

**Russisk/norsk**

# **Информация о ВИЧ и СПИДе**

Fakta om hiv og aids

Aids er en alvorlig sykdom som siden begynnelsen av 1980-tallet har spredd seg over hele verden. Aids skyldes et virus, hiv, som overføres fra person til person i bestemte situasjoner.

## **Hva er hiv?**

Hiv er forkortelse for humant immunsvikt virus. Personer med hiv vil vanligvis ikke føle seg syke de første årene etter at de er smittet, men viruset vil etterhvert bryte ned kroppens motstandskraft mot smittestoffer.

Personer som har fått hiv vil ha viruset i kroppen og kunne smitte andre resten av livet.

## **Hva er aids?**

Det alvorligste stadium i sykdomsutviklingen kalles aids. Aids er forkortelse for acquired immune deficiency syndrom. En person med hiv utvikler aids når kroppens motstandskraft er så svekket at den ikke lenger klarer å uskadeliggjøre smittestoffer som virus, bakterier og sopp. Personer med hiv vil etter hvert utvikle aids hvis de ikke får behandling. Vanligvis tar det 8-10 år fra man blir smittet til man utvikler aids.

I noen deler av verden er aids en av de vanligste dødsårsakene. Gjennomsnittlig levealder har derfor i noen land gått ned med ca. 10 år.

СПИД - серьёзное заболевание, начавшее распространяться по всему миру с конца 80-х годов. Причиной заболевания является вирус иммунодефицита человека - ВИЧ, который передаётся от лица к лицу при определённых обстоятельствах.

## **Что такое ВИЧ?**

ВИЧ - вирус иммунодефицита человека. Лица являющиеся носителями вируса обычно не ощущают никаких симптомов первые годы после заражения, но вирус постепенно ослабляет противостоящие заражению защитные силы организма.

Лица заражённые вирусом ВИЧ становятся его носителями и распространителями в течение всей жизни.

## **Что такое СПИД?**

Наиболее опасная стадия развития болезни называется СПИД.

СПИД - синдром приобретённого иммунного дефицита. Вирус ВИЧ ведёт к развитию СПИДа, при котором иммунная система организма настолько ослаблена, что уже не в состоянии противостоять болезнетворным вирусам, бактериям, грибкам. Развитие СПИДА наступает у лиц-носителей вируса ВИЧ, если им не предоставлено лечение. С момента заражения и до того как СПИД начинает прогрессировать проходит обычно 8-10 лет.

В отдельных частях мира СПИД является обычной причиной смерти, поэтому средняя продолжительность жизни в этих странах снизилась приблизительно на 10 лет.

# Hvordan smitter hiv?

## Hiv smitter:

1. Ved ubeskyttet samleie mellom kvinne og mann eller mellom menn. Hvem som helst kan få hiv ved ubeskyttet samleie med en person som har viruset. Årsaken til smitte er direkte kontakt med viruset som finnes i blod, sæd eller skjedesekret.

Hiv kan overføres fra mann til kvinne, fra kvinne til mann og fra mann til mann. Hiv smitter lettere hvis en eller begge parter har andre seksuelt overførbare sykdommer (SOS). Det kan også være en risiko for overføring av virus gjennom munnsex, det vil si kontakt mellom kjønnsorganer og munn/tunge. Dette er spesielt aktuelt hvis det finnes rifter eller sår i munnen eller på kjønnsorganene.

2. Ved bruk av sprøyter og sprøytespisser forurenset med hiv.

3. Ved blodoverføring dersom blodet inneholder hiv.

4. Fra mor til barn under svangerskapet, fødselen eller ved amming.

# Как передаётся ВИЧ?

## ВИЧ передаётся:

1. При половых сношениях без защитных средств между мужчиной и женщиной, а также при гомосексуальных половых сношениях. Всякий может быть заражён ВИЧ через половой акт без предохранения с лицом являющимся носителем вируса ВИЧ. Заражение происходит через прямой контакт с вирусом, находящимся в крови, сперме, или железных выделениях.

ВИЧ может передаваться от мужчины к женщине, от женщины к мужчине, а также от мужчины к мужчине. Возможность заражения повышается при наличии у партнёров других заболеваний передающихся половым путём. Заражение также возможно при оральном сексе, т. е. при контакте половых органов с ртом, языком. Такое заражение особенно возможно при наличии царапин или ранок на этих органах.

2. При использовании шприцов, игл заражённых ВИЧ

3. При переливании крови заражённой ВИЧ.

4. От матери ребёнку в период беременности, родов или через кормление грудью.

## Hvordan unngå smitte?

Det eneste effektive beskyttelsesmiddel mot hiv er kondom. Kondom beskytter også mot andre seksuelt overførbare sykdommer som herpes, klamydia, gonore og mot uønsket graviditet. Også ved munnsex bør man bruke kondom.

### **P-piller og spiral beskytter bare mot uønsket graviditet**

Injiserende stoffbrukere må unngå å dele sprøyter med andre. Velger man likevel å dele sprøyteutstyr, må sprøyte og sprøytespiss rengjøres grundig med klorin mellom hver injeksjon på følgende måte:

Skyll gjennom utstyret med lunkent vann 5 ganger.

Trekk klorin opp i spiss og sprøyte. La klorinen stå i utstyret i minst 5 minutter.

Skyll gjennom utstyret med lunkent vann 5 ganger.

Medisinsk behandling av gravide med hiv har redusert risikoen for smitte fra mor til barn betydelig. For å unngå at barnet får hiv er det viktig at moren får regelmessig medisinsk oppfølging.

## Как избежать заражения?

Единственным эффективным защитным средством от ВИЧ является презерватив. Презерватив предохраняет от таких заразных болезней как герпес, хламиды, гонорея, а также от нежелательной беременности. Презерватив должен использоваться и при оральном сексе.

### **Гормональные таблетки и спирали защищают только от нежелательной беременности.**

Наркоманам, пользующимся шприцами не рекомендуется делить их с другими.

В случаях использования общего шприца, шприц и иглы перед каждым употреблением необходимо дезинфицировать с помощью хлорина следующим образом:

- сполосните шприц и иглы теплой водой 5 раз.
- наберите хлорин в шприц через иглу и оставьте хлорин действовать минимум на 5 минут
- сполосните шприц и иглы ещё 5 раз в тёплой воде.

Медицинская помощь беременным, заражённым ВИЧ значительно уменьшает риск заражения ребёнка. Для избежания передачи вируса ребёнку, важно чтобы мать находилась под постоянным медицинским наблюдением.

## Hiv smitter ikke

Ved vanlig sosial omgang.  
Gjennom hel hud.  
Gjennom luft og vann.  
Gjennom mat og drikke.  
Via spisebestikk, servise og lignende.  
Via sengetøy, håndklær og lignende.  
Via toalettseter og badebasseng.  
Ved kyssing.  
Ved nysing og hoste.  
Gjennom svette.  
Gjennom snørr og tårer.

Sterile sprøyter som brukes på sykehus, hos legen og på helsestasjoner medfører ingen fare for overføring av hiv eller andre sykdommer som smitter gjennom blod. Derfor er det heller ingen risiko ved å gi blod.

I Norge har vi begrensninger på hvem som får gi blod. Begrensningene gjelder blant annet menn som har sex med menn, injiserende stoffbrukere, personer som har oppholdt seg lenge eller er født i noen land utenfor Nord-Europa.

## **ВИЧ не передаётся:**

При обычном социальном общении.

Через здоровую кожу.

Через воздух или воду.

Через еду и питьё.

Через острые приборы, ножи, вилки и т. п..

Через постельное бельё, полотенца и т. п..

Через сидение унитаза и бассейны.

Через поцелуй.

Через кашель и чихание.

Через пот.

Через слёзы и мокроты.

Стерильные шприцы используемые в больницах и поликлиниках не представляют опасности заражения ВИЧ или другими заболеваниями передающимися через кровь. По этой же причине донорство не связано с риском заражения.

В Норвегии существуют ограничения относительно доноров. Эти ограничения прежде всего касаются: лиц мужского пола имеющие половые сношения с лицами мужского пола, наркоманов, лиц долго проживавших или родившихся вне Северной Европы.

## Behandling

Det finnes ingen vaksine mot hiv som beskytter mot smitte. Det finnes heller ikke medisiner som fjerner viruset fra kroppen.

Det finnes medisiner som kan hemme formeringen av viruset i blodet. Når det er små mengder virus i kroppen tar det lengre tid å svekke kroppens motstandskraft. Kroppens motstandskraft kalles immunforsvar, og ved bruk av medisiner tar nedbrytingen av immunforsvaret lengre tid. Behandlingen så langt har gitt positive resultater.

Bruken av disse medisinene krever regelmessig oppfølging hos lege. Det er viktig at hiv blir oppdaget så tidlig som mulig slik at behandling med de rette medisiner kan begynne straks det er nødvendig.

Hvis det har oppstått infeksjoner p.g.a. et svekket immunforsvar finnes det medisiner til behandling av mange av disse infeksjonene.

Personer med hiv vil få oppfølging og råd av helsetjenesten og behandling av eksperter på hivinfeksjon.

Når det gjelder medisiner og levesett som vil virke inn på sykdommen, er det viktig at den som har hiv samarbeider med de som har erfaring og kunnskap om behandling. Med godt samarbeid mellom pasient og behandler er det store muligheter for at en med hivinfeksjon kan leve som frisk i mange år.

## Лечение

Вакцины защищающей от заражения ВИЧ не существует, также как и лекарств удаляющих вирус из организма.

Имеются препараты останавливающие размножение вируса в крови. При малом количестве вируса в крови ослабление иммунной системы организма происходит медленнее. Защитные свойства организма называются иммунитетом, при использовании медикаментов разрушение иммунитета происходит не так быстро. Современное лечение даёт положительные результаты.

Использование препаратов требует постоянного наблюдения врача. Важно чтобы ВИЧ был обнаружен как можно раньше, чтобы лечение с помощью соответствующих препаратов можно было начать при первой же необходимости.

В случае возникновения инфекций по причине ослабленного иммунитета существуют препараты устраняющие большинство этих инфекций.

Лицам заражённым ВИЧ предоставляется обследование, лечение и медицинская консультация у специалистов по инфекции ВИЧ.

Относительно выбора препаратов и образа жизни, влияющих на развитие болезни важно сотрудничество заражённых ВИЧ со специалистами имеющими опыт и знания в связи с лечением. При наличии такого хорошо налаженного сотрудничества между пациентом и врачом есть возможность, что заражённый ВИЧ может прожить здоровым в течении многих лет.

# Hivtest

Smitte med hiv fører til at kroppen danner angrepsstoffer, såkalte antistoffer for å ødelegge viruset. En hivtest tas som en blodprøve i armen. Den viser om det finnes hiv antistoffer i blodet. Man kan finne antistoffer i blodet tre til seks uker etter smitte. Det tar ca. en uke å få svar på hivtesten. På enkelte steder er det også mulig å ta en hurtigtest hvor man får resultatet etter 20 minutter. Man kan velge å være anonym når man tar en hivtest.

Det er bare hivtesten som kan gi svar på om man er smittet. Alle som tror de har vært i en risikosituasjon bør derfor teste seg. Testen er gratis og kan tas hos hvilken som helst lege. Legen skal ikke gi opplysninger om testresultat til andre uten samtykke fra den det gjelder. Dette gjelder så lenge den smittede ikke utsetter andre for smittefare.

Hivtesten er frivillig. Det betyr at ingen kan testes mot sin vilje, og alle som testes skal være informert om hva testen innebærer. Gravide får tilbud om test i forbindelse med svangerskapskontroll. Det stilles ikke krav om hivtest i forbindelse med søknad om oppholdstillatelse i Norge. Avgjørelsen i slike søknader skal ikke være knyttet til hivtesten.

## Анализ крови на ВИЧ

При заражении ВИЧ организм начинает вырабатывать противодействующие вещества, так называемые антитела направленные на уничтожение вируса. Кровь для анализа на ВИЧ обычно берётся из вены. Анализ показывает наличие таких антител в крови, их можно обнаружить по истечению трёх-шести недель после заражения. Ответ бывает готов примерно через неделю. В некоторых учреждениях возможен ускоренный анализ, дающий ответ в течение 20 минут. Сдать анализ на ВИЧ можно анонимно.

Только с помощью анализа крови можно узнать о заражении, поэтому каждый кто находился в ситуациях связанных с риском заражения должен сдать кровь на анализ ВИЧ. Анализ производится бесплатно, его можно сдать в любом врачебном кабинете. Врач не имеет права сообщать о результате анализа без согласия пациента, за исключением тех случаев, когда пациент ставит других в опасность заражения.

Анализ на ВИЧ производится по желанию, т. е. никто не может быть принуждён к такому тесту. Все лица проходящие тест должны быть проинформированы в чём он состоит. Беременным женщинам предлагается анализ крови на ВИЧ в период общего наблюдения за беременностью.

В связи с прошением на вид жителя в Норвегии анализа крови на ВИЧ не требуется. Ответ на такое прошение не связан с анализом на ВИЧ.

## Når hivtesten er negativ

En negativ hivtest betyr at det ikke kan påvises antistoffer i blodet. Sannsynligvis er du ikke smittet. Men kroppen trenger tid for å danne antistoffer etter at smitten har funnet sted. Bli testen tatt før antistoffene er dannet vil det gi et negativ resultat selv om viruset er i kroppen. Hvis du vet at du har utsatt deg for smitte de siste tre månedene bør du ta en ny test etter 6-8 uker.

Er du smittet uten at det ennå er dannet antistoffer kan du smitte andre.

Husk at et negativt resultat ikke betyr at du ikke kan bli smittet i fremtiden. Unngå derfor risikoadferd som ubeskyttet sex og deling av sprøyter.

## **Если ответ отрицательный**

Отрицательный результат анализа значит, что антитела в крови не обнаружены, и наиболее вероятно, что вы не заражены. Но организму необходимо время на выработку антител после того как произошло заражение. Если анализ произведён до того, как антитела выработаны, ответ может быть отрицательным при наличии вируса в организме. Если вы знаете, что могли быть подвержены заражению в последние три месяца, вам необходимо предпринять ещё один тест на ВИЧ через 6-8 недель.

Если вы заражены и антитела ещё не выработаны, вы являетесь источником заражения других. Также необходимо помнить, что отрицательный ответ не значит, что вы не можете быть заражены в будущем. Поэтому, избегайте ситуаций ведущих к заражению таких как секс без предохранения и использование общих шприцов.

## Når hivtesten er positiv

En positiv hivtest betyr at en er smittet og dermed kan smitte andre. Selv om kroppen danner antistoffer klarer de ikke å uskadeliggjøre viruset.

Når man får vite at man har en alvorlig smittsom sykdom vil det for de fleste melde seg mange spørsmål.

Når hivtesten er positiv blir man henvist til leger og sykepleiere som er spesialister på hiv og aids. Her vil du få svar på de spørsmålene du har, og de vil kunne gi deg råd for hvordan du kan planlegge livet ditt.

De aller fleste kan jobbe eller studere som de gjorde før de fikk vite at de var hivpositive, og det er kun på enkelte områder i livet det er nødvendig å gjøre forandringer. De største forandringene vil være at man alltid må ta hensyn risikoen det er for å smitte andre. Man må også forholde seg til helsevesenet på en måte som er ny for de fleste. Faste besøk og nært samarbeid med legen er viktig.

## **Если ответ положительный**

Положительный ответ на анализ значит, что вы заражены, и являетесь источником заражения для других. Хотя организм вырабатывает антитела, они не могут обезвредить вирус.

Когда кто-либо узнаёт о наличии у себя серьёзной и передающейся другим болезни, обычно возникает множество вопросов.

При положительном ответе заражённого направляют к врачам и медицинским работникам специализирующимся по ВИЧ и СПИДу, у которых можно получить ответы на многие вопросы, а также советы относительно планов дальнейшей жизни.

Большинство могут продолжать работать или учиться как и до заражения ВИЧ, только в некоторых областях будет необходимо предпринять изменения. Самое главное из них это постоянное сознание риска заражения других, а также новые отношения со здравоохранительными учреждениями - будут важны постоянные визиты к врачам и близкое с ними сотрудничество.

# Ordliste

## **Immunforsvar**

Kroppens eget forsvar mot bakterier, virus og sopp. Immunforsvaret skal hindre at vi blir syke av alle smittestoffene vi kommer i kontakt med.

## **Smittestoffer**

Bakterier, virus eller sopp som kan lage sykdommer. Smittestoffene kommer inn i kroppen gjennom luften vi puster, gjennom det vi drikker og spiser eller gjennom seksuell kontakt og gjennom blod.

## **Virus**

Smittestoff som trenger kroppens levende celler for å kunne formere seg.

## **Bakterier**

Smittestoff som kan gi sykdom hos mennesker. De fleste sykdommer som skyldes bakterier kan behandles med antibiotika.

## **Sopp**

Smittestoff som kan gi sykdommer, spesielt hos mennesker med dårlig immunforsvar.

## **Infeksjon**

Sykdom fremkalt av bakterier, virus eller sopp.

## **Antistoffer**

Stoffer som kroppen lager for å uskadeliggjøre smittestoffer som kommer inn i kroppen. Kroppen lager egne antistoffer for hvert enkelt av de ulike smittestoffene. For eksempel lager kroppen sitt eget antistoff mot hiv.

## **Словарь:**

### **Иммунная защита -**

Способность организма к самозащите от бактерий, вирусов и грибковых инфекций. Иммунитет охраняет нас от заболеваний и от различных источников заражения, с которыми мы бываем в контакте.

### **Возбудители инфекционных заболеваний**

Бактерии, вирусы или грибки являются источниками заболеваний. Они попадают в организм через вдыхаемый воздух, питьевую воду, еду, через половой контакт или через кровь.

### **Вирус**

Мельчайшие возбудители инфекционных заболеваний для размножения которых необходимы клетки живого организма.

### **Бактерии**

Микроорганизмы способные вызывать болезни у человека. Большинство бактериальных заболеваний могут вылечиваться с помощью антибиотиков.

### **Грибки**

Споровые микроорганизмы способные вызывать заболевания у человека, особенно у лиц с ослабленным иммунитетом.

### **Инфекция**

Заболевание вызванное бактериями, вирусами или грибами

### **Антитела**

Вещества вырабатываемые организмом для обезвреживания инфекции, попавшей в организм. Организм вырабатывает различные антитела в соответствии с видом возбудителей. Например при заражении ВИЧ вырабатывается специальные антитела.

**“Информация о ВИЧ и СПИДЕ”**

**Издано Государственным институтом народного здоровья при  
сотрудничестве с Государственным здравоохранением  
Заново отредактированное издание, 2001 год,  
перевод (Ирины Воге)**

"Fakta om hiv og aids"

Utgitt av Statens institutt for folkehelse  
i samarbeid med Statens helsetilsyn.  
Ny revideret utgave 2001

Informasjonstelefonen om aids: 810 03 200



Postboks 4404 Nydalen  
N-0403 Oslo, Norway  
Internett: [www.folkehelse.no](http://www.folkehelse.no)



**Statens helsetilsyn**

Trykksakbestilling:  
Tlf.: 22 24 88 86 - Faks: 22 24 95 90  
E-post: [trykksak@helsetilsynet.dep.no](mailto:trykksak@helsetilsynet.dep.no)  
Internett: [www.helsetilsynet.no](http://www.helsetilsynet.no)