

ПОНОС

Понос - это увеличение фекальной массы, которая обычно появляется, сопровождаемая обильным водоотделением. Проявляется в повышенной активности кишечника, которая увеличивает количество и частоту выделений. У большинства людей понос, в основном, вызывается инфекциями желудочно-кишечного тракта (желудок, толстый и тонкий кишечник), выделяемыми бактериями, паразитами, грибами и вирусами.

У лиц, имеющих позитивный ВИЧ, понос, довольно частый симптом, в особенности, если уровень частиц CD4 - низкий. Его степень тяжести различно и может проявляться выделениями от нетвёрдых до совсем жидких. Другие характерные симптомы заболевания - боль в животе, потеря аппетита и потеря веса, поэтому жизненно необходимо обратиться к врачу, если понос не прекратился в течение нескольких дней.

Раньше, довольно часто, медики склонялись к мнению, что у людей с развитым СПИДом, понос является эффектом воздействия вируса ВИЧ на кишечник человека. В настоящее время эта гипотеза отвергнута и считают, что причины, вызывающие это явление, различны. В первую очередь, понос может возникнуть как побочный эффект некоторых антиретровирусных препаратов, таких как нелфинавир (Вирацевт), ритонавир (Норир), ddI в таблетках (Видекс) и антивирусных препаратов, таких, как фоскарнет (Фоскавир) и интерферон альфа (Роферон или Интро). Во-вторых, как уже было упомянуто, причиной могут оказаться инфекции бактерий, паразитов, грибов и вирусов. И, наконец, существуют многие другие причины, различной природы, которые также могут спровоцировать понос.

Диагностика

Установить реальные причины, вызывающие понос, может быть достаточно трудным. Самым рекомендуемым было бы, чтобы твой врач начал исключая все возможные причины, пока не добрался до самой вероятной. Для того, чтобы провести эту наилучшую диагностику, было бы целесообразным сделать анализы с образцами недавних выделений.

Некоторые инфекционные агенты поселяются в тканях кишечника (мукозе) и их, в некоторых случаях, нельзя обнаружить в выделениях. В этом случае, как последняя инстанция, врач должен провести биопсию, что есть не более, чем взятие маленькой пробы кишечной ткани, взятая через желудок или тонкий кишечник (эндоскопия), либо через нижнюю часть внутренних органов, то есть прямую или ободочную кишку (сигмоидоскопия). Если же у тебя не обнаружится никаких инфекционных агентов, но ты проходишь медикаментозное лечение, возможно, что твой врач установит именно эту причину, как вызывающую понос.

Несмотря на всё это, доктор не должен исключать никакую другую возможность. В своём анализе он должен учесть, что ты принимал в пищу, что пил в последние дни и/или во время начавшегося слабого стула, так как некоторые продукты и жидкости могут его спровоцировать.

Lечение

Эффективное лечение должно базироваться на трёх важнейших аспектах:

Причина, симптомы и следствия

Наиболее частые инфекции, вызывающие понос, обязаны своим происхождением паразитам и бактериям, среди которых следует перечислить: *Cristosporidium*, *Microsporidium*, *Shigella*, *Campylobacter* и *Salmonella*. Другие паразитические инфекции, могущие вызвать понос, а также поражать другие части тела, провоцируются *Citomegalovirus* (CMV) и *Micobacterium avium introcelullare* (MAI). Эти последние, пользуясь тем, что иммунная система очень поражена последствиями СПИДа, достигают проникновения в тело человека него заражения.

Если же понос вызван каким-либо антиретровирусным препаратом, который ты употребляешь, таким, например, как ингибитор протеазы (IP), наиболее вероятно, что твой врач снизит дозировку, или, при его недостатке, назначит другую терапию. Тем не менее, в некоторых случаях нет необходимости её менять, потому что некоторые медикаменты можно, а некоторые нельзя употреблять с пищевыми продуктами или специальными пищевыми добавками (как, например, кальций), которые облегчают всасывание, тем самым, исключают их гастроинтестинальный эффект. Также твой врач должен назначить максимально персональное лечение.

Последствия запущенного поноса

Наиболее тяжелое скорое последствие поноса - обезвоживание организма в результате непрерывной потери жидкостей, витаминов и минералов, необходимых для нормального функционирования организма. Если в короткий срок не предотвратить обезвоживание, происходит потеря веса и непредвиденная вялость. Если понос подолжается, то, в конечном счёте, процесс обезвоживания может привести даже к смерти. Как мы можем убедиться, понос может привести к тяжёлым проблемам, если вовремя его не лечить. Наиболее важно, в первую очередь, добиться его скорейшего прекращения и восстановить уровень жидкостей и минералов, чтобы исключить дальнейшие осложнения. Поэтому наиболее важной рекомендацией является обращение к врачу в ближайший медицинский центр за получением медицинской помощи.

Если же у тебя проблемы с языком и ты не знаешь в какой медицинский центр тебе обратиться, или же, наконец, ты испытываешь опасение за то, что у тебя нет разрешения на резиденцию, направляйся в любую ассоциацию по поддержке эмигрантов и расскажи про свою проблему. Тебе смогут помочь.

Потеря веса.

Потеря веса или истощение -это один из признаков обычных ВИЧ заражений и они могут проявляться в любой стадий этого заражения. Поэтому нужно обратить пристальное внимание даже на небольшую потерю веса, особенно если она не преднамеренная, т. к. это может быть результат заражения, имеющее отношение к ВИЧ-инфекции или признак другой болезни. Плохое питание может сократить эффективность иммунной системы, поэтому всегда очень важно поддерживать полноценное и стабильное питание.

Причины потери веса.

Потеря веса происходит тогда, когда организм употребляет питательные вещества, которые содержит еда. Существуют разные причины провоцирующие потерю веса в течение ВИЧ-заражения:

- ВИЧ-инфекция может сама по себе наращивать количество питательных веществ в которых нуждается организм, то есть расширить свой обмен веществ.
- ВИЧ-инфекция может изменить ткань кишечника, провоцируя тем самым тяжёлое впитывание питательных веществ. Это явление знакомо как "плохое впитывание".
- Другие кишечные инфекции тоже могут вызвать плохое впитывание и/или понос.
- При болезни теряется аппетит и поэтому поглощается меньше еды, чем мы в этом нуждаемся.
- Другие характерные состояния, такие как инфекции во рту и в горле тоже могут усложнить процесс поглощения пищи.
- При употреблении некоторых лекарств может пропадать аппетит или они могут вызвать второстепенные эффекты, например, тошноту, рвоту, несварение желудка или изменение вкуса, которые препятствуют перевариванию пищи.

Предохранение от потери веса.

Самый лучший способ предотвращения потери веса, это немедленно лечить инфекцию имеющую отношение к ВИЧ и обеспечить подзодящее питание. На много легче предотвратить порерю веса, первым образом пробывая его набрать.

Рекомендуется, после того, как вам поставили диагноз положительной реакции, пойти в госпитальный центр и попросить свидание с диетологом, прдпочтительно с специалистом в ВИЧ, который сможет вам составить полноценную и уравновешенную диету, подходящую к вашему обмену веществ, и, таким образом, предотвратить потерю веса.

Диетолог может составить вам подходящую программу, которая будет содержать в себе нужные вашему организму питательные вещества, а также ввести нужные изменения в вашем питании для того, чтобы оно было как можно приближенно к лекарствам, которые принимаете, и, таким образом вы сможете контролировать такие явления как, например, тошнота. Если будет необходимость, также предпишет вам некоторую дополнительную пищу или напитки, которые улучшат ваше питание. Это особенно важно в течение или сразу же после периода, когда вы находитесь в плохом самочувствие.

Если у вас есть такие признаки, как потеря аппетита, постоянная тошнота и/или сильный понос, то очень важно прийти на приём к специалисту по ВИЧ-инфекциям как можно раньше. Он единственный, кто сможет вам помочь предотвратить потерю веса, предпишет соответствующее лечение, которое поможет облегчить симптомы. А если проблемы исходят из-за лечения, которое проходите, также может выбрать подходящие вам лекарства.

Очень важно придерживаться гигиены при приготовлении пищи, хорошо её проваривать и следить за её состоянием при сохранении. Принятие этих мер может помочь вам ограничить возможные кишечные заражения, такие как *Salmonella* и *Campilobacter*. Есть и другие основные предосторожности, как например, кипятить воду и избегать прямые контакты с выделяемыми отходами людей и животных, исключая таким образом возможность заполучить такие бактерии, как *Cristosporidium*.

Зачастую противовирусные лекарства провоцируют увеличение в весе. Каждый раз всё больше терапия против ВИЧ-инфекций становится решающим элементом в стратегии избежания или возвращения потери веса. Эффективная мера может укрепить иммунную систему, чтобы она могла противостоять кишечным бактериям, таким как *Cristosporidium* и *Microsporidium*, которые подлежат трудному лечению в прямой способ.

Приободритесь набрать вес.

Если вы потеряли вес после заражения связанного с ВИЧ, врач диетолог может рекомендовать вам увеличить количество калорий и протеинов для восстановления. В некоторых случаях может порекомендовать вам возбуждатель аппетита, которые способствуют накоплению жира для набора веса, а самое главное, образуются мышцы. Поэтому, вы должны обратиться к вашему диетологу, чтобы он вам установил возможные приоритеты и альтернативы.

Некоторые диетологи могут предписать вам употребление анаболических белков на короткий поomeжуток времени. Они, комбинируемые с серией умеренных физических упражнений смогут вам помочь увеличить телесный объём.

Предотвращение инфекций

У большинства людей длительное заражение вирусом ВИЧ может серьёзно повредить иммунную систему. Если это произошло, то человек может начать страдать от заболеваний, с которыми раньше, до инфицирования ВИЧ, его организм легко боролся. Эти болезни нам знакомы как приспособленческие или сопутствующие инфекции.

Медики могут предсказать, когда кто-либо находится в опасности заразиться какую-нибудь из этих инфекций посредством подсчета иммунных клеток, называемых частицами CD4 (также их называют содействующие лимфоциты Т или частицы Т), которые находятся в крови. У взрослых, опасность развития тяжёлых инфекций наименьшая, если уровень частиц CD4 выше 200/ммл. Но число и частота этих сопутствующих инфекций, атакующих организм, увеличивают возможность сокращения уровня частиц CD4.

Твой врач может порекомендовать начать принимать антиретровирусные препараты, как средство, в данном случае, профилактическое, для устранения инфицирования, в особенности, если число частиц CD4 снизилось до определённого, довольно опасного, уровня. Это называется первичная профилактика и её целью является предупреждение болезни до её развития. В другом же случае, после перенесённой болезни, наверняка тебе будут необходимы препараты, которые предотвратят её возвращение. Это называется вторичная профилактика или поддерживающая терапия.

Шансы на продление жизни у людей с ВИЧ увеличились, благодаря использованию большого количества препаратов, более эффективных против сопутствующих заболеваний. Против таких инфекций, как пневмония, вызванная *Pneumocystis carinii* (PCP), которая имела тенденцию стать основной причиной смерти больных СПИДом, существуют несколько эффективных препаратов, которые могут предотвратить заболевание в течение более длительного времени. Но всё же не все инфекции можно предотвратить и врачи могут иметь разные точки зрения в отношении более адекватного лечения.

Когда тебе придётся решать, хочешь ли ты использовать эти профилактики, необходимо сопоставить, с одной стороны - пользу от предотвращения инфекции, с другой - неуместность применять лекарство и риск его вторичных эффектов. Для некоторых инфекций, как, например, PCP, баланс, без сомнения, на стороне профилактики, в тоже время, как в случае с другими, такими как CMV и MAI, решение не так уж однозначно. В момент принятия решения необходимо взвесить все эти аспекты.

Первое, что необходимо принять во внимание, это если ты вообще находишься в опасности заразиться какой-нибудь инфекцией. Это тебе укажет, имеющийся у тебя уровень частиц CD4. В случае, если ты уже заражён, врач должен назначить анализ крови, для определения типа организма, вызывающего инфекцию, какими могут оказаться, токсоплазмозис и CMV. И в случае, если ты еще не заражен, можешь принять меры по предотвращению риска, вместо того, чтобы принимать лекарства.

Если ты находишься под угрозой заразиться той или иной инфекцией, узнай, будет ли лекарство, которое ты собираешься принимать, эффективным и какие возможные побочные эффекты оно будет иметь. Также помни, что каждый человек индивидуален и, поэтому, нет возможности предсказать, какой побочный эффект может развиваться в каждом случае. Большинство вторичных эффектов, вызванных профилактическими препаратами исчезают вскоре после прекращения приёма препарата.

Некоторые лекарства не требуют никаких ограничений в пище, но другие необходимо принимать с определённой пищей и в определённый час дня. Это потребует, в свою очередь, некоторые перемены в твоей обычной жизни, которые могут повлиять на твой уровень жизни. Существует множество препаратов, среди которых можешь подобрать наиболее подходящий для твоей обычной жизни.

Некоторые люди не могут подобрать подходящее профилактическое лечение, в то же время, как другим не нравится идея принятия лекарств, когда чувствует себя хорошо. Если твой случай таков, возможной альтернативой может быть обнаружение инфекции во время, так как большинство из них лечатся положительно.

Но всё-таки, сопутствующие инфекции тяжелы, они ведь и являются основной причиной смерти среди больных СПИДом. Тот, кто ими страдает, имеет частое ухудшение состояния с потерей веса, что в иных случаях может быть труднопоправимым и увеличивает риск последующих заболеваний.

Когда необходимо производить первичную профилактику?

Уровень частиц CD4	Инфекция	Возможные препараты
Меньше 200/ммл	PCP	Септрин (R), пентамидина и дапсоне
Меньше 200/ммл	Токсоплазмозис	Септрин (R)
Меньше 100/ммл	MAI	Рифабутина и кларитромицин
Меньше 100/ммл	CMV	Гланциковир (оральный)

Секс без предохранения

Известно, что секс без предохранения - это сексуальный половой контакт без использования презерватива или другого предохранительного средства. Многие болезни, переносимые половым путём (БППП) возможно получить в течение одного полового контакта без предохранения. Это во всём мире самая обычная форма переноса вируса ВИЧ. Анальные и вагинальные половые контакты без предохранения влекут за собой самый главный риск, хотя, также много заражений могут передаваться путём орального/полового и орального/анального контактов без предохранения.

Секс с людьми с положительной реакцией на ВИЧ или которые находятся в неизвестном вам состоянии

Если у вас положительная реакция на ВИЧ, а вы имеете половые контакты с людьми с отрицательной реакцией на ВИЧ, или с теми, кто находится в неизвестном вам состоянии, то лучший способ защитить себя от ВИЧ-инфекций или защититься от возможных БППП, это использование презерватива. Даже когда противовирусные лекарства уничтожают вирусный заряд в вашей крови, то есть скрывает вирус, то всё равно вы можете переносить вирус ВИЧ другим людям.

Секс с людьми, имеющими положительную реакцию на ВИЧ

Если у вас положительная реакция на ВИЧ и имеете половые контакты с людьми, имеющими также положительную реакцию на ВИЧ, то самое рекомендуемое и надёжное использовать презерватив во время половых контактов, т.к.:

- Таким образом вы избежите возможных заражений других видов ВИЧ-инфекции, которые могут оказаться выносливее или агрессивнее к противовирусным лекарствам.
- Так же избежите риска заразиться или передать другие болезни путём полового контакта.

Изучения показали, что в слизистой анала есть присутствие инфекционных клеток, способных производить ВИЧ-заражения, как у мужчин, так и у женщин, несмотря на то, что вирус скрыт в крови.

Совершенно очевидно, что люди с отрицательными реакциями в ВИЧ, так же как и с положительными могут заразиться клетками, выносливыми к противовирусным лекарствам.

Болезни, передаваемые половым путём (БППП)

Большинство этих болезней вылечиваемые. Так, например, гонорею или хламиду можно успешно вылечить у людей с положительной реакцией на ВИЧ-инфекцию. Тем не менее, сифилис тяжелее диагностировать и лечить у людей с ВИЧ-инфекцией.

Болезни, передающиеся половым путём, типа вируса, такие как половой герпес (пузырковый лишай) или бородавки не излечимы, включительно у людей с отрицательными реакциями в ВИЧ. Эти болезни могут контролироваться лечением, но могут опять проявиться в будущем. Кроме того, у людей с положительными реакциями на ВИЧ они могут проявляться чаще, и быть трудней в лечении.

Некоторые болезни поражающие людей с ВИЧ-инфекцией могут передаваться половым путём. Например, есть подозрение, что вирус саркома Капоши может передаваться половым путём. Люди с отрицательной реакцией на ВИЧ, также как и люди с положительной могут заразиться кишечными инфекциями, такими как *Giardia*, амёбы, *Cryptosporidium* и *Microsporidium*, которые могут переноситься анальным путём без предохранения (языковой контакт). Они могут вызывать сильный понос, трудный в лечении у людей с ВИЧ-инфекциями.

Citomegalovirus (CMV) может вызвать серию болезней у людей, которые имеют низкое количество клеток CD4, а также переноситься при половых контактах без предохранения. Единственная возможность обнаружить заражение CMV, только посредством анализа крови. Если вы ещё не заразились, то лучше всего применить все нужные предосторожности для избежания опасности этого вируса.

Гепатит А, В, и возможно С тоже может переноситься половым путём без предохранения. Людям с ВИЧ-инфекцией, в зависимости от состояния их иммунной системы, заражение гепатитом может ухудшить состояние здоровья. У большинства людей вторичная инфекция может провоцировать боли в печени, которые могут быть тяжелее переносимы к противовирусным лекарствам. К счастью, есть вакцины, которые защищают от гепатита А и В, хотя они могут быть менее эффективными на людей с ВИЧ-инфекцией (особенно, если количество клеток CD4 низкое).

Люди с положительной реакцией на ВИЧ с болезнью, переносимой половым путём имеют высокие показатели ВИЧ в жидких выделениях в половых органах, что провоцирует перенос ВИЧ-инфекции активнее во время половых контактов без предохранения. Если такого рода болезни лечить соответственно, то количество ВИЧ в жидких выделениях меняется.

Индивидуальное решение

Если вы находитесь с людьми с отрицательной реакцией на ВИЧ, или если вы не знаете об их состоянии, рекомендуется поддерживать половые контакты с предохранением. Некоторые люди с положительной реакцией на ВИЧ, принимают решение поддерживать половые контакты без предохранения с людьми, тоже с положительной реакцией на ВИЧ, несмотря на возможный риск, к которому может привести это решение. Это должно быть ваше индивидуальное решение, в котором вы, также как и ваш сексуальный партнёр, должны рассмотреть все риски, которым вы можете подвергаться и решить, ради какой степени удовольствия стоит поддерживать половые контакты без предохранения (без презерватива), которая вам не возместит возможные опасности. Если вы в прошлом имели половые контакты без предохранения с людьми с положительной реакцией на ВИЧ, то возможно теперь вы пересмотрите это решение, особенно тогда, когда вы знаете, что при этом увеличивается перенос клеток, сопротивляемых к лекарствам, а это за частую ограничивает выбор в лечении.

Оральный секс

До настоящего времени установить оральный секс причиной заражения ВИЧ оказывается довольно трудно, имея всего лишь несколько случаев такого рода заражения. Напротив, вагинальный и анальный секс, которые практикует много людей, являются основными способами заражения ВИЧ. Несмотря на то, что известны некоторые случаи заражения ВИЧ, которые могут быть связаны с практикой орального секса, профессионалы в области здравоохранения решили давать предпочтение тем зонам заражения которые представляют собой наибольший риск. Такая стратегия сыграла отрицательную роль относительно орального секса как фактора риска, и привела к тому, что многие люди не осознали имеющиеся возможности уменьшения риска.

В чём риск орального секса?

ВИЧ передаётся от человека имеющего положительную реакцию на ВИЧ к человеку имеющему отрицательную реакцию на ВИЧ в зависимости от вида полового контакта. Например, возможность заражения увеличивается при половых контактах без предохранения (т. е. без презерватива), при общем использовании нестерилизованного материала для принятия внутривенных наркотиков или же в случае вертикального заражения мать/ребёнок.

Доказано что из всех видов полового контакта, оральный секс является менее рискованным. Несмотря на это, имеется определённый уровень риска. Также стоит иметь в виду, что посредством практики орального секса можно заразиться другими половыми болезнями, таким как сифилис, герпес и гонорея.

Несколько лет назад было опубликовано ряд исследований, касающихся риска заражения ВИЧ посредством орального секса. Одно из этих исследований, совершённое в США, показало что из 122 мужчин гомосексуалистов заражённых ВИЧ, 8 % указали на оральный секс как на свою единственную половую практику. Тем не менее, следует отметить, что некоторые из них в последствии признались в том, что также практиковали анальный секс без предохранения.

При каких условиях повышается риск в практике орального секса?

Наибольший риск передачи ВИЧ посредством орального секса связан с наличием других половых болезней для излечения которых не было проведено должное лечение. Другие способы заражения ВИЧ посредством практики орального секса связаны с наличием открытых ран, язв или поражённых зон во рту или в дёснах, а также с наличием каких-либо инфекции, включая половые болезни, могущих привести к появлению опухолей, в горле или во рту.

Тесты на наличие вирусного титра показывают что частицы ВИЧ почти всегда находятся в сперме. Наличие высокого вирусного титра в крови может означать что и в сперме концентрация вирусного титра высока. Но такое соотношение не точно при изменении факторов: невозможность определения вирусного титра в крови не показывает на его отсутствие в сперме.

Поэтому нет никакой уверенности в том, что находясь на лечении против ВИЧ, возможность заражения нашего сексуального партнёра уменьшается.

Уровень наличия ВИЧ в вагинальных выделениях меняется. Уровень может увеличиваться в менструационном периоде, когда клетки носящие ВИЧ отделяются от матки, что увеличивает возможность их наличия в вагинальных выделениях наряду с кровью. Соответственно, практика орального секса наиболее рискованна при менструации.

Как уменьшить риск?

Существует много способов уменьшения риска при практике орального секса. Естественным, эти способы могут быть более приемлемы для одних людей, чем для других, так что вы сами должны принять решение о том, какой вид уменьшения риска считаете приемлемым для себя. При желании, можете обсудить этот вопрос с твоим врачом или обратиться в какую-нибудь Неправительственную организацию. Далее перечисляем несколько стратегий, которые могут оказать защиту от заражения другими половыми болезнями:

- Можете продолжать практику орального секса если считаете что она составляет малый уровень риска или же отказаться от неё, даже зная что риск заражения ВИЧ посредством практики орального секса мал.
- Можете решить сократить число партнёров с которыми занимаетесь оральным сексом или же продолжать эту практику с разными партнёрами пользуясь средствами защиты, такими как презерватив при половых отношениях с мужчинами или женским презервативом, при практике орального секса с женщинами.
- Можете решить продолжать практику орального секса в качестве пассивного лица, имея в виду что по всей видимости это менее рискованно чем практиковать его в качестве активного лица.
- Можете решить отказаться от эякуляции в рот твоего партнёра или от такого рода эякуляции приминительно к тебе.
- Можете решить не поддерживать половые контакты с женщиной во время её менструационного периода.
- Возможность заражения ВИЧ оральным путём увеличиваются при наличии кровотечения дёсен, язв или открытых ран во рту. До занятия оральным сексом можете решить не чистить зубы и не использовать нить для чистки зубов, во избежание появления мелких ран в дёснах.

Если имеешь подозрения заражения какой-нибудь половой болезнью стоит обратиться к твоему врачу на проверку, с тем чтобы в случае заражения, получить должное лечение, что сократит возможность передачи этой болезни, а также ВИЧ, твоему/твоим половым партнёрам. Это тебе также позволит сократить возможность заражения ВИЧ, в случае если ты имеешь отрицательную реакцию в ВИЧ.