



18+



**Что важно
знать о ВИЧ
транс-
гендерным
людям**



В этой брошюре мы будем говорить о том, как защитить свое здоровье трансгендерным и небинарным людям. Не секрет, что многие из них годами не посещают медицинские учреждения. Большинство – из-за опасений столкнуться там с мисгендерингом и дискриминацией. Страх раскрыть себя и получить от врачей порцию трансфобии бывает сильнее страха потерять здоровье. Именно поэтому в проекте LaSky мы организовали транс-направление, где предоставляем услуги равной поддержки, тестирования и консультирования. Никто из наших сотрудников не обесценит Ваш опыт, и в обращении мы используем правильные местоимения.

Еще одна причина отказа от медицинской помощи – давление со стороны значимых близких: партнера / партнерки, родителей, друзей и т. д. Боясь возможной огласки, они фактически запрещают трансгендерному человеку идти к врачу, манипулируя деньгами, отношением, работой и пр. В подобных ситуациях важно помнить: когда кто-то другой начинает решать, что Вам делать и чего не делать, это значит, что произошло нарушение Ваших личных границ. Если Вы не можете отказать этому человеку, согласны с его «вторжением», значит Вы согласны разделить с ним ответственность за свое здоровье и свою жизнь.

Срочно восстановите свои границы! Сделать это не всегда просто, и, скорее всего, Вам потребуется профессиональная помощь. Контакты транс-психологов можно получить у консультантов нашего проекта.

Некоторые люди решают не обращать внимание на здоровье из-за материальных проблем. Многим из нас знакомы сомнения: «Стоит ли тратить деньги и время на здоровье, когда нужно зарабатывать на жизнь и помогать семье? Здоровье – потом. Сейчас – включить силу воли – и вперед». Неверное решение. Долго жить на силе воли еще никому не удавалось: ресурсы организма не безграничны. Если с Вами что-то случится, плохо будет и Вам, и всем, кому Вы хотите помочь.

Длительный физический дискомфорт на фоне страха и тревоги не только снижает качество жизни, но также разрушает ментальное здоровье и уж точно не прибавляет сил. О проблемах со здоровьем нельзя забывать – их нужно решать.

Начните с простого: сдайте тест на ВИЧ и другие ИППП. Знание о своем здоровье и назначенная терапия вернут Вам уверенность и помогут вновь почувствовать себя спокойным и счастливым человеком.

Разберемся с терминами

ВИЧ — это сокращение от «вирус иммунодефицита человека». ВИЧ ослабляет иммунную систему и приводит к развитию заболевания ВИЧ-инфекции.

ВИЧ-инфекция — это заболевание, вызываемое вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Развитие ВИЧ-инфекции может привести к СПИДу.

СПИД — это сокращение от «синдром приобретенного иммунодефицита». СПИД является последней (терминальной) стадией ВИЧ-инфекции.

Если вовремя начать лечение и соблюдать все указания врача, продолжительность и качество жизни будут определять только естественные процессы старения организма. ВИЧ-инфекция не будет прогрессировать и не перейдет в стадию СПИДа. Именно поэтому Всемирная Организация здравоохранения перевела ВИЧ-инфекцию из категории «инфекционных смертельных заболеваний» в категорию «поддающихся терапии хронических заболеваний».

Как передается ВИЧ-инфекция

Существуют всего 3 пути передачи ВИЧ-инфекции.

1. Через кровь:



■ при переливании крови, зараженной ВИЧ;

■ при совместном использовании игл, шприцев и других материалов для инъекционного употребления наркотиков.



**АНТИРЕТРОВИРУСНАЯ ТЕРАПИЯ
(АРВ-ТЕРАПИЯ)
ИСКЛЮЧАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ
СПИДА!**

2. При сексуальных контактах без презерватива.



ВИЧ-инфекция передается только от человека к человеку!

3. От матери ребенку (от трансгендерного отца / небинарного родителя) во время беременности, родов или при грудном вскармливании.



Как не передается ВИЧ-инфекция

ВИЧ-инфекцией нельзя заразиться при рукопожатии, поцелуе, массаже, в результате совместного использования постельного белья или посуды, через сиденье унитаза, при кашле, чихании, в бассейне и т. д. ВИЧ-инфекцией нельзя заразиться через укусы насекомых или животных.

Что такое «период окна»

Диагноз «ВИЧ-инфекция» ставят, если в крови обнаруживаются антитела к ВИЧ. Они вырабатываются как ответ на проникновение в организм «чужака» – ВИЧ. Для выработки антител требуется от 2 недель до 3 месяцев (иногда, но не часто – до 6 месяцев), в зависимости от особенностей организма и других причин. Период от момента инфи-

цирования до появления антител называется «периодом окна». Если сдать тест в «период окна», результат будет отрицательным, хотя в организме уже есть ВИЧ!

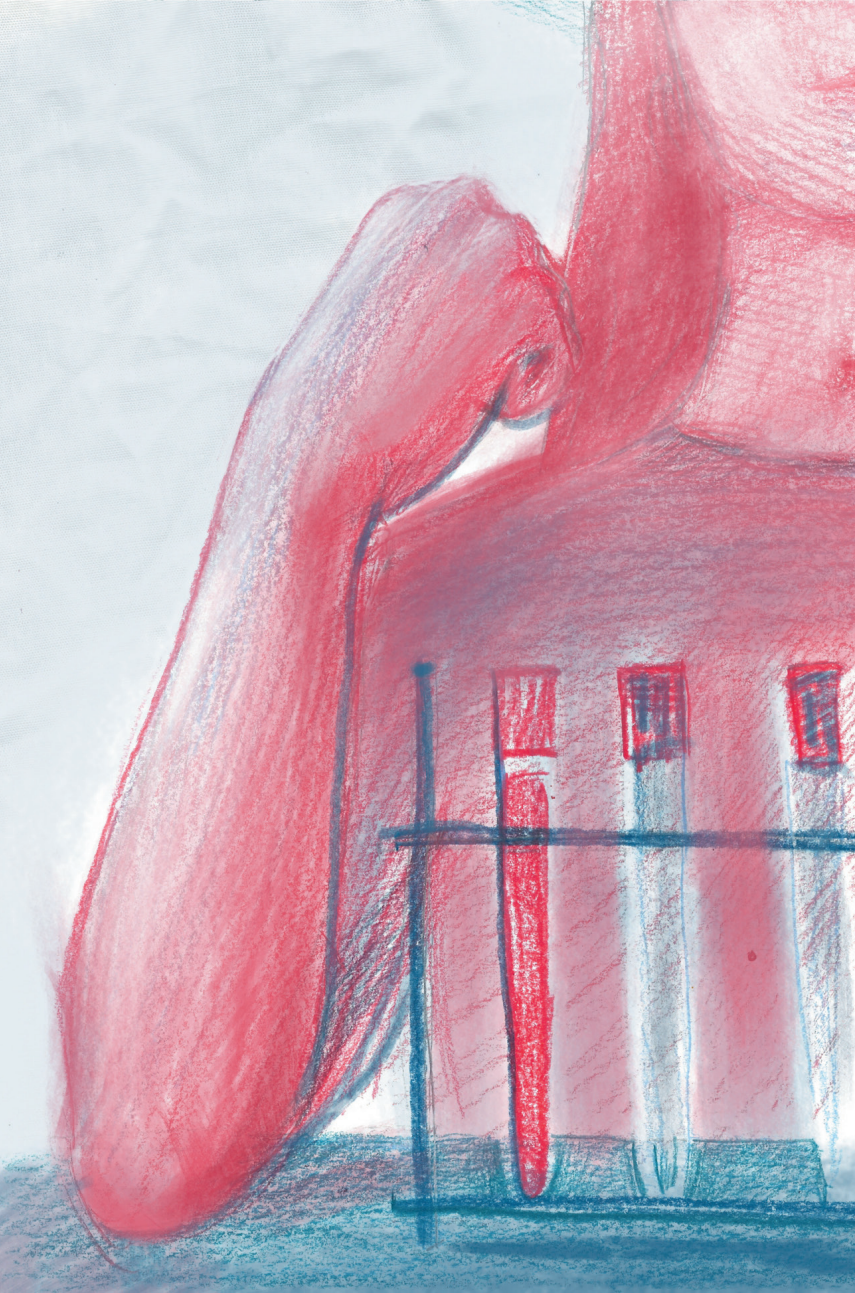
Для подтверждения результата нужно сделать еще один тест через 2–3 месяца. Важно в течение всего этого времени соблюдать все меры предосторожности, чтобы никого не заразить.

Как проверить себя на ВИЧ

Проверить себя на ВИЧ можно только одним способом — сдать тест на ВИЧ.

Это можно сделать:

- в специализированных медицинских учреждениях – например, в городском или областном СПИД-центрах;
- в организациях сообществ (например, в офисе нашего проекта, контакты – в конце брошюры);
- самостоятельно (набор для экспресс-тестирования продается в аптеках, или его можно бесплатно получить у волонтеров нашего проекта).



Как проходит тестирование

Существуют 2 метода тестирования:

1. лабораторный — кровь из вены отправляют на исследование в лабораторию. Исследование занимает от 1–2 дней до двух недель. К лабораторным методам относятся: ИФА (иммуноферментный анализ), ИБ (иммуноблот) и ПЦР (полимеразная цепная реакция);

2. экспресс-тестирование — можно сделать самостоятельно, у себя дома или в организациях сообществ (например, в офисе нашего проекта LaSky).

Из двух вариантов экспресс-тестирования (по слюне или моче) более простой и распространенный — по слюне. Для его проведения нужно аккуратно провести специальной лопаткой по верхней и нижней деснам, затем вставить лопатку в контейнер с реагентом (все это есть в наборе). Результат готов через 20 минут.

Мы проводим экспресс-тестирование для транс*людей анонимно и бесплатно (контакты и часы работы – в конце брошюры).

Проверить себя на ВИЧ особенно важно, если:

■ у Вас были или продолжаются в настоящее время сексуальные отношения с ВИЧ-положительным партнером / партнеркой;

■ Вы употребляли или употребляете психоактивные вещества, в том числе во время секса;

■ у Вас нет постоянного сексуального партнера / сексуальной партнерки или у Вас больше одного / одной сексуального партнера / сексуальной партнерки;

■ у Вас был незащищенный (без презерватива) секс.

Что такое АРВ-терапия

АРВ-терапия (антиретровирусная терапия) — это комбинация препаратов для лечения ВИЧ-инфекции. АРВ-терапия направлена на то, чтобы ослабить вирус и остановить развитие болезни. Главная цель АРВ-терапии — снизить количество ВИЧ до так называемого неопределяемого уровня. Риск передачи ВИЧ-инфекции при неопределяемом уровне практически равен нулю.

НЕОПРЕДЕЛЯЕМЫЙ
=
НЕПЕРЕДАВАЕМЫЙ

АРВ-терапия — это возможность для ВИЧ-положительных людей жить нормальной, полноценной жизнью, такой же, как у ВИЧ-отрицательных людей.

Но чтобы АРВ-терапия работала, необходима приверженность.

Что такое приверженность

Приверженность — это строгое соблюдение всех рекомендаций врача, в том числе связанных с режимом приема препаратов: когда принимать таблетки и как их принимать.

Приверженность нужна для поддержания в организме определенного уровня АРВ-препаратов. При снижении этого уровня появляется риск развития резистентности, то есть устойчивости организма к действию препаратов. Другими словами: препараты перестают работать. Результат — лече-

ние становится бесполезным. Решение проблемы — заменить препараты, к которым выработалась резистентность. По многим причинам это может быть не просто.

**ПРИВЕРЖЕННОСТЬ
ЛЕЧЕНИЮ =
УСПЕХ ЛЕЧЕНИЯ**

Конкретные вопросы, связанные с режимом приема препаратов, Вы можете обсудить со специалистами нашего проекта.

Что поможет соблюдать режим терапии

■ Выберите удобное время для приема лекарств. Оно должно быть одним и тем же для рабочих дней, выходных дней и праздников. Например, можно выбрать 10.00 (если лекарства нужно принимать 1 раз в день) или 10.00 и 22.00 (если лекарства нужно принимать 2 раза в день).

■ Всегда носите с собой 1–2 дозы на случай, если не успеете вернуться домой к установленному времени.

■ Для напоминания (особенно в начале терапии) можно использовать будильник.

■ Купите таблетницу (продаются в аптеках).

■ Попросите друзей или родственников напоминать Вам о времени приема.

■ Используйте голосовые или звуковые сигналы (например, на телефоне).

■ Заведите дневник для записей о приеме препаратов.

Когда начинать лечение

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, «любой человек, инфицированный ВИЧ, должен начинать лечение антиретровирусными препаратами как можно раньше после постановки диагноза» («Руководство по вопросам начала антиретровирусной терапии и предэкспозиционной профилактики ВИЧ»).

Раннее начало терапии помогает остановить развитие заболевания и предотвратить его передачу другим людям.

Если ВИЧ-инфекция — не смертельное заболевание, почему люди от него умирают?

Потому что **слишком поздно обращаются за медицинской помощью**. Если развитие ВИЧ-инфекции перешло в стадию СПИДа, и на фоне разрушенной иммунной системы появились одно или несколько сопутствующих (оппортунистических) заболеваний, спасти человека не просто.

Какие еще анализы потребуются

Тест на количество CD4-клеток — чтобы оценить, насколько ВИЧ успел навредить Вашей иммунной системе.

Тест на вирусную нагрузку — чтобы оценить, сколько вирусных частиц содержится в 1 миллилитре крови. Чем их

больше, тем выше риск развития сопутствующих заболеваний и передачи ВИЧ другим людям.

Кроме этих двух анализов, могут потребоваться:

- общий и биохимический анализ крови;
- флюорография и / или рентген легких;
- УЗИ внутренних органов;
- ЭКГ;
- тесты на гепатиты, туберкулез, токсоплазмоз и т. д.;
- тесты на сифилис, гонорею, хламидиоз, герпес и другие инфекции, передающиеся половым путем (ИППП).

Что нужно обсудить с врачом перед началом АРВ-терапии

■ Какое количество таблеток нужно будет принимать? Как правильно их принимать?

■ В какое время лучше принимать таблетки?

■ Насколько точно по времени нужно принимать таблетки? Насколько можно опоздать?

■ Что делать, если Вы пропустили время приема таблеток?

■ Где и как хранить таблетки?

■ С чем сочетаются и с чем не сочетаются таблетки?

■ Какие могут быть побочные эффекты?

■ Что делать при появлении побочных эффектов?

■ В каком случае нужно немедленно прекратить прием?

■ Что делать, если Вы принимаете или принимали другие лекарства?

■ Что делать, если Вы принимаете или принимали психоактивные вещества? Конечно, этот вопрос не очень приятно обсуждать. Но необходимо. Абсолютно все препараты могут вступать во взаимодействие с АРВ-терапией, и последствия этого взаимодействия могут быть не самыми приятными.



Еще один очень важный вопрос — режим питания.

Некоторые препараты нужно принимать с едой. Без еды они плохо усваиваются. В результате их количество будет недостаточным, и вирус продолжит размножаться. А когда вирус размножается на фоне терапии, он становится устойчивым (то есть развивается резистентность — о ней мы говорили выше).

Если в Вашей схеме есть препараты, которые нужно принимать с едой, выясните:

■ есть ли какие-то продукты или напитки, которые нельзя принимать вместе с этими препаратами?

Не стесняйтесь задавать вопросы!

Рекомендации по питанию

Не существует серьезных различий в рекомендациях по здоровому питанию для людей с положительным и отрицательным ВИЧ-статусом.

Вам нужно больше белка. Он содержится в мясе, рыбе, птице, яйцах, сыре, масле, твороге, фасоли, орехах и т. д. Но Вам также необходимы хлеб, картофель, различные каши, макароны, овощи и фрукты.

Главный принцип — калории и побольше белка. Правильное питание не требует большого количества денег. Нет мяса — ешьте сваренные вкрутую яйца. Есть только картошка — добавьте в картошку побольше масла. Низкокалорий-



ные продукты не для Вас. Важно не допустить потери веса, особенно на более поздних стадиях ВИЧ-инфекции.

Правильное питание препятствует развитию заболевания, помогает контролировать неприятные побочные эффекты от АРВ-препаратов и, в целом, улучшает качество жизни.

Что такое побочные эффекты

Побочные эффекты — это симптомы или проявления, которые могут возникнуть при приеме лекарств. Большинство препаратов имеют побочные эффекты. Например, препарат для лечения простуды может облегчить насморк, но одновременно вызвать сонливость. АРВ-препараты также могут вызывать различные дополнительные реакции: головную боль, расстройство желудка, чувство усталости, тошноту и т. д.

При появлении побочных эффектов нужно сразу сообщить о них своему врачу. Не нужно терпеть или пытаться решить проблему самостоятельно! Врач может заменить один из препаратов или посоветует изменить режим их приема (принимать лекарства натощак или — наоборот — после еды), или выпишет противоаллергическое средство.

Итак, чтобы лечение ВИЧ-инфекции было эффективным, необходимо:

- соблюдать режим приема препаратов;
- принимать препараты в назначенных дозировках;
- правильно питаться;
- регулярно посещать своего врача в СПИД-центре (не менее двух раз в год, или как назначит врач);
- если появились побочные эффекты, сразу сообщить о них врачу.

Поддержка «равный равному»

В начальной стадии терапии, когда Вы еще не совсем привыкли к режиму приема АРВ-препаратов, Вам, возможно, потребуется поддержка. Ее могут оказать равные консультанты и сотрудники Службы социального сопровождения нашего проекта (контакты — в конце брошюры).

Сочетание АРВ-терапии и гендерно-аффирмативной гормональной терапии ¹

Часто транс*люди узнают о своем ВИЧ-статусе, если оказываются перед необходимостью сдать тест – например, в ожидании операций. Но, учитывая, что не все планируют операции, а многие ждут их годами, понятно, какое количество транс*людей может очень долго даже не подозревать об инфицировании. Тем более, если симптомов нет, или они слабо проявляются, или похожи на симптомы других заболеваний.

О ВИЧ-инфекции транс*люди стараются не думать и еще по одной причине: из-за страха, что после диагностирования ВИЧ-инфекции придется выбирать между гормональной терапией и АРВ-терапией.

Этот распространенное заблуждение.

Положительный результат тестов на ВИЧ (как и на гепатиты В, С) не является противопоказанием к назначению гормональной терапии.

Тестостерон и АРВ-препараты могут приниматься одновременно в течение многих лет. Нет никаких данных о проблемных лекарственных взаимодействиях.

Если у Вас остались сомнения или вопросы, пожалуйста, обращайтесь к специалистам нашего проекта.

¹ Другие названия: трансгендерная гормональная терапия, кросс-половая гормональная терапия.



Что такое ИППП

ИППП — это сокращение от «инфекции, передающиеся половым путем».

Самые распространенные инфекции, передающиеся половым путем: **гонорея (триппер), сифилис, хламидиоз, трихомониаз, генитальный герпес, лобковый педикулез, вирусные гепатиты и др. ВИЧ-инфекция** тоже относится к ИППП. Некоторые ИППП увеличивают риск заражения ВИЧ-инфекцией и очень опасны для ВИЧ-положительных людей.

Большинство ИППП излечимы, если своевременно их диагностировать и провести нужную терапию.

Как передаются ИППП

Основные пути передачи ИППП:

- сексуальные контакты (вагинальный, оральный и анальный секс);
- тесный телесный контакт с человеком, у которого есть язвочки и другие кожные высыпания, характерные для ИППП;
- совместное использование игл и шприцев при инъекционном употреблении наркотиков;
- через кровь (при переливании инфицированной крови);
- (в отношении некоторых ИППП, редко) совместное использование предметов личной гигиены.

Симптомы ИППП

Основные симптомы:

- необычные жидкие выделения из половых органов;
- язвочки, сыпь;
- боли в паховой зоне;
- жжение, зуд.

Некоторое время эти заболевания могут проходить без симптомов.

Если ИППП вовремя не диагностировать и не лечить, они перейдут в хроническую форму и могут вызвать серьезные осложнения, включая импотенцию (у мужчин) и бесплодие (у мужчин и женщин).

В России анализы на ИППП можно бесплатно сдать в поликлиниках по месту жительства, в Анонимных кабинетах при СПИД-центрах, в районных кожно-венерологических диспансерах, а также в организациях сообществ.

Проект LaSky предоставляет транс*людям услуги тестирования на сифилис, гонорею, микоплазмоз, герпесы 1 и 2 типов, трихомониаз, хламидиоз (бесплатно и анонимно). Но эти услуги предоставляются не круглогодично – о их наличии нужно узнавать через наши социальные сети.

Если была обнаружена ИППП, нужно обязательно сдать тест на ВИЧ.

Что делать, если диагностировали ИППП

- Как можно быстрее начать лечение.
- Лечиться вместе со своим сексуальным партнером, чтобы избежать повторного заражения.
- До выздоровления лучше воздержаться от сексуальных

контактов. Если это невозможно, соблюдать меры предосторожности (проконсультироваться на эту тему с врачом).

- Соблюдать режим приема терапии.
- После лечения пройти контрольное обследование для подтверждения выздоровления.

Как защитить себя и своего сексуального партнера / сексуальную партнерку

- Использовать презерватив при каждом сексуальном контакте.
- Использовать стерильные (одноразовые) медицинские инструменты.
- Если у Вас диагностирована ИППП, сообщить об этом своему партнеру / своей партнерке до начала сексуальных отношений. Обсудить с ним / с ней его / ее состояние здоровья.
- Соблюдать правила личной гигиены.

ВИЧ и туберкулез

Если ВИЧ-инфекцию не лечить, иммунитет ослабевает, и человек становится более беззащитным перед другими заболеваниями. Одним из самых опасных является туберкулез. Туберкулез часто становится причиной смерти людей, живущих с ВИЧ.

Основной путь передачи туберкулеза — воздушно-капельный: через кашель или чихание больного человека.

Симптомы туберкулеза проявляются не сразу. Если Вы предполагаете, что могли заразиться туберкулезом, поста-

райтесь как можно быстрее обратиться к врачу и пройти обследование.

Симптомы туберкулеза

Основные симптомы:

- кашель больше 2 недель (иногда — смешанный с кровью или мокротой);
- повышенная температура (37°C–37,5°C и выше);
- слабость и потеря аппетита;
- потеря веса;
- потливость по ночам;
- боль в груди.

Если у Вас появился хотя бы один из этих симптомов, не откладывайте визит к врачу! Не занимайтесь самолечением! Это опасно.

Лечение туберкулеза

От туберкулеза можно вылечиться, если пройти специальный курс лечения.

При лечении следует строго выполнять все предписания врача. Лечение нельзя прерывать! Если это сделать, могут развиваться лекарственно-устойчивые формы туберкулеза (ЛУ ТБ), значительно более опасные и сложно поддающиеся воздействию препаратов.

Если у Вас обнаружили туберкулез, обязательно сообщите об этом людям, с которыми Вы близко контактировали. Попросите их провериться на туберкулез.

Контакты

Низкопороговый центр проекта **Lasky**

Бесплатное экспресс-тестирование, консультирование, помощь психолога, социальная поддержка и сопровождение, группы взаимопомощи для ВИЧ-положительных MSM

Адрес: **Москва, ул. Мясницкая, дом 46, стр. 1, этаж 3, офис 311** (вход со двора, со стороны Большого Козловского переулка).

Тел: **8 (495) 625 20 25; 8 (925) 835 33 11.**

Часы работы: **12.00–21.00 (понедельник–пятница), 12.00–20.00 (суббота-воскресенье).**

Инициативная группа **Центр Т**

Помощь трансгендерным и небинарным людям, людям в гендерном поиске, персонам, проходящим детранзишн, а также их родным и близким: информационная и психологическая поддержка, терапевтические группы, обучение для помогающих практиков

<https://centre-t.ru/>

info@centre-t.ru



*Данное издание предназначено
исключительно для целевой аудитории.*

18+

Распространяется бесплатно.

*Воспроизведение, передача, распространение или
дублирование любой части материала допускаются при
условии его некоммерческого использования в дальнейшем.*

*БФ ПСИОЗ не несет ответственности
за использование данной информации третьими лицами.*

© БФ ПСИОЗ, 2021.