

МАҢЫЗДЫ  
СҰРАҚТАРҒА  
ЖАУАП



АИТВ  
туралы біл

# АИТВ туралы біл



# Адамның иммун тапшылығы вирусы (АИТВ) туралы не білу керек?

Бұл брошюра саған АИТВ инфекциясы туралы көбірек білуге және АИТВ-ға тест жасаудың неге маңызды екенін түсінуге көмектеседі.

## АИТВ (HIV, Human Immunodeficiency Virus), немесе адамның иммун тапшылығы вирусын,

жыныстық қатынас немесе қан арқылы жұқтырып алуға болады. Сонымен қатар АИТВ-инфекциясы бар жүкті әйел өз баласына инфекцияны таратуы мүмкін. Емді уақытылы қабылдамайтын кейбір АИТВ-инфекциясы бар адамдарда ЖИТС (AIDS, Acquired ImmunoDeficiency Syndrome), жұқтырылған иммун тапшылығы синдромы дамиды. ЖИТС — бұл АИТВ-инфекциясының соңғы стадиясы.

### Бұл брошюрада сен АИТВ туралы ең көп тараған сұрақтарға жауап табасың

- АИТВ-ты қалай жұқтырып алуға болады?
- Неге АИТВ тесті сондай маңызды?
- Тест қалай өтеді?
- «Болымсыз» деген нәтиже нені білдіреді?
- «Болымды» деген нәтиже нені білдіреді?
- Өз денсаулығыңды қалай қорғауға болады?
- Өз серіктесіңнің денсаулығын қалай қорғауға болады?

## Әлемдегі АИТВ таралу деңгейі қандай?

Эпидемия басталған уақыттан 30 жылдан кейін АИТВ-болымдылардың саны 36 миллионға жетті. Өздерінің АИТВ-болымды екендерін барлық адам біле бермейді. Қазақстанда Қазақ ғылыми инфекциялық аурулар және дерматология орталығының бағалауынша 2018 жылы АИТВ адамдар саны 27 000-ға жеткен.

Бірақ АИТВ қазіргі таңда қатерлі дерт болып саналмайды. Заманауи вирусқа қарсы дәрілер АИТВ-инфекциялы адамдардың денсаулығын сақтауға көмектесіп, дүниеге сау балаларды әкелуге жол ашады.

## АИТВ адамға қалай жұғады?

- Жыныстық қатынас арқылы: вагиналды, анальды және оральды секс арқылы.

Тіпті бір жыныстық қатынас арқылы да АИТВ инфекциясын жұқтыру қаупі бар.

- Қан арқылы — қан құю, көктамыр арқылы пайдаланылатын есірткі, есірткіні құюда ортақ ыдысты пайдаланған кез.
- Шешесінен баласына. Бұл жерде айта кететін нәрсе — егер АИТВ- болымды ана вирусқа қарсы арнайы дәрілерді дұрыс қолданса, сау баланың дүниеге келу мүмкіндігі 98%-ды құрайды.

## АИТВ инфекциясы жұқпайды және жұқтыруға болмайды:



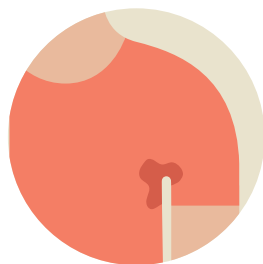
сүйіскенде, құшақтасқанда, қол алып амандасқанда



ыдыс, тамақ және сусын арқылы



жәндіктер шағып алғанда



жетелгенде, түшкіргенде, тер шыққанда не жылағанда

Жұқтырылған қан немесе басқа сұйықтықты ұстау арқылы АИТВ жұқтыру мүмкін емес. Жұғу үшін вирус адам қанына өту керек.

Тек төрт биологиялық сұйықтықта жеткілікті мөлшердегі АИТВ концентрациясы бар. Тек осылар арқылы жұқтыруға болады. Бұлар: қан, сперма, қынап сұйықтығы және ана сүті.



## Неге АИТВ-ға тексерілу керек?

Көптеген АИТВ бар адамдар вирусты жұқтырғанын білмейді, өйткені вирус адам ағзасында бірнеше жылға дейін өзін білдіртпей өмір сүруі мүмкін. Тек қана тест нәтижесі дәл жауап береді. Өзіңнің АИТВ-статусыңды біліп, өзіңді және жақындарыңды қорғай аласың.

**Егер АИТВ- статус болымды болған жағдайда**, яғни бұл ағзада АИТВ бар дегенді білдіреді, иммун тапшылығымен күресетін емді неғұрлым ерте бастау керек. Сенің серіктесің АИТВ-ны жұқтырмайтын шаралар туралы білуі қажет.

**Егер сенде АИТВ-статус болымсыз болса**, өзің және серіктесің үшін уайымдамайсың, болашақта жұқтырмайтын жолдарды біле аласың.

## Егер сен:

- қорғалмаған вагинальды, оральды немесе анальды қатынаста болсаң;
- көктамырға дәрі немесе есірткі құйған инені басқалармен бөліссең,

## міндетті түрде тесттен өт.

## Егер сенде:

- өкпе қабынуы немесе туберкулез табылса;
- диетада отырмасаң да, дене салмағың күрт төмендесе;
- қолтық асты мен шап лимфо түйіндері ісіп кетсе;
- бір аптадан асып ішің өтсе;
- тіліңде, ауыз қуысында, тамағыңда ақ дақтар пайда болса

## міндетті түрде тесттен өт.

Өзіңнің АИТВ-статусыңды неғұрлым ертерек білсең, соғұрлым емді ертерек бастай аласың!

## АИТВ-статусты анықтайтын лабораториялық тесттер



### АИТВ тестін қалай өтеді?

ЖИТС-тің алдын алу және күресу (ЖИТС-орталықтар) региональды орталықтарында тегін қан анализдерін өткізіп, кеңес алуыңа болады. ЖИТС-орталықтарда достық кеңес кабинеттері бар. Егер адамда АИТВ болса, оның ағзасы арнайы қарсы денелерді бөле бастайды. Қан анализі вирустың өзін немесе оған қарсы денелерді анықтайды. Егер қан құрамында АИТВ немесе қарсы денелер бар болса, ол адамның АИТВ-статусы болымды болғаны.

Әдетте АИТВ анализі үшін көктамырдан қан алынады, бірақ бармақтан да экспресс-тест тапсыруға болады. Тест ең кемінде 3 ай бұрын жұққан індетті көрсетеді, бұл «терезе мерзімі» деп аталады. Осы үш ай мерзімінде алынған тест дұрыс емес болымсыз нәтиже көрсетуі мүмкін.

### АИТВ тест болымсыз нәтиже берсе ше?

АИТВ және оған қарсы денелер қан құрамында табылмады дегенді білдіреді. Тест «терезе мерзіміне» келгеніне көз жеткізу үшін, яғни жұқтыру бар, бірақ қан анализі оны көрсетпесе, бір-үш айдан кейін қайта тест тапсырған жөн.

## Тест болымсыз нәтиже көрсетсе де, міндетті түрде:

- Жыныстық, оральды, анальды қатынаста әрқашан мүшеқап қолдан. Осылайша өзіңді және серіктесіңді қорғай аласың.
- Хламидиоз секілді жыныс жолдарымен берілетін басқа да инфекцияларға (ЖЖБИ) әрдайым тексеріліп отыру қажет. ЖЖБИ-дың бар болуы АИТВ жұғу қаупін арттырады.

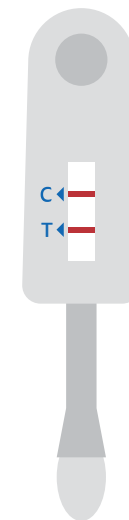
*Болымсыз нәтижелі тест сенде АИТВ жоғын растайды. Бірақ болашақта жұқтырмайсың дегенді білдірмейді. Әр қорғалмаған жыныстық қатынас немесе ортақ қолданған ине АИТВ-ті жұқтыру қаупін арттырады.*



### АИТВ тест болымды болса?

Осыны естіген адам үрейге душар болуы мүмкін. Қапаланба. Осы заманда медицина көмегімен АИТВ бар адамдар ұзақ және толыққанды өмір сүре алады.

## Үйде жасалатын АИТВ экспресс-тесті



Сілекей арқылы анықталатын АИТВ экспресс-тест



Қан арқылы анықталатын АИТВ қағаз-тест

## АИТВ болымды болған жағдайда төмендегі үш нәрсені орында:

### 1

Қолдау көрсететін ЖИТС-орталығына хабарлас. Ол жақта саған АИТВ-мен өмір сүру туралы айтып, тестке дейін және тесттен кейін кеңес беріп, вирусқа қарсы емді бастайды.

### 2

Жастар денсаулық орталығының дәрігері немесе маманымен хабарласып, АИТВ туралы және алынатын ем-шара туралы сөйлес.

### 3

Өзің сенетін адамға АИТВ туралы ашық айтып бер.

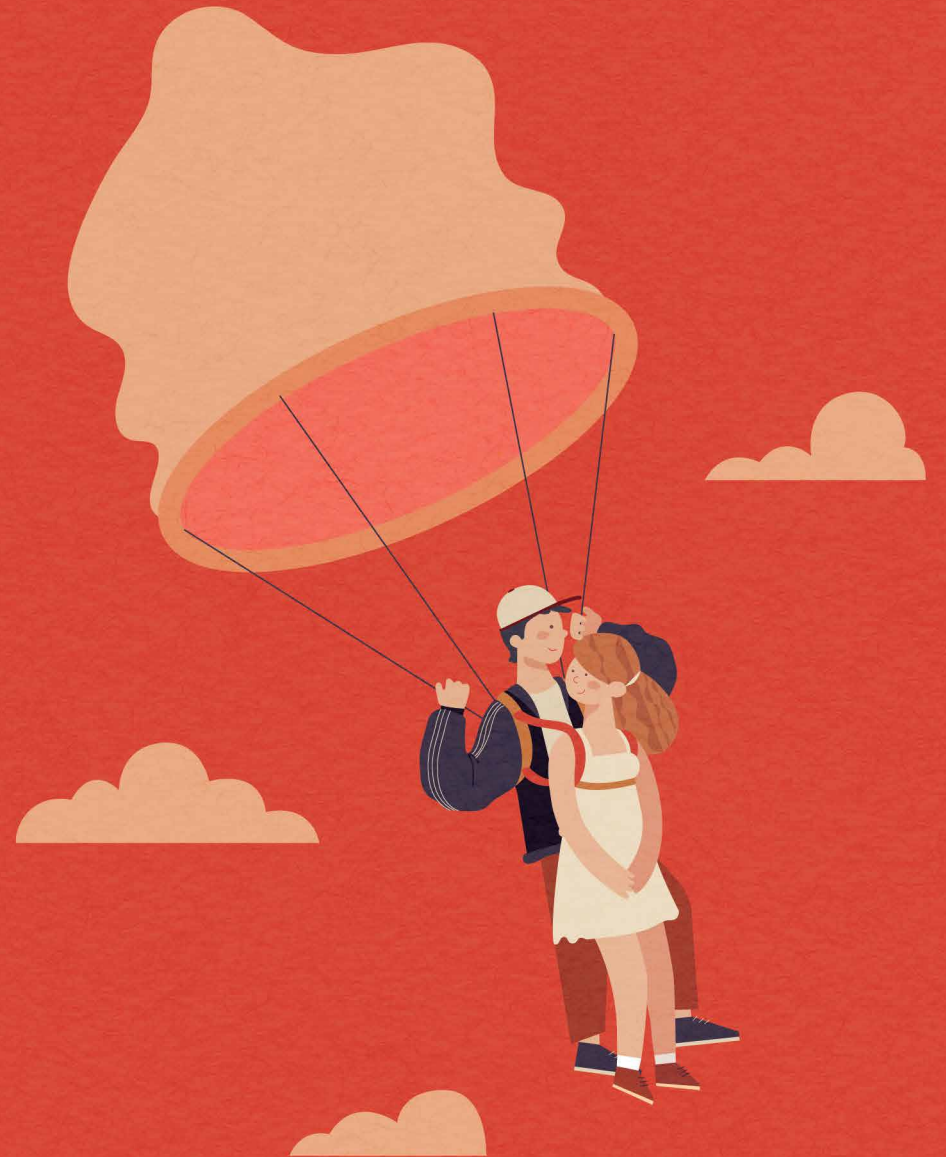
## Өзіңді және басқаларды қалай қорғай аласың?

- Әрқашан мүшеқап қолдан.
- Ине, шприц және де басқа инъекция жасайтын заттармен бөліспе.
- Серіктесіңді АИТВ және басқа да жыныс жолдарымен берілетін инфекцияға анализ тапсыруын сұра, өзің де тесттен өт.
- Достарың мен жақындарыңның АИТВ-тест өтулерін қолда.

## Серіктесіңмен мүшеқап туралы сөйлесу

Серіктесіңнің мүшеқап қолдануын сұрау әрдайым оңай емес. Бірақ ненің маңызды екенін ойла: денсаулық немесе ұялу ма? Серіктесіңе айтатын сөзіңді алдын ала дайындап қой.

Төменде мүшеқап қолдану туралы жігіттердің ең жиі айтатын комментарийі мен оған жауаптарды келтірдік. Біздің дайын көмегімізді қолдануыңа болады.



**Комментарий:****Жауап:**

- |                                                                                                             |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. <i>Серіктесім менің оған сенім білдірмеймін деп ойласа?</i>                                              | 1. Мәселе сенімде емес. Адам ағзасында түрлі инфекциялар болуы мүмкін, тіпті бұл туралы олардың білмеуі де мүмкін. |
| 2. <i>Мен серіктесіме мүшеқап қолдан деп айтуға қорқамын.</i>                                               | 2. Серіктесіңе айтуға қорықсаң, онда оған керекті сенімді білдірмейсің демек.                                      |
| 3. <i>Серіктесім мүшеқап өзімде жоқ деп айтса?</i>                                                          | 3. Өзіңде де мүшеқаптар болсын. Соларды қолдана аласыңдар.                                                         |
| 4. <i>Жігіт шешім қабылдасын. Бұл оның шешімі.</i>                                                          | 4. Қыз, бұл сенің денсаулығың. Сондықтан бұл сенің де шешімің болуы керек!                                         |
| 5. <i>Қыз таблеткалар қолданып жүрсе? Мүшеқап неге керек?</i>                                               | 5. Мүшеқап қажетсіз жүктіліктен ғана қорғап қоймай, өзің білмеген аурулардан да қорғайды.                          |
| 6. <i>Қозуына ықпал ететіндіктен жігіт мүшеқап қолдануға қарсы болса?</i>                                   | 6. Мүшеқапты киюге көмектес. Қозуына әсер етпейді.                                                                 |
| 7. <i>Егер мүшеқап қолданайық деп сұрағанда, серіктесім «мені жақсы көрмейтіндіктен сұрадың» деп айтса?</i> | 7. Былай айт «Мен сені сүйемін, бірақ осыны растау үшін болашағымды құрбан еткім келмейді».                        |

**Комментарий:****Жауап:**

- |                                                                 |                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8. <i>Жігіт мүшесін оргазмнан бұрын суырып алам деп айтса?</i>  | 8. Есіңде болсын, жыныстық қатынас бойы бөлінетін енуыз алды сұйықтық әйелдің жүкті болуына және инфекция жұқтыруына әкелуі мүмкін. |
| 9. <i>Серіктесің өз махаббатын осылайша көрсетем деп айтса?</i> | 9. Махаббатты немқұрайлықта емес, өзіңді және серіктесіңді проблемадан қорғауда көрсету керек.                                      |
| 10. <i>Серіктесің мүшеқапсыз бір ақ рет деп сұраса?</i>         | 10. Ауруды жұқтыру үшін, бір қатынас та жеткілікті.                                                                                 |

**АИТВ және жүктілікті болдырмайтын амалдар**

Жүктілікті болдырмайтын таблеткалар (пили) АИТВ-дан және жыныс жолдарымен берілетін инфекциялардан қорғамайды.

- Секс кезінде әрқашан латекстен жасалған мүшеқап пайдалан. Тіпті оральды секс үшін де.
- Серіктесің мен өзіңе лайықты жүктілікті болдырмайтын әдісті дәрігерден сұра.

**АИТВ-ТЕСТТЕН ӨТ!**

АИТВ-тестін тегін және құпия түрде өтуге болады. Көбірек білу үшін жастар денсаулығы орталығына немесе қалалық ЖИТС-орталығына бар.

## Пайдалы ресурстар

Жүктілікті болдырмайтын құралдар, жыныстық жолмен берілетін аурулар туралы және тағы да басқа жауаптарды Қазақстан жыныс және репродуктивті денсаулық ассоциациясы сайтынан табуға болады:

[kmpkaz.org/ru](http://kmpkaz.org/ru)

Қосымша осы сайттан секс туралы негізгі сұрақ және жауабы бар «Сұрауға ұяласың ба? Оқы» брошюрасын жүктеп алуыңа болады:

[clck.ru/Fj4Gm](http://clck.ru/Fj4Gm)

[Uyatemes.kz](http://uyatemes.kz) — бұл жасөспірімдер және олардың ата-аналарына арналған сайт, мамандар онлайн режимде кеңес береді.

## Жастар денсаулығы орталығы

**Есіңде болсын:** сен әрқашан жастар денсаулығы орталығына (ЖДО) хабарласа аласың. Бұл жерде сен құпия түрде медициналық көмек немесе арнайы мамандар мен психологтардың кеңесін ала аласың.

Егер сенде түсініксіз ауру белгілері пайда болса, өтпелі кезеңге байланысты физиологиялық немесе психологиялық мәселелер болса, жыныстық қатынас басталса, абортқа,

қиын жағдай немесе жәбірленудің кез келген түріне тап болсаң, ЖДОға жолығуыңа болады.

Алматыдағы жастар денсаулығы орталығы Қалалық адам репродукциясы орталығындағы стационарда орналасқан:  
Торекұлов к-сі, 73,  
тел. 8 (727) 279 65 55

 @dlya\_molodezhi  
#МЦЗтебепожмет



*Егер сен толығырақ ақпарат алғың келсе, жастар денсаулық орталылығының мамандарымен хабарлас. Орталықтың мамандары кез келген сұраққа жауап береді.*

Қазақстандағы жастар денсаулық орталықтарының тізімі [hls.kz/молодежный-центр-здоровья](http://hls.kz/молодежный-центр-здоровья) сайтында әрқашан жаңартылып тұрады.

Сен белсенді жасөспірімсің, тренингтерді өткізуге үйренгің келе ме, көпшіліктің алдында сөйлегің келе ме, құрдастарыңа қауіпсіз жүріс-тұрыс дағдыларын үйреткің келе ме? Репродуктивті денсаулық және құқық, гендер, гендерлік ұқсастық туралы білгің келсе, өзіңнің бойыңнан көшбасшы қасиетін жетілдіргің келсе немесе жер бетін жақсыға өзгерткің келсе бізге қосыл.

### Көбірек біл:

✉ [ypeerkazakhstan@gmail.com](mailto:ypeerkazakhstan@gmail.com)

📍 @YPEERnews    [ypeerkazakhstan](http://ypeerkazakhstan)





ҚАЗАҚСТАН  
РЕСПУБЛИКАСЫ  
ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ  
МИНИСТРЛІГІ

Брошюра Қазақстан Республикасының Денсаулық  
Министрлігінің тапсырысы бойынша және  
Қазақстандағы Біріккен Ұлттар Ұйымының Халықтың  
қоныстануы саласындағы қорының қаржы мен  
техникалық көмегімен дайындалған:

Нұр-Сұлтан қаласы

Азербайжан Мамбетов к-сі, 14

Тел: +7 7172 6965 38

Қазақстандағы ЮНФПА сайты:

[kazakhstan.unfpa.org](http://kazakhstan.unfpa.org)

Брошюраны дайындаған «Вереск 8» және Étage Group.