

С 1 января 1987 года, когда в Москве появился первый больной ВИЧ, по сегодняшнее число на территории города выявлен 38801 больной. Из них жителей Москвы - 27 277 человек, 2187 - это лица без определенного места жительства и около 8 тысяч - приезжие из других регионов. Таким образом, каждый третий больной не является жителем столицы. С начала 2007 года выявлено 2792 новых, 1436 из них - москвичи. Иногородние составляют 49 процентов. Как считают специалисты, рост выявленных случаев инфекции среди мигрантов и россиян из других регионов произошел из-за того, что с этого года в стране упрощена процедура оформления на работу.

Все данные об инфицированных стекаются в московский СПИД-центр. С его руководителем Алексеем МАЗУСОМ, а также Игорем ПЧЕЛИНЫМ - программным директором общественного благотворительного фонда борьбы со СПИДом «Шаги», который 10 лет живет с диагнозом ВИЧ и своим примером помогает другим не отчаиваться и бороться с болезнью, мы и беседуем.

Недавно при участии Московского центра выпущено два новых буклета - «ВИЧ понимать, с ВИЧ жить» и «Выпускник-2007». В них максимум доступной информации об этом заболевании. Какие надежды вы связываете с этими небольшими изданиями?

Алексей МАЗУС: Буклеты были розданы всем столичным выпускникам этого года. Задача медиков, педагогов, социальных работников, депутатов, сотрудников городской администрации - попытаться объяснить молодым людям правила безопасного поведения в современной жизни, уберечь молодежь, наших детей.

Стратегия борьбы с ВИЧ/СПИДом, принятая столичным руководством еще шесть лет назад, доказала свою высокую эффективность. Московская программа «АнтиВИЧ/СПИД» базируется на здравом смысле, на предупреждении об опасности, она ориентирует группы риска на максимальное сокращение половых контактов с малоизвестными партнерами. Мы не устаем повторять в своей деятельности, что будем опираться на принципы морали, которые позволили человечеству дожить до наших дней. Некоторые регионы приняли помощь международных фондов, где упор делается совсем на другие вещи - на рекламу презервативов, внедрение либерального отношения к потреблению наркотиков. Там, где пошли по этому пути, заболеваемость в 3-4 раза выше, чем в Москве. Мы считаем, что призывы отдельных активистов разрешить гомосексуальные парады и либерализовать антинаркотическую государственную политику совершенно неприемлемы для нашей страны и не способствуют предупреждению таких страшных заболеваний, как ВИЧ-инфекция и наркомания.

Игорь ПЧЕЛИН: Мне приходится часто ездить по стране, и я вижу программы, которые начинались и обкатывались в Москве, теперь работают по всей России. Например, группы взаимопомощи для ВИЧ-положительных людей. Первая группа

появилась в Москве 14 лет назад. Представьте себе, что за это время не была пропущена ни одна встреча! Через группу прошли тысячи людей, чтобы получить консультации, услышать ответы на свои вопросы. Многие приходят, чтобы найти себе близкого человека, создать семью. Да и просто пообщаться. Меня иногда друзья по несчастью в глубинке упрекают, дескать, для вас в Москве все условия созданы, чтобы нормально лечиться и жить. На самом деле позитивные перемены происходят по всей стране. В Екатеринбурге, например, отреставрировали здание СПИД-центра - до этого там были катастрофические условия: в одном кабинете работали три инфекциониста, тут же сдавали кровь на анализ, брали тесты... Ко-

второе дело - близкие, семейные отношения. Здесь ты уже представляешь собой угрозу, поэтому надо быть честным и откровенным. Примерно половина семейных пар в этом случае не распадаются. Чувство любви для них оказывается важнее всего.

- А если больны оба супруга?
Алексей МАЗУС: Это отдельная тема. Такие люди обычно не разводятся, продолжают жить полноценной жизнью, рожают здоровых детей. Их общий диагноз еще больше сплачивает.

Игорь ПЧЕЛИН: Часто в группу взаимопомощи для ВИЧ-положительных людей приходят за советом в трудных ситуациях. Недавно обратилась девушка, которая сказала своему парню, что больна. Он не только

всего испытывает шок. Многие через короткое время бросали терапию - дескать, я все равно умру, зачем глотать таблетки? Одна моя знакомая ушла из института, крест на себе поставила. А теперь жалеет: уже закончила бы учиться, получила специальность, имела бы хорошую работу. За последние годы у медицины стало больше возможностей для помощи таким людям.

Больной должен принять диагноз, то есть смириться с ним и решить, как ему жить с ВИЧ. Многие приходят в группы взаимопомощи именно за такой поддержкой.

- Игорь, вы уже 10 лет живете с ВИЧ. У вас самого никогда не было желания скрыть свой диагноз?

- Я всегда свободно рассказываю об этом. Поэтому у любой аудитории

ВИЧ - ЭТО НЕ ПРИГОВОР



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

нечно, везде надо создавать такие, как в столице, группы взаимопомощи. Благодаря им проще стало убеждать людей, что надо выполнять все рекомендации врачей - потому что они видят «ходячие» примеры нормальной жизни при наличии ВИЧ-инфекции.

- Может ли женщина родить здорового ребенка, если она больна?

Алексей МАЗУС: Раньше диагноз ВИЧ был приговором. Пациент неизбежно должен был умереть. Сегодня есть эффективные лекарства, которые позволяют пациентам долгие годы жить полноценной жизнью. Но беременная женщина ответственна не только за себя, но и за ребенка. Она должна вовремя встать на учет по беременности. Если у нее выявят ВИЧ на малом сроке, то у медицины есть возможность сделать так, что ее ребенок родится здоровым. Она должна дать ему этот шанс, начать лечение. Тогда вероятность передачи ВИЧ от матери к ребенку не превысит 2 процентов.

- Понятно, что о своем диагнозе женщина скажет мужу. А нужно ли об этом сообщать на работе, учебе?

Алексей МАЗУС: Больной человек не обязан всем об этом говорить.

не отверг ее, но и готов жениться. Не растаскивать же их насильно по разным городам! Пригласили мы его для разговора, рассказали, как трудно жить под знаком беды, какой это большой риск. Ведь когда у людей любовь, чувство опасности притупляется. Мы его просили подумать о том, что будет, если любовь закончится, а он заразится. Его все это не испугало. Они живут вместе, девушка сейчас ждет ребенка, наблюдается у врачей, лечится. Он пока ВИЧ-отрицательный, то есть не заразился от нее. Такая вот история...

- Наверное, эта пара благодарна группе взаимопомощи не меньше, чем медикам, которые сейчас дают им возможность родить здорового ребенка.

Игорь ПЧЕЛИН: У медицинских работников и группы взаимопомощи разные задачи. Мы стараемся, чтобы человек был стабилен, психически - в том числе. Для этого надо, чтобы в семье была нормальная обстановка. Если близкие выделяют ему отдельную посуду, полотенца, то здоровья у него не прибавится, и желания жить - тоже...

Когда человек сталкивается с диагнозом ВИЧ-инфекция, он чаще

возникает ко мне доверие. Люди начинают спрашивать то, что они не спрают у врача.

Алексей МАЗУС: Говоря об успехах терапии для ВИЧ-инфицированных, нельзя преуменьшать саму опасность этого заболевания. Ведь кто-то может подумать, что ничего страшного в этой инфекции нет. Помощь ВИЧ-инфицированным сегодня бесплатна и доступна в рамках нацпроекта по всей России. Однако надо помнить, что лечение это очень сложное. От врача требуется высочайшая квалификация, а от больного - выполнение всех рекомендаций. Лекарственные препараты дают массу побочных эффектов, а вирус способен привыкать к лекарствам, приходится их подбирать заново.

Наша деятельность направлена не только на лечение больных, но и на то, чтобы ВИЧ не коснулся здоровых людей. На мой взгляд, для этого надо вернуть советскую диспансеризацию, и отвечать за ее проведение обязан, как и раньше, работодатель. Он должен обеспечить, чтобы сотрудники оторвались на день-другой от рабочего места, пришли в поликлинику.

Необходимо воспитывать, формировать культуру здоровья. В этом надо равняться на американцев: там, например, сейчас вся нация бросила курить, это стало неудобным, неприличным. А государство упорно создает культ здоровья. У них сегодня много бы здоровых.

Мы тоже живем в небедной стране, и у нас должно быть модным стать здоровым, и в таком ключе надо воспитывать наших детей и внуков.

Беседу вела Галина КРАСОВА
Московский городской центр профилактики и борьбы со СПИДом: WWW.SPID.RU

Круглосуточная государственная бесплатная «горячая линия» по вопросам профилактики и лечения ВИЧ/СПИД Департамента здравоохранения Москвы 366-62-38.

МЯСУ БЫТЬ?

Споры о полезности мяса гораздо старше гамлетовского «быть или не быть». Еще в дохристианские времена существовали общины, как правило, религиозные, в которых воздерживались от продуктов животного происхождения. На Святой земле обширная кумранская община практиковала вегетарианство. В Индии, настоящей сокровищнице знаний, не потерявших актуальности до нашего времени, высшая каста - брахманы, в которую входили носители духовных знаний и священнослужители, - не употребляла мясную пищу как разжигающую низшие свойства человеческой природы и замутняющую рассудок. А вот в тибетской медицине мясо используется даже для лечения самых разных заболеваний. А как тогда нам относиться к мясу? Друг или враг? Ответить на этот вопрос мы попросили доктора биологических наук, научного руководителя научно-производственного объединения «Сумма технологий» Алексея ОДИНЦА.

Современные сторонники вегетарианства утверждают, что мясо животных отравляет наш организм токсинами, вносит в него память о болезнях, перенесенных животным при жизни. Сторонники мясоедения резонно возражают, что строение кишечника человека занимает среднее положение между травоядными и плотоядными животными и характеризует его как существо всеядное, приспособленное к перевариванию как животной, так и растительной пищи. Но последняя гораздо беднее многими необходимыми нам компонентами - незаменимыми аминокислотами и некоторыми полисахаридами, участвующими в формировании костной и хрящевой тканей.

Истина, как обычно, посередине. Если вы мясоед - то время от времени полезно отдыхать от пищи животного происхождения. Кроме того, постарайтесь употреблять меньше высококачественного мяса, лишнего хрящей, сухожилий и субпродуктов, - тех же отбивных или ростбифов. Как показали исследования, увлечение этими деликатесами значительно повышает риск заболевания диабетом. Зато субпродукты, хрящи, костный мозг богаты ценными биологически активными соединениями. При жарке мяса образуются токсичные и трудноперевариваемые соединения белков и углеводов. При длительной термообработке на слабом огне, наоборот, не образуются вредных соединений, повышается усвояемость. Идеально употреблять мясо в томленном виде - такой эффект достигается в блюде хаш. Советую иногда варить борщ с мозговой косточкой или суп с потрошками.

В растениях не обнаружены в необходимом количестве особые полисахариды - глюкозамин. А они совершенно необходимы для формирования костей, сухожилий и суставов, во взрослом организме практически не синтезируются и должны поступать с пищей. Поэтому, если вы вегетарианец, хорошо все же употреблять рыбу - богаты полисахаридами хрящи осетровых, акул и скатов. Необходимо искать альтернативные источники незаменимых аминокислот и некоторых полисахаридов, в частности хондроитинсульфата. Приближенный к мясу аминокислотный состав имеют растения семейства бобовых (горох, фасоль). Можно рекомендовать и пищевые сорта священного растения инков - амаранта. По своему качеству его белок приближается к молочному и применялся в древности как заменитель материнского молока. В Германии зерно амаранта повсеместно продается в магазинах здорового питания, а в России, к сожалению, мало кто даже слышал про это удивительное растение.

Независимо от того, мясоед вы или вегетарианец, постарайтесь регулярно употреблять в пищу льняное масло. Оно снижает риск ожирения, содержит полиненасыщенные жирные кислоты, необходимые для синтеза некоторых гормонов, формирования клеточных мембран. Также не забывайте гречневую кашу, которая (одна из немногих круп) употребляется вместе с зародышевой частью. Она содержит ценные микроэлементы, витамины.

Эти продукты продаются по доступным ценам, но по эффективности превосходят дорогостоящие БАДы.

НЕ МИРИТЕСЬ С ПСОРИАЗОМ

В США «Лома Люкс Псориасис» успешно применяется с 1990 года, в России - с 1999 года!

«Лома Люкс Псориасис» производства Loma Lux Laboratories США - природное минеральное гомеопатическое средство для лечения больных псориазом.

Применяется внутрь один раз в день!

Микродозы активных ингредиентов «Лома Люкс Псориасис» (никель и бромиды) активируют обмен веществ, способствуют восстановительным процессам, оказывают успокаивающее действие. Исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазные бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие. «Лома Люкс Псориасис» эффективен, хорошо переносится и не вызывает побочных явлений.

«Лома Люкс Псориасис» очистит вашу кожу НАДОЛГО

АКЦИЯ! Теперь есть возможность приобрести по цене **598 руб.** **Доставка от 2 упаковок бесплатна.** **ИМЕЮТСЯ ПРОМОКОДЫ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.**

Рег. уд. П № 015963/01 от 21.10.2004 года.

Аптека, ул. Генерала Рычагова, д. 15.
154-96-24
230-83-81

БОЛЕЗНЬ ИЗ ПРОШЛОГО

Увы, в последние годы чесотка перестала быть «привилегией» деградированных людей. Вместе с наплывом беспризорников, нищих и бомжей она хлынула в города.

Подхватить клещей-зудней, вызывающих ее, можно от соприкосновения не только с больными человеком, но и с зараженными вещами, особенно в общественном транспорте. Иногда клещей передают и братья наши меньшие - кошки, собаки, козы, овцы и свиньи.

Определить чесотку достаточно легко: возникает кожный зуд. Сыпь в виде красных прыщиков, пузырьков и гнойничков обычно начинается между пальцами рук, распространяясь на окружность локтевых суставов, область пупка, грудных сосков и половые органы. Иногда высыпания похожи на

сплетение тонких нитей, а у нечистоплотных людей имеют вид черных линий. Зуд особенно беспокоит ночью.

Раньше чесотку лечили серной мазью (Вилькинсона), нанося ее на пораженные места в течение 5 дней. Но в наши дни гораздо больший эффект дают специальные аэрозоли, продающиеся практически в любой аптеке. ими обычно перед сном обрабатывается вся поверхность тела, за исключением головы. Утром обязательно нужно хорошо помыться и сменить всю одежду, а также постельное белье. Процедуру желательно повторить через 2-3 дня.

Есть методы народной медицины, которые тоже помогают бороться с чесоткой:

■ Смазать пораженные участки чистым дегтем, а через несколько

часов обмыть их теплой водой с отрубями или алтейным корнем.

■ Обсыпать пораженные места порошком из сухих плодов бересклета.

■ Если болезнь поразила только руки, можно взять кислый хлебный квас, сильно посолить его и подогреть, но не до кипения. В этот квас нужно опускать руки по несколько раз в день, держа столько времени, сколько сможете терпеть.

При любом способе лечения в обязательном порядке необходимо дезинфицировать постельное белье и одежду, а также протирать хлорсодержащими моющими средствами посуду, предметы личного пользования и даже мебель.

Евгений ТАРАСОВ,
врач