

*Женщина  
и заместительная  
терапия*



*«Только когда я стала на ЗПТ, поняла, как кардинально изменилась моя жизнь, причем в лучшую сторону. Насколько она стала легче во всех аспектах. Я почувствовала себя женщиной – наконец-то увидела себя в зеркале, и то, что я увидела, мне понравилось. Тяжело решиться. Но спросите любую женщину у нас на программе – никто не жалеет, что пришел сюда».*

Ирина,  
пациентка программы  
заместительной терапии

Несмотря на достаточно широкое информирование о пользе заместительной терапии, а также многочисленные примеры позитивных результатов лечения, все же не так много наркозависимых женщин ее принимают. Причин много – от семейных обстоятельств, до различных заблуждений и мифов, которые могут стать преградой началу лечения. Данная брошюра призвана коротко осветить основные аспекты участия женщин в программах заместительной поддерживающей терапии (ЗПТ), повысить мотивацию к участию тех, кто сомневается в ее эффективности.

## *Что такое ЗПТ?*

Заместительная поддерживающая терапия - это вид долгосрочного (от 6-ти месяцев до многих лет) лечения опиоидной зависимости. Данное лечение предусматривает комплекс психосоциальных мероприятий с использованием легальных медицинских препаратов (в Украине - метадона и бупренорфина), действие которых позволяет предотвращать развитие синдрома отмены («ломку») и блокировать влечение к нелегальным опиоидам. Благодаря ЗПТ у пациента отпадает необходимость поиска уличных наркотиков и их введения инъекционным способом, что сводит к минимуму риски, связанные с инфицированием ВИЧ и вирусным гепатитом С, передозировками, криминализацией и прочими негативными последствиями употребления нелегальных наркотиков.

Употребление химических веществ и зависимость от них - это не просто вредная привычка, а (как признано) серьезное заболевание, требующее лечения. В данной публикации мы постараемся в доступной форме изложить, почему женщинам важно своевременно начать лечение своей зависимости, и что должны знать женщины о ЗПТ.

## Здоровье

Одной из главных причин, почему многие женщины отказываются начинать ЗПТ, является опасение ухудшения состояния здоровья. Однако, это безосновательно. ЗПТ не окажет опасного токсического воздействия на организм. Но не следует забывать об уже имеющихся заболеваниях, ведь не секрет, что большинство пациентов программы заместительной терапии – люди, у которых уже имеются проблемы со здоровьем, связанные с употреблением нелегальных наркотических веществ.

Именно, став участницей программы, у женщины появится возможность своевременно обследоваться и посещать врача, чтобы вовремя начать лечение имеющихся заболеваний.

Большинство сайтов ЗПТ в Украине работают по модели центров интегрированной помощи. Это значит, что пациенты имеют доступ к возможности получать услуги многих медицинских специалистов, большинство из которых – бесплатно. Обратившись к врачу-наркологу кабинета ЗПТ или социальному работнику, можно получить направление к дружественным докторам: гинекологу, фтизиатру, хирургу и другим необходимым специалистам. На некоторые пункты ЗПТ

врачи сами приходят в определенные дни. О таком графике можно узнать у социального работника, медицинской сестры или врача.

Возможно также временное ухудшение состояния здоровья на этапе подбора дозировки (пока организм привыкнет к новым условиям и перестроится), но это продлится в среднем не более 10 дней, да и то не у всех.

Советуйся с врачом, не бойся говорить об изменениях в организме, следуй рекомендациям, если действительно есть желание выглядеть и чувствовать себя хорошо.



## *Красота и контроль веса*

*«Женщины «приползают» на ЗПТ, когда уже ни о какой красоте не думаешь, главное сохранить хоть остатки здоровья и не оставаться на уличных наркотиках. Но здесь они действительно становятся красивее, они действительно становятся женщинами».*

Елена,  
социальный работник программы  
заместительной терапии

Нередко звучат опасения, что якобы переход на заместительную терапию грозит увеличением массы тела. **Однако нет прямой взаимосвязи между приемом метадона и повышением веса** - от самих лекарств ЗПТ у женщины не увеличивается масса тела, но прекращение употребления уличных наркотиков часто сопровождается повышением аппетита. Если в первые месяцы после начала ЗПТ ты прибавишь несколько килограммов, это не должно быть поводом для паники, просто желательно увеличить физическую нагрузку, чтобы использовать больше калорий, а также скорректировать свою диету, избегая мучного и сладкого в чрезмерном количестве. При этом, не следует забывать, что не контролируемый прием наркотических веществ и лекарств,

ванный прием наркотических веществ и лекарств, не назначенных врачом, часто становится причиной нездоровой худобы. А, возможно, следуя советам врача, ты просто возвращаешься в свой обычный вес, достигая здоровых границ твоей нормы.

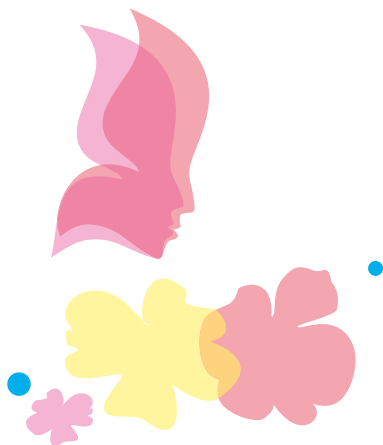
Если ты начала резко набирать вес, возможно, тебе просто надо проконсультироваться с врачом и скорректировать дозировку препарата или начать лечение сопутствующего заболевания, но **определяющим фактором для назначения дозировки должно быть твое самочувствие и здоровье.**

**И помни, набор или потеря веса при ЗПТ происходит индивидуально!**

*«У нас на сайте не так и много полных женщин. Просто надо следить за собой. Не бойся набранных нескольких килограммов, это твое здоровье возвращается с ними, в нашем случае - это плюс».*

Анна,  
пациентка программы  
заместительной терапии

Иногда приходится слушать опасения женщин, что переход на ЗПТ отрицательно отразится на их внешности. Но на самом деле большинство женщин, которые начали принимать ЗПТ, отмечают положительные изменения в своей внешности и самочувствии. Ведь красота и здоровье страдают именно при употреблении нелегальных наркотических веществ. Тогда появляются морщинки из-за того, что кожа становится слишком сухой, «мешки» и тёмные круги под глазами, портятся волосы и ногти, происходят сбои на гормональном уровне, болезни зубов. При ЗПТ у женщин постепенно восстанавливается водный баланс организма, а гормональный фон возвращается в состояние, близкое к норме.





## *ЗПТ и отношения с близкими*

*«У нас многие пары познакомились в программе ЗПТ, я со своим мужем так познакомилась. До этого дважды была замужем, но даже не помню, как мы жили – эта гонка постоянная, достать, уколоться... А теперь мы действительно живем, быт налаживаем. Я готовить полюбила, оказывается, это интересно!»*

Ольга,  
пациентка программы  
заместительной терапии

Став пациенткой программы ЗПТ, ты сразу почувствуешь, что отношения с близкими начнут налаживаться. Ведь больше ничего не нужно скрывать, можно честно рассказать о своем желании стать участницей ЗПТ или сообщить об участии в программе и о ее преимуществах. Увидишь, как твои родные и друзья начнут воспринимать тебя в совершенно другом свете, поймут, что их дочь, жена, мать или сестра изменила образ жизни, может заниматься собой, работать, воспитывать ребенка, помогать близким.



*«Самым важным изменением для себя я считаю тот факт, что я вообще забываю,, что у меня статус наркозависимого человека. Я живу и чувствую себя как обычная, нормальная женщина, и лишь иногда, когда внешний мир напоминает мне о моём прошлом опыте, я могу сама спокойно вспоминать его и обсуждать с друзьями».*

Виктория,  
пациентка программы  
заместительной терапии

Следует помнить, что препараты ЗПТ могут стать причиной снижения сексуального влечения – это возможно как у женщин, так и у мужчин. Как правило, при длительном лечении твоя женская эмоциональность и сексуальность со временем придёт в привычное состояние, которое является нормальным, а в первые месяцы лечения на женщин еще влияют последствия нелегального наркопотребления и связанного с ним постоянного стресса, личные переживания и т. д. При правильно подобранной дозировке терапия будет способствовать стабилизации твоего психоэмоционального состояния, что поможет вам с партнёром наладить гармоничные отношения, в том числе и сексуальные. Не забывай также и о том, что параллельный приём других лекарств тоже может влиять на сексуальное влечение, снижая его.

## *Репродуктивное здоровье*

Опиаты, к которым относятся и препараты ЗПТ, могут быть причиной сбоев в регулярности месячного цикла, поскольку влияют на гормональный баланс женщины, особенно в период, когда твой организм перестраивается после употребления нелегальных наркотических веществ на другой режим медикаментозной поддержки. Это характерно и для женщин, употребляющих нелегальные (уличные) опиаты, поэтому такая ситуация знакома многим из них. Причиной отсутствия (задержки) месячных может быть и стресс, депрессия, изменения веса в любую сторону, которые нередко случаются в первые недели и месяцы после начала ЗПТ. Особенно важно помнить, что даже в период отсутствия месячных женщина может забеременеть. Использование презервативов при каждом сексуальном контакте защитит тебя от нежелательной беременности и опасных инфекций!



## Беременность

Международным стандартом лечения зависимости от опиоидов во время беременности является заместительная поддерживающая терапия метадонном или бупренорфином.

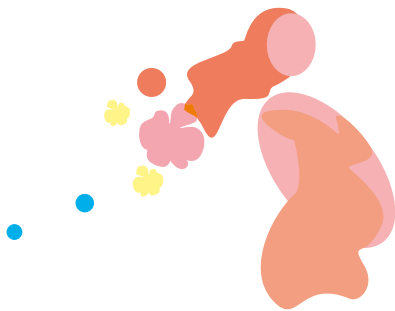
*«У женщин на нашем сайте родилось уже несколько детей, все здоровы. А у меня и еще у одной женщины даже случилось маленькое «чудо» – я более десяти лет не могла забеременеть, а на второй год пребывания на программе родила здорового ребенка».*

Виктория,  
пациентка программы  
заместительной терапии

Многие женщины решаются отказаться от приема уличных наркотиков во время беременности, но при этом необходимо знать, что резкое прекращение употребления и связанная с ним острая абстиненция могут быть очень опасным для женщины и ее будущего ребенка, поэтому такие решения должны обсуждаться с врачом. Если у тебя физическая зависимость от опиатов – лечение в программе ЗПТ увеличит шансы на нормальное протекание беременности, избавит от рисков нелегального инъекционного употребления, предотвратит эмбриональные нарушения. Важно также знать о том, что у ВИЧ-позитивных женщин, употре-

бляющих уличные наркотики, риск передачи ВИЧ ребёнку во время беременности, родов или грудного вскармливания напрямую связан с употреблением, и может быть во много раз снижен, если беременная начнёт лечение в программе ЗПТ.

ЗПТ не окажет на плод губительного воздействия, не станет причиной патологий развития плода – нормальное протекание беременности во время терапии подтверждено авторитетными исследованиями. Медицинские опиоиды совместимы с беременностью, в отличие от таких факторов риска, как курение, употребление алкоголя или аптечных, уличных наркотиков беременной участницей ЗПТ, которые могут стать причиной прерывания беременности, преждевременных родов, низкого веса плода или нарушения его развития. ЗПТ помогает предотвратить циклы интоксикации и отмены, наносящие вред плоду.



Заместительная опиоидная терапия для беременных женщин изучалась в течение последних 40 лет и считается «золотым стандартом» лечения наркозависимых женщин в период беременности.

Кроме того, участие в программе ЗПТ создаст более спокойную обстановку для женщины – не будет необходимости искать нелегальные наркотические вещества, в то время как появится возможность регулярно консультироваться с врачом и соцработником, получать психологическую и моральную поддержку.

*«У нас две девочки недавно родили – все прекрасно, никаких осложнений не было, детки здоровые. Они даже шутили, что обычная женщина должна специально бегать по врачам, а тут постоянно, ежедневно под контролем, всегда можно проконсультироваться».*

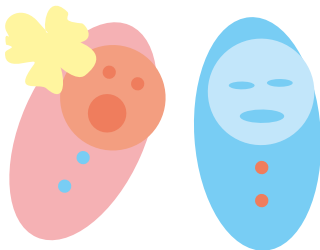
Татьяна,  
пациентка программы  
заместительной терапии

Следует помнить – если ты уже на ЗПТ и узнаешь о беременности, как можно скорее сообщи об этом врачу. Возможно, понадобится коррекция дозировки, поскольку при беременности метаболизм в твоём организме изменяется. В любом случае – решение только за врачом. Важно, чтобы доза была достаточна для снижения рисков приема уличных наркотиков, которые могут значительно навредить будущему ребенку.

Отменять заместительную терапию во время беременности не рекомендуется, так как это может привести к рецидиву употребления и серьезным обострениям хронических заболеваний, гормональным сбоям в организме женщины.

## *Новорожденные дети и ЗПТ*

Многие женщины на ЗПТ рожают детей, и, в большинстве случаев, их новорожденные дети ведут себя как все груднички. Но если ты на ЗПТ и подозреваешь, что у твоего малыша синдром отмены (частая зевота, плохой сон, слишком частое срыгивание, длительный крик), важно сообщить об этом врачу. Абстинентный синдром у новорожденных лечится медицинскими препаратами и протекает гораздо легче и быстрее, чем у взрослых. В зависимости от степени абстиненции решение о применении лекарств должен принять только врач! Ни в коем случае не давай ребёнку самостоятельно никаких лекарств!



## *Грудное вскармливание*

Решение о грудном вскармливании принимает мама, проконсультировавшись с врачом. Следует помнить – единственным абсолютным противопоказанием к грудному вскармливанию является ВИЧ-положительный статус! В таком случае кормление грудью противопоказано, поскольку есть риски инфицирования ребенка!

Грудное вскармливание полезно для всех малышей и мам, и ЗПП ни в коем случае не должна быть поводом не кормить ребенка грудью. Метадон в незначительных количествах может попадать в грудное молоко, но нет точных данных, через какое время и в каком количестве.

Многие другие лекарства, принятые матерью, также проникают в молоко. Если ты больна и врач прописывает тебе лекарство, обязательно скажи ему, что ты кормишь грудью.

Когда мать испытывает нервное потрясение, то количество грудного молока может уменьшиться. Бывает, что и ребенок при этом становится беспокойным.



Большинство авторитетных педиатров, исследовавших применение разных лекарств кормящими мамами, пришли к выводу, что приём обезболивающих, седативных и снотворных средств в рекомендованных врачом терапевтических дозах не является поводом прекращать грудное вскармливание, потому что потенциальный вред от лекарств гораздо ниже, чем польза от естественного вскармливания.



## «Женские» мифы о ЗПТ

**Миф:** На заместительные препараты женщины присаживаются навсегда.

**Реальность:** Прием заместительных препаратов ты можешь контролировать, а при желании – понизить дозировку и покинуть программу. В случае с уличными наркотиками контролируемое употребление организовать сложно, в некоторых случаях – невозможно

**Миф:** У пациенток ЗПТ не бывает здоровых детей.

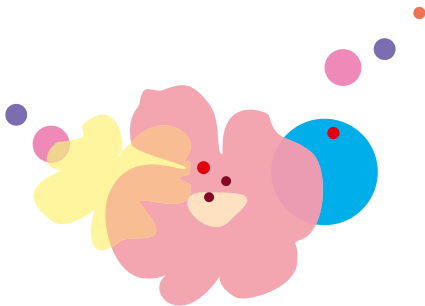
**Реальность:** Если во время беременности ты посещаешь женскую консультацию, сдаешь все необходимые анализы и не добавляешь алкоголь или другие вещества, то в отношении заместительных препаратов переживать не о чем, давно доказано, что они не вредят ребенку.

**Миф:** Став пациенткой ЗПТ, женщина привязывается к сайту – на все, про все (собраться, доехать, выстоять в очереди, получить препарат и вернуться домой) уходит весь день. И ни о чем другом (работа, интересные увлечения, воспитание детей, помощь родственникам) просто физически не хватает времени.

**Реальность:** : На сегодняшний день существуют варианты (рецептурная форма выдачи, выдача препарата на руки на 10 дней), благодаря которым ты сможешь планировать твой день так, как считаешь нужным.

*«Хотя это лечебная программа, но для многих она оказалась возможностью найти себя, устроить личную жизнь, родить ребенка, устроиться на работу. Здесь встречаешь людей, с которыми у тебя общие интересы, и, что важно, это уже не поиск наркотика, а планирование, здоровье. Просто начинаешь иначе смотреть на мир вокруг. Вдруг появляется то, о чем ты уже забыла – время. Время на себя, на близких, на ребенка. Появляются деньги, ведь больше не надо тратить их на наркотики. Жить стало легче. А остальное – в моих руках».*

Наталья,  
пациентка программы  
заместительной терапии



## *Помощь*

Став пациенткой ЗПТ, ты не только увидишь, как восстанавливается твоя природная красота и улучшается здоровье, ты, в свою очередь, можешь рассчитывать на помощь как от таких же пациенток, которые поделятся своим опытом, помогут в первые месяцы лечения, так и от равных консультантов, социальных работников, психологов, которые работают на сайтах ЗПТ.

При возникновении проблемных вопросов ты всегда сможешь обратиться на телефон Национальной Горячей Линии по вопросам ЗПТ, где операторы ответят на все возникшие вопросы, а также помогут с информацией, куда обратиться в случае возникновения проблемной ситуации.