.

## 4. КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ?

### 4.1 Как передается ВИЧ-инфекция?

ВИЧ передается через три типа жидкости, содержащейся в организме человека:

1. Вагинальный секрет и сперма
2. Кровь
3. Грудное молоко

4

Есть только три пути попадания ВИЧ-инфекции в организм человека:

1. При половом контакте
2. Через кровь
3. От инфицированной матери ребенку



### **Ролевая игра**

**Цель:** Хотя выявлены три пути заражения ВИЧ-инфекцией, наиболее распространенным из них является «половой путь» передачи, т.е. инфекция передается при половом контакте. Если эту тему слишком неудобно обсуждать в смешанной группе, в этих целях учитель может отделить мужскую аудиторию от женской.

Разговор двух женщин на автобусной остановке:

**Луиза:** Ты сегодня какая-то тихая. Что происходит?

**Сюзанна:** Знаешь, у меня новый приятель. Он попросил меня провести с ним ночь. Он очень милый, а мне было так одиноко, с тех пор как мой муж ушел от меня. Я боюсь, что он тоже бросит меня, если я откажу ему.

**Луиза:** Я понимаю, тебе одиноко, но ты уверена, что действительно хочешь этого? Необходимо все хорошо взвесить, включая риск заражения СПИДом.

**Сюзанна:** Я знаю, что такая проблема существует, но он не хочет говорить об этом. Кроме того, почему бы мне не согласиться? Я помню, чему меня учили, когда я была девочкой, но ведь это уже так старомодно.

ВИЧ способен жить только в жидкостях организма зараженного этим вирусом человека. Вирус передается от человека к человеку при попадании жидкости из организма ВИЧ-инфицированного в организм здорового человека. Процесс попадания вируса ВИЧ из организма одного человека в организм другого называется *передачей* вируса (заражением).

Никто не обречен на то, чтобы заразиться ВИЧ-инфекцией! Когда люди понимают, какими путями этот вирус передается от одного человека к другому, они знают, как предостеречь себя от заражения ВИЧ-инфекцией.

## Заражение половым путем

### 4.2 Заражение половым путем через выделения половых органов (семенную жидкость или вагинальный секрет)

Заражение вирусом ВИЧ при половом контакте с ВИЧ-инфицированным является наиболее распространенным путем передачи этой инфекции.



5

Половой путь передачи инфекции (вагинальный или анальный) является наиболее распространенной формой заражения вирусом иммунодефицита,—по той причине, что именно в секретах половых органов (в сперме и вагинальном секрете) этот вирус содержится в большом количестве. Во время полового контакта ВИЧ-инфекция может передаваться от мужчины к женщине и наоборот. Мужчина может заразить вирусом иммунодефицита другого мужчину во время гомосексуальных сношений.

Для заражения этим вирусом достаточно лишь одного полового контакта с ВИЧ-инфицированным. Даже при отсутствии каких-либо открытых ран или крови, вирус может передаваться здоровому партнеру через мельчайшие трещины или разрывы на нежнейшей коже половых органов или анального отверстия.

### **Другие формы сексуального поведения с высокой степенью риска заражения вирусом**

Поведение или образ жизни, при котором человек вступает в половые отношения с несколькими партнерами одновременно, многократно повышает риск заражения ВИЧ-инфекцией либо ее передачи другому человеку. Это называется—иметь половые контакты с многочисленными партнерами одновременно. С течением времени между половыми партнерами устанавливаются более тесные узы и доверие, так что они даже перестают использовать презервативы. Но если при этом они вступают (или вступали) в половые контакты без предохранения с другими партнерами, существует риск того, что ВИЧ-инфекция будет привнесена и в их взаимоотношения.

Девушка в возрасте от 16-ти до 18-ти лет достигает половой зрелости, чего нельзя сказать о ее теле. При половом контакте нежная кожа ее половых органов оказывается еще слишком чувствительной и склонной к образованию разного рода ран, включая маленькие порезы или разрывы. Если ее партнер инфицирован вирусом иммунодефицита,

существует высокая степень вероятности попадания инфекции в организм молодой девушки.

Поцелуи с закрытым ртом не представляют собой опасности инфицирования вирусом ВИЧ. Невелика была бы и вероятность передачи вируса при поцелуе с открытым ртом, — даже в том случае если бы у кого-то из партнеров в ротовой полости или в десне были кровоточащие ранки, и кровь, при этом, попала бы от одного партнера к другому.

Очень большую опасность представляет собой анальный секс, поскольку эпителий прямой кишки легко поддается разрывам, что, в свою очередь, создает идеальные условия для попадания вируса ВИЧ в организм при половом сношении. В результате, уровень распространения ВИЧ-инфекции среди гомосексуалистов является одним из самых высоких, и, причем, риску подвергаются пары мужчин и женщин в случае, если один из партнеров заражен вирусом.

При оральном сексе вероятность передачи вируса не столь большая, как при анальном или вагинальном контакте, но и он может стать путем передачи инфекции, если во рту есть какие-то открытые ранки или язвы.

При наличии других инфекций, передающихся половым путем, риск заражения ВИЧ при половом контакте повышается. Исследования показали, у людей, зараженных СПИДом и другими инфекциями, передающимися половым путем, концентрация вируса в секретах их половых органов особенно высока, а значит, существует большая степень вероятности передачи ВИЧ-инфекции здоровому партнеру.

Алкоголь и другие вещества, способные вызывать «помутнение» разума, воздействуют на мозг человека, делая его неспособным осознавать всю степень угрожающей ему опасности и контролировать свои сексуальные желания. В результате, люди, употребляющие алкоголь и наркотики, начинают вести беспорядочную половую жизнь, т.е. их сексуальное поведение становится особенно рискованным из-за многочисленных половых партнеров, половых контактов без предохранения либо контактов с лицами, относящихся к группе риска.

Мужчины и женщины, зависимые от таких веществ, идут на половые контакты ради наркотиков—или денег на приобретение наркотиков. Это становится порочным кругом, в котором человек подвергает себя опасности заражения ВИЧ-инфекцией через кровь (при использовании общих игл) или половые контакты с ВИЧ-инфицированным.



## Инфицирование через кровь

### 4.3 Передача инфекции при контакте с зараженной кровью

Инфекция ВИЧ передается при:

- Порезе или прокалывании кожи острым инструментом, который до этого был использован для прокалывания или разреза кожи ВИЧ-инфицированного и не был обработан или стерилизован перед следующим применением.
- Проведении инъекций с использованием иглы или шприца, который до этого был использован в тех же целях ВИЧ-инфицированным (или на ВИЧ-инфицированном).
- Переливании крови от ВИЧ-инфицированных.



6

Сама по себе инфекция ВИЧ не может проникнуть сквозь кожу в организм человека: для этого ей необходим доступ, или вход, которым может служить любой порез или разрыв в кожном покрове. Роль «переносчика» в передаче ВИЧ может сыграть любой колющий либо режущий инструмент, в случае если он не был должным образом обработан перед повторным использованием, после того как им была порезана или проколота кожа зараженного человека.

Потребители инъекционных наркотиков представляют собой группу людей с повышенной степенью риска заражения ВИЧ-инфекцией. Когда игла попадает в вену или мышечную ткань, она вбирает в себя небольшое количество крови. Если же ВИЧ-инфицированный отдает свою иглу незараженному вирусом человеку, то это небольшое количество зараженной крови попадет при впрыскивании в кровь здорового. Этот же путь является, фактически, основным путем передачи вируса, вызывающего заболевание гепатитом.

Инструменты стоматолога, а также другие медицинские инструменты, иглы и переливание крови служат переносчиками инфекции, т.е. способствуют попаданию ВИЧ в организм человека, но их роль в распространении вируса не столь велика, как других путей его передачи: половых контактов, внутривенного употребления наркотиков и передачи от матери к ребенку (вертикальный путь передачи).

## Передача ВИЧ от матери к ребенку

### 4.4 Передача ВИЧ от матери к ребенку в конце беременности, во время родов или через грудное молоко

ВИЧ-инфицированная женщина может передать этот вирус своему ребенку во время беременности либо во время появления ребенка на свет. Заражение может произойти и в период кормления грудным молоком.



7

Вероятность передачи инфекции от матери к ребенку не является абсолютной, т.е. не все беременные, инфицированные ВИЧ, передают этот вирус своим детям. Тем не менее, в случае если мать является носителем ВИЧ-инфекции, степень риска заражения ее ребенка одним из перечисленных выше путей составляет 25-35%.

- **Беременность и роды:** ВИЧ-инфицированная женщина может передать этот вирус своему ребенку либо в конце беременности, либо во время родов. Чаще всего это случается во время родов, когда тело ребенка покрыто кровью матери. ВИЧ-инфекция может проникнуть в организм младенца через мельчайшие царапинки или ссадины в его кожном покрове.
- **Период кормления грудью:** вирус содержится и в грудном молоке ВИЧ-инфицированной матери. Если ребенок не заразился во время появления на свет, передача ВИЧ от матери может произойти во время кормления грудью.

Все ВИЧ-инфицированные беременные обязаны пройти предродовой курс лечения в поликлинике или больнице. На сегодняшний день во многих странах мира в наличии имеются медицинские препараты, снижающие риск передачи вируса от матери к ребенку.

Если мужчина заражен ВИЧ-инфекцией, это означает, что вирус содержится в его семенной жидкости, а, значит, он может передать его своей партнерше во время полового акта. Она может также забеременеть от него, если она не бесплодна, и в случае если его сперма оплодотворит ее яйцеклетку. Но ВИЧ-инфекция и сперма—это не одно и то же. Вирус, содержащийся в сперме мужчины, не может проникнуть в яйцеклетку женщины и заразить плод. ВИЧ-инфекция от мужчины никогда не передается плоду в утробе матери.

## 5. КАК НЕ ПЕРЕДАЕТСЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ?

### 5. Как не передается ВИЧ-инфекция?

Она не передается через слюну, слезы, мочу, и т.д. Она также не распространяется через такие обычные случайные контакты, как:

- Рукопожатие, касание или объятия
- Поцелуй в щеку или губы
- Использование одних и тех же столовых приборов
- Поездки в общественном транспорте (автобусах и
- Укусы комаров и других
- Общее пользование туалетом



8



### Ролевая игра

**Цель:** Используя свои знания о том, как передается инфекция ВИЧ, участники должны прийти к выводу, почему в следующей ситуации не присутствует фактор риска заражения СПИДом.

Разговор мамы с ее дочерью-подростком:

**Мама:** Давай же, Карен. Мы идем навестить твою сестру. Она очень устала, а мы могли бы помочь ей присмотреть за малышами.

**Карен:** Мама, я не хочу идти к ней. Когда я была у них в последний раз, мне пришлось постирать их вещи, а после этого мои друзья даже не хотели обедать со мной.

**Мама:** Карен, ты уже несколько недель не заходила к твоей сестре. Ее просто необходимо ободрить. Кроме этого, я думаю, она хотела бы повидаться со своей младшей сестрой.

**Карен:** Мама, Я не хочу идти! В прошлый раз она обняла меня. Я так боюсь, что она заразит меня.

### Страх перед инфекцией

Когда люди не обладают необходимыми знаниями об инфекции ВИЧ, они даже боятся подходить к тем, кто болеет СПИДом, поскольку не понимают, что этот вирус не передается через случайные контакты.

Исследования показали, что люди, которые живут в одном доме с носителями инфекции, либо те, кто ухаживают за больными СПИДом, не заражаются этой инфекцией во время выполнения своих ежедневных обязанностей либо в ходе совместного проживания.

Мудрость взывает к каждому: надо стараться избегать прикосновения к жидкостям, в которых содержится кровь. Медсестрам/сиделкам следует предохранять свои руки от попадания на них любой жидкости, содержащей кровь. Если у больного СПИДом есть открытые раны, ему следует предпринимать соответствующие меры, чтобы не допустить прикосновения других людей к этим ранам.

Вирус иммунодефицита не способен подолгу жить вне организма человека. При контакте с воздухом жидкость, содержащая ВИЧ-инфекцию, становится все более сухой, а сам вирус—нежизнеспособным. Иными словами, он дезактивируется. Однако ВИЧ сможет прожить еще в течение нескольких дней в небольшом количестве крови, оставшемся в игле после ее использования, поскольку окажется в своего рода ловушке, откуда не испаряется жидкость.

Иногда люди боятся дотрагиваться до тела человека, умершего от СПИДа. Принимая надлежащие меры предосторожности, человек, приготавливающий мертвое тело к погребению, не заразится опасными микробами. Прикосновение к телу человека, умершего от СПИДа, ничем не отличается от прикосновения к больному СПИДом.

## 6. НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ МИФЫ О СПИДЕ

### 6. Наиболее распространенные мифы о ВИЧ/СПИДе

Неправда, что:

- ВИЧ-инфицированный обязательно должен иметь болезненный вид.
- От СПИДа можно вылечиться при половом контакте с младенцем, маленьким ребенком или девственницей.
- Лекарственные растения лечат СПИД.
- Использование презервативов дает 100%-ю гарантию того, что заражение ВИЧ-инфекцией не произойдет.



Все эти утверждения являются ложными!

9

Со временем вирусное заболевание ВИЧ/СПИД обросло мифами и суевериями. Вот несколько из наиболее распространенных заблуждений о СПИДе:

- **Бог или правительства:** Некоторые полагают, что СПИД—это проклятие, которое навлекли боги или духи, или же это—кара Божья. Другие утверждают, что это—все результат тайного сговора правительств или же бактериологической войны. Многие склонны верить этим мифам в попытке найти виновного (кого-то или что-то) в возникновении и распространении эпидемии СПИД.
- **Вакцины и исцеление с помощью лекарств:** В мире бытует много мнений о методах лечения и способах излечения от СПИДа, но на данный момент последних не существует.
- **Народные методы лечения:** Витамины, магические заклинания, талисманы и т.д. не могут излечить от СПИДа! Существует очень опасный миф, согласно которому секс с девственницей или маленьким ребенком может вылечить мужчину от СПИДа. Но если мужчина вступит в этот половой контакт, он передаст ВИЧ-инфекцию невинному ребенку и, тем самым, нанесет ей или ему огромный физический и моральный ущерб.
- **Презервативы:** Правда, что правильное и постоянное использование презервативов снижает риск заражения вирусом во время полового контакта, а также уменьшает вероятность передачи ВИЧ-инфекции партнеру. Тем не менее, презервативы не гарантируют полную защиту от инфицирования вирусом иммунодефицита, равно как и от заражения другими инфекциями, передающимися половым путем.
- **Продукты питания и напитки:** Распространено много историй о том, как люди заражаются ВИЧ-инфекцией через продукты питания и напитки. Но даже если с едой или жидкостью в организм и попало небольшое количество вируса, контакт с воздухом, термообработка в процессе приготовления пищи и желудочная кислота просто разрушат его.
- **Комары и другие насекомые.** Комары и другие насекомые не являются переносчиками ВИЧ-инфекции. Если бы насекомые могли распространять СПИД, уровень заражения этой инфекцией среди людей, в жизни которых не присутствуют иные факторы риска, был бы намного выше.
  - При укусе комара происходит следующее: насекомое прокалывает кожный покров своего рода маленькой иголкой, впрыскивает небольшое количество слюны и

высасывает немного крови человека, которая затем попадает в желудок комара. После укуса в этой маленькой «иголочке» крови не остается.

- о Если же комар укусил человека, зараженного ВИЧ-инфекцией, через некоторое время вирус будет уничтожен в желудке насекомого. Когда комар укусит свою следующую жертву, он впрыснет в нее определенное количество слюны, но никак не крови. Ну а поскольку слюна комара не содержит вируса, то и нет оснований утверждать, что это насекомое является переносчиком ВИЧ-инфекции.

## 7. ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ СПИДА

### 7. 1 Признаки и симптомы СПИДа

ВИЧ-инфекция разрушает иммунную систему больного постепенно, в течение многих лет. ВИЧ-инфицированный может даже и не подозревать о заражении вирусом, поскольку первые признаки ВИЧ неявные, и никаких симптомов заболевания больной может и не ощущать. Тем не менее, даже если носитель ВИЧ-инфекции и выглядит абсолютно здоровым, он все равно способен передать ее другим людям!



10

### **Первые симптомы, возникающие в течение первых нескольких дней после заражения ВИЧ-инфекцией.**

ВИЧ-инфекция может размножаться в организме человека в течение многих лет, прежде чем заболевание переходит в свою последнюю стадию и начинают появляться первые симптомы СПИДа. Больной может жить с вирусом на протяжении многих лет и даже не подозревать о том, что с его здоровьем не все в порядке. Именно поэтому ВИЧ-инфекция настолько опасна: ВИЧ-инфицированные могут передавать вирус другим людям, даже не подозревая о том, что они заражены им. С первого дня заражения ВИЧ-инфекцией ее носитель способен передавать ее другим людям. Некоторые исследования показали, что носители ВИЧ наиболее заразны в первые недели с момента инфицирования.

У некоторых зараженных через несколько недель после инфицирования могут проявиться симптомы, похожие на те, что сопровождают заболевание гриппом. У других же подобных симптомов или иных признаков не возникает вообще. Даже если зараженные ВИЧ-инфекцией и замечают что-либо подобное, в большинстве случаев люди склонны

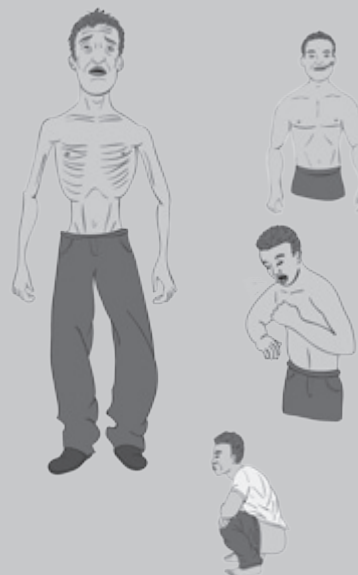
полагать, что это—очередная простуда или грипп и даже не обращаются к врачу. Такие симптомы наблюдаются в течение недели, а затем исчезают. Когда люди узнают о том, что они ВИЧ-инфицированы они даже не могут вспомнить какие-либо подозрительные симптомы, которые бы сопровождали начальную стадию их заболевания.

## 7.2 Признаки и симптомы СПИДа

Через несколько лет у человека начинают появляться признаки ослабления иммунной системы. Одним из наиболее распространенных симптомов СПИДа являются:

- Резкая потеря веса
- Длительная диарея, непрекращающаяся на протяжении более одного месяца
- Повышенная температура на протяжении более одного месяца
- Кашель и другие признаки туберкулеза

Эти же симптомы сопровождают и многие другие заболевания. Единственный способ удостовериться в том, что это—не СПИД, состоит в том, чтобы сдать анализы на ВИЧ.



11

## Симптомы СПИДа

При отсутствии лечения, ВИЧ-инфекции может потребоваться от трех до 15-ти лет—а иногда и более,—чтобы разрушить все защитные клетки организма человека. Когда у больного начинают проявляться первые симптомы последней стадии СПИДа, это означает, что без специального лечения он не проживет и более одного года. Даже при появлении таких симптомов, состояние больного может заметно улучшиться при условии, что он начнет проходить курс лечения.

Нижеперечисленные симптомы чаще всего указывают на СПИД. Однако эти же признаки могут быть одновременно и симптомами многих других заболеваний. Единственный способ удостовериться в том, что это—не СПИД, заключается в том, чтобы сдать анализы на ВИЧ.

- **Потеря веса:** Уменьшение веса на 6-7 кг может быть первым симптомом СПИДа. Мышцы постепенно ослабевают, а длительная диарея приводит к еще большей потере веса. К

концу жизни люди, больные СПИДом, обычно становятся очень худыми.

- **Диарея:** Диарея—это изменение частоты и консистенции стула; она характеризуется необычно частым, жидким или водянистым стулом. Этот симптом достаточно часто встречается у больных СПИДом; диарея может стать острой или хронической. Иногда даже лечение не помогает, и диарея не проходит неделями и месяцами, приводя к потере веса и аппетита.
- **Лихорадка:** Повышенная температура (от 38°С и выше), которая держится в течение одного месяца и более, тоже может быть одним из признаков СПИДа. В таком случае ее невозможно сбить даже с помощью антибиотиков или препаратов от малярии.
- **Кашель:** Инфекции легких весьма распространены среди больных СПИДом. Непрекращающийся кашель в течение одного месяца и более тоже является одним из симптомов СПИДа.
- **Туберкулез:** Симптомами этого инфекционного заболевания являются: кашель, потеря веса, усиленное потоотделение ночью, а также кашель с отделением густой, сероватого цвета, мокротой. На более поздних стадиях развития болезни появляется кровохарканье. Больной резко теряет в весе, и при отсутствии лечения наступает смерть.

Поскольку первоначальные признаки туберкулеза схожи с первыми симптомами СПИДа, в любом из случаев необходимо сдать анализы на обе инфекции.

- **Грибковые инфекции:** Грибковые инфекции вызывает организм под названием «кандида». Эта инфекция может появиться в любой части организма, но зачастую она начинает развиваться во рту и называется «микозом ротовой полости». Затем кандида распространяется дальше, попадая из ротовой полости в гортань. Другие грибковые инфекции поражают кишечник, легкие и кожу.
- **Кожные высыпания:** По мере того, как ослабевает иммунитет, на коже начинают появляться различные высыпания. Некоторые микробы поражают слизистую оболочку внутри ротовой полости, а также кожу на языке.
- **Отсутствие аппетита:** У больных СПИДом наблюдается отсутствие аппетита, что еще больше ускоряет потерю веса. Из-за ран и инфекций в ротовой полости больному становится трудно жевать и проглатывать пищу.



- **Опухание желез:** Увеличенные лимфатические узлы в шейной, подмышечной и паховой областях, не исчезающие в течение более одного месяца, могут быть одним из признаков СПИДа. Такие симптомы проявляются при наличии какой-либо инфекции.
- **Слабость:** Все вышеперечисленные симптомы вызывают сильную слабость. Даже при отсутствии явного проявления каких-либо симптомов, больной с низким показателем CD4+ лимфоцитов, в большинстве случаев, испытывает сильную слабость, что, конечно же, сказывается на его трудоспособности, на его личной жизни, в быту, и т.д.

### **Заболевания, передающиеся половым путем**

ВИЧ—это лишь одно из многочисленных заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП). Многие из ВИЧ-инфицированных заражены также одной или более инфекцией, передающейся половым путем (или ЗППП). ЗППП могут привести к бесплодию, раку и другим нежелательным последствиям.

Симптомы ЗППП варьируются в зависимости от типа бактерий, вызывающих инфекцию. Один или более из следующих симптомов могут указывать на наличие ЗППП в организме человека: необычные выделения из влагалища, пениса или анального отверстия; у женщин: кровянистые выделения после полового акта или в период между месячными; ранки, пузырьки, бородавки, сыпь, раздражение или зуд в области половых органов или заднего прохода; болезненное мочеиспускание; боль при половом акте; боли в нижней части живота.

В некоторых случаях больной может полностью излечиться от ЗППП с помощью лечения или без него. Иногда симптомы исчезают на некоторое время, но затем рецидивируют, или же исчезают, но человек все равно может передать инфекцию своему партнеру (партнерам). Человек—носитель половой инфекции может передать ее своему партнеру независимо от степени выраженности симптомов.

Если кто-то наблюдает у себя проявление таких симптомов, ему следует обратиться к врачу-специалисту, поскольку эти признаки могут указывать на наличие ЗППП. Курс лечения должны пройти оба партнера (либо все партнеры носителя половой инфекции).

### **ВИЧ и туберкулез**

Бактерии туберкулеза содержатся в капельках слюны, которые попадают в воздух, когда больной туберкулезом кашляет. Люди, живущие рядом с человеком, который болеет туберкулезом, могут заразиться от него. Если человек был в контакте с больным туберкулезом, ему необходимо обследоваться, чтобы убедиться в том, что заражения не произошло.

Если же результаты анализа подтвердят факт инфицирования, необходимо начать лечение.

Бактерии туберкулеза иногда живут в организме здорового человека, не вызывая при этом заболевания. Это происходит благодаря крепкому иммунитету, который не дает бактериям туберкулеза размножаться или причинять какой-либо вред организму человека.

Однако ситуация резко меняется, если человек заражается ВИЧ. После того, как с момента заражения ВИЧ-инфекция разрушила огромное количество клеток иммунной системы, организм больше не в состоянии защитить себя от бактерий туберкулеза. Бактерия туберкулеза начинает размножаться и разрушать легкие, а также другие органы тела. Поэтому, во многих странах больные СПИДом страдают и от туберкулеза. И наоборот: если человеку ставят диагноз—туберкулез, то сразу возникают и подозрения на СПИД.

### **ВИЧ и вирусный гепатит**

Потребители инъекционных наркотиков, использующие общие шприцы и иглы, рискуют заразиться различными инфекциями. Использование зараженных игл при употреблении инъекционных наркотиков является одним из основных путей передачи вируса гепатита В (HBV) и вируса гепатита С (HCV). HBV передается также половым путем (без предохранения), хотя для вируса HCV это не характерно.

Симптомами гепатита В могут быть: тошнота, рвота и диарея, отсутствие аппетита, потеря веса и желтуха. Большинство взрослых, заразившихся гепатитом В, могут полностью выздороветь. Лишь у небольшого процента из HBV-инфицированных заболевание переходит в хроническую форму, и тогда они могут передавать вирус другим людям даже при отсутствии явных симптомов болезни. У больных хроническим гепатитом иногда происходит отвердение печени (развивается цирроз), что, в конце концов, может привести к раку печени.

У многих людей, зараженных гепатитом С, симптомы этой инфекции могут не проявляться вообще. Если же они и проявляются, то очень напоминают симптомы гепатита В. Лишь у небольшого процента зараженных этим вирусом может наступить полное выздоровление, поскольку у большинства носителей этой инфекции заболевание переходит в хроническую форму. При этом они могут передать вирус другим людям, а хронический гепатит переходит в цирроз или рак печени.

Гепатит С представляет собой особую опасность для ВИЧ-инфицированных. В таком случае эта инфекция быстро разрушает печень и приводит к смерти. Наличие гепатита С также сказывается и на лечении ВИЧ-инфекции. Поскольку у многих больных симптомы

гепатита С не проявляются, очень важно сдать анализ крови на этот вирус. Гепатит С лечится очень тяжело, хотя в последние годы в этом направлении были достигнуты хорошие результаты. Обычно лекарства принимаются в течение 6-12 месяцев, но лечение не лишено неприятных побочных эффектов.

## 8. ДИАГНОСТИКА ВИЧ-ИНФЕКЦИИ

### 8. Диагностика ВИЧ-инфекции

Единственный способ удостовериться в наличии или отсутствии ВИЧ-инфекции в организме человека состоит в том, чтобы сдать анализ на ВИЧ в лаборатории, исследовательском центре, поликлинике или больнице.



Объяснив пациенту, в чем состоит обследование, и, получив его согласие, специалист берет у него небольшое количество крови на анализ. В случае использования «быстрого теста» результаты обычно готовы уже через 20 минут.

Если в результате анализа была обнаружена ВИЧ-инфекция, обследуемому ставится диагноз «ВИЧ-позитивный».

Если анализ подтвердил отсутствие вируса, ВИЧ-статус пациента определяется как «ВИЧ-негативный».

12



### Ролевая игра

**Цель:** Обсудить, насколько важную роль играет анализ на ВИЧ в борьбе с ВИЧ-инфекцией/СПИДом.

Разговор пастора с Ричардом и Мартой, которые помолвлены и намерены пожениться.

**Пастор:** Похоже, у вас настоящая любовь! Я рад, что вы оба служите Господу. Я был бы счастлив повенчать вас. Но у меня есть одна просьба, которую я должен попросить вас выполнить, прежде чем мы назначим дату свадьбы.

**Ричард:** Конечно же, пастор, мы сделаем все, что от нас требуется.

**Пастор:** Я обычно прошу обрученную пару сдать тест на ВИЧ, перед тем как они вступят в брак. Результаты анализов могут очень пригодиться им, когда они будут принимать различные решения, которые могут повлиять на всю их оставшуюся жизнь.

**Марта:** Но, пастор, зачем нам обследоваться? У нас ни с кем и никогда не было половых отношений. Ричард, а ты что думаешь?

Ричард опускает голову и молчит.

Каждый, кто полагает, что может быть заражен ВИЧ-инфекцией, должен всерьез задуматься над тем, чтобы сдать анализ на ВИЧ. У каждого человека есть право на выбор, т.е. каждый делает это добровольно и может рассчитывать на конфиденциальность. Любой человек может обратиться к врачу, либо в лабораторию или центр тестирования на ВИЧ с просьбой об исследовании его крови на присутствие вируса иммунодефицита. Иногда медицинский работник спрашивает желающего сдать анализ на ВИЧ о том, наблюдаются ли у него какие-либо симптомы СПИДа, либо о присутствии в его жизни определенных факторов риска.

Результаты анализов на ВИЧ должны сохраняться в тайне.

- Если в результате анализа была обнаружена ВИЧ-инфекция, обследуемому ставится диагноз «ВИЧ-позитивный».
- Если анализ подтвердил отсутствие вируса, ВИЧ-статус пациента определяется как «ВИЧ-негативный».

Наиболее распространенным методом диагностики ВИЧ-инфекции является исследование крови на присутствие вируса иммунодефицита. В некоторых местах на анализ берут слюну или мочу. В результате таких анализов выявляются антитела к ВИЧ, а не сам вирус.

### **Непрямые методы ВИЧ-диагностики**

Существует несколько разных непрямых методов тестирования, и некоторые из них более широко применимы, чем другие. Стоимость и доступность определенного метода зависят от места проживания человека, а также от того, где будет проводиться исследование анализа (в передвижной лаборатории, в лаборатории при больнице, и т.д.)

- Одним из непрямых методов тестирования является так называемый экспресс-тест. Экспресс-тест выдает результат в течение 10-20 минут.
- Среди других непрямых методов тестирования можно выделить системы ЭЛИЗА и Вестерн Блот. Эти методы весьма эффективны, но результаты исследования становятся известными лишь через несколько дней. Эти методы часто используются для подтверждения положительного результата «экспресс-теста».

Непрямые методы тестирования не выявляют наличие самой ВИЧ-инфекции: они определяют, вырабатываются ли организмом человека

антитела к вирусу иммунодефицита. С момента заражения вирусом иммунной системе человека потребуется от двух недель до шести месяцев, чтобы произвести антитела в том количестве, которое необходимо для их выявления одним из методов исследования. Это означает, что человек уже может быть заражен ВИЧ-инфекцией, но если тест был проведен слишком рано, он не выявит наличие антител к вирусу из-за их недостаточного количества. Этот этап называется «периодом окна».

Во время «периода окна» ВИЧ-инфекция в организме присутствует и может передаваться другим людям, даже если количества антител недостаточно для выявления вируса.

### **«Период окна» и повторное тестирование**

В случае если непрямой метод анализа дал отрицательный результат, но человек знает, что он мог заразиться вирусом в течение последних шести месяцев, ему следует пройти повторное тестирование через шесть месяцев. Если же результат повторного теста, проведенного шесть месяцев спустя (с момента, когда могло произойти заражение), тоже окажется отрицательным, это означает, что человек не инфицирован. Что касается расписания повторных анализов на ВИЧ, их следует проводить через шесть месяцев после предполагаемого заражения.

### **Прямой метод тестирования**

Прямой тест обнаруживает наличие самого вируса в крови. Он достаточно дорогостоящий по сравнению с экспресс-тестом. Основное преимущество этого метода состоит в том, что он позволяет выявить вирус иммунодефицита в организме уже в течение первых нескольких дней с момента предполагаемого заражения. Поскольку этот тест обнаруживает сам вирус, то для его проведения нет необходимости ждать, пока в организме человека накопится достаточное количество антител.

Если человек проходит курс антиретровирусной (АРВ) терапии, врачи требуют проведения прямого исследования крови пациента, чтобы убедиться в том, что борьба с вирусом проходит успешно, т.е. лечение эффективно.

### **ВИЧ-диагностика и грудные дети**

В период беременности мать передает своему ребенку много различных типов антител, которые защищают ребенка от определенных инфекций до тех пор, пока его организм не начнет сам вырабатывать свои собственные антитела.

Большинство беременных передают антитела к вирусу иммунодефицита своим детям во время беременности. Следовательно, непрямой метод тестирования на определение вируса иммунодефицита у младенцев, рожденных от ВИЧ-позитивных матерей, в большинстве случаев, дает положительные результаты. Иными словами, тест выявляет наличие антител к ВИЧ, которые мать передала своему ребенку во время беременности, а, значит, результат исследования на антитела будет положительным, даже если ребенок не заражен вирусом.

Если ребенок не инфицирован вирусом иммунодефицита, антитела, переданные ему матерью, исчезнут из его организма в течение последующего года, либо 18-ти месяцев. И тогда результат повторного теста будет отрицательным.

Если ребенок окажется ВИЧ-инфицированным, его иммунная система будет вырабатывать свои собственные антитела в течение такого же периода времени (от 12 до 18-ти месяцев). Если же повторный анализ, проведенный непрямым методом исследования через полтора года, вновь даст положительный результат, значит ребенок, на самом деле, заражен ВИЧ.

Не путайте анализы на определение группы крови с анализом на ВИЧ-статус! Человек может узнать свою группу крови еще до процедуры переливания крови, до родов, и т.д. Определение группы крови не имеет ничего общего с выявлением ВИЧ-инфекции. Группа крови каждого человека устанавливается в определенных медицинских целях.

### **Преимущества обследования на ВИЧ-инфекцию**

Когда люди знают свой ВИЧ-статус:

- Вероятнее всего, они начинают вести более безопасную половую жизнь.
- Они способны принять обдуманное решение о помолвке и браке.
- Они, может быть, решат не иметь детей.
- Беременная женщина, может быть, примет решение пройти курс лечения ВИЧ-инфекции, чтобы минимизировать вероятность передачи вируса своему ребенку во время родов или через грудное молоко в период кормления.
- Им удастся поправить свое здоровье благодаря своевременной медицинской помощи.
- Они могут рассчитывать на моральную поддержку, которая, по всей вероятности, будет им оказана по мере того, как болезнь будет прогрессировать.

- Они могут заранее подумать о благосостоянии своей семьи.
- Они могут духовно подготовить себя к неминуемой смерти.

## 9. ЛЕЧЕНИЕ СПИДА

### 9. Лечение СПИДа

На сегодняшний день не существует лекарственных средств или вакцины, которые бы могли приостановить распространение ВИЧ-инфекции. СПИД полностью не излечивается.

Тем не менее, применение лекарств от ВИЧ-инфекции может продлить жизнь на многие годы. Лекарственные препараты также помогают минимизировать вероятность передачи ВИЧ-инфекции от беременной женщины ее ребенку. ВИЧ-инфицированные должны узнать, имеются ли в наличии такие лекарства в районе их проживания. Они могут быть доступны по низкой цене или даже бесплатно.

Некоторые обычные лекарства—например, антибиотики—могут помочь в лечении отдельных симптомов СПИДа. Хорошее питание играет очень важную роль, поскольку продлевает ВИЧ-инфицированному жизнь, делая ее при этом более здоровой.



13



### Ролевая игра

**Цель:** В начале распространения эпидемии лекарств от СПИДа не существовало. В последние годы лечение стало намного эффективнее. Эта ролевая игра заставляет людей задуматься о пользе лечения СПИДа.

Разговор двух братьев:

**Самуил:** Томас, мне очень жаль, что у тебя СПИД. Но я хочу, чтобы ты знал, что вся наша семья молится за тебя, и мы всегда будем рядом с тобой. Я разузнал, что в нашем городе есть финансируемый правительством центр по профилактике и борьбе со СПИДом.

**Томас:** Самуил, я так подавлен. Не знаю, поможет ли мне лечение. Стоит ли тратить деньги на лечение тех, кто все равно скоро умрет?

**Самуил:** Томас, пожалуйста, не теряй надежду. Нашей соседке было очень плохо в прошлом году, но она начала курс лечения. Мы видели ее на

*прошлой неделе, и она выглядела намного лучше, и даже окрепла. Я думаю, тебе стоит попробовать.*

*Томас: Может быть, я так и сделаю. Мои дети еще совсем маленькие, и я хотел бы подольше побыть рядом с ними и видеть, как они растут.*

## **Лекарства от ВИЧ-инфекции: Антиретровирусная (АРВ) терапия**

На момент составления этого учебного пособия, не существовало средств полного излечения от СПИДа или вакцин против ВИЧ-инфекции, которые могли бы предотвратить заражение вирусом иммунодефицита. Ученые продолжают работать в этом направлении и верят в то, что в последующие несколько лет вакцина от СПИДа будет создана.

Ничто не может нейтрализовать пагубное воздействие ВИЧ-инфекции на организм с того момента, как она попадает в него, но лекарственные препараты могут продлить жизнь человека, зараженного этим вирусом. Такая терапия называется антитретровирусной (АРВ). Эта терапия приостанавливает размножение ВИЧ в организме, и удерживает количество вируса на очень низком уровне на протяжении долгого времени. По мере применения лекарств, количество вируса может уменьшиться настолько, что его присутствие в организме не сможет определить даже тест на ВИЧ (хотя вирус не уничтожен полностью). Если у человека начали проявляться симптомы СПИДа, они могут исчезнуть в результате проведения АРВ терапии.

АРВ терапия должна проводиться квалифицированными медработниками. Лекарства принимаются по определенному графику ежедневно. Пропускать прием лекарства нельзя. Очень важно вести наблюдение за тем, насколько успешно проходит лечение, а также за его воздействием на организм человека в целом. Это делается с помощью лабораторного исследования анализов, график проведения которых устанавливает лечащий врач.

В некоторых регионах АРВ терапия может быть более труднодоступной и дорогостоящей, чем в других, где проблем с обеспечением лекарственными препаратами нет, и их можно приобрести по низкой цене, или даже бесплатно. Некоторые АРВ препараты могут не допустить заражения ВИЧ-инфекцией ребенка от матери. Некоторые страны получают эти лекарства напрямую от производителя, в случае если выполняются все условия договора, а это означает, что беременные женщины могут приобрести необходимые препараты по доступной цене и зачастую—получить их бесплатно.



## **Здоровый образ жизни ВИЧ-инфицированных**

Человек, зараженный ВИЧ-инфекцией, может жить в течение многих лет при условии, что он заботится о своем здоровье. Забота о здоровье подразумевает употребление в пищу питательных продуктов и достаточного количества чистой воды, а также физические упражнения и отдых. При этом больному должна оказываться качественная медицинская помощь. Незащищенные половые контакты должны быть полностью исключены.

Диета ВИЧ-инфицированного включает в себя ежедневное употребление следующих продуктов питания: мясо, яйца, бобовые, рис, пшено, кукурузу, свежие овощи и фрукты, и т.д.—в зависимости от того, какие продукты доступны в данном регионе. Все фрукты и овощи необходимо мыть в чистой воде. Во многих регионах требуется, чтобы, перед употреблением в пищу фрукты и овощи замачивались в течение 15-ти минут в растворе хлорной извести и воды, или в каком-либо другом, имеющимся в продаже, растворе.

Если же питьевая вода в данном регионе грязная, ее следует фильтровать и кипятить перед употреблением. Вскипятите воду (в течение пяти минут) и охладите ее перед употреблением.

Курение, употребление наркотиков и злоупотребление алкоголем неизменно оказывают пагубное воздействие на организм. Если ВИЧ-инфицированный хочет прожить дольше, все эти вредные привычки должны быть исключены из его жизни.

## **Лечение оппортунистических инфекций**

Врачи и другие медработники могут прописать больному антибиотики либо другие препараты для лечения наиболее распространенных инфекций. Такое лечение может быть весьма эффективным в борьбе с диареей, кашлем, заболеваниями ротовой полости или кожи, и т.д. Многие из этих препаратов имеются в продаже в аптеках и стоят они намного меньше, чем АРВ лекарства.

## **Лечение туберкулеза**

Лечение туберкулеза—это очень сложный, длящийся месяцами, процесс. В среднем, на полный курс лечения уходит девять месяцев. Многокомпонентность лечения туберкулеза обеспечивает его успешность. Во многих странах на правительственном уровне разработаны специальные программы, в рамках которых бесплатно проводятся анализы на туберкулез и предоставляются лекарства для лечения этого заболевания. Очень важно, чтобы терапия проводилась систематично, без перерывов. Если же график приема лекарств

нарушается, инфекция начинает прогрессировать, и, в результате, туберкулез не поддается излечению.

## 10. ПРОФИЛАКТИКА СПИДА



### Обсуждение в группе

**Цель:** Очень важно обсудить с молодой аудиторией вопрос о половой жизни, чтобы они владели точной информацией, которая поможет им принимать правильные решения. Рассмотреть эту важную тему можно, опираясь на следующие пункты:

1. Молодые люди поддаются сильному влиянию и давлению извне, которое, по сути, толкает их на то, чтобы начать половую жизнь. Определите три источника такого рода давления в современном обществе.
2. Почему некоторым родителям так трудно говорить со своими детьми о сексе?
3. Определите три аспекта, которые родитель мог бы обсудить со своим ребенком, с целью ободрить его или ее воздержаться от половых контактов до вступления в законный брак.

Существует три пути попадания ВИЧ-инфекции в организм человека: при половом контакте, через кровь, а также от инфицированной матери ребенку. Меры профилактики ВИЧ-инфекции подразделяются на соответствующие три категории.

### Профилактика заражения ВИЧ/СПИДом половым путем

Поскольку ВИЧ-инфекция, чаще всего, передается половым путем, то именно на этих мерах профилактики важно сделать особое ударение. Говоря о предотвращении заражения СПИДом, необходимо упомянуть следующие три составляющие наиболее популярного метода профилактики (ВВП): Воздержание, Верность в браке и Презервативы.

**Профилактика заражения половым путем: Воздержание до вступления в брак**

### 10.1 Воздержись от половых отношений до брака, чтобы исключить вероятность заражения ВИЧ-инфекцией до вступления в брак.

Воздержание от секса до вступления в брак означает, что человек должен подождать с началом половой жизни, пока не вступит в законный брак. Если человек, никогда ранее не имевший половых контактов, вступает в брак с тем, кто тоже до этого момента воздерживался от половых отношений, тогда обоим не грозит опасность инфицирования вирусом иммунодефицита половым путем.



14

Воздержание от секса до брака—это добровольный отказ человека от половых контактов до момента бракосочетания. В этом и состоит совершенный план Бога для мужчины и женщины, и это—самый верный способ для незамужней женщины и неженатого мужчины избежать опасности заражения СПИДом, а также другими ЗППП.

Воздержание от половой жизни до брака не является каким-то плохим предписанием, поскольку Бог не давал таких указаний, чтобы сделать людей несчастными. Он сделал это лишь с той целью, чтобы защитить мужчин и женщин от тех опасных последствий, которыми чреват секс до брака: от разбитых сердец и отношений; незапланированной беременности, от риска заражения ВИЧ-инфекцией и другими ЗППП.

Люди, не состоящие в браке, испытывают сексуальные желания и, соответственно, стоят перед выбором: подождать ли им до вступления в брак, или начать вести половую жизнь еще до замужества/женитьбы? Принять решение о воздержании, может быть, и нелегко, но и не невозможно.

Если пара обрученных людей намерена вступить в брак, а при этом у одного из них или у обоих были половые отношения до этого, или же в их жизни присутствовали определенные факторы риска заражения вирусом, им необходимо пройти тест на ВИЧ. Результат анализа даст этой паре ту информацию, которой они смогут руководствоваться, принимая решения, касающиеся их дальнейших взаимоотношений.

## Профилактика заражения половым путем: Верность в браке

### 10.2 Будь верным в браке, чтобы исключить вероятность заражения ВИЧ-инфекцией.

Верность в браке означает, что ни у мужа, ни у жены не будет других половых партнеров. Это защитит супружескую пару от возможности заражения ВИЧ-инфекцией. Супруги должны быть взаимоисключающими друг для друга, чтобы избежать опасности заражения.



15

Вступив в брак, и муж, и жена должны хранить верность своей супруге или супругу. Иными словами, исключаются любые половые контакты на стороне. Если супруги хранят верность друг другу, они защищены от инфицирования вирусом иммунодефицита и других ИППП. Если же один из супругов вступил в половую связь с другим партнером, или возникла вероятность заражения инфекцией, этой супружеской паре следует сдать анализ на ВИЧ.

Люди, которые состоят в браке, но при этом вступают в половые связи с другими партнерами, могут заразиться ВИЧ-инфекцией и передать ее своей супруге или своему супругу. Если инфицированная женщина забеременеет, она рискует заразить, т.е. передать ВИЧ-инфекцию своему ребенку.

Верность в браке—это одна из библейских заповедей. Во Второзаконии 5:18 сказано: «Не прелюбодействуй». Прелюбодеяние—это добровольные, т.е. сознательные и намеренные, половые отношения между человеком, состоящим в браке, и тем, кто не является его супругом или ее супругой.

Существует много причин, по которым люди впадают в искушение завести знакомство и отношения с другим человеком. Иногда люди несчастливы в браке и начинают искать любовь и поддержку со стороны другого человека. Иногда их влечет к другому человеку, и, при этом, они полагают, что их отношения на стороне никого не обидят. Тем не менее, из уважения друг к другу, и ради священных уз брака, Бог хочет, чтобы каждый муж и каждая жена оставались верными своей второй половине.

### Как управлять своими сексуальными желаниями

Сексуальное влечение—это одно из наиболее сильных физических и психических желаний, испытываемых мужчинами и женщинами. Бог создал людей способными испытывать желания, и в этом нет

ничего постыдного! Но каждый должен знать, как управлять своими желаниями. Старайтесь избегать ситуаций, в которых на Вас может быть оказано давление с той целью, чтобы Вы изменили свое решение о воздержании или сохранении верности второй половине. Вот несколько полезных советов:

- Делайте разумные выборы в Ваших отношениях. Избегайте общения с тем, кто настаивает на вступление в половую связь с Вами.
- Если Вы оказались в ситуации, в которой Вы ощущаете давление со стороны человека, требующего от Вас половых отношений, стойко противостояйте этому, как словами, так и действиями. Немедленно уходите оттуда! Не позволяйте этому человеку убедить Вас остаться, даже если он/она будет обвинять Вас в том, что Вы не доверяете ему/ей.
- Не оставайтесь наедине с человеком, в присутствии которого, по какой-либо причине, Вы чувствуете себя неловко.
- Одевайтесь скромно, не разговаривайте и не ведите себя вызывающе. Такое поведение может создать впечатление, что Вы, может быть, желаете половых отношений.
- Если у Вас есть подруга или друг, подумайте над тем, как далеко могут зайти ваши физические отношения. Не выходите за рамки. Например, если парень или девушка начнут прикасаться или целовать чувствительные участки тела друг друга, они могут сексуально возбудиться. Когда такое случается, становится очень трудно вовремя остановиться и не допустить полового контакта.

Принимать такие решения, вероятно, нелегко! Но когда люди посвящают достаточное количество времени своим отношениям с Богом, и они становятся достаточно близкими, Он может дать каждому человеку внутреннюю силу, чтобы помочь ему принимать правильные решения тогда, когда возникают сексуальные желания. Может быть, соблазн и не исчезнет, но Он способен дать силу, необходимую для того, чтобы стойко противостоять искушению.

Чтобы стать духовно сильными, ежедневно ищите общения с Богом, читайте Библию и старайтесь применять то, что она говорит, в своей повседневной жизни. Молитесь каждый день и исповедуйтесь перед Богом в своих грехах и греховных мыслях.

Даже если человек уже и начал вести половую жизнь, либо вступил в половые связи с кем-то вне брака, у него все равно еще есть возможность принять решение о воздержании или верности своему партнеру.

## Профилактика заражения половым путем: Презервативы

### 10.3 Презервативы уменьшают риск заражения ВИЧ-инфекцией

Эксперты признают, что использование латексных презервативов является эффективным способом предотвращения передачи ВИЧ-инфекции от одного партнера другому. Презервативы необходимо использовать правильно, и при каждом половом контакте используется новый презерватив. Они гарантируют определенную—но не 100%-ую—степень защиты от заражения ВИЧ/СПИДом и других ИППП.



16



### Ролевая игра

**Цель:** Медицинские исследования доказывают, что правильное и последовательное использование презервативов снижает риск заражения ВИЧ-инфекцией. Зачастую в церкви говорится лишь о воздержании, поскольку презервативы больше ассоциируются с аморальным поведением. Тем не менее, полезно было бы обсудить все «за» и «против» использования презервативов. Будьте готовы ответить на вопросы о моральной, т.е. нравственной стороне использования презервативов.

Разговор двух мужчин:

**Генри:** Вчера вечером я познакомился с женщиной, когда зашел в бар после работы. Она очень красива. Я думаю, что сегодня вечером я угощу ее каким-то напитком. Моя жена постоянно чувствует себя уставшей ночью, и мне кажется, что у нее никогда не хватает ни времени, ни сил на меня.

**Джон:** Ты что уже думаешь о том, чтобы переспать с этой женщиной? Твоя жена убила бы тебя, если бы узнала об этом! А ты не боишься, что можешь заразиться СПИДом или какой-то другой болезнью?

**Генри:** Нет! Я всегда ношу в моем бумажнике презервативы, и обычно не забываю ими воспользоваться. Кроме того, мою жену не может каким-то образом обидеть то, что ей просто не известно о моих половых связях.

Правильное и последовательное использование латексных презервативов значительно снижает риск заражения ВИЧ-инфекцией. Но важно не забывать о том, что презервативы не гарантируют 100%-ую защиту в случае их неправильного применения. Они не могут полностью предотвратить инфицирование вирусом иммунодефицита, другими ИППП и даже беременность. Тем не менее, они являются важным инструментом в борьбе с ВИЧ/СПИДом.

Несколько важных сведений о презервативах:

- ВИЧ не может проникнуть сквозь латексный презерватив. Большинство проблем с презервативами случается из-за их неправильного использования, плохого качества и неправильного хранения. В случае неправильного использования презервативы рвутся или соскальзывают.
- Перед использованием презерватива, проверьте его срок годности. Если срок истек, используйте другой презерватив. Не используйте презерватив в случаях, если упаковка была вскрыта предварительно; если смазка высохла; если в презервативе появились трещины, или если он стал липким на ощупь.
- Жара и высокая влажность разрушают латекс. Не используйте презервативы, пролежавшие долгое время на солнце или в жарких условиях. Не храните презервативы в портмоне. Не носите их в узких, тесно прилегающих к телу карманах.
- Не используйте масло, лосьоны, вазелин и т.д. для смазки презервативов. Применяйте специальные смазки не на нефтяной основе, которые производятся для этих целей.

Люди должны делать все возможное, чтобы остановить распространение ВИЧ-инфекции. В любых половых отношениях,—включая супружеские,—где один из партнеров заражен ВИЧ-инфекцией, необходимо использовать презервативы, чтобы снизить риск передачи вируса другому партнеру. Если оба партнера ВИЧ-инфицированы, они тоже должны использовать презервативы. Если же они этого не делают, то при каждом половом контакте, еще большее количество вируса иммунодефицита будет передаваться другому партнеру и постепенно накапливаться в его организме. Это называется повторным заражением.

### **Добрачное тестирование на ВИЧ**

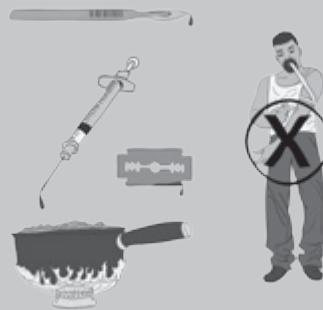
Добрачное тестирование пар, планирующих вступить в законный брак,—это очень ответственный шаг. Если пара решает заключить брак, несмотря на то, что один из них оказался ВИЧ-позитивным, то, благодаря результатам анализа, они смогут принимать обдуманные решения,—что касается защищенного секса и планирования беременности. (Защищенный секс подразумевает использование презервативов). В случае беременности, если мать является носителем ВИЧ-инфекции, родители будущего ребенка могут прибегнуть к АРВ терапии, чтобы уменьшить риск передачи вируса ребенку. Если же люди не знают о том, что они ВИЧ-инфицированы, они просто не могут принимать обдуманные решения.

## Профилактика заражения ВИЧ/СПИДом через кровь

### 10.4 Профилактика заражения ВИЧ/СПИДом через кровь:

Чтобы предотвратить заражение ВИЧ-инфекцией через кровь:

- Не позволяйте, чтобы Вам прокололи кожу или сделали надрез, пока необходимые инструменты не пройдут процесс надежной стерилизации.
- Не используйте иглы или шприцы, которые не были должным образом стерилизованы.
- Не соглашайтесь на переливание крови, если она не была исследована на ВИЧ-инфекцию.



17



### Ролевая игра

**Цель:** Употребление инъекционных наркотиков представляет собой второй наиболее распространенный путь передачи ВИЧ-инфекции. Очень трудно говорить об опасности заражения ВИЧ-инфекцией и использовании игл, когда единственное, для чего живет наркозависимый, это—наркотики. Эта ролевая игра поможет участникам исследовать свое отношение к вопросам ВИЧ/СПИДа и наркомании.

Разговор двух мужчин у здания Центра Лечения Наркомании:

**Джейсон:** Я ужасно себя чувствую. Мне позарез нужно принять дозу героина, или я умру.

**Даниил:** Джейсон, мы, здесь—в этом центре—заботимся о тебе. Просто страшно наблюдать за тем, как ты разрушаешь свою жизнь наркотиками. И мы очень боимся, что ты заразишься СПИДом, используя общие с другими наркоманами иглы.

**Джейсон:** А я не боюсь заразиться СПИДом от инфицированной иглы! Наркотики—это единственное, что меня волнует. Я думаю, я безнадежен.

**Даниил:** А я верю, что у тебя есть надежда, Джейсон, и ты сможешь избавиться от твоих зависимостей. Я хотел бы обсудить с тобой проблему игл и ВИЧ-инфекции более подробно.



Сама по себе инфекция ВИЧ не может проникнуть сквозь кожу в организм человека: для этого ей необходим вход, которым может служить порез или разрыв в кожном покрове. Роль «переносчика» в передаче ВИЧ может сыграть любой зараженный вирусом колющий или режущий инструмент.

### **Иглы, стоматологические и другие медицинские инструменты, лезвия**

Любой инструмент, с помощью которого была проколота кожа одного человека, и который затем был повторно использован, чтобы проткнуть кожу другого человека, может стать «переносчиком» ВИЧ-инфекции. Если же инструменты или иглы прокипятить, вирус будет уничтожен. Вирус убивает и раствор хлорной извести (в соотношении 1 часть хлорки на 10 частей воды): инструменты необходимо погрузить в раствор и подержать в нем в течение некоторого времени. Раствором хлорной извести можно также промывать поверхности, а также замачивать в нем белье, в случае попадания на него крови. (Хлорка может изменить цвет ткани, поэтому попробуйте действие этого раствора на маленьком участке материи, прежде чем полностью погрузить ее в раствор.)

В большинстве случаев желательно использовать одноразовые иглы и шприцы. Во всем мире используются именно такие медицинские инструменты почти во всех больницах и клиниках. В некоторых местах пациент сам должен позаботиться о том, чтобы у него были свои собственные медицинские инструменты для уколов. В таком случае иглы и шприцы следует покупать в надежной аптеке.

Если же пациент сомневается в том, что инструменты прошли стерилизацию, лучше спросить об этом лечащего врача до начала проведения медицинских процедур, включая стоматологические. Некоторые люди не решаются спрашивать об этом медперсонал, но это— очень важный вопрос, которым нельзя пренебрегать.

Внутривенное употребление наркотиков представляет собой большую опасность, если для инъекций используются общие медицинские инструменты. Если потребитель наркотиков не располагает новыми иглами и шприцами, инструменты необходимо промыть чистой хлоркой (неразбавленной) и сполоснуть перед повторным использованием.

### **Переливание крови**

В лабораториях большинства стран мира созданы необходимые условия для исследования переливаемой крови на ВИЧ и другие инфекции, такие как, например, гепатит и малярия. Однако не у всех медицинских учреждений есть такая возможность. В случае если кровь исследовать невозможно, постарайтесь избежать процедуры переливания,—только если это не вопрос жизни и смерти. До начала процедуры переливания

важно также поинтересоваться о том, была ли кровь исследована на ВИЧ методом «просеивания».

Беременные женщины, которым, возможно, понадобится кесарево сечение,—или есть вероятность возникновения острых кровотечений,—могут принять решение сдать свою собственную кровь для переливания—на случай необходимости. Такая процедура, однако, проводится не во всех медицинских учреждениях, и если женщина знает, что ее статус ВИЧ-негативный, она может отказаться от переливания чужой крови, чтобы исключить возможность заражения ВИЧ-инфекцией.

### **Передача ВИЧ-инфекции от матери к ребенку**

#### **10.5 Профилактика передачи ВИЧ-инфекции от матери к ребенку**

ВИЧ-инфицированные беременные женщины могут передать вирус своим детям в период беременности, во время родов или же в период кормления грудью.

Чтобы предотвратить инфицирование вирусом своего ребенка, ВИЧ-позитивная женщина должна серьезно подумать о тех мерах предосторожности, которые ей необходимо предпринять, чтобы не забеременеть. Это—ответственность, которую несут и жена, и муж.



18

Поскольку ВИЧ-инфицированная женщина рискует передать вирус своему ребенку, она и ее партнер, возможно, пожелают принимать определенные меры предосторожности, чтобы не забеременеть.

Исследования показывают, что применение контрацептивов является важным методом предохранения от беременности, а значит и от передачи вируса от матери к ребенку.

Сама мать, а также вся семья, должна подумать о других способах вскармливания ребенка, кроме как грудным молоком. См. следующий раздел.

## 11. ВИЧ И БЕРЕМЕННОСТЬ

### 11. ВИЧ и беременность

Если беременная знает, что она ВИЧ-инфицирована, ей следует поинтересоваться, как и где она сможет пройти антиретровирусную терапию, которая уменьшит риск передачи вируса ребенку.

Если это имеет смысл, семья должна подумать о других способах вскармливания ребенка, кроме как грудным молоком,—в случае если мать ВИЧ-инфицирована.



19



### Ролевая игра

**Цель:** Тест на ВИЧ играет важную роль для беременных, у которых есть подозрения, что они могут быть инфицированы. Обсудите с аудиторией вопрос о том, почему беременной, возможно, нелегко решиться на это обследование.

Разговор двух беременных женщин в предродовой клинике:

**Лиза:** У меня сегодня так болит спина! И зачем мы только просидели столько времени на этой лекции о СПИДе?!

**Наоми:** Я слушала ее, когда была здесь в последний раз, и с тех пор подумываю над тем, чтобы сдать анализ на ВИЧ. Я знаю, что в моей жизни происходили некоторые вещи, которые могли подвергнуть меня опасности заражения вирусом.

**Лиза:** Ты что, серьезно? Ты сумасшедшая, если ты решила пройти этот тест! А что, если у тебя, на самом деле, обнаружится ВИЧ, и твой муж, и вся твоя семья узнают об этом? Я боюсь, что кто-то из лаборатории сообщит бы моему мужу об этом. Даже если у меня и есть эта инфекция, я не хочу об этом знать! Ведь тогда я могу все потерять.

Во многих частях света, особенно—там, где женщины не обладают равными с мужчинами правами, ВИЧ-позитивная беременная женщина неминуемо столкнется с многочисленными проблемами и трудностями. Если ее семья узнает о том, что она ВИЧ-инфицирована, она может потерять своего мужа, свой дом и способность содержать своих детей. Она может быть настолько запуганной, что просто побоится пройти тест. Риск остаться отверженной всеми может перевесить беспокойство о том, что она может передать вирус своему малышу.

Беременной необходимо иметь мужество, чтобы принять решение о том, чтобы сдать анализ на ВИЧ, а затем предпринять определенные меры, чтобы защитить своего будущего ребенка от заражения. Это очень трудно сделать одной: женщине понадобится поддержка людей, взявших на себя обязательство заботиться о ее благополучии.

### **Решения о беременности и грудном вскармливании**

И хотя не каждая беременная женщина передает ВИЧ-инфекцию своему ребенку, тем не менее, риск заражения очень высок. Кроме высокой степени вероятности передачи ВИЧ-инфекции ребенку, во время беременности присутствует опасность того, что иммунная система ВИЧ-инфицированной может сильно ослабнуть за этот период времени, а это приведет к тому, что СПИД начнет прогрессировать еще стремительнее.

Если беременная проживает в регионе, где ВИЧ-инфекция весьма распространена, ей следует сдать анализ на вирус иммунодефицита. Если она является носителем ВИЧ-инфекции, ей необходимо принять меры, чтобы поддержать свое здоровье. Такие меры включают в себя хорошее, здоровое питание; медикаментозное лечение ВИЧ-инфекции; а также дородовой и послеродовой уход за матерью и малышом. Она также может поинтересоваться о том, имеются ли в наличии АРВ препараты, которые могут снизить риск передачи вируса ребенку.

- На каждые десять беременных женщин, зараженных ВИЧ-инфекцией: от трех до пяти из них передают вирус своим детям во время беременности или родов.
- На каждые десять кормящих ВИЧ-инфицированных мам: от двух до трех из них передают вирус своим малышам при грудном вскармливании.

Если женщина знает, что она ВИЧ-инфицирована, она может принять обдуманное решение о способах вскармливания своего ребенка. Всемирная Организация Здравоохранения рекомендует ВИЧ-позитивным матерям полностью отказаться от грудного вскармливания, если искусственное питание:

- Является доступным в регионе их проживания.
- Безопасно: безопасно ли употреблять в пищу воду из местных источников?
- Практично: есть ли возможности держать питание в прохладном месте и стерилизовать посуду?
- Доступно и надежно: имеется ли в наличии долгосрочный запас заменителей грудного молока и надежная система,

которая гарантирует, что малыш будет обеспечен необходимым количеством питания столько, сколько это будет необходимо?

Если же искусственное вскармливание не представляется возможным, то настоятельно рекомендуется, чтобы ребенок получал **ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО** грудное молоко в течение первых шести месяцев жизни. «Исключительно» означает, что в рацион малыша не вводится никакое другое питание или напитки: мать дает ему лишь грудное молоко.

Вскармливание ребенка какими-либо другими продуктами кроме правильным образом приготовленного искусственного питания или грудного молока в течение первых шести месяцев может оказаться небезопасным. Даже коровье молоко может быть вредным для малыша. У ребенка может развиться аллергия на эти продукты. Более того, через грязные продукты и воду в организм малыша могут попасть инфекции, которые сильно навредят пищеварительной системе ребенка. А это, в свою очередь, подвергает малыша еще большей опасности заражения ВИЧ-инфекцией, в случае если мама кормит его грудным молоком.

## **12. ЕСТЬ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ!**

### **12. Есть Хорошая Новость!**

СПИД—это заболевание, которое, кажется, почти не оставляет надежды. Но есть хорошая новость! Человек, зараженный СПИДом, может жить долгие годы, при условии, что он заботится о своем здоровье! Когда у людей есть информация и правильное понимание того, что такое ВИЧ-инфекция, от них можно ожидать сочувствия и заботливого внимания.

Есть надежда, что можно предотвратить распространение и заражение новыми инфекциями! В Иисусе Христе Бог дает людям духовную крепость и силы, чтобы они принимали такие решения, которые могут помочь им не допустить попадания ВИЧ-инфекции в их организмы.



Несмотря на все то нехорошее и неправильное, что мы совершали, у нас есть надежда на прощение в Иисусе Христе. Библия говорит, что «мы все согрешили, . . . но если исповедуем грехи наши, то Он, будучи верен и праведен, простит нам грехи (наши) и очистит нас от всякой неправды». Бог предлагает нам прощение грехов через веру в Иисуса Христа. Когда жизнь на земле прекратится, останется надежда на жизнь вечную с Господом на небесах.

20



## **Ролевая игра**

**Цель:** Диагноз ВИЧ/СПИД нередко приводит людей в отчаяние и депрессию. Этот период глубокой печали и переживаний может длиться очень долгое время. Подумайте о том, что вера в Иисуса Христа предлагает уникальную и многозначительную перспективу человеку, которому был поставлен диагноз ВИЧ/СПИД.

Разговор двух молодых людей:

**Чан:** Пол, Мне так страшно. Мне кажется, что я уже наполовину мертв. Мне кажется, я худею день за днем, и каждый вечер, когда я ложусь спать, я думаю, не умру ли я этой ночью. Я в полном отчаянии. Ничто мне уже не поможет. Я ничем не лучше мертвеца.

**Пол:** Чан, тебе, должно быть, очень тяжело. Мне даже трудно себе представить, как ты себя чувствуешь. Я не хочу предлагать тебе что-то, что может показаться нереальным, но я очень хочу, чтобы ты знал, что даже в этой ужасной ситуации есть надежда.

**Чан:** Надежда? О какой надежде может идти речь, если я знаю, что я все равно умру?

**Пол:** Позволь мне рассказать тебе о надежде, которую я обрел в Иисусе Христе. Он сможет помочь и тебе, если ты попросишь Его об этом.

### **Надежда в безнадежных ситуациях**

(Если учитель найдет уместным затронуть этот вопрос в данной группе обучающихся, ему следует рассказать о духовной помощи, которую могут получить те, кто столкнулся с проблемой СПИДа и проходят через этот кризис.)

В Библии Бог дал нам много заповедей, которые научают нас тому, как мы должны жить. Но поскольку мы все—люди, мы совершаем ошибки и принимаем решения, которые противоречат Божьим заповедям. В Римлянам 3:23 написано: «Потому что все согрешили и лишены славы Божией».

Непослушание людей всегда чревато последствиями. Нам нужен кто-то, кто может спасти нас от последствий наших грехов. Без прощения, мы навсегда будем отделены от Бога.

Но есть надежда! В Римлянам 6:23 написано: «Ибо возмездие за грех—смерть, а дар Божий—жизнь вечная во Христе Иисусе, Господе нашем». Иисус пришел, чтобы спасти всех, кто призовет Его Имя. Он никогда не будет подходить выборочно к тем, кто нуждается в Его помощи и прощении—какой бы грех они ни совершили!

Если в жизни человека был совершен грех, Иисус может простить его полностью. Когда человек принимает Иисуса в свое сердце и в свою жизнь, все старое уходит, и приходит новое. Во 2-м послании к Коринфянам 5:17 нам обещано: «Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое». Неважно, каким было прошлое, во Христе есть надежда на новое начало.

Библия говорит, что Иисус пошел на Крест, чтобы каждый человек, когда-либо живший на земле, смог получить прощение грехов. Слово Божье также говорит, что тело Иисуса было избиваемо и истязуемо, чтобы мы получили исцеление наших болезней. В Исаии 53:5 написано: «Но Он изъязвлен был за грехи наши и мучим за беззакония наши; наказание мира нашего было на Нем, и ранами Его мы исцелились».

Не каждый, просящий об исцелении, получает его, но Иисус совершил много чудес исцеления. И в случае со СПИДом Он силен сделать то же самое. В Иакова 5:14 говорится: «Болен ли кто из вас? Пусть призовет пресвитеров Церкви, и пусть помолятся над ним, помазавши его елеем во имя Господне».

Когда Иисус прощает грех и становится Господом чьей-то жизни, Он обещает даровать ему жизнь вечную,— жизнь, которая имеет продолжение после смерти, т.е. никогда не перестает. На небесах не будет ни боли, ни страданий. Это будет жизнь, наполненная вечной радостью и миром, рядом с нашим Отцом Небесным навсегда.

Прощение и исцеление доступны для каждого, кто просит об этом. Если Вы хотите пригласить Господа в Вашу жизнь, помолитесь этой простой молитвой:

*«Господь Иисус, спасибо Тебе за то, что Ты умер за мои грехи на Кресте. Я грешен, но я прошу Тебя: прости мне мои грехи и войди в мое сердце. Я прошу тебя: стань Господом моей жизни. Пожалуйста, наполни меня Твоей любовью, Твоей радостью и Твоим миром. Дай мне силы, чтобы справляться с любыми трудностями, с которыми я могу столкнуться на моем пути, зная, что Ты со мной, и что, когда я умру, я буду с Тобой на небе всегда».*

# ГЛАВА 5

## С чего начать?



### **Ключевые моменты**

Есть восемь шагов, которые необходимо предпринять, чтобы начать осуществление социальной программы по ВИЧ/ СПИДу.

- **Восемь шагов осуществления социальной программы по ВИЧ/ СПИДу**

Последствия эпидемии ВИЧ/СПИДа для мирового сообщества поистине разрушительны. Поначалу церковь была нескорой на какие-то конкретные действия, но ситуация изменилась, как только христиане во всем мире осознали свою ответственность за то, чтобы заботиться о своих ближних,—так как это делал добрый самарянин, притчу о котором мы читаем в 10-й главе евангелия от Луки.

Последствия ВИЧ/СПИДа для семей, сообществ и стран включают в себя:

- Миллионы смертей во всем мире
- Потеря производительности, поскольку люди становятся слишком слабыми, чтобы работать; экономический спад
- Осиротевшие и социально уязвимые дети
- Отдельные лица и семьи, нуждающиеся в помощи в последние дни жизни (уход и помощь, оказываемая больным в хосписах)
- Передача ВИЧ-инфекции от беременных женщин их детям
- Вдовы и бабушки, у которых нет средств на содержание их осиротевших детей и внуков.

Вышеперечисленные проблемы, связанные с распространением эпидемии ВИЧ/СПИДа, кажутся слишком масштабными и непреодолимыми, но, когда люди объединяют свои усилия в поисках возможностей решения этих проблем, им удается добиться заметных результатов.



## **Шаги осуществления социальной программы по ВИЧ/ СПИДу**

### **Шаг 1: Молитва**

Индивидуальная и совместная молитва—это первый шаг в осуществлении социальной программы по ВИЧ/СПИДу. Молитесь вместе, как церковь, и поодиночке за:

- Направление от Господа
- Бремя и сильное желание помогать нуждающимся
- Помазание над всеми предпринимаемыми действиями
- Обеспечение людскими ресурсами и средствами для достижения и оказания помощи тем, кто в ней нуждается.

### **Шаг 2: Обсуждение в группе**

Что, по мнению группы, является самым важным в социальной программе по ВИЧ/СПИДу? В обсуждении следует принимать участие церквям, общинам и другим заинтересованным группам. Совместно должны быть обсуждены такие вопросы, как: почему мы хотим принимать в этом участие? Что мы можем сделать? Как это возможно осуществить?

### **Шаг 3: Оценка потребностей участников программы**

С целью достижения большей эффективности обсуждения и диалога в группе, ее членам, а также другим людям, предлагающим свою помощь, можно дать следующее задание: сделать оценку потребностей определенного круга людей—участников программы. Пример такой оценки Вы найдете в приложении к этому учебному пособию.

Цель определения потребностей состоит в том, чтобы установить, в чем же больше всего нуждаются члены определенного сообщества/круга людей. Таким сообществом могут стать, например, люди, проживающие по соседству с церковью, жители небольшой деревни или одного из районов города.

Если внимание, главным образом, сосредоточено на проблеме ВИЧ/ СПИДа, опрос/оценку можно адаптировать с целью выяснения информации о существовании ВИЧ-инфекции в данном сообществе. Насколько масштабна эта проблема? С какими основными вопросами, связанными с этим заболеванием, сталкиваются члены этой общины? Какие меры уже предпринимаются? Последний вопрос очень важен, поскольку, может быть, какая-то другая церковь или группа людей уже

интенсивно работает в этом направлении, т.е. оказывает необходимую помощь в связи с распространением ВИЧ/СПИДа.

#### **Шаг 4: Отображение результатов на карте и схематически—в виде диаграммы**

Как только оценка будет сделана, возможно, члены группы, изучавшей данную ситуацию, найдут для себя удобным и полезным отобразить схематически местность, которую они изучали и отметить на ней наиболее важные из установленных ими фактов. (Пример см. в приложении Б).

#### **Шаг 5: Разработка плана действий**

Собрав и обобщив всю информацию, участники могут совместно обсудить и решить, какую роль должна сыграть церковь в удовлетворении потребностей данной общины. Вероятно, оценка и схематическое изображение нужд этих людей помогут членам группы установить приоритетные потребности данного сообщества и/или те сферы жизни, которые пока не были затронуты другими организациями, агентствами и т.д. Точная формулировка целей и задач предложенной социальной программы играет важную роль в определении того, что должно быть сделано, и какими будут желаемые и ожидаемые результаты. Важно включить в задачи программы и духовную составляющую, чтобы церковь стремилась послужить человеку «в целом»: его физическим, душевным и духовным нуждам.

#### **Шаг 6: Проект бюджета**

После того, как план был предложен и утвержден всей группой участников, следующим шагом должна стать оценка расходов, связанных с осуществлением данной программы. Возможно, стоит пригласить бухгалтера или кого-то, кто сможет помочь в этом процессе, чтобы были учтены все—даже непредвиденные—возможные расходы. Проект бюджета должен быть составлен на все предполагаемое время проведения программы. Осуществление большинства видов деятельности и инициатив, связанных с ВИЧ/СПИДом, потребует долгосрочных финансовых обязательств и, следовательно, проекта основного бюджета, разработанного на пять лет вперед.

#### **Шаг 7: Надежность и устойчивость проекта**

План действий должен включать в себя пункт, в котором будет указано, какими способами эту программу можно будет поддерживать с точки зрения обеспечения финансами и людскими ресурсами. Это, возможно, является самым сложным вопросом в процессе разработки плана, но он очень важен. В некоторых случаях финансирование может быть предоставлено какими-либо другими организациями или фондами.

Однако наиболее устойчивыми проектами являются те, в рамках осуществления которого запланировано изыскание своих собственных средств, в случае если дополнительное финансирование извне не доступно или ограничено во времени. Участникам проекта следует обдумать способы получения доходов: пожертвования; мероприятия, направленные на сбор средств; проекты для мини-бизнеса или мини-предприятий—в сотрудничестве с местными организациями, предлагающими денежные пожертвования/взносы или средства, гранты, и т.д.

Но говоря о надежности проекта, необходимо упомянуть не только о денежных средствах, но и о людских ресурсах. Основывается ли реализация плана действий на добровольных началах? Можно ли рассчитывать на участие волонтеров в программе в долгосрочной перспективе? Многие проекты начинают осуществляться с большим энтузиазмом, но затем воодушевление постепенно исчезает по мере того, как волонтеры начинают все больше уставать от той нагрузки, которую они взвалили на себя, или сами заболевают. Люди, которые вызываются послужить волонтерами, должны осознавать свою ответственность перед служением. В то же время, другим участникам и лидерам проекта или служения не следует перегружать волонтеров работой.

### **Шаг 8: Оценочная система**

Каждый хороший проект или социальная программа устанавливает оценочную систему, которая позволяет определить, какая работа проводится, и достигаются ли таким образом цели и задачи программы. В пункте Шаг 5 «Разработка плана действий» было упомянуто о необходимости в определении цели и задач социальной программы. Они должны быть изложены таким образом, чтобы степень эффективности их достижения можно было измерить, применяя разработанную оценочную систему. Иными словами, через шесть месяцев после начала осуществления проекта смогут ли члены группы, вернувшись к поставленным задачам, определить, выполняются ли они постепенно или нет? Необходимо максимально точно установить, каким образом будет проводиться оценивание достигнутых результатов. В случае реализации крупных проектов с использованием привлеченного капитала, почти всегда такое требование выдвигается финансирующей стороной.

# ПРИЛОЖЕНИЕ А

## ***Инструмент оценки здоровья людей—участников программы***

Цель данного анкетирования состоит в том, чтобы собрать достаточное количество информации, необходимой для того, чтобы сделать оценку и подтвердить наличие потребности (потребностей) в осуществлении проекта по ВИЧ/СПИДу в данном сообществе. Информация должна собираться при активном участии разных людей, проживающих в общине. Необходимо сделать также общую оценку ресурсов, экономической ситуации, уровня образования, политического устройства, развития сельского хозяйства, и т.д., в данной местности.

Цель оценки: Дата (ы) оценки: \_\_\_\_\_

Кто проводит оценку: \_\_\_\_\_

Принадлежность к организации: \_\_\_\_\_

Адрес и контактная информация: \_\_\_\_\_

Телефон: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Кто владеет информацией о размерах медико-санитарных потребностей и ситуации со СПИДом в данном сообществе/круге людей?

Постарайтесь включить в этот список людей разных возрастных категорий, разного семейного статуса, лидеров общины, церкви, организации и работников.

### **Имена контактных лиц**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Раздел I: Факторы здоровья / Информация

### Распространенность заболеваний

Узнайте, какие болезни больше всего распространены среди исследуемого населения.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> СПИД (уровень смертности за неделю) _____                      | <input type="checkbox"/> Анемия          |
| <input type="checkbox"/> Гепатит  | <input type="checkbox"/> Диарея          |
| <input type="checkbox"/> Паразиты (какие?) _____  | <input type="checkbox"/> Кожные инфекции |
| <input type="checkbox"/> Увеличение щитовидной железы                                   | <input type="checkbox"/> Туберкулез      |
| <input type="checkbox"/> Сахарный диабет  | <input type="checkbox"/> ЗППП            |
| <input type="checkbox"/> Инфекционные болезни: корь, ветрянка, брюшной тиф, полиомиелит |  |
| <input type="checkbox"/> Другие заболевания: _____                                      |  |

### Система здравоохранения

Когда жители этой местности заболевают, куда они обращаются за помощью и лечением?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Местная поликлиника              | <input type="checkbox"/> Местная больница         |
| <input type="checkbox"/> Частная мед.практика             | <input type="checkbox"/> Народный целитель        |
| <input type="checkbox"/> Местный работник здравоохранения | <input type="checkbox"/> Не обращаются за помощью |

Какой путь, в среднем, должен проделать местный житель, чтобы получить помощь?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1 километр      | <input type="checkbox"/> 2-5 километра         |
| <input type="checkbox"/> 5-10 километров | <input type="checkbox"/> 10 и более километров |

Какой вид транспорта использует обычный житель, чтобы получить медицинскую помощь?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Добирается пешком      | <input type="checkbox"/> Велосипед или мопед |
| <input type="checkbox"/> Общественный транспорт | <input type="checkbox"/> Другие: _____       |

Есть ли в общине профессиональный медработник/проф. медработники?

- Да    Нет

Если да, подготовлены и направляются ли они местными властями?

- Да    Нет

По Вашему мнению, являются ли медицинские услуги, доступные в нескольких минутах ходьбы, достаточно квалифицированными для восполнения общих медико-санитарных потребностей жителей данной местности?

Укомплектован ли медперсонал местной клиники

- Врачом     Медсестрой  
 Медсестрой/врачом-ассистентом     Другими работниками: \_\_\_\_\_

Где большинство женщин рожают детей?

- В больнице             В местной клинике  
 Дома: \_\_ с помощью акушерки; \_\_ без помощи акушерки

### Профилактические услуги

Есть ли в данной местности предродовая клиника?     Да     Нет

Если да, находится ли она в минутах ходьбы (неподалеку) от места проживания большинства женщин?     Да     Нет

Есть ли в данной местности детская консультация?     Да     Нет

Если да, находится ли она в минутах ходьбы (неподалеку) от места проживания большинства женщин?     Да     Нет

Спонсируются ли эти услуги:

- Правительством?     Частной неправительственной организацией  
 Церковью?

Проводится ли вакцинация среди новорожденных и детей?     Да     Нет

Является ли вакцинация бесплатной?     Да     Нет

Вакцинировано ли большинство местных детей?     Да     Нет

### Раздел II: Проблема ВИЧ/СПИДа в данном сообществе

**Распространенность ВИЧ и СПИДа.** (Данные о масштабах распространения этого заболевания можно получить у медработников или из региональной статистики. На каждый зафиксированный случай заболевания СПИДом приходится, по всей вероятности, намного больше людей, зараженных ВИЧ-инфекцией).

Насколько распространены в данной местности такие ЗППП, как гонорея и сифилис?

---

У многих ли женщин наблюдаются симптомы ЗППП (ранки на половых органах, выделения из влагалища, боли внизу живота)?

---

Насколько распространено бесплодие? \_\_\_\_\_

Какова степень распространенности ВИЧ-инфекции и СПИДа?

\_\_\_\_\_

Проводилась ли диагностика ВИЧ-инфекции среди местных елей?

\_\_\_\_\_

Если же люди и сдают анализ на ВИЧ, каковы возрастные категории и пол тех, кто оказывается ВИЧ-позитивным?

- |                                       |  |  |
|---------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> До 15 лет    | <input type="checkbox"/> От 15-20 лет        |  |
| <input type="checkbox"/> От 21–30 лет | <input type="checkbox"/> От 31–40 лет        |  |
| <input type="checkbox"/> От 41–50 лет | <input type="checkbox"/> От 51 года и старше |  |
| <input type="checkbox"/> Мужчины      | <input type="checkbox"/> Женщины             | <input type="checkbox"/> Мужчины и женщины |

Сколько детей из проживающих в данной местности остались сиротами из-за СПИДа?

\_\_\_\_\_

### Распространение ВИЧ-инфекции и СПИДа

Имеют ли мужчины и женщины, состоящие в браке, более чем по одному партнеру?  Да  Нет

Имеют ли мужчины и женщины, не состоящие в браке, более чем по одному партнеру?  Да  Нет

Используют ли люди, ведущие половую жизнь, презервативы или спермициды?  Да  Нет

Часто ли выезжают местные жители за пределы своей местности?  Да  Нет

Переезжают ли люди из других регионов в эту область?  Да  Нет

Получают ли жители уколы от неквалифицированных врачей?  Да  Нет

Употребляют ли местные жители инъекционные наркотики, используя при этом общие иглы?  Да  Нет

Занимаются ли здешние женщины и мужчины сексом ради денег, чтобы купить себе наркотики?  Да  Нет

Используют ли народные целители нестерилизованные режущие инструменты во время процедур?  Да  Нет

Просеиваются ли запасы крови в больнице на ВИЧ?  Да  Нет

## Источники информации о ЗППП и СПИДе, доступные в данной местности

Проводится ли здесь просветительская работа о ВИЧ/СПИДе?

Да  Нет

Если да, то кем? \_\_\_\_\_

Кто составляет целевую аудиторию? \_\_\_\_\_

Находится ли в непосредственной близости от этой общины центр диагностики ВИЧ/СПИДа?

Да  Нет

Если да, то обследуются ли в нем местные жители?  Да  Нет

Какое расстояние до ближайшего медицинского учреждения, где проходят лечение ВИЧ-инфицированные?

Доступно ли лечение для тех, кто не в состоянии оплатить его?

Да  Нет

Какие структуры, оказывающие помощь местным жителям, могли бы предложить ВИЧ-позитивным людям услуги консультирования?

Кто ухаживает за больными, включая тех, кто болеет СПИДом?

Кто заботится о сиротах в общине? \_\_\_\_\_

Есть ли хоспис в данной общине?

Да  Нет

Оказывают ли поместные церкви какую-либо поддержку тем, кто болеет СПИДом?

Да  Нет

Если да, то какую? \_\_\_\_\_

**В чем состоят наиболее ощутимые нужды людей, проживающих в данной местности/сообществе, что касается проблемы ВИЧ/СПИДа? (Выберете те, которые наиболее характерны для этого круга людей.)**

- Просветительская работа по профилактике ВИЧ/СПИДа
- Медицинское образование/подготовка местных медработников
- Диагностика ВИЧ среди местных жителей
- Консультирование тех, кто болеет, или каким-то образом пострадал от СПИДа



- Центры лечения для тех, кто злоупотребляет алкоголем или наркотиками
- Программы для матерей, включая предродовое исследование беременных на ВИЧ и лечение СПИДа
- Обучающие семинары о правильном питании и здоровом образе жизни для тех, у кого в семье есть ВИЧ-инфицированные родные.
- Услуги хосписов для больных СПИДом
- Психологические консультации для взрослых и детей
- Помощь патронажным
- Помощь и поддержка для тех, кто заботится о детях-сиротах

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Butrin, J. (1996). *Who Will Cry For Me: Pastoral care for persons with AIDS*. Florida: Poor Richards Press.
- Butrin, J. (1992). Cultural diversity in the nurse-client encounter. *Clinical Nursing Research*, 1 (5).
- Church of the Province of Southern Africa HIV/AIDS ministries strategic planning (2001). *Church Initiatives: Resolution on voluntary counseling and testing for HIV/AIDS in the African Anglican communion*. Retrieved June 21, 2003, from <http://www.anglicancommunion.org/special/hivaids/initiatives/cape.html>
- Granich, R., & Mermin, J. (2003). *HIV Health & Your Community: A guide for action*. Berkeley, CA: The Hesperian Foundation.
- Halperin, D., & Epstein, H. (2007). Why is HIV prevalence so severe in Southern Africa? The role of multiple concurrent partnerships and lack of male circumcision—implications for HIV prevention. *Southern African Journal of HIV Medicine*, 8(1), 19-25.
- HealthCare Ministries (2002). *A Manual For Hospice Care: A guide to offering care for those who are living or dying with AIDS*. Springfield, MO.
- International Center for Research on Women. (2002). *Community Involvement & the Prevention of Mother-to-child Transmission of HIV*. Retrieved May 25, 2003, from <http://www.mnh.jhpiego.org/best/mtchiv.pdf>
- Maternal and Neonatal Health. (2002). *Mother-to-child Transmission of HIV/AIDS: Reducing the risk*. Retrieved June 25, 2003, from <http://www.mnh.jhpiego.org/best/mtchiv.pdf>
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (2007, September). *Alcohol and HIV/AIDS* [Press release]. Retrieved May 2009 from <http://pubs.niaaa.nih.gov/publications/aa57.htm>
- Reynolds, Janowitz, Homan, & Johnson. (2006). The value of contraception to prevent perinatal HIV transmission. *Sexually Transmitted Diseases*, 33(6), 350-356.
- UNAIDS (2009, March). *Condoms and HIV prevention: Position statement by UNAIDS, UNFPA and WHO* [Feature story]. Retrieved March 2009 from [http://www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/Resources/FeatureStories/archive/2009/20090319\\_preventionposition.asp](http://www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/Resources/FeatureStories/archive/2009/20090319_preventionposition.asp)

UNAIDS (2009, March). *UNAIDS promotes combination HIV prevention towards universal access goals* [Press release]. Retrieved March 2009 from [http://www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/Resources/PressCentre/PressReleases/2009/20090318\\_ComprehensivePrevention.asp](http://www.unaids.org/en/KnowledgeCentre/Resources/PressCentre/PressReleases/2009/20090318_ComprehensivePrevention.asp)