

ВИЧ и гепатит: Информация и навыки поведения

Терапия 3-S
дополнительный сеанс

**Сеанс обучения навыкам поведения
при заболевании ВИЧ или гепатитом
проводится дополнительно к сеансам терапии Я-схемы духовности**

перед началом сеанса просмотрите тренировочный материала терапии, DVD #14.

Источники: Центры по контролю за заболеваниями и профилактике и Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (сентябрь 2000) и Холистическая программа снижения вреда (2002)

Цель: В соответствии с мотивационно-поведенческой моделью изменения поведения, цель данного отдельного сеанса – предоставить пациентам необходимую информацию и обучить поведенческим навыкам предупреждения распространения инфекционных заболеваний, в том числе ВИЧ и гепатита В и С.

Примечание: Если пациент инфицирован ВИЧ, содержание сеанса необходимо адаптировать в сторону большего внимания к защите партнеров от инфекции и к самозащите пациента от повторного инфицирования резистентными линиями вируса, а также к вопросу необходимости постоянного лечения.

Необходимые материалы:

1. Наглядные пособия: визуальная информация предоставляется пациенту одновременно с вербальной, для усиления понимания.
2. Раздаточные материалы:
 - a. ВИЧ - заболевание и диагностика
 - b. Гепатит: заболевание и диагностика
 - c. Инструкции по снижению вреда от внутривенного приема наркотиков и адреса пунктов социальной помощи
 - d. Инструкции по использованию презервативов и по ведению переговоров о безопасном сексе с партнерами
3. Средства для стерилизации игл (см. соответствующий раздел)
4. Контейнер для использованных игл
5. Набор презервативов и пособия по их применению (см. соответствующий раздел)
6. Тест (примечание: материал, который включен в вопросы теста отмечен в тексте сеанса как **ВОПРОС ТЕСТА**)

СЦЕНАРИЙ ИНСТРУКТОРА

Введение

Добрый день, (имя пациента). Меня зовут (имя инструктора).

Сегодня мы проводим образовательный сеанс о ВИЧ, который является частью терапии 3-S.

Данный сеанс отличается от других сеансов терапии. Во время данного сеанса я предоставлю вам практическую информацию о ВИЧ и обучу навыкам предотвращения распространения этого заболевания.

Я также расскажу о предотвращении распространения гепатита и других заболеваний, передающихся половым путем. Эта информация поможет вам вести более здоровый образ жизни. Очень важно иметь эту информацию и эти навыки, но еще более важна ваша готовность применять их на практике.

Именно для этого вам нужна ваша духовная сущность. Как вы уже знаете, "Я" духовности стремится не причинять вреда себе и другим людям. Поэтому следование по Духовному Пути предполагает получение как можно более детальной информации о способах предотвращения или снижения вреда.

Очень важно, чтобы вы восприняли и запомнили как можно больше из того, что я сегодня расскажу, поскольку эти сведения могут спасти жизнь вам и другим людям. Во время других сеансов терапии вы узнали, что "Я" духовности открыто для восприятия новой и полезной информации, на которую не обратит внимания "Я" наркозависимости. Поэтому я попрошу вас осознанно воспринимать материал данного сеанса и активировать ваше "Я" духовности.

Чтобы помочь вам активировать ваше "Я" духовности, давайте начнем наш сеанс с медитации, во время которой мы сосредоточим внимание на вдохе и выдохе - на вашем ядре.

Медитация займет пять минут. Я дам вам знать, когда время истечет. Затем мы начнем сеанс.

Инструктор и пациент сидят прямо, глаза закрыты; *Анапанасати* (медитация на вдох и выдох) продолжается пять минут. По истечении пяти минут, инструктор говорит: "Можете открыть глаза. Начинаем сеанс."

Вы принимаете участие в нашей программе потому, что вы проявили готовность начать более здоровый образ жизни. Чтобы сохранить и улучшить физическое здоровье, вам необходимы знания о последствиях употребления наркотиков и половых актов без средств защиты. Эти знания помогут вам выбрать правильную линию поведения для защиты своего здоровья и здоровья других людей. Во время данного сеанса мы поговорим о ВИЧ и вирусах гепатита В (HBV) и гепатита С (HCV), поскольку эти вирусы являются

причиной высокого уровня заболеваний и смертности среди потребителей наркотиков, их партнеров и детей, поскольку вирус может передаваться от матери к ребенку.

Инструктор дает пациенту раздаточный материал (список см. выше), который иллюстрирует материал сеанса.

Сегодня вы узнаете много нового. Вы, возможно, не сможете запомнить весь новый материал, но вы сможете пользоваться данным раздаточным материалом, который охватывает весь сегодняшний сеанс. Эта информация также содержится в вашей рабочей тетради, которую вы получили от терапевта 3-S.

Сегодня после окончания сеанса просмотрите раздаточный материал и в дальнейшем часто обращайтесь к нему. Помните, вы всегда можете назначить встречу со мной или с другим инструктором, если вам что-то непонятно или требуется дополнительная информация.

ВИЧ: Факты

Инструктор информирует пациента о способах передачи ВИЧ, обследовании и лечении.

Давайте начнем с разговора о ВИЧ.

Передача вируса иммунодефицита.

ВОПРОС: Знаете ли вы, как передается ВИЧ?

Инструктор определяет объем знаний пациента и корректирует информацию.

ВИЧ не передается при укусах насекомых или при обычном контакте. Доказано, что ВИЧ передается только через жидкости тела [**ВОПРОС ТЕСТА**]

(Иллюстрация 1)

Кровь
Сперма
Вагинальные выделения
Грудное молоко

Вирус иммунодефицита (ВИЧ) передается от одного человека к другому посредством контакта с кровью больного или при половом акте с ним. Также ВИЧ может передаваться от заболевшей матери к младенцу во время беременности, родов, и при кормлении грудью. СПИД – конечная стадия ВИЧ для большинства инфицированных больных. СПИД представляет угрозу жизни, поскольку иммунная система человека, больного СПИДом, теряет способность защищать организм от смертельных форм рака и других заболеваний.

Более трети заболеваний СПИДом в США прямо или косвенно связаны с потреблением наркотиков. По оценке специалистов, уже более миллиона человек ВИЧ-инфицировано, и число заболеваний возрастает на 40.000 случаев каждый год. Знания о ВИЧ, таким образом, крайне необходимы для сохранения вашего здоровья и здоровья других людей. Ваш пакет материалов содержит важную информацию о ВИЧ. Давайте сейчас вместе просмотрим ее.

Обследование

ВОПРОС: Вы когда-либо проходили обследование на ВИЧ? Если да, то когда? Какой был результат?

[Примечание: если обследование дало положительный результат, внесите соответствующие изменения в следующую часть сеанса (напр., подчеркните необходимость постоянного лечения и важность регулярных обследований для здоровья партнеров пациента). Если пациент никогда не проходил обследование или если оно имело отрицательный результат, подчеркните важность обследования и объясните, что означают результаты.]

(Иллюстрация 2)

Время, которое проходит между моментом передачи инфекции и развитием достаточного для анализа количества антител, называется "оконный период" [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Во время оконного периода результат обследования на ВИЧ может быть отрицательный, тогда как на самом деле вы уже ВИЧ-инфицированы [**ВОПРОС ТЕСТА**]. **В большинстве случаев достаточное количество антител можно определить через три месяца после инфицирования.** В среднем, оконный период составляет около трех недель. В отдельных случаях он может длиться до шести месяцев.

Если ваше обследование показало отрицательный результат, рекомендуется пройти повторное обследование по истечении шести месяцев после вероятного получения инфекции при вагинальном, анальном или оральном половом акте без средств защиты или пользовании общими иглами [**ВОПРОС ТЕСТА**].

Крайне важно проходить регулярное обследование и узнавать его результаты, поскольку вы сможете получить медицинские препараты, улучшающие состояние вашего здоровья. Чем меньше времени прошло с момента заражения, тем больше у вас шансов контролировать развитие и течение болезни с помощью медикаментов и тем более вероятно, что вы сможете остановить распространение инфекции и не допустить заражения вашего партнера, ваших детей или детей вашего партнера.

Не путайте прекращение распространения ВИЧ с обследованием на наличие вируса. Некоторые люди считают, что если обследование имело отрицательный результат, им нет необходимости изменять образ жизни. [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Это не так.

Если вы вступите в контакт с инфицированным больным одним из вышеперечисленных способов, вы подвергнетесь риску заражения. Единственный способ избежать заражения - изменить свое поведение. Решать - вам.

Понимание результатов обследования

Если результат отрицательный:

Если обследование дало отрицательный результат, не забывайте об "оконном периоде". Вы, фактически, можете быть инфицированы ВИЧ, но ваша иммунная система еще не успела отреагировать на инфекцию достаточным количеством антител. Если после повторного обследования через шесть месяцев результат все еще отрицательный и вы не были вовлечены в поведение повышенного риска, велика вероятность того, что вы не инфицированы. Однако, не следует полагать, что если ваш результат обследования отрицателен, то обследование вашего партнера будет иметь тот же результат. Каждый отдельный контакт, например, единичный случай полового акта без средств защиты или пользования общим инструментарием, не обязательно приводит к инфицированию. Однако, если такие контакты повторяются на регулярной основе, и ваш партнер не проходил обследование в течение шести месяцев, вы подвергаете себя риску.

Если результат положительный:

Если результат обследования положителен, это означает, что в вашей крови в достаточном количестве найдены антитела, свидетельствующие о наличии ВИЧ-инфекции. В зависимости от количества вирусов в вашей крови, доктор выпишет вам лекарственные препараты, которые помогут вам поддерживать здоровье в течение долгого времени. **Препарата для полного излечения не существует [ВОПРОС ТЕСТА].** Если вы практикуете поведение повышенного риска после инфицирования, вы можете заразить ваших партнеров. Поэтому очень важно проходить обследование.

Чем раньше вы узнаете о наличии инфекции, тем раньше вы сможете начать лечение и прекратить распространение ВИЧ.

Человек, результат обследования которого положителен, может иметь сотни тысяч копий вируса в каждой капле крови. Это происходит потому, что каждый день вирус производит около 10 миллиардов копий самого себя. Чем больше вируса в крови, тем больше вероятность того, что инфицированный больной заразит других людей. За последние годы учеными разработаны несколько препаратов, которые снижают вирусную нагрузку, то есть, количество вируса в крови. Однако, хотя данные разработки демонстрируют значительный прогресс методов лечения, важно помнить, что полное излечение невозможно.

Некоторые люди полагают, что не нужно беспокоиться, поскольку ВИЧ поддается лечению. Это не так. На самом деле, несмотря на прогресс в разработке новых методов лечения, ВИЧ остается очень серьезным заболеванием, которое требует дорогостоящего и сложного режима лечения, соблюдение которого может замедлить течение болезни, но не может полностью избавить от нее.

Давайте теперь поговорим о способах лечения.

Лечение: ВИЧ-препараты и важность соблюдения режима лечения

Примечание инструктору: Способы лечения ВИЧ дополняются и изменяются довольно быстро. Поэтому данная часть сеанса может быть отредактирована и дополнена в соответствии с новыми разработками.

Пациенты, проходящие лечение ВИЧ, могут принимать несколько препаратов одновременно; такой курс лечения называется "антиретровирусная терапия". Лечебные препараты могут снижать количество вируса в крови и замедлять прогрессирование болезни, но они не обеспечивают полного излечения [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Если лечение проходит успешно, количество антител может снизиться до неопределяемого уровня, но это не значит полное уничтожение вируса - он все еще присутствует в крови и может передаваться другим людям.

К тому же, препараты не одинаково эффективны для различных пациентов. Иногда такие препараты имеют неприятные или болезненные побочные действия. Некоторые люди не смогут их принимать потому, что взаимодействие этих препаратов с другими лекарствами вызывает серьезные расстройства. Поскольку очень трудно соблюдать комплексный режим лечения, многие пациенты пропускают прием лекарств и подвергают себя риску развития устойчивой к данным препаратам линии вируса, которая может передаваться другим людям. Это означает, что препарат уже не окажет должного воздействия. Это также означает, что ВИЧ-положительные пациенты могут быть повторно инфицированы (получить "суперинфекцию") такой устойчивой линией вируса. **Вот почему ВИЧ-положительные пациенты и их ВИЧ-положительные партнеры должны иметь навыки снижения вреда, о которых мы сегодня говорим** [**ВОПРОС ТЕСТА**].

Если вы в настоящее время не инфицированы ВИЧ, помните, что **если вы в первую очередь защищаете себя от получения инфекции, вам не нужно будет беспокоиться о соблюдении сложного режима лечения**. Если вы уже инфицированы, помните, что для эффективного лечения вам необходимо принимать препараты в точности по предписанному режиму и продолжать принимать защитные меры против повторного инфицирования.

Вся эта информация содержится в вашем раздаточном материале под грифом "Центры контроля и профилактики заболеваний". Часто перечитывайте этот материал, поскольку объем информации довольно большой и ее необходимо помнить. Теперь давайте поговорим о другой смертельной болезни, передающейся при инъекционном употреблении наркотиков и половым путем, - о гепатите.

Гепатит: информация

Инструктор дает пациенту информацию о гепатите.

Существует пять видов вирусного гепатита: гепатит А, В, С, D, и E.

Сегодня мы поговорим о **гепатите В and С**, поскольку эти заболевания особенно часто встречаются среди потребителей наркотиков. Подобно ВИЧ, эти виды гепатита передаются путем инъекционного употребления наркотиков и посредством незащищенных половых актов [**ВОПРОС ТЕСТА**].

Около полутора миллионов жителей США больны активным гепатитом В и почти три миллиона - гепатитом С. Информацию о гепатите В и С вы найдете в вашем раздаточном материале под грифом "Центры контроля и профилактики заболеваний".

Давайте обсудим основные моменты.

ВОПРОС: Что вы знаете о гепатите В?

Инструктор оценивает знания пациента, затем дает правильную информацию.

(Иллюстрация 3)

Правильный ответ:

- Гепатит В - серьезное вирусное заболевание печени. Вирус гепатита В (HBV) вызывает пожизненную инфекцию, цирроз и рак печени, печёночную недостаточность и смерть.
- HBV распространяется через кровь или биологические жидкости инфицированного больного [**ВОПРОС ТЕСТА**].
- Симптомы гепатита могут включать усталость и быть похожи на грипп; также может появиться желтизна на коже и белках глаз.
- HBV **можно предупредить** вакцинацией - но необходимо **сделать все три прививки** [**ВОПРОС ТЕСТА**].

ВОПРОС: Что вы знаете о гепатите С?

Инструктор оценивает знания пациента и дает правильную информацию.

(Иллюстрация 4)

Правильный ответ:

1. Гепатит С - заболевание печени, которое вызывается вирусом гепатита С (HCV) и передается через кровь инфицированного больного.
2. **Вакцины против гепатита С не существует** [**ВОПРОС ТЕСТА**], но в ряде случаев болезнь поддается лечению.
3. Инфекция распространяется преимущественно через контакт с кровью инфицированного больного, но может передаваться через секреты половых органов [**ВОПРОС ТЕСТА**].
4. Это пожизненное заболевание с индивидуальными последствиями разной степени серьезности.
5. Большинство инфицированных больных остаются носителями вируса на всю жизнь. У большинства таких больных развивается воспаление печени, но они могут долгое время не испытывать серьезных симптомов.

6. С течением времени вирус HCV может привести к циррозу печени, раку печени и к печеночной недостаточности.
7. Клинические симптомы HCV включают пожелтение тканей, усталость, боль в животе, периодическую сонливость и рвоту. Однако, симптомы проявляются не у всех больных.

Давайте повторим, что означают результаты обследования:

[Примечание: если анализ крови пациента показал наличие HBV или HCV, модифицируйте текст следующей части сеанса соответствующим образом (напр., подчеркните необходимость постоянного медицинского наблюдения и важность регулярной сдачи анализов для здоровья партнеров пациента). Если анализ пациента отрицателен или пациент не сдавал анализ, подчеркните необходимость обследования и важность получения результатов.]

Отрицательный результат анализа на HBV или HCV

- Отрицательный результат означает, что в крови не найдены антитела к вирусу гепатита. Отрицательный результат **не означает** отсутствие вируса. Помните об оконном периоде. Если ваш анализ показал отрицательный результат, сдайте еще один анализ через три месяца после действия, связанного с повышенным риском инфицирования. Антитела образуются в течение трех месяцев.
- Если вы никогда не были инфицированы гепатитом В, вы можете пройти вакцинацию. Однако, вы должны сделать **все три прививки**, иначе вакцинация будет бесполезной. Если вы не завершите серию прививок, вакцина против гепатита В не подействует.
 - Все, кто продолжает совершать действия повышенного риска, должны пройти повторное обследование через три месяца.

Положительный результат анализа на HBV или HCV

- если ваш анализ дал положительный результат, вы должны находиться под постоянным медицинским наблюдением и регулярно обследовать печень.
- Сексуальные партнеры, члены круга инъекционного употребления наркотиков и дети инфицированного больного тоже должны проходить регулярное обследование. Если они не инфицированы, они должны сдать кровь на анализы и пройти вакцинацию от гепатита В [***ВОПРОС ТЕСТА***]. Прививок против гепатита С не существует.
- Инфицированный гепатитом С больной может не иметь симптомов (пожелтения кожи, усталости и других подобных гриппу симптомов).
- Инфицированный больной не должен сдавать донорскую кровь или органы для пересадки [***ВОПРОС ТЕСТА***].
- Инфицированная женщина может передать вирус ребенку во время беременности.

Как замедлить или не допустить развития воспаления печени

- Регулярно посещайте лечащего врача и проходите обследование.
- Сдавайте анализ крови для определения степени ущерба, причиняемого вирусами гепатита В и С.

- При необходимости сдавайте другие анализы.
- Не употребляйте алкоголь [**ВОПРОС ТЕСТА**]; алкоголь ухудшает состояние печени и способствует прогрессированию болезни.
- У лиц, потребляющих алкоголь, гепатит С со временем развивается в цирроз печени в шести из десяти случаев (58%).
- Вероятность развития цирроза при гепатите С у лиц, не употребляющих алкоголь, составляет 12%.

Давайте обсудим **распространенные заблуждения** о гепатите и ВИЧ:

ВИЧ, СПИД, гепатит В и С: факты

- Вы не можете заразиться ВИЧ, СПИДом, и гепатитом при чихании или кашле [**ВОПРОС ТЕСТА**], а также через питье и еду. Заражения не происходит при пользовании общими столовыми приборами или при обычном контакте. Однако, не нужно пользоваться общими зубными щетками, бритвенными приборами или другими предметами личной гигиены, которые могут вступать в контакт с кровью.
- Вы не можете заразиться ВИЧ, СПИДом или гепатитом при поцелуе в щеку.
- Вы не можете заразиться ВИЧ от одежды, телефона или сиденья унитаза.
- ВИЧ не передается через укус комара или других насекомых [**ВОПРОС ТЕСТА**].

Помните: Вирус передается через биологические жидкости тела: кровь, сперму, вагинальные выделения и грудное молоко.

Давайте немного поговорим о том, как другие венерические заболевания, передающиеся половым путем, и употребление нелегальных наркотиков может повысить риск заболевания ВИЧ и способствовать его прогрессированию.

Венерические заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)

Вы можете назвать какие-либо венерические заболевания?

Инструктор дает информацию о роли венерических заболеваний (ЗППП) и роли инъекционного употребления нелегальных наркотиков как фактора риска получения и передачи ВИЧ, HBV и HCV.

Венерические заболевания: герпес, сифилис и гонорея. ЗППП не только имеют свои собственные последствия для здоровья, но и повышают риск заболевания и распространения ВИЧ и гепатита.

(Иллюстрация 5)

Очень немногие люди знают, что венерическое заболевание повышает риск инфицирования и распространения ВИЧ. Также важно знать, что лечение венерических заболеваний препятствует распространению ВИЧ.

Вероятность ВИЧ-инфицирования при наличии других ЗППП возрастает в 2-5 раз [ВОПРОС ТЕСТА].

Более того, наличие ЗППП у ВИЧ-инфицированного больного или его партнера **с большей вероятностью** означает передачу инфекции. Риск инфицирования возрастает потому, что ЗППП вызывают повреждения тканей половых органов. ЗППП повышает количество уязвимых для ВИЧ клеток в генитальных выделениях.

Если вы уже ВИЧ-инфицированы, наличие венерического заболевания **повышает вашу заразность** [ВОПРОС ТЕСТА], так как возрастает риск распространения ВИЧ.

ЗППП также снижают эффективность лечения ВИЧ и способствуют **прогрессированию заболевания** [ВОПРОС ТЕСТА].

Поэтому необходимо регулярно обследоваться на наличие венерических заболеваний. **Венерические заболевания можно предупреждать и лечить.** Лечение венерических заболеваний может значительно снизить риск распространения ВИЧ [ВОПРОС ТЕСТА]. Помните об этом. Уделяйте должное внимание своему здоровью.

Употребление наркотиков и вероятность инфицирования

Примечание: Следующая часть содержит информацию о кокаине и других стимуляторах; содержание данной части можно отредактировать в соответствии с типом наркотика, который употребляет конкретный пациент.

Употребление нелегальных наркотиков подвергает вас большему риску инфицирования и снижает эффективность лечения [ВОПРОС ТЕСТА]. Некоторые люди нюхают кокаин, курят марихуану или принимают другие антидепрессанты перорально думая, что если они не пользуются иглами, заражения не произойдет. Это не так. Потребители кокаина, марихуаны и других антидепрессантов все же представляют собой группу повышенного риска заражения ВИЧ, гепатитом или ЗППП.

(Иллюстрация 6)

Причины, по которым кокаин (и другие антидепрессанты) повышают риск инфицирования:

1. Под действием допинга у людей повышается сексуальная активность и они часто забывают одеть презервативы или попросить партнера одеть презерватив.
2. Некоторые люди практикуют секс в обмен на кокаин (и другие антидепрессанты) или продают секс за деньги. Это означает повышение количества половых актов без средств защиты.
3. Кокаин и другие вещества ослабляют иммунную систему, повышая тем самым риск инфицирования ВИЧ, гепатитом и ЗППП.
4. Кокаин и другие наркотические вещества затрудняют достижение оргазма. Это приводит к увеличению продолжительности соития и повышает риск повреждения

внутренних тканей и, соответственно, контакта с кровью инфицированного ВИЧ, гепатитом или ЗППП больного.

5. Если вы употребляете кокаин (или другие нелегальные наркотики), прекращение их употребления уменьшает вероятность заражения ВИЧ, гепатитом и ЗППП. Если вы не можете прекратить употребление наркотиков, обязательно используйте латексные презервативы, убедитесь, что их использует ваш партнер, и никогда не пользуйтесь общим инъекционным инструментарием.

Другие виды инфекций

Еще один вопрос для обсуждения, прежде чем мы перейдем к способам снижения риска заболевания инфекционными болезнями: потребители наркотиков внутривенно подвергают себя риску заболевания другими инфекционными болезнями, не только ВИЧ, гепатитом или ЗППП. Доказано, что очистка места инъекции ватой, смоченной спиртом, уменьшает вероятность опухоли, нагноения и, возможно, эндокардита.

Раздаточный материал, который я вам сегодня дал и который также содержится в вашей рабочей тетради 3-S, поможет вам лучше усвоить все, о чем мы сегодня говорим. Не забывайте перечитывать его и покажите его друзьям и партнерам. Если ваши партнеры с нежеланием относятся к необходимости следовать методике снижения вреда, эта информация поможет вам убедить их и, возможно, спасти их собственные жизни.

Давайте теперь поговорим о том, как преодолеть распространение инфекционных заболеваний и снизить вероятность вашего инфицирования.

Инструктор дает информацию о связанном с употреблением наркотиков поведением повышенного риска и о способах снижения вреда.

******Примечание: Следующая часть сеанса, Информация о наркотиках и навыки поведения, рассчитана в основном на пациентов, которые в данный момент являются потребителями наркотиков внутривенно, которые когда-либо употребляли наркотики внутривенно, или имеют употребляющих наркотики внутривенно партнеров. Если в конкретном случае это неприменимо к вашему пациенту, может пропустить данную часть и сразу перейти к части "Информация о снижении сексуального риска". Однако, некоторые пациенты могут проявить интерес к материалу этой части с целью обучения своих знакомых способам снижения риска от употребления наркотика (это является одним из домашних заданий проявления сочувствия и предотвращения вреда в курсе двенадцати сеансов терапии 3-S. В конце этого дополнительного сеанса также имеются три вопроса по данному материалу .***

Информация: Снижение риска, связанного с приемом наркотика

ВОПРОС: Знаете ли вы, как защититься от риска инфицирования ВИЧ и гепатитом, связанного с приемом наркотика?

Инструктор оценивает знания пациента и дает правильную информацию.

Правильный ответ:

Можно снизить риск, связанный с приемом наркотиков, если придерживаться трех правил:

(Иллюстрация 7)**1. Воздержание** - не употребляйте наркотики

Поскольку наркотики опасны в любом случае, лучший способ избежать вреда - не употреблять их [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Помните о разнице между предотвращением вреда и снижением вреда. Предотвратить вред можно только одним способом - отказаться от наркотиков.

2. Купите или получите собственный набор игл - никогда не пользуйтесь общими иглами или другим инъекционным инструментарием [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Это означает, что нельзя одалживать свою или чужую иглу после ее использования и нельзя принимать наркотики через один и тот же шприц. Итак, второй способ избежать вреда - никогда не пользоваться общими иглами или другим инструментарием и всегда иметь собственные новые иглы [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Исследования показали, что ВИЧ выживает в шприце почти 4 недели. Подумайте, что если инфицированный больной хотя бы раз использовал эту иглу месяц назад, а затем его партнер решил еще раз использовать эту иглу, то теперь они оба могут быть ВИЧ-положительны и подвержены риску инфицирования резистентной линией этого или любого другого вируса.

ВОПРОС: Может ли ВИЧ передаваться через общую ватку или другой инструментарий?

Ответ: Да. Не пользуйтесь никакими чужими принадлежностями. Если вы не видите на них крови, это не значит, что ее нет.

ВИЧ и гепатит В и С распространяются через непрямой контакт.

(Иллюстрация 8)

Непрямой контакт означает, что даже не передавая шприц друг другу, вы опосредованно вступаете контакт с биологическими жидкостями тела, если вы:

- помещаете шприц в общую емкость с водой или набираете раствор наркотика из общей емкости
- размешиваете раствор наркотика поршнем от использованного шприца
- раздаете наркотик в использованном шприце
- вытягиваете наркотик из общей ватки

- возвращаете остатки наркотика в общую емкость
- пользуетесь общей ваткой и употребляете остатки наркотика из общей емкости
- споласкиваете шприцы одной и той же водой

Помните, недостаточно иметь собственные иглы; необходимо также отказаться от пользования любым общим инструментарием.

Нельзя также повторно использовать собственные иглы. На это есть две причины:

- а. вы должны убедиться, что никто не пользовался вашей иглой без вашего ведома: в целях предупреждения распространения инфекции игла должна быть стерильна (не заражена).
- б. использованные иглы теряют остроту и могут при повторном использовании повредить вену.

Инструктор и пациент обсуждают способы получения новых игл.

ВОПРОСЫ:

Где можно достать новые иглы?

Если вы купите запечатанную в пластиковую упаковку иглу на улице, будет ли это гарантией того, что игла новая?

Инструктор и пациент обсуждают принятую практику уличных торговцев запечатывать в пластик использованные иглы и выдавать их за новые. Инструктор обсуждает возможности достать новые иглы в соответствии с действующим местным законодательством, например, покупку игл в аптеке или получение их в рамках специализированных программ.

Программы обмена игл [Инструктор: данный материал можно включить в сеанс, если в вашем городе есть действующая программа или пункт обмена игл.]

Если вы не можете купить иглы в аптеке, лучше всего получить стерильные иглы - через программу или пункт обмена.

Вы несете ответственность за свои поступки и программа может помочь вам, предоставить навыки и средства (стерильные иглы и направление на лечение) для того, чтобы вы начали изменять свое поведение.

Если в вашем городе существует программа обмена игл, инструктор раздает брошюру с адресами пунктов приема и выдачи игл. Инструктор помогает пациенту выбрать ближайший пункт. Инструктор также просит пациента высказать любые сомнения по поводу посещения пунктов обмена (напр., находятся ли они под наблюдением милиции, и т. п.) и корректирует информацию.

3. Очищайте иглы и инструментарий неразбавленным отбеливателем.

Если вы продолжаете прием наркотика и у вас нет новых стерильных игл, необходимо продезинфицировать ваши иглы, шприцы и инструментарий неразбавленным

отбеливателем [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Сейчас я покажу, как правильно дезинфицировать иглы отбеливателем, но сначала давайте поговорим о тяге к наркотику, которая появляется при виде игл и инструментария.

Вопрос: Вызывает ли у вас вид игл и инструментария желание принять наркотик?

Инструктор оценивает возможность появления тяги к наркотику под воздействием ключевых сигналов и определяет соответствующий лечебный контекст для части сеанса, касающейся дезинфекции инструментария.

Ответ: Некоторые люди при виде инструментария испытывают желание принять наркотик. Это не означает, что у вас слабый характер или что вы вот-вот сорветесь. Это желание - подсознательная автоматическая реакция [**ВОПРОС ТЕСТА**]

(Иллюстрация 9)

Один вид иглы может автоматически вызвать физиологическую и психологическую реакцию - учащение сердцебиения, потоотделение и сильное желание принять наркотик, которое называется "тяга". Некоторые люди описывают это чувство как голодное чудовище, монстр, который заставляет из принимать наркотик, чтобы насытиться и успокоиться.

Это чувство не означает, что у вас слабый характер или что ваше выздоровление находится под угрозой срыва. Конечно, когда вы стараетесь отказаться от наркотиков, вид иглы может доставлять неудобства, но вы можете предпринять следующие шаги для преодоления дискомфорта. Помните, что каждый раз, когда вы принимали наркотики и испытывали их эффект, вы приучали себя к этому чувству и поэтому в настоящее время оно может появиться в любой момент. Однако, если при наличии иглы вы не будете употреблять наркотик, ассоциация между иглой и наркотическим эффектом постепенно ослабеет и со временем совершенно исчезнет. Некоторые методики лечения наркозависимости используют способ "терапии воздействия". Это не значит, что после окончания сеанса вы начнете смотреть на инструментарий специально для того, чтобы избавиться от тяги к наркотику. Это слишком рискованно. Когда эта методика используется в лечебных целях, условия воздействия строго контролируются в безопасной обстановке и при полном отсутствии наркотика. В условиях лечебного учреждения эта методика помогает вам снизить и контролировать тягу к наркотику. Подсознательность тяги нельзя считать причиной приема наркотиков. Вы можете считать появление тяги предупредительным сигналом потенциально рискованной ситуации и показателем того, что вам следует заняться деятельностью, не связанной с наркотиками.

(Иллюстрация 10)

Помните, желание наркотика нормально, это подсознательная реакция; она не означает слабость характера. Как я уже говорил, некоторые люди описывают это желание как голодного монстра, который настойчиво требует кормежки. Проблема в том, что когда вы кормите монстра через прием наркотика, вы делаете его сильнее и упитаннее. Если же

вместо того, чтобы принять наркотик и покормить монстра, вы займетесь чем-то другим, мало-помалу монстр начнет худеть и постепенно совсем исчезнет [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Если вы займетесь деятельностью, не связанной с наркотиками [**ВОПРОС ТЕСТА**], вы не только уменьшите желание принять наркотик, но и со временем научитесь справляться с другими видами стресса без помощи наркотика. У некоторых людей этот процесс занимает годы; однако, вы уже сейчас можете научиться контролировать вашего монстра. Помните: то, что ваш монстр время от времени поднимает свою уродливую башку, не означает слабость вашего характера и провала лечения.

Инструктор подводит итог материалу по снижению вреда от употребления наркотиков

(Иллюстрация 11)

Я бы хотел обратить ваше внимание на очень важный момент: между предупреждением вреда и снижением вреда существует большая разница. Помните: чтобы **предупредить** вред - **не принимайте наркотики**. Чтобы снизить вред, вам необходимо употреблять наркотики **не внутривенно**. Если вы употребляете наркотики внутривенно, всегда берите новую иглу. Если у вас нет новой иглы, **дезинфицируйте** использованную иглу неразбавленным отбеливателем. Если у вас нет новой иглы и нет отбеливателя - не употребляйте наркотик [**ВОПРОС ТЕСТА**].

Теперь вы владеете информацией о снижении риска заражения при употреблении наркотика. Но одной информации недостаточно, вам нужны поведенческие навыки. Например, если произошел срыв и вы снова принимаете наркотик, вам нужно уметь продезинфицировать иглу.

Давайте поговорим о том, как дезинфицировать иглы и инструментарий.

Инструктор обучает пациента навыкам поведения по теме: повышенный риск при употреблении наркотиков и приемы снижения риска.

Инструктор демонстрирует иллюстрацию, которая называется Основы снижения вреда при внутривенном употреблении наркотиков (иллюстрация также содержится в рабочей тетради пациента по курсу 3-S).

Вот материал, который содержит пошаговые инструкции дезинфекции инструментария, рекомендованные Национальным институтом по проблемам злоупотребления наркотиками в 1993 г. Эти инструкции основаны на опытных данных: чтобы погиб ВИЧ, содержащийся в свернувшейся или несвернувшейся крови, зараженная поверхность должна пробыть в контакте с отбеливателем как минимум 30 секунд. Вы, возможно, слышали о других исследованиях, которые рекомендуют более короткое время дезинфекции. Однако, для более верного результата мы рекомендуем дезинфицировать и споласкивать иглу два раза по 30 секунд. Я вам сейчас покажу, как это делать.

ВОПРОС: Вы когда-нибудь учились дезинфицировать иглу?

Этот навык очень важен независимо от того, на какой стадии лечения вы находитесь. Если вы воздерживаетесь от всех нелегальных наркотиков, ваше решение вести здоровый образ жизни должно быть подкреплено соответствующими навыками. Эти навыки должны включать знания о порядке действий в случае срыва и знания, как вы можете снизить вред, который будет нанесен этим срывом вам и окружающим. Если вы еще не абстинент, эти навыки помогут вам снижать вред от употребления наркотика по мере того, как вы работаете над достижением воздержания. Сегодня мы поговорим о том, как сделать внутривенное употребление наркотика менее опасным (то есть, как снизить вред от внутривенного употребления); эти сведения не позволяют *уменьшить вред от наркотика* [ВОПРОС ТЕСТА]. Некоторые люди стесняются говорить об этом, особенно если они уже абстиненты. Однако, этот разговор очень важен.

Я знаю, что вы проходите лечение наркозависимости и мы помним, что вам может быть неприятно говорить о внутривенном употреблении наркотика, но иногда у пациентов случаются срывы. Если такой срыв случится с вами, постарайтесь не принимать наркотик внутривенно; если вы все же решили это сделать, возьмите новую иглу. Если по какой-то причине вы пользуетесь общим инструментарием, жизненно важно знать, как его дезинфицировать. Даже если вы не используете шприцы или продолжаете воздерживаться, ваше знание может спасти жизнь кому-то еще.

(Иллюстрация 12)

Вашим девизом должно стать "Будьте Готовы" Вы можете считать это умением действовать при пожаре. Если человек знает, как вести себя на пожаре это не значит, что ему можно разжигать пожар; эти навыки дают человеку знание, как пользоваться огнетушителем и как покинуть здание. Помните, что вы не даете себе разрешение употреблять наркотик, если вы учитесь методам снижения вреда; готовность к неожиданностям показывает, что вы проявляете уважение к вашему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому все, кто участвует в нашей программе, должны знать, как дезинфицировать иглы.

ПОРЯДОК ДЕЗИНФЕКЦИИ

Материалы: 6 пластиковых емкостей, обозначенных: (1) вода для споласкивания (2) отбеливатель (3) отбеливатель (4) вода для споласкивания (5) вода для споласкивания (6) отходы. Еще понадобятся часы с секундной стрелкой, шприц 1 куб. см., контейнер для острых отходов.

Инструктор демонстрирует процесс дезинфекции иглы.

Инструктор демонстрирует, как продезинфицировать иглу и шприц неразбавленным отбеливателем. Пациент наблюдает. Примечание: Во время показа инструктор проговаривает порядок действий по раздаточному материалу пациента (ниже см. Процесс дезинфекции игл).

Дезинфекция игл: порядок действий:

1. Наполните шприц водой из емкости 1 и взболтайте, чтобы размягчить и удалить остатки засохшей крови или наркотика.
2. Выпустите эту воду в емкость с надписью "отходы".
3. Наполните шприц отбеливателем из емкости 2.
4. Потрясите шприц с отбеливателем для удаления загрязнений.
5. Подержите отбеливатель в шприце в течение 30 секунд. Помните: Если 30 секунд не истекли, шприц еще грязный! [**ВОПРОС ТЕСТА**]
6. Выпустите отбеливатель в емкость с надписью "отходы".
7. **ПОВТОРИТЕ** шаги 3 - 6, забирая отбеливатель из емкости 3.
8. Наполните шприц водой из емкости 4 и взболтайте.
9. Выпустите эту воду в емкость с надписью "отходы".
10. Снова сполосните шприц водой из емкости 5.
11. Выпустите эту воду в емкость с надписью "отходы".

[Действие 3: Можно разобрать шприц и отдельно опустить поршень в отбеливатель]

Дополнительная информация:

1. Не разбавляйте отбеливатель, поскольку разбавленный отбеливатель не убивает ВИЧ.
2. Никогда не пользуйтесь одной и той же порцией отбеливателя или воды дважды.
3. Вымойте шприц, чтобы не допустить засыхания крови внутри; засохшую кровь труднее отчистить.
4. Никогда не кладите иглу в воду для споласкивания; наполните чистой водой одноразовый стаканчик.
5. Если вы не можете купить отбеливатель, не употребляйте наркотики внутривенно: другие способы очистки не эффективны против ВИЧ.

Менее эффективные способы:

Для дезинфекции игл иногда применяются следующие методы, которые помогут снизить риск заражения ВИЧ и гепатитом (однако, они не так эффективны, поскольку не уничтожают ВИЧ):

1. Кипячение игл в течение 15 минут. Этот способ стерелизует инструментарий, но пластмассовые шприцы при этом могут потерять форму).
2. Промывание водой, как чистой, так и в комбинации со стиральным порошком, спиртом или уксусом.

Помните, эти методы не так эффективны, как дезинфекция отбеливателем, поэтому мы не рекомендуем пользоваться ими.

Пациент демонстрирует процесс дезинфекции игл.

Инструктор просит пациента продемонстрировать правильный порядок действий при дезинфекции шприца и иглы. Инструктор наблюдает и оценивает действия пациента по следующим критериям:

1. начинает со споласкивания шприца водой
2. полностью заполняет шприц отбеливателем
5. трясет шприц и взбалтывает содержимое
6. держит отбеливатель в шприце в течение как минимум 30 секунд
7. выпускает жидкость в емкость с отходами

8. повторяет действия 2 - 7 в правильной последовательности
9. наполняет шприц чистой водой
10. выпускает жидкость в емкость с отходами
11. повторяет действия 9 - 10

После завершения показа, спросите пациента, есть ли у него отбеливатель для дезинфекции игл и инструментария, и соответствующие емкости. Если нет, инструктор помогает пациенту собрать такой набор.

Примечание: Инструктор отмечает и исправляет все ошибки, которые пациент допускает во время демонстрации.

Заключительные замечания о дезинфекции игл

(Иллюстрация 13)

Вы отлично справились. Положительные факторы: если вы употребляете наркотики внутривенно, всегда используйте новую или дезинфицированную отбеливателем иглу. Это не поможет полностью предотвратить риск заражения ВИЧ и гепатитом, но хотя бы вы сможете уменьшить риск. Отрицательные факторы: эти действия не избавят от других последствий употребления наркотика – финансовых, юридических, эмоциональных и семейных проблем. Поэтому помните: воздержание - ваш лучший выбор.

Информация: уменьшение риска от незащищенных половых актов

Инструктор дает информацию о сексуальном поведении повышенного риска и о приемах снижения риска, включающих навыки переговоров с партнером.

*****Примечание: Если вы пропустили предыдущие секции о риске, связанном с употреблением наркотиков, вернитесь к этому материалу в данной части сеанса, при необходимости изменив сценарий.**

(Иллюстрация 14)

Мы говорили о необходимости быть всегда готовым, то есть, о необходимости знания, как снизить вред от употребления наркотика в случае срыва. Однако, в отличие от употребления наркотика, вы не обязаны полностью отказаться от сексуальной активности; однако, по данному поводу вы можете испытывать смешанные чувства. С одной стороны, сексуальность и интимные отношения могут очень скрасить вашу жизнь; с другой стороны, половые акты без средств защиты могут угрожать здоровью и даже жизни, как вашей, так и вашего партнера. Поэтому дополнительно к необходимости быть готовым к ситуациям, которые подвергают вас риску употребления наркотика, вы должны быть готовы к ситуации, при которой возрастает вероятность рискованного сексуального

поведения. Очень важная часть вашего решения вести более здоровый образ жизни - умение быть готовым снизить риск от полового акта. Мы сейчас об этом поговорим.

ВОПРОС: Знаете ли вы, как защитить себя от передающихся половым путем вирусов ВИЧ и гепатита, а также от других венерических заболеваний?

Инструктор оценивает знания пациента и дает правильную информацию.

Правильный ответ:

Снижение вреда от сексуальной активности достигается достаточно просто.

(Иллюстрация 15)

1. Воздержание.

Специалисты не всегда единодушны в том, как оценить риск при различных видах половых актов. Однако, все они сходятся в одном - полное предотвращение риска возможно при полном воздержании.

2. Не обменивайтесь биологическими жидкостями тела.

Сексуальная активность значительно повышает качество жизни многих людей. Таким образом, вы можете отказаться от воздержания. Однако, необходимо тщательно взвесить все "за" и "против" сексуальной активности для вас и вашего партнера и делать все возможное для снижения потенциального вреда от полового акта. Поэтому если вы приняли решение отказаться от воздержания, лучшим способом снижения вреда будет отказ от половых актов, при которых происходит обмен жидкостями тела.

Примеры более безопасных видов сексуальности:

- Эротический массаж
- Совместное принятие ванны
- Эротические танцы
- Рассказ о сексуальных фантазиях
- Секс по телефону
- Использование личных (не общих!) секс-игрушек
- Взаимная мастурбация
- Подглядывание, по взаимному согласию
- Просмотр и чтение эротического материала

Всегда очищайте аппликаторы и игрушки после использования.

Избегайте сексуальной активности во время менструального периода у женщины.

Не пейте грудное молоко.

Трезвость - первый шаг к безопасному сексу. Когда вы находитесь под влиянием алкоголя, вы повышаете вероятность риска.

3. Всегда используйте презервативы и другие виды латексной защиты.

ВОПРОС: Если вы собираетесь приступить к половому акту, при котором произойдет обмен жидкостями тела, какие "три слова" вы всегда должны помнить?

(Иллюстрация 16)

Покажите вашему партнеру, что его здоровье вам небезразлично: помните "три слова" перед сексом - латекс, латекс, латекс [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Самый лучший способ снизить потенциальный вред для здоровья при половом акте - всегда использовать презерватив или другие средства латексной защиты.

Латексные презервативы всегда должны применяться при вагинальном или анальном акте (пенис в вагину или пенис в анус) и при оральном сексе (пенис в рот - используйте презервативы без смазки или со вкусовым эффектом).

Инструктор демонстрирует пациенту мужской латексный презерватив (без попохупол-9).
Инструктор демонстрирует пациенту женский полиуретановый презерватив.
Инструктор показывает пациенту где найти дату истечения срока годности.

Никогда не используйте презервативы повторно и никогда не используйте женские и мужские презервативы одновременно. Латексная защита рта должна применяться при оральном сексе (рот/вагина, рот/анус). Если вы не можете найти латексные накладки для рта или не можете позволить себе купить их, можете разрезать презерватив и использовать эту пленку в качестве защитного средства.

Инструктор демонстрирует пациенту накладки для рта.

Резиновые перчатки из латекса должны использоваться при мануальной стимуляции пениса, вагины или ануса, особенно если на руках есть царапины или другие повреждения кожи.

Инструктор демонстрирует латексные перчатки.

Я задам вам несколько вопросов о безопасных сексуальных действиях:

Инструктор оценивает знания пациента посредством следующих вопросов и немедленно дает правильные ответы:

(Иллюстрация 17)

ВОПРОС: Нужен ли мужчине презерватив, если он не эякулирует внутри партнера?

Правильный ответ: Да.

- а) Даже если мужчина не эякулирует внутри вагины, рта или ануса партнера, инфекция может передаваться через секрет, который выделяется из пениса перед эякуляцией. Поэтому очень важно одеть презерватив сразу после эрекции.
- б) Вирус также может передаваться через кровь из вагины или ануса. В дополнение к обычным источникам крови (напр., вагина во время менструального периода женщины), существуют скрытые источники - внутренние повреждения, вызванные трением при половом акте.

ВОПРОС: Все ли презервативы предоставляют одинаковую защиту?

Правильный ответ: Нет. Только презервативы, сделанные из латекса, снижают риск ВИЧ-инфицирования. Презервативы, сделанные из кожи животных, могут предупредить беременность, но не защитят от ВИЧ-инфицирования [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Поры в таких презервативах достаточно малы, чтобы не пропускать сперму, но достаточно велики для вируса.

Инструктор демонстрирует пациенту два вида презервативов и показывает, как выбрать из них латексный при покупке.

ВОПРОС: Какие смазывающие вещества нужно использовать с презервативами, и почему?

Правильный ответ: С латексными презервативами применяется смазка только на водной основе. Смазка на жировой основе может повредить латекс и снизить эффективность презерватива [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Смазывающие вещества могут сделать удовольствие более интенсивным.

ВОПРОС: Что такое непохупол-9?

Правильный ответ: Nonoxupol-9 - спермицид, который содержится в смазывающих веществах, гелях-контрацептивах и на поверхности многих изделий из латекса, поскольку до недавнего времени считалось, что это вещество защищает от ВИЧ. Однако, в августе 2000 года **Центр по профилактике заболеваний опубликовал предупреждение по поводу вещества непохупол-9.** Предупреждение было основано на результатах исследования, которое показало, что это вещество не только не защищает от ВИЧ, но при определенных условиях может способствовать распространению ВИЧ. Мы больше не рекомендуем использовать смазочные вещества или изделия из латекса, в которых содержится непохупол-9.

Инструктор показывает пациенту различные презервативы и смазки, чтобы пациент мог идентифицировать презервативы и смазки на водной основе без содержания непохупол-9. Инструктору следует периодически проверять наличие дополнений к указаниям Центра по профилактике заболеваний.

Примечание: Спермициды, напр., гель для диафрагмы или противозачаточные губки, не убивают вирус ВИЧ и гепатита В и С, поэтому их нельзя применять вместо презервативов.

ВОПРОС: Когда вам нужно надевать презерватив?

Правильный ответ: Как мужские, так и женские презервативы следует надевать перед началом полового акта. Мужские презервативы следует надевать на эрегированный пенис. Женские презервативы можно вставлять задолго перед началом полового акта. Никогда не открывайте упаковку зубами, можете порвать презерватив [**ВОПРОС ТЕСТА**].

ВОПРОС: Когда нужно снимать презерватив?

Правильный ответ: Мужчина должен удалить пенис из вагины, ануса, или рта немедленно после эякуляции; придержать презерватив у основания пениса, чтобы он не соскользнул, аккуратно снять презерватив с пениса и завязать узлом, чтобы не пролить семенную жидкость. Женский презерватив необходимо удалить как можно быстрее, завернуть, и выбросить в отведенное для отходов место.

ВОПРОС: Нужен ли презерватив, если вы состоите в моногамных отношениях (у вас только один партнер), или если вы и ваш партнер ВИЧ-положительны?

Правильный ответ: Да [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Использование презервативов при моногамных отношениях не означает, что вы не доверяете партнеру и думаете, что он вам изменяет. Хотя моногамные отношения безопаснее, чем полигамные, если вы или ваш партнер употребляете наркотики, есть вероятность того, что вы инфицируете друг друга через рискованную практику приема наркотика. Презервативы необходимо использовать даже если вы и ваш партнер ВИЧ-положительны [**ВОПРОС ТЕСТА**]. ВИЧ может мутировать или легко изменяться в организме человека, и приобрести устойчивость к лечебным препаратам. Если вы совершаете половой акт без средств защиты или используете общий инструментарий, вы подвергаете себя и партнера дополнительному риску.

Преодоление стереотипных препятствий к использованию латекса.

Люди обычно считают, что использование изделий из латекса лишает секс спонтанности и прелести. Однако, это не так - вы ограничены только воображением.

(Иллюстрация 18)

Изделия из латекса могут улучшить сексуальные отношения:

Творческий подход (усильте приятные чувства во время прелюдии творческим использованием латекса)

Коммуникация (поговорите с партнером о том, что ему нравится и что не нравится)

Забота (покажите партнеру, что вы заботитесь о его здоровье)

Поэтому не считайте латекс препятствием хорошему сексу, подумайте о нем, как о средстве повышения вашего сексуального мастерства под девизом "Нет латекса - нет секса, нет вреда" [**ВОПРОС ТЕСТА**].

(Иллюстрация 19)

Помните: чтобы **предотвратить** распространение венерических заболеваний, **не занимайтесь сексом**. Чтобы **снизить** вред от секса, **не обменивайтесь биологическими жидкостями тела и всегда используйте защитные изделия из латекса**. Если у вас нет изделий из латекса - **не вступайте в проникающий половой контакт**.

Переговоры с партнером о снижении вреда

Давайте обсудим, как лучше построить разговор с вашим партнером о безопасном сексе, как ответить на его возражения и как превратить использование латексных изделий в сексуальную игру.

(Иллюстрация 20)

Очевидно, не следует ждать момента, когда вы окажетесь в постели и будете готовы к сексу, чтобы начать разговор о способах снижения вреда с вашим партнером [**ВОПРОС ТЕСТА**]. Несмотря на хорошие намерения, пик страсти - неподходящее время для такого обсуждения. Вы или ваш партнер, возможно, считаете, что латекс снижает удовольствие, или вы сомневаетесь, что латекс необходим или полезен для защиты здоровья. Поэтому нужно быть заранее готовым преодолеть нежелание партнера пользоваться латексными изделиями. Для того, чтобы убедить партнера, что латекс - не только эффективный барьер против инфекции, но и способ доставить удовольствие, вам понадобятся навыки ведения переговоров и умение эротизировать безопасный секс [**ВОПРОС ТЕСТА**]

Итак, как вести успешные переговоры о безопасном сексе? Как минимум, вам понадобится доверие, намерение и навыки убеждения партнера.

(Иллюстрация 21)

Успех ведения переговоров о безопасном сексе зависит от взаимного доверия, твердого намерения соблюдать правила безопасности и способности убедить партнера. Давайте поговорим об этом.

ВОПРОС: Какую роль играет доверие?

Ответ:

а) Доверие друг к другу означает заботу о благополучии друг друга: заверьте вашего партнера, что вы заботитесь не только о своем, но и о его здоровье и благополучии.

б) Обе стороны должны понимать, что использование латексных изделий не означает отсутствие доверия и не означает, что одна из сторон изменяет партнеру.

Поскольку вы - потребитель наркотика, использование защитных изделий снижает риск инфицирования вашего партнера и передачи ему или ей заболеваний, которые у вас могут развиться вследствие употребления наркотиков. Если ваш партнер тоже употребляет наркотики, изделия из латекса помогут вам не допустить заражения друг друга различными заболеваниями. Даже если вы и ваш партнер ВИЧ-положительны, вам все же необходимо пользоваться защитными средствами. Вне зависимости от результата вашего анализа на ВИЧ, вы подвержены риску инфицирования другими вирусами, которые могут ослабить вашу иммунную систему и привести к развитию СПИДа. Итак, готовность пользоваться латексными изделиями не означает, что вы неверны вашему партнеру. Она означает, что вы заботитесь о защите себя и партнера.

ВОПРОС: Какую роль играют твердое намерение и способность к убеждению, и как укрепить эти качества?

Ответ:

- Чем тверже ваше намерение защитить свое здоровье и здоровье партнера, тем больше вероятность того, что вы будете настаивать на использовании защитными средствами, и тем больше вероятность успеха переговоров.
- Чем слабее ваше намерение защитить свое здоровье и здоровье партнера, тем больше вероятность того, что вы пойдете на компромисс и поставите себя в рискованную ситуацию.
- Вы можете укрепить ваше намерение и способность к убеждению с помощью знания о небезопасных сексуальных действиях и об эффективности различных приемов снижения вреда. Расскажите партнеру о преимуществах использования латекса и о его стоимости, и скажите, что ваша чистая прибыль (преимущества минус стоимость) - ваше здоровье и здоровье вашего партнера.

Давайте поговорим о навыках поведения, которые вам понадобятся для снижения вреда от секса:

Инструктор обучает навыкам поведения: Сексуальное поведение повышенного риска и методы предотвращения и снижения вреда

Инструктор показывает пациенту раздаточный материал "Основы снижения вреда от секса" (также имеющийся в рабочей тетради пациента 3-S).

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ПРЕЗЕРВАТИВОМ ИЛИ ДРУГИМИ ИЗДЕЛИЯМИ ИЗ ЛАТЕКСА

ПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ

Материалы: На столе размещаются: презервативы из латекса (содержащие и не содержащие непохупол-9), презервативы из кожи, спермицид (содержащий и не содержащий непохупол-9), крем, масло, модель пениса, модель вагины, женский презерватив, накладка для рта, перчатка из латекса.

Инструктор демонстрирует процесс выбора и надевания презерватива

Инструктор демонстрирует, как выбирать и использовать латексные презервативы и смазывающие вещества на водной основе (и то, и другое не должно содержать непохупол-9). Примечание: Инструктор показывает пациенту раздаточный материал и во время демонстрации применяет также материал таблицы "Основы применения латекса для снижения вреда". Порядок действий следующий:

Инструктор ...

Выбирает латексный презерватив без непохупол-9.
 Проверяет дату на упаковке.
 Аккуратно вскрывает упаковку, стараясь не повредить презерватив.
 Выбирает смазку на водной основе.
 Смазывает кончик презерватива.
 Аккуратно надевает презерватив на модель пениса, раскатывая его по направлению к основанию.
 Аккуратно снимает презерватив (инструктор добавляет: "мужчина выводит пенис из вагины, придерживая презерватив у основания, сразу после эякуляции").
 Завязывает презерватив узлом и помещает его в емкость для отходов.

Инструктор демонстрирует порядок введения женского презерватива в модель вагины, сжимая внутреннее кольцо и вводя презерватив в модель до тех пор, пока он полностью не покроет шейку матки. Инструктор делает замечание, что с женским презервативом можно использовать смазку как на водяной, так и на жировой основе, поскольку он сделан не из латекса, а из полиуретана. Следует подчеркнуть, что мужской и женский презервативы нельзя применять одновременно.

Затем инструктор объясняет, как применять защитную накладку для рта при оральном сексе и как разрезать перчатку из латекса, если нет накладки.

Пациент демонстрирует выбор презерватива и порядок действий.

Инструктор просит пациента выбрать презерватив, который наиболее эффективно сможет защитить от ВИЧ-инфекции, и объяснить свой выбор. Инструктор также просит пациента выбрать наиболее подходящую смазку и объяснить свой выбор. Затем пациент должен показать процесс одевания презерватива на модель пениса.

1. Вы когда-нибудь учились выбирать и одевать презерватив?
2. У вас сейчас есть с собой презерватив? Если есть, проверьте дату истечения срока годности. Если срок годности истек, пациент не получает похвалу за наличие презерватива.
3. На столе - несколько видов презервативов. Какой из них лучше всего подойдет для защиты от ВИЧ?
4. Почему именно этот презерватив является самым лучшим?
5. Какую смазку лучше всего выбрать?
6. Почему именно эта смазка подходит лучше всего?
7. Представьте, что вы с вашим партнером решили приступить к половому акту. Когда нужно надеть презерватив?
8. Мы должны убедиться, что вы умеете надевать презерватив. Вот модель пениса. Пожалуйста, возьмите выбранный вами презерватив и покажите, как его следует надевать.
9. Когда нужно снимать презерватив?
10. Как его нужно снимать? Пожалуйста, продемонстрируйте порядок действий.

Инструктор оценивает действия пациента по следующей шкале:

1. Выбор: презерватив из латекса без nonoxinol-9.
2. Проверка даты истечения срока годности.
3. Упоминание по крайней мере одной из следующих причин для выбора презерватива из латекса:
 - ВИЧ может проникать через поры презервативов из кожи животных.
 - презервативы из латекса более прочные.
4. Выбор: смазочное вещество - вазелин без nonoxinol-9.
5. Упоминание причины выбора вазелина: другие смазочные вещества содержат жиры, которые ослабляют латекс и могут вызвать разрыв презерватива.
6. Упоминание, что презерватив следует одевать перед началом вагинального, анального или орального полового акта.
7. Демонстрирует способность открыть упаковку и вытащить презерватив без его повреждения.
8. Помещает презерватив на головку модели пениса и сжимает кончик презерватива, чтобы выпустить лишний воздух.
9. Разворачивает презерватив в правильном направлении без натягивания.
10. Раскатывает презерватив по всей длине пениса до основания.
11. Упоминает, что презерватив следует снимать сразу после эякуляции.
12. Показывает, как нужно придерживать презерватив у основания.
13. Уверенно и спокойно ведет себя во время демонстрации.

Примечание: Инструктор отмечает и корректирует ошибки, сделанные пациентом.

Инструктор подводит краткий итог сеанса, проводит тест и при необходимости выписывает направление на ВИЧ-анализ крови.

Итоги сеанса

Сегодня вы получили информацию, которая может спасти жизнь вам и вашим партнерам. Вы узнали, что ВИЧ и гепатит В и С могут передаваться через совместное использование шприцов и других видов инструментария, а также что употребление кокаина и венерические заболевания повышают риск инфицирования. Вы узнали, что если вы практикуете действия повышенного риска, например, совместное использование игл, шприцов, ваты, и воды, или употребление наркотика из общего шприца, или если вы занимаетесь сексом без презерватива, вам необходимо сдавать анализ крови на ВИЧ и гепатит, поскольку раннее диагностирование болезни повышает ваши шансы на успех лечения и уменьшает вероятность распространения инфекции. Помните, что если анализ крови дает отрицательный результат, но при этом вы продолжаете практику поведения повышенного риска в течение шести месяцев, вы уже можете быть инфицированы, хотя количество вируса может пока и не поддаваться анализу. Вам необходимо повторно сдать анализы через шесть месяцев после последнего случая действий повышенного риска. Мы также говорили о том, как вы можете поддерживать здоровье и бороться с болезнью:

- Прекратите употребление наркотиков или по крайней мере сократите частоту приема
- Пройдите обследование и курс лечения венерических заболеваний
- Пройдите обследование на ВИЧ
- Если вы ВИЧ-положительны, принимайте лекарства строго по предписанному режиму
- Пройдите обследование на гепатит В и С
- Если результат анализа на гепатит В отрицательный, пройдите вакцинацию
- Если результат анализа на гепатит В или С положительный, откажитесь от алкоголя или сократите его потребление
- Помните основы снижения вреда - единственный способ прекратить распространение инфекционных заболеваний - воздержание. Приемы снижения вреда - использование презервативов, дезинфекция игл отбеливателем - снижают риск инфицирования, но **не могут** полностью исключить его [**ВОПРОС ТЕСТА**].

Тест и немедленная проверка

Инструктор дает пациенту тест, охватывающий вопросы снижения риска (см. приложение). Ответы указываются в тесте. Инструктор оценивает тест немедленно.

Правильные ответы: 1(e); 2(b); 3(a); 4(d); 5(b); 6(d); 7(b); 8(a); 9(a); 10(d); 11(a); 12(c); 13(d); 14(a); 15(c); 16(d); 17(a); 18(d); 19(c); 20(b).

Направление на сдачу анализов (Примечание: необходимо подчеркнуть важность обследования на ВИЧ)

Вы хотели бы получить направление на сдачу анализов? Помните: знание - сила. Сдавая анализы и получая их результаты, вы можете защитить себя и своих партнеров от вреда - как вы знаете, предотвращение вреда есть основная мотивация вашего "Я" духовности. Походите обследования и оставайтесь на Духовном Пути. Вам выписать направление? (и вашему партнеру тоже?)

[Если пациент согласен, дайте ему адрес соответствующего учреждения и убедитесь, что он сдал анализы и получил их результат.]

На этом мы закончим наш сеанс. У вас есть вопросы?

Спасибо за то, что вы посетили этот сеанс. Я надеюсь, данная информация и навыки поведения пригодятся вам и вашим партнерам.

Конец.

Образовательный сеанс о ВИЧ/гепатите - заключительный тест**1. Какие из жидкостей тела передают ВИЧ?**

- a. кровь
- b. сперма
- c. вагинальные выделения
- d. грудное молоко
- e. все перечисленные жидкости

2. В настоящее время возможно медикаментозное лечение ВИЧ

- a. Да
- b. Нет

3. Гепатит В и С распространяется через:

- a. кровь и секреты половых органов
- b. кашель и чихание
- c. укусы насекомых
- d. все вышеперечисленное

4. Если ваш анализ на наличие ВИЧ отрицателен в течение "оконного периода",

- a. вы можете быть ВИЧ-инфицированы
- b. вам нужно отказаться от поведения повышенного риска
- c. вам нужно повторно сдать анализы через 6 месяцев после последнего случая поведения повышенного риска
- d. вам нужно сделать все вышеизложенное

5. От каких инфекционных болезней существуют вакцины?

- a. ВИЧ
- b. гепатит В
- c. гепатит С
- d. от всех вышеизложенных

6. Человек, который получил положительный результат анализа крови на гепатит В или С,

- a. не должен употреблять алкоголь
- b. не должен быть донором органов
- c. должен убедить своих партнеров или партнера тоже пройти обследование
- d. должен сделать все вышеизложенное

7. Наличие венерического заболевания (ЗППП)

- a. уменьшает риск ВИЧ-инфицирования
- b. увеличивает риск ВИЧ-инфицирования и распространения инфекции
- c. не имеет отношения к распространению и прогрессированию ВИЧ
- d. все вышеизложенное

8. Употребление наркотика делает вас более уязвимым для ВИЧ-инфекции и снижает эффективность лечения

- a. Да b. Нет

9. Лучший способ защитить себя от вреда внутривенного употребления наркотиков:

- a. воздержание - не употребляйте наркотики
- b. дезинфекция игл в кипящей воде
- c. пользование общими иглами только в кругу друзей
- d. ни один способ не годится

10. Чтобы снизить вред от внутривенного употребления наркотика, вы должны:

- a. всегда использовать новые иглы
- b. если нет новой иглы, дезинфицировать использованную иглу отбеливателем
- c. никогда не пользоваться общими иглами или инструментарием
- d. выполнять все перечисленное

11. ВИЧ-инфицированный человек может получить повторную инфекцию линией ВИЧ, которая устойчива к лечебным препаратам.

- a. Да b. Нет

12. При дезинфицировании отбеливателем вы должны оставить отбеливатель в шприце по крайней мере на

- a. 5 секунд
- b. 10 секунд
- c. 30 секунд
- d. 10 минут

13. Тяга к наркотику как реакция на вид иглы, шприца или другого инструментария:

- a. появляется автоматически
- b. является сигналом заняться деятельностью, не связанной с наркотиками.
- c. со временем исчезнет, если перестать употреблять наркотики
- d. все вышеизложенное

14. Потребители наркотиков внутривенно должны пользоваться презервативами даже в моногамных отношениях (при наличии только одного партнера)

- a. Да b. Нет

15. Три слова, которые нужно помнить перед началом полового акта:

- a. Я тебя люблю
- b. люди, места, вещи
- c. латекс, латекс, латекс
- d. место, место, место

16. Рискованные сексуальные акты:

- a. применение смазок на жировой основе с латексными презервативами
- b. использование презервативов из кожи животных
- c. открывание упаковки презерватива зубами
- d. все перечисленное

17. Если ваш партнер отказывается пользоваться защитными изделиями из латекса, вам необходимо

- a. отказаться от рискованного секса
- b. предложить оральный секс без латексных изделий
- c. предложить вагинальный или анальный секс без эякуляции (не кончать внутри партнера)
- d. ничего не делать

18. Вы скорее убедите партнера пользоваться защитными изделиями из латекса, если

- a. вы проявите уважение к сомнениям партнера
- b. вы знаете, как повысить эротичность изделий из латекса
- c. у вас есть точная информация о риске и способах его снижения
- d. вы сделаете все вышеперечисленное

19. Разговор с партнером о безопасном сексе нужно начинать

- a. в постели перед сексом
- b. после того, как вы узнаете, что ваш партнер ВИЧ-инфицирован
- c. когда вы трезвы
- d. после того, как ваш партнер обнаружит, что вы ВИЧ-инфицированы

20. Если вы и ваш партнер ВИЧ-инфицированы, вам не нужно пользоваться презервативом.

- a. Да
- b. Нет

Оценка _____

Образовательный сеанс о ВИЧ/ гепатите
РАЗДАТОЧНЫЙ ПАКЕТ ПАЦИЕНТА

ВИЧ/СПИД

Вирус иммунодефицита (ВИЧ) развивается в СПИД. По оценкам, от 650,000 до 900,000 жителей США ВИЧ-инфицированы и примерно 40,000 новых случаев регистрируется ежегодно.

Более трети зарегистрированных случаев ВИЧ в США прямо или косвенно связаны с употреблением наркотиков.

ВИЧ передается от одного человека к другому посредством контакта с кровью больного или при половом акте с ним. Также ВИЧ может передаваться от заболевшей матери к младенцу во время беременности, родов, и при кормлении грудью. СПИД – конечная стадия ВИЧ для большинства инфицированных больных. СПИД несет угрозу жизни, поскольку иммунная система человека, больного СПИДом, теряет способность защищать организм от смертельных форм рака и других заболеваний.

ВИЧ не передается при укусах насекомых или при обычном контакте. Доказано, что ВИЧ передается только через биологические жидкости тела:

Кровь
Сперму
Вагинальные выделения
Грудное молоко

Анализы на ВИЧ

Анализ крови, который является формой обследования на ВИЧ, определяет, есть ли в крови антитела к вирусу. Антитела производятся вашей иммунной системой для того, чтобы бороться с инфекцией, и если анализ показал наличие антител к ВИЧ, это означает, что вы ВИЧ-инфицированы.

Оконный период

Время, которое проходит между моментом передачи инфекции и развитием достаточного для анализа количества антител, называется "оконный период". Во время оконного периода результат обследования на ВИЧ может быть отрицательный, тогда как на самом деле вы уже ВИЧ-инфицированы. **В большинстве случаев достаточное количество антител можно определить через три месяца после инфицирования.** В среднем оконный период составляет около трех недель. В отдельных случаях он может длиться до шести месяцев.

Поэтому рекомендуется пройти повторное обследование по истечении шести месяцев после вероятного получения инфекции при вагинальном, анальном или

оральном половом акте без средств защиты или при пользовании общими иглами

Крайне важно проходить регулярное обследование и узнавать его результаты, поскольку при наличии инфекции вы сможете получить медицинские препараты, улучшающие состояние вашего здоровья. Чем меньше времени вы оставите ВИЧ для размножения в вашем теле, тем больше у вас шансов контролировать заболевание и предотвратить распространение ВИЧ через ваших партнеров, детей ваших партнеров и людей, с которыми вы вместе употребляете наркотики. Не путайте прекращение распространения ВИЧ с обследованием на наличие вируса. Некоторые люди считают, что если обследование показало негативный результат, им нет необходимости изменять образ жизни. Это не так. Если вы вступите в контакт с инфицированным больным одним из вышеперечисленных способов, вы подвергнетесь риску заражения. Единственный способ избежать заражения - изменить свое поведение. Решать - вам.

Понимание результатов обследования

Если результат отрицательный:

Если обследование дало отрицательный результат, не забывайте об "оконном периоде". Вы фактически можете быть инфицированы ВИЧ, но ваша иммунная система еще не успела отреагировать на инфекцию достаточным количеством антител. Если после повторного обследования через шесть месяцев результат все еще отрицательный и вы не практиковали рискованное поведение, велика вероятность того, что вы не инфицированы. Не следует полагать, что если ваш результат обследования отрицателен, то обследование вашего партнера будет иметь тот же результат. ВИЧ не обязательно передается при первом контакте. Вы вполне можете совершить половой акт без средств защиты или воспользоваться общим инструментарием и не стать ВИЧ-инфицированным именно в этот раз. Однако, если вы продолжаете практиковать рискованное поведение с тем же партнером, вы ставите себя под угрозу инфицирования, если только ваш партнер не получил отрицательный результат анализа на ВИЧ по истечении шести месяцев после его собственного последнего рискованного контакта.

Если результат положительный:

В зависимости от количества вирусов в вашей крови и крепости вашей иммунной системы, доктор выпишет вам лекарственные препараты, которые помогут вам поддерживать здоровье в течение долгого времени. **Лекарства для полного излечения не существует.** Если вы практикуете поведение повышенного риска после инфицирования, вы можете заразить ваших партнеров или повторно заразиться вирусом, устойчивым к данному препарату. Поэтому очень важно проходить обследование. Чем раньше вы узнаете о наличии инфекции, тем раньше вы сможете начать лечение и прекратить распространение ВИЧ. **Некоторые люди полагают, что не нужно беспокоиться, поскольку ВИЧ поддается лечению. ЭТО НЕ ТАК.** На самом деле, несмотря на прогресс в разработке новых методов лечения, ВИЧ остается очень серьезным

заболеванием, которое требует дорогостоящего и сложного режима лечения, соблюдение которого может замедлить течение болезни, но не может полностью избавиться от нее.

Гепатит В

Предупредите гепатит В: сделайте прививку

Гепатит В - серьезное заболевание, которое вызывается вирусом гепатита В (HBV), и которое может развиться в воспаление печени и может передаваться другим людям.

Серьезно ли это заболевание?

Да. Ежегодно тысячи людей всех возрастов заболевают гепатитом В и около 5.000 человек умирают от проблем с печенью, вызванных гепатитом В. Если вы больны другими видами гепатита, гепатитом А или С, вы все же можете получить гепатит В.

Как распространяется гепатит В?

- Гепатит В распространяется через кровь инфицированного больного или через половой контакт с больным.
- Женщина, инфицированная гепатитом В, может передать вирус ребенку при родах.
- Гепатит В распространяется через кровь инфицированного больного или через половой контакт с больным.

Гепатит В не распространяется при

- чихании или кашле
- поцелуях или объятиях
- пользовании общей посудой или столовыми приборами
- кормлении грудью
- при обычном контакте (напр., в рабочей обстановке)
- через еду или питье

Как узнать, инфицированы ли вы гепатитом В?

Только анализ крови может гарантировать наличие или отсутствие вируса. Сходите к врачу, если вы испытываете симптомы гепатита (напр., усталость, боль в животе, боль в суставах, пожелтение белков глаз и кожи), или если вы думаете, что вы вступили в контакт с носителем вируса.

Очень важно, чтобы беременные женщины сдавали кровь на анализ наличия гепатита В в начале беременности, поскольку женщина может

передать вирус ребенку при родах.

Как вы можете защитить себя против гепатита В:

- **Сделайте прививки!**

Вакцина против гепатита В безопасна, эффективна и является вашей лучшей защитой.

- **Занимайтесь безопасным сексом**

Если вы занимаетесь сексом, но у вас нет постоянного партнера, сделайте прививки против гепатита В и правильно пользуйтесь презервативами. Гомосексуалисты и потребители наркотиков должны получить прививки от гепатита А и гепатита В.

- **Не вступайте в контакт с предметами, которые могут иметь на поверхности остатки крови.**

Никогда не одалживайте свою зубную щетку или бритву. Если вы принимаете наркотики внутривенно, пройдите курс лечения наркозависимости. Не пользуйтесь общими иглами, шприцами, емкостями, или водой для мытья шприцов. Сделайте прививки против гепатита А и В.

- **Подумайте о рискованности татуировки или пирсинга.**

Вы можете получить инфекцию, если художник не простерилизует оборудование, не воспользуется резиновыми перчатками или не вымоет руки.

- **Соблюдайте правила безопасности.**

Если вы медицинский работник, соблюдайте правила безопасности и аккуратно обращайтесь с иглами и острыми отходами. Сделайте прививку против гепатита В.

Привика против гепатита В необходима, если:

- ваш партнер болен гепатитом В
- вы мужчина-гомосексуалист
- вы переболели венерическим заболеванием (гонореей или сифилисом)
- у вас больше одного партнера
- вы принимаете наркотики внутривенно
- у вас есть член семьи - долговременный носитель вируса гепатита В
- ваша работа предполагает контакт с кровью
- вы находитесь на диализном лечении печени
- вы постоянно или хотя бы в течение шести месяцев проживаете в странах, где

распространен гепатит В

Лица младше 19 лет должны обязательно получить прививку против гепатита В!

Безопасна ли вакцина?

Да. Вакцина против гепатита В безопасна и эффективна. Миллионы людей сделали эту прививку с 1985 года. **После завершения серии из трех прививок дополнительные прививки не нужны.**

Нужно ли сдавать анализ крови после серии прививок, чтобы убедиться, что вы защищены?

В большинстве случаев анализ крови не нужен. Анализ крови желателен через 1 - 2 месяца после завершения серии прививок, если

- у вашего партнера хронический гепатит В
- ваша иммунная система функционирует с нарушениями (напр., вы находитесь на лечении диализом или у вас СПИД)
- ваша работа предполагает контакт с кровью

Дети, рожденные инфицированной матерью, должны сдавать анализ крови в период от 9 до 15 месяцев.

Литература: Centers for Disease Control and Prevention (CDC) and National Institute on Drug Abuse (NIDA), NIH Publication Number 00-4812, printed September 2000.

Гепатит С

Почти 4 миллиона американцев инфицированы гепатитом С.

Что такое гепатит С?

Гепатит С - воспалительное заболевание печени, которое вызывается вирусом гепатита С (HCV), содержащимся в крови инфицированного человека. Инфекция распространяется через контакт с кровью больного.

Насколько серьезно заболевание гепатитом С?

Последствия гепатита С индивидуальны для каждого больного. Большинство заболевших остаются носителями вируса на всю жизнь. Некоторые больные получают осложнения на печень, но не испытывают симптомов заболевания. Некоторые больные с уже имеющимися нарушениями работы печени могут с течением времени получить цирроз печени и печеночную недостаточность.

Как я могу защититься от гепатита С?

Вирус гепатита С распространяется в основном через человеческую кровь.

Не употребляйте наркотики внутривенно! Если вы употребляете наркотики внутривенно, остановитесь и пройдите курс лечения. Если вы не можете остановиться, пользуйтесь новой иглой для каждой инъекции и никому не давайте свои иглы.

Занимайтесь безопасным сексом. Если у вас несколько партнеров, уменьшите их количество и всегда пользуйтесь барьерной защитой - презервативами.

Если вы медицинский работник - соблюдайте технику безопасности и аккуратно обращайтесь с иглами и другими острыми предметами.

Не пользуйтесь общими зубными щетками, бритвами или другими предметами личной гигиены. На них может остаться кровь.

Гепатит С не распространяется при

- чихании
- объятиях
- кашле
- пользовании общими столовыми приборами или посудой
- контакте с кожей
- через еду и воду

Предупреждение гепатита С:

Могу ли я уже быть инфицированным гепатитом С?

Попросите врача направить вас на анализ крови на гепатит С, если

- вам делали переливание крови или пересадку органа (напр., почки, печени или сердца) перед 1992
- вы проходили лечение гемокоагуляции кровесодержащими препаратами до 1987
- вы когда-либо внутривенно вводили наркотики, которые вы покупали с рук на улице
- вы проходили лечение печени диализом

Почему мне нужно сдавать анализ крови на гепатит С?

Ранняя диагностика очень важна

- для получения информации по прекращению распространения инфекции
- для проверки наличия воспаления печени и начала своевременного лечения

Многие люди, находящиеся в группе риска заболевания гепатитом С, также подвержены риску заболевания гепатитом А и В.

Попросите вашего врача направить вас на прививки от гепатита А и В.

Прививки от гепатита С не существует.

Литература: Центр по контролю за заболеваниями и профилактике (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) и Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (National Institute on Drug Abuse, NIDA), публикация 00-4812, сентябрь 2000.

Основы снижения риска от употребления наркотиков внутривенно.

1. Воздержание 2. Использование новых игл 3. Дезинфекция игл неразбавленным отбеливателем

Воздержание

Поскольку опасно любое употребление наркотиков, самый лучший способ избежать вреда - не употреблять их.

Использование новых игл: никогда не пользуйтесь общими иглами или инструментарием

Второй способ снизить вред от употребления наркотиков - всегда иметь новые иглы и никогда не пользоваться общими иглами; нельзя также повторно использовать иглы даже если их никто не трогал.

Две причины, по которым всегда следует пользоваться новыми иглами:

Во-первых, таким образом можно быть уверенным, что игла не заражена.

Во-вторых, поскольку использованные иглы (даже если они чистые) теряют остроту, они с большей вероятностью могут повредить вену.

- **Никогда** не допускайте, что иглы, купленные с рук - новые, даже если они в упаковке.
- Лучше всего покупать иглы в аптеке или получать новые иглы в **пунктах обмена игл**.

Дезинфекция игл и инструментария неразбавленным отбеливателем

Если вы продолжаете принимать наркотики и у вас нет новых игл, обязательно продезинфицируйте ваши иглы и другой инструментарий неразбавленным отбеливателем.

Порядок действий:

Процедура дезинфекции игл:

1. Наполните шприц водой из емкости 1 и взболтайте, чтобы размягчить остатки засохшей крови или наркотика в шприце.
2. Выпустите воду в емкость для отходов.
3. Погрузите иглу в отбеливатель в емкости 2 и наберите полный шприц.
4. Потрясите шприц.
5. Подержите отбеливатель в шприце по крайней мере 30 секунд. Помните: если 30 секунд не истекли, шприц еще грязный!

6. Выпустите отбеливатель в емкость для отходов.
 7. Повторите шаги 3 - 6, набирая отбеливатель из емкости 3.
 8. Наполните шприц водой из емкости 4 и взболтайте.
 9. Выпустите воду в емкость для отходов.
 10. Снова промойте шприц водой из емкости 5.
 11. Выпустите воду в емкость для отходов.
- [Можно также разобрать шприц и отдельно дезинфицировать поршень. Это улучшит качество дезинфекции.]

Дополнительные советы:

1. Никогда не разбавляйте отбеливатель водой; разбавленный отбеливатель менее эффективен.
2. Никогда не используйте ту же воду или тот же отбеливатель повторно.
3. Очищайте иглы, пока кровь не успела засохнуть; засохшую кровь труднее отчистить.
4. Никогда не кладите иглы в емкость с водой; наполняйте водой одноразовый стаканчик.
5. Если у вас нет отбеливателя, не принимайте наркотик внутривенно; другие методы дезинфекции не убивают ВИЧ.
6. Можно простерилизовать иглы и шприцы в кипящей воде в течение 30 минут, однако пластмассовые шприцы от кипячения теряют форму и приходят в негодность.

Уменьшение вероятности инфицирования

- Если вы употребляете наркотики внутривенно, вы можете получить ВИЧ, гепатит В и гепатит С при пользовании общими иглами, шприцами и другим инструментарием, которым кто-то пользовался.
- Никогда не одалживайте ваш инструментарий. Вы также можете получить вирусы ВИЧ, гепатита В и С при пользовании общими емкостями, ватой или водой для споласкивания шприцов.
- Прямое участие в пользовании: после использования шприца он передается другому человеку для использования.
- Непрямое участие в пользовании: вы опосредованно вступаете контакт с жидкостями тела даже не передавая шприц друг другу.
- Непрямой контакт происходит, если вы:
 - помещаете шприц в общую емкость;
 - размешиваете раствор наркотика поршнем от использованного шприца
 - раздаете или возвращаете наркотик в использованном шприце;
 - вытягиваете наркотик из общей ватки;
 - возвращаете остатки наркотика в общую емкость;
 - выжимаете остатки наркотика из ватки и употребляете остатки наркотика из общей емкости; а также если вы
 - споласкиваете шприцы одной и той же водой.
- Не кладите иглы в чужую емкость с водой или наркотиком, или на чужую вату. ВИЧ и гепатит В и С могут содержаться в микроскопических остатках крови на этих предметах.

- Не употребляйте наркотик, выпущенный из использованного шприца.
- Дезинфекция использованных игл отбеливателем может снизить вероятность заражения, но лучше всего использовать новые, стерильные иглы и шприцы.

Литература: Адаптировано из Руководства по образовательным местным программам: Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (National Institute on Drug Abuse, NIDA), публикация 00-4812, сентябрь 2000.

Основы снижения вреда с помощью изделий из латекса

1. Воздержание

2. Всегда пользуйтесь презервативом

3. Не контактируйте с жидкостями тела

Воздержание

Единственный способ полностью избежать вреда - воздержание.

Не обменивайтесь жидкостями тела

Второй способ - практиковать сексуальные действия, во время которых не происходит контакта с жидкостями тела (напр., взаимная мастурбацию).

Всегда пользуйтесь презервативом

Если вы собираетесь заняться вагинальным, оральным или анальным сексом, воспользуйтесь презервативом или другими защитными изделиями из латекса.

Важно помнить:

1. Единственный способ полностью предотвратить вред - воздержание.
2. Секс будет безопаснее, если не вступать в контакт с жидкостями тела.
3. Первый шаг к безопасному сексу - трезвость.
4. Если вы не воздерживаетесь от секса, лучший способ защиты против венерических заболеваний (ЗППП) - презерватив из латекса.
5. Презерватив, который не снимается во время всего полового акта, помогает предотвратить распространение вирусов, передающихся половым путем, в том числе ВИЧ, гепатита В и С, а также венерических заболеваний.
6. Венерические заболевания часто вызывают повреждения внутренних тканей, что повышает вероятность инфицирования ВИЧ, гепатитом В или С, а также облегчает распространение инфекции если вы уже инфицированы.
7. Пользуйтесь только презервативами из латекса. Презервативы, сделанные из кожи животных и других натуральных материалов, **не защищают** от ВИЧ и гепатита В и С, а также от венерических заболеваний.
8. Всегда проверяйте дату истечения срока годности на упаковке.
9. Храните презервативы в прохладном сухом месте, берегите их от солнечного света.
10. Пользуйтесь смазкой только на водной основе никогда не пользуйтесь смазкой на жировой основе с изделиями из латекса; не пользуйтесь изделиями, содержащими понохупол-9.
11. Для повышения чувствительности смазывайте кончик презерватива изнутри.
12. Одевайте презерватив перед началом любого генитального контакта.
13. Не открывайте упаковку презерватива зубами; так можно повредить презерватив.
14. Разворачивайте презерватив вниз от головки до основания пениса; не растягивайте его.

15. Выводите пенис из вагины, рта или ануса сразу после эякуляции.
16. Завяжите презерватив узлом и выбросьте его.
17. Никогда не используйте женские и мужские презервативы повторно и никогда не пользуйтесь ими одновременно.
18. Женские презервативы сделаны из полиуретана и похожи на мешочек, который помещается в вагину женщины и защищает шейку матки от проникновения спермы и крови.
19. Женские презервативы снижают риск беременности и таких заболеваний, как ВИЧ, гепатит В и С, и венерических заболеваний.
20. Во время орального полового акта мужчина должен одеть презерватив без смазки, а женщина должна пользоваться защитной пленкой для рта (можно разрезать презерватив или латексную перчатку)
21. Во время мануального контакта с гениталиями пользуйтесь перчатками из латекса.
22. Очищайте смазочные аппликаторы и секс-игрушки после применения.
23. Спермициды **не** убивают ВИЧ и гепатит В и С, поэтому их нельзя использовать вместо презервативов.
24. Избегайте половых актов в течение менструального периода.
25. Не пейте грудное молоко.

Как вести переговоры о безопасном сексе с партнером

1. Узнайте как можно больше о ВИЧ, гепатите В и С, и о других венерических заболеваниях. Знание поможет вам обсуждать безопасность секса.
2. Подберите удобное время для разговора. Не следует начинать разговор перед самым началом акта или под влиянием алкоголя.
3. Решите, что вы будете делать, и чего не будете делать во время полового акта.
4. Дайте партнеру время подумать над вашими словами. Не спешите.
5. Обратите внимание на то, как партнер воспринимает ваши слова.
6. Повторите, если нужно.
7. Обсудите время, неподходящее для безопасного секса. Это могут быть периоды, когда у вас нет презервативов или когда вы потребляете алкоголь или наркотики. Подумайте, что делать в такие периоды, чтобы снизить риск от половой активности и не заболеть ВИЧ, или гепатитом В и С.
8. Если ваш партнер не хочет повысить безопасность секса, спросите себя, действительно ли вы хотите иметь с ним (с ней) интимные отношения. Если вы находитесь под воздействием алкоголя или наркотиков, будьте бдительны и не забывайте одеть презерватив.
9. Если ваш партнер угрожает вам при попытке заговорить о презервативах, обратитесь за помощью в программу преодвращения насилия.

Литература: Адаптировано из Руководства по образовательным местным программам: Национальный институт по проблемам злоупотребления наркотиками (National Institute on Drug Abuse, NIDA), публикация 00-4812, сентябрь 2000.