



AR TEVI NOTIKA TĀ...

Rīgā,
2015. gada maijs

Satura rādītājs

Ar tevi notika tā.....	3
Tu ej uz testu.....	6
Ja tests ir pozitīvs.....	8
Kam jāpievērš uzmanība un kas ir jāievēro sadzīvē?.....	10
Kā sadzīvot ar apkārtējiem?.....	13
Jāsāk lietot zāles.....	15
Kā plānot ģimeni?.....	22
Nenokar degunu, dzīvo droši!.....	23
Mītiem par AIDS varētu veltīt veselu grāmatu.....	25
AIDofobija.....	28
HIV/AIDS biedrības pastāvīgi izstrādā savus materiālus par dažādām tēmām.....	29

Sveiks, lasītāj!

Dzīvē dažkārt var notikt notikumi, kas rada sekas, ko vairs nevar mainīt. Viens no tādiem ir HIV infekcijas iegūšana. Šajā brošūrā tu atradīsi informāciju un stāstus par to, kā var inficēties, ko darīt tālāk, kā dzīvot, kur meklēt palīdzību un atbalstu, kā lietot zāles un par daudz ko citu.

Ar tevi notika tā...

Protams, ka būtu mazāk problēmu, ja mēs varētu nodzīvot dzīvi tā, lai ievērotu visus labos un pareizos padomus, ko mēs izlasām un dzirdam, bet ne vienmēr tas izdodas.

HIV ir infekcija, ko iegūstam mūsu darbības rezultātā: notiek saskarsme ar inficētiem šķidrumiem, kas satur vīrusus pietiekošā daudzumā - asinis, sperma, izdalījumi no dzimumorgāniem, inficētas sievietes krūts piens. Pie tam, lai vīruss iekļūtu organismā, ir jābūt tā saucamajiem „ieejas vārtiem” - bojātai ādai, vienkāršāk sakot - brūcei, vai arī vīruss nokļūst caur gļotādu - dzimumorgānu, acu.

Kas tad ir šīs darbības?

Protams, sekss bez prezervatīva ar inficētu partneri. Lavijā pēdējos gados ar HIV visvairāk inficējas tieši seksuālo kontaktu laikā. Visvieglāk inficēties ir anālā seksa laikā, jo tas ir vistraumatiskākais - var rasties brūces gan anālajā atverē, gan zarnā, gan dzimumloceklim. Tas tāpēc, ka anālo atveri slēdz muskuļi, kas ir pietiekoši ciešs un taisnās zarnas gļotādas slānis ir plāns. Taisnajā zarnā ir daudz šūnu - T4 limfocītu, ko vīruss var atpazīt un gaida, lai varētu zarnu gļotādu uzlauzt un padarīt par savām „mājām”. Lai risku mazinātu, jālieto prezervatīvs, kas domāts tieši anālajam seksam- Extra strong, Anos, Extra safe vai līdzīgus. Arī ir jālieto lubrikants un jābūt pietiekoši ilgai priekšspēlei, kur tiek glāstīta anālā atvere.

Vaginālā seksa laikā tāpat ir jālieto prezervatīvs - pie tam, pareiza izmēra, pareizi glabāts, pareizi uzvilts un novilkts. Lielveikalā nopērkamie prezervatīvi visbiežāk ir vidēja izmēra 23 plus mīnus 2mm, aptiekās un intīmpreču veikalos var nopirkt arī citu izmēru prezervatīvus un tas ir norādīts uz iepakojuma -

kārbiņas. Prezervatīvu nedrīkst glabāt vietās, kur var tikt sabojāts to iepakojums - bikšu kabatās, vienkārši iemestus rokasomiņās, nevajag tos turēt ledusskapī, tiešos saules staros vai ļoti siltās vietās. Vislabāk tos nēsāt līdzī speciālos maciņos un glabāt istabas temperatūrā.

Kā pareizi uzvilkt prezervatīvu, parasti ir uzzīmēts un aprakstīts pievienotajā lapiņā vai uz iepakojuma. Jāatceras, ka prezervatīvs izrullējas tikai vienā virzienā. Ja gadās iesākt vilkt prezervatīvu un saprast, ka tas rullējas uz otru pusi, tas vairs nav derīgs. Kāpēc? Jo apgriežot prezervatīvu uz otru pusi, tas ir bijis saskarē ar dzimumlocekļa izdalījumiem un nu visi vīrusi un citi slimību izraisītāji ir uz prezervatīva ārpusē.

Orālais sekss ir visdrošākais, tomēr ar nepazīstamu partneri arī vajadzētu izmantot prezervatīvu. Tie var būt ar dažādām garšām - kas nu kuram labāk garšo! Nevajadzētu izmantot prezervatīvus, klātus ar vielām, kas ir stimulējošas vai vēsinošas, jo tās var kairināt muti. Kunilinga laikā (sievietes dzimumorgānu laizīšana, skūpstīšana) var izmantot speciālas plēves, ko uzklāj uz sieviešu dzimumorgāniem.

Ja sperma nokļūst mutē, labāk to uzreiz norīt vai izspļaut, jo tas, ko norijam, nokļūst kuņģī un tiek sašķelts ar kuņģa sulu, tā mazinot risku. Uzreiz izspļaujot spermu, arī risks tiek mazināts. Ja spermu tur mutē, vīruss var iekļūt organismā caur brūcēm, piemēram, asiņojošu, ievainotu smaganu. Tieši šī iemesla dēļ nevajadzētu pirms orālā seksa tīrīt zobus, jo var traumēt mutes gļotādu un rodas šīs nelielās brūces.

Ir pieejami arī sieviešu prezervatīvi - Femidon. Tos var nopirkt tikai intīmpreču veikalos.

Gadījumā, ja prezervatīvs plīst, ir jāpārtauc dzimumakts, partneriem ir jāpačurā, jo urīns izskalos to, kas ir iekļuvis dzimumorgānos, jāapmazgājas, jālieto avārijas kontracepcija un pēc 3 nedēļām jāveic pārbaudes uz seksuāli transmisīvajām infekcijām.

Seksa laikā lielāks risks inficēties ir pasīvajam partnerim. Sieviete vienmēr ir pasīva partnere un sievietei risks inficēties ir divas reizes lielāks nekā vīrietim, jo

īpaši, ja ir kādas ginekoloģiskas saslimšanas vai arī tas ir pirmais dzimumakts.

Sekss ir cilvēka pamatvajadzība un nevajag kautrēties uzdot jautājumus, ja kaut kas nav skaidrs, jo tā ir tava veselība un nākotne.

Tālāk parunāsim par saskaršanos ar asinīm.

Joprojām Latvijā procentuāli lielākā inficēto ar HIV daļa ir narkotiku lietotāji, kuri narkotikas lieto injicējot un lieto kopīgas šļirces. Tas ir tāpēc, ka, lai inficētos, pilnīgi pietiek ar to nelielo asins daudzumu šļirces adatā, kas ir palicis no iepriekšējā inficētā šļirces lietotāja un tas tiek ievadīts tieši vēnā - asinritē.

Ar asinīm var saskarties arī kautiņa laikā caur brūcēm, asinis var iekļūt acīs. Var nejauši sadurties ar lietotu šļirci, tomēr tad risks ir mazs, jo HIV vīruss „dzīvo” tikai šķidrumā un šļircē, kas mētajas zemē, asinis visticamāk būs jau izžuvušas.

Saskarsmē ar inficēta cilvēka asinīm var nonākt arī dažādu profesiju pārstāvji (policisti, ugunsdzēsēji, glābēji, sētnieki utml), veicot savus tiešos darba pienākumus. Ja tas noticis, jāstāda akts par negadījumu darba vietā.

Kas jādara šajos gadījumos?

1. Jāizspiež asinis no brūces vai jāļauj tām kādu laiku tecēt.
2. Jāmazgā brūce vai acis zem tekoša auksta ūdens.
3. Jādezinficē brūce ar spirtu saturošu šķīdumu.
4. Bojātai ādai jāuzliek plāksteris.
5. Jāpaņem „lietišķie pierādījumi” - šļirce, ar ko sadūries, vai cilvēks, ar ko sakāpies vai vismaz jāfiksē viņa vārds, uzvārds un 48 stundu laikā, bet labāk – nekavējoties, tūlīt pēc negadījuma, jāierodas RAKUS LIC Linezera ielā 3, kur veiks pārbaudes uz HIV un izvērtēs inficēšanās risku, ja tas būs augsts – piedāvās lietot zāles, kas to mazinās.
6. Ja negadījums noticis darba vietā, līdzī jāņem parakstīts akts par negadījumu darba vietā.

Tāpat 48 stundu laikā jāveic pārbaudes, ja dzimumaktā ar nepazīstamu part-

neri bez prezervatīva bija saskarsme ar asinīm, piemēram, izvarošana.

Vēl viens veids, kā var tikt nodota infekcija, ir, kad HIV pozitīva sieviete inficē savu bērniņu grūtniecības, dzemdību laikā vai barojot ar savu pienu. Tāpēc ir svarīgi laikus zināt par sievietes HIV statusu, lai plānotu grūtniecību, ievērotu ārsta ieteikumus, lietotu zāles.

Tu ej uz testu...

Ja nu gadījies tā, ka neesi drošs par riskantajiem notikumiem savā dzīvē, ir jāveic tests uz HIV. Latvijā to var izdarīt:

- Ar ģimenes ārsta nosūtījumu jebkurā laboratorijā – jāmaksā pacienta iemaksa par ģimenes ārsta apmeklējumu un neliela maksa, ko nosaka laboratorija (medicīnisko materiālu izmaksas). HIV testa izmaksas apmaksā valsts.

- Bez ģimenes ārsta nosūtījuma jebkurā laboratorijā - jāmaksā pilna cena, ieskaitot arī par HIV testu.

- RAKUS stacionārā Latvijas Infektoloģijas centrā Linezera ielā 3 - jāmaksā pacienta iemaksa.

- Ja esi ieslodzījuma iestādē, HIV testu vari pieprasīt un veikt medicīnas daļā pilnīgi bez maksas.

- Ir iespējams veikt HIV testu bez maksas un anonīmi arī HIV profilakses kabinetos, kas nav ārstniecības iestādes, taču tur strādājošie medicīnas darbinieki ir tiesīgi veikt testu. Lielākoties HIV profilakses kabinetu darbs orientēts uz paaugstinātam inficēšanās riskam pakļautām iedzīvotāju grupām, taču atraidīts netiek neviens cilvēks, ja vien risks inficēties ir bijis.

Rīgā:

- **Biedrība "Baltijas HIV asociācija", Testpunkts.** Adrese: Stabu iela 19, birojs II, tālrunis: 28441324, e-pasts: testpunkts@gmail.com, mājas lapas: www.testpunkts.lv, www.balthiv.com

- **Slimību profilakses un kontroles centrs, HIV/ AIDS konsultāciju kabinets.** Adrese: Klijānu iela 7 (ieeja no mazās Klijānu ielas), tālrunis: 67298080, e-pasts: inga.bulmistre@spkc.gov.lv; mājaslapa: www.spkc.gov.lv

- **Biedrība "DIA+LOGS, atbalsta centrs visiem, kurus skar HIV/ AIDS".** Adrese: Dzirnau iela 135, tālr. 67288500; 67243101; 27004493 (mo-

bilā brigāde) e-pasts: dialogs@diacentrs.lv, mājas lapa: www.diacentrs.lv

- **Latvijas Sarkanā Krusta "HIV profilakses punkts"** Sociālā centra "Gaiziņš" telpās Adrese: Gaiziņa iela 7, tālrunis: 67686307 (informācija par pakalpojumiem), mājas lapa: www.redcross.lv

Citur Latvijā:

- **Jūrmala:** "Atkarību profilakses kabinets" Adrese: Nometņu iela 2a, Jūrmala (Kauguri), tālrunis: 29587896; 29897127 (ielu darbs)

- **Ventspils:** Šļircu apmaiņas un HIV/AIDS profilakses punkts Adrese: Fabrikas iela 2a, Ventspils, tālrunis: 63661016

- **Bauska:** "HIV un atkarību profilakses centrs" Adrese: Dārza iela 12b, Bauska, tālrunis: 63920205

- **Jēkabpils:** "Zemā sliekšņa centrs" Adrese: Brīvības iela 45, Jēkabpils, tālrunis: 26950514; 29611389; 65207094

- **Jelgava:** Atkarību profilakses centrs - pašvaldības iestādes „Jelgavas sociālo lietu pārvalde” struktūrvienība Adrese: Stacijas iela 13 (pagrabstāvā), Jelgava, tālrunis: 63012084; 27830373

- **Kuldīga:** "Atkarību konsultāciju punkts" Adrese: Liepājas iela 8, Kuldīga, tālrunis: 63323427

- **Balvi:** HIV profilakses punkts Adrese: Daugavpils iela 73a, Balvi

- **Liepāja:** "Narkoatkarības pārvarēšanas palīdzības punkts" Adrese: Flotes iela 7, Liepāja, tālrunis: 63456120

- **Ogre:** Profilakses punkts Adrese: Mālkalnes prospekts 30, Ogre, tālrunis: 65020469

- **Olaine:** "HIV profilakses punkts" Adrese: Zemgales iela 57, Olaine, tālrunis: 26026058; 67146052

- **Talsi:** "Atkarību konsultāciju punkts" Adrese: "Zvirgzdu pansija", Laidzes pag., Talsi, tālrunis: 63222114; 28607645

Protams, saņemties veikt testu dažkārt ir grūti - ir bailes par rezultātu, par nākotni, par to, ka tevi nosodīs un vēl, un vēl...

Lai tevi iedrošinātu, atgādinām, ka testu minētajos punktos var veikt anonīmi - tev neprasīs uzrādīt pases datus. Testu veic speciālisti, kuri tevi atbalstīs jebkurā

gadījumā. Šajos punktos tiek veikti eksprestesti - asinis paņems no pirksta un jau apmēram pēc 20 minūtēm pateiks rezultātu. Šie eksprestesti ir ļoti jūtīgi, to ticamība ir 98%, tomēr, ja eksprestests būs pozitīvs, būs jāveic apstiprinošā analīze, asinis ņemot no vēnas, Latvijas infektoloģijas centrā, Linezera ielā 3.

Ja tests būs negatīvs, tev piedāvās atnākt veikt testu vēlreiz pēc 3 nedēļām, tad - pēc 3 mēnešiem un vēlreiz pēc 3 mēnešiem - kopā pusgads. Tas tāpēc, ka eksprestesti nosaka antivielas uz vīrusu un tās neizstrādājas uzreiz, bet pēc laika - katram individuāli, bet parasti 3 nedēļu līdz pusgada laikā. Šajā laikā tev jāievēro piesardzība attiecībā ar citiem- neļauj saskarties ar savām asinīm un sekss tikai ar prezervatīvu, jo varbūt tev tomēr ir infekcija un tu vari inficēt citus.

Ja arī tad tests būs negatīvs - izlasi vēlreiz un iegaumē veidus, kā var inficēties, sargi sevi turpmāk un šo brošūru tālāk vari nelasīt.

Ja tests ir pozitīvs...

Pirmkārt un galvenokārt tev jāzina, ka dzīve ar to nebeidzas...

Ir dažādas teorijas par to, kā radies šis vīruss, kas tas ir, piemēram, ka tas radies no cilvēku saskarsmes ar pērtiķiem vai arī, ka tāda vīrusa vispār nav, to izdomājuši zāļu ražotāji, lai gūtu peļņu. Lai kā arī būtu, svarīgi ir zināt, ka ir kaut kas, kas bojā tavu imūnsistēmu un tas ir nosaukts par HIV- latviski – cilvēka imūndeficīta vīrusu.

Pozitīvas HIV analīzes maina cilvēka dzīvesveidu. Bet ne visi HIV inficētie iegūst AIDS. Gadu pēc gada vīrusa nēsātāju kļūst vairāk, bet AIDS stadiju sasniegušo cilvēku skaits procentuāli samazinās. Vai var uzskatīt, ka vīruss ir parūpējies par to, lai cilvēce nedegradētos, nenogalinātu sevi? Ir zināms, ka ikviens vīruss ir šūnu parazīts, tāpēc tam nav izdevīgi nogalināt savu saimnieku. Vīruss tikai cenšas piespiest saimnieku dzīvot tā, lai varētu dzīvot un vairoties. Citiem vārdiem sakot, vīruss uzvedas kā saprātīga radība. Vai tas ir labi vai slikti?

Varbūt tā vienkārši ir divu populāciju līdzāspastāvēšana dabā, no kurām viena ir cilvēks?

Cilvēcei ir arvien vairāk iespēju iejaukties tajā, ko iecerējusi daba, un viens no galvenajiem dzinuļiem, kas rosina iejaukties, ir bailes. Mēs neuzticamies dabai, aizmirstot, ka paši esam dabas daļa.

Līdz ar HIV diagnozi dzīve nav beigusies, pat ja tā liekas, savām acīm ieraugot testa rezultātu. Tu esi tāds pats cilvēks, kā bijī – tas pats augums un tā pati dvēsele. Protams, fakts, ka tagad esi HIV-pozitīvs, ir pietiekami šokējošs, jo šis ir tāds notikums, ko neesi piedzīvojis agrāk un nepiedzīvosi vairs nekad – pilnībā izārstēties nav iespējams. Bet Tu esi cilvēks, un cilvēki ir ļoti pielāgoties spējīgas būtnes, izdzīvo visgrūtākajos apstākļos – tāda ir mūsu daba. Jā, dzīve tagad būs mainījusies, bet pati dzīve arī ir nemitīgas pārmaiņas, bieži vien nebūt ne tās labākās. Tu vienkārši izdarīsi visu, lai pielāgotos jaunajiem apstākļiem un baudītu dzīvi tālāk. Tevī noteikti ir spēks, lai sadzīvotu ar HIV! Jā, visi tie stāsti... Gan par tiem un no tiem, kuri laimīgi dzīvo, gan par tiem un no tiem, kuri lēnām mirst...

Aizmirsti visus stāstus un veido savu personisku dzīves ar HIV pieredzi, jo katra cilvēka dzīve ir unikāla tieši ar savu notikumu un to seku komplektu. Nav nozīmes tam, vai Tu tici liktenim, vai netici. Netērē dzīves spēkus, lai izzīlētu savu HIV ietekmēto nākotni, jo nākotnē ar tevi notiks tas, kam pamatā būs tava uzvedība šeit un tagad.

Sēžot kabinetā un saņemot pozitīvu testa rezultātu, droši vien tu nespēsi padomāt par to, ko darīt tālāk, bet zini, ka tev ir iespēja atnākt citu dienu un izrunāt visus jautājumus, kas tevi interesē.

Pirmais solis ir pieņemt, ka tā ir un neko mainīt tu nevarēsi. Nav vērts meklēt vainīgo, nav vērts vainot sevi, jo tas neko nemainīs un neko nedos. Vismaz pagaidām, jo vēlāk, kad būsi pieņēmis faktu, ka esi inficēts, tu varēsi dalīties ar citiem un stāstīt, kā nevajag rīkoties un kā vajag, bet pagaidām - samierinies.

Otrs solis - nepaliec viens. Ir labi, ja vari kādam izstāstīt, bet tas nav obligāti. Tev nav jāsaka, kāpēc tu esi dusmīgs vai bēdīgs, vai šokēts, vai apmulsis, vien-

kārši satiecies ar kādu un saki, ka vēlies, lai kāds tev ir blakus, jo tev ir slikti.

Trešais solis - meklē palīdzību - lasi informāciju, jautā ārstam, satiecies ar kādu, kam jau ir HIV, aizej pie psihologa, runā ar draugiem.

Cetrtais solis - padomā, kam tu esi gatavs atklāt, ka esi inficēts. Tavas tiesības ir teikt tikai tiem cilvēkiem, kam tu vēlies. Bet zini arī, ka par apzinātu otra cilvēka inficēšanu ar HIV draud atbildība.

Piektais solis - pārdomā, kā dzīvosi tālāk, kas tev būtu jāmaina tavā uzvedībā, dzīvesveidā.

Kam jāpievērš uzmanība un kas ir jāievēro sadzīvē?

1. Personiskā higiēna ir ļoti svarīga, bet pārspīlēt gan nevajag: regulāri, vairākas reizes dienā mazgā rokas; vismaz 3 reizes nedēļā ej dušā; 1 reizi 14 dienās ir vēlams pirts, ja to atļauj vispārējais veselības stāvoklis. Cilvēks ar HIV infekciju neapdraud tos, kuri dzīvo kopā ar viņu, bet, lai prāts būtu mierīgs, noteikti lieto tikai un vienīgi savus higiēnas un ķermeņa kopšanas piederumus, instrumentus, it īpaši visu, kas ir ass: šķēres, nagu knaiblītes, jebkādas skūšanās piederumus. Zobu birstītei, protams, arī jābūt savai, bet tas attiecas uz jebkuru cilvēku, vienalga slimu vai veselu. Ar citiem sadzīviskajiem priekšmetiem – veļu, dvieļiem, traukiem u.c., pat naktspodu – nav nekādu risku nodot HIV infekciju tālāk.

2. Tomēr ir lietas, kam jāpievērš īpaša uzmanība - nepieciešams rūpīgi kopt tās ķermeņa daļas, kur labprāt vairojas mikrobi: kājas, starpeni, paduses, cirkšņa krokas, dzimumorgānus, jo cilvēkiem ar HIV infekciju lielas nepatīkšanas var sagādāt sēnītes un mikrobi, kuri bojā ādu. Ieteicams reizi nedēļā ieziest šīs vietas ar profilaktiskajiem kosmētiskiem līdzekļiem.

3. Ir ļoti svarīgi rūpēties par mutes veselību: pēc katras ēdienreizes, arī „pavisam nenopietnas”, izskalo muti ar tīru ūdeni – tam ir labāks efekts, nekā košļājamai gumijai. Lai neveidotos nepatīkams mutes aromāts, labi ir pabeigt maltīti ar melno vai zaļo tēju bez cukura; nesaldinātu tēju var dzert arī starp ēdienreizēm. Tīrot zobus, ir svarīgi pie reizes paskalot ar ūdeni kaklu, jo gandrīz visiem cilvēkiem ar HIV kaklā mitinās lielāks sēnīšu daudzums. Un vispār,

līdzko parādās kakla sāpes vai nepatīkamas izjūtas, ir jāskalo kakls! Nav obligāti uzreiz skriet uz aptieku, jo skalojamie līdzekļi var būt ļoti dažādi, piemēram, kumelišu uzlējums, parasts ūdens, nesaldināta tēja.

4. Ir svarīgi reizi gadā noteikti apmeklēt zobārstu: jo ilgāk cilvēks dzīvo ar HIV infekciju, jo izteiktākas kļūst izmaiņas vielmaiņā un zobi ir teju pirmie, kas cieš.

5. Cilvēkam ar HIV kopā ar ārstu, kuram uzticies, ir jāapsver nepieciešamība vakcinēties pret dažādām infekcijām, rūpīgi jāizvērtē ieguvumi un riski, un jāpieņem lēmums.

6. Ir svarīgi beidzot sastādīt un sākt ievērot labi sabalansētu dienas režīmu – darbs, ēdienreizes, aktīva atpūta, miegs. Ieteicams ieviest savā dzīvē ikdienas rituālus - automātiski izpildāmas racionālās darbības, jo tie sakārto dzīvi un samazina stresu.

7. Iespējams, ka nāksies samierināties ar spēcīgu svīšanu naktīs. Tā ir ļoti bieža parādība cilvēkiem ar HIV, bet universālu recepti, kā tikt no tās vaļā, nav. Tomēr par pastiprinātu svīšanu vajag informēt savu ārstu, jo tai par iemeslu mēdz būt daudz blakussaslimšanu.

8. Iespējams, ka lietojot alkoholu, reibums iestāsies ātrāk, pēc mazākas devas, nekā tas bija agrāk, dzīvē līdz HIV (it īpaši pie lielas vīrusa slodzes).

9. Dzīvokļa uzkopšanu veic 2-3 reizes nedēļā, lai nesakrātos daudz putekļu. Pirms tās jebkurā gadalaikā dzīvoklis kārtīgi jāizvēdina, lai nosēdinātu uz virsmām visu, kas peld gaisā, arī mikrobus un sēnīšu sporas, un tad jāveic dzīvokļa mitrā uzkopšana. Putekļi var būt bīstami cilvēkiem ar HIV infekciju, jo tajos ir daudz dažādu sēnīšu.

10. Ir jāsamierinās ar to, ka labāk vairs nekad neglaudīt ielas kaķi vai suni, jo cilvēkus ar HIV infekciju apdraud arī šo dzīvnieku specifiskās infekciju saslimšanas. Ja pēc HIV diagnozes uzstādīšanas cilvēks nevēlas šķirties no jau esošajiem mājdzīvniekiem, tiem jābūt vakcinētiem „pēc pilnas programmas”, bet turēt dzīvoklī putnus tomēr nav ieteicams. Kaķa izkārnījumu kastīte nedrīkst

atrasties virtuvē vai tuvu sildītājiem. Ja cilvēkam ar HIV ir mazāk kā 200 CD4 šūnu, sakopt kaķa vai citu mājdzīvnieku izkārnījumus drīkst tikai cits, veselāks cilvēks. Reizi gadā mājdzīvnieki ir jāatrāda veterināram.

11. Ar HIV inficēta cilvēka mājās vienmēr un obligāti krājumā ir jābūt nedārgiem, nesteriliem lateksa cimdkiem. Cimdi noderēs gan jebkurā apdraudējuma situācijā ar asiņošanu, gan pie dzīvokļa un mājdzīvnieku sakopšanas darbiem. Arī „elpojošiem” plāksteriem (tiem, kuri laiž cauri gaisu) ir nozīmīga vieta saimniecībā: tos liekam uz svaigām, apstrādātām ar dezinfektiem brūcēm, vai aizlīmējam jau dzīstošas brūces pirms kāda netīra darba veikšanas.

12. Ja rodas nepieciešamība kādam no mājniekiem veikt injekcijas, tad izlietotas šļirces, adatas (arī insulīna pilspalvu adatas) jāsavāc tukšajos dzērienu plastmasas flakonos ar aizskrūvējamo korķi. Tas attiecas uz jebkuru no izlietotām šļircēm vai adatām – gan mājniekiem lietotām, gan tevis paša lietotām.

13. Un beidzot, prezervatīvi - dzimumakta laikā cilvēkam-ar-HIV vai ar cilvēku-ar-HIV tie ir jālieto bez atrunām! Prezervatīvi ir pareizi jāglabā, lai tie nesaburzās, jāseko derīguma termiņam, jālieto papildus speciālie lubrikanti (nevis krēmi vai eļļa!), un jāprot pareizi ar tiem rīkoties. Ja rodas kādas neskaidrības par prezervatīva lietošanu, vienmēr vari jautāt HIV/AIDS nevalstisko organizāciju darbiniekiem vai ārstam.

14. Cilvēkiem, kuriem patīk anālais dzimumakts – nekas slikts tas nav! Tikai neaizmirsti labi sagatavot partneri un noteikti pielietot speciālo lubrikantu un prezervatīvu.

15. Heroīna un amfetamīna lietotājiem – nelasīsim jums morāli par kaitējumu! Bet sagatavojiet tukšu plastmasa pudeli vai alus bundžu un uzreiz pēc injekcijas iemetiet tajā savu šļirci! Ja lietojiet kaut ko citu ar lielākām šļircēm, tad vismaz adatas izmetiet šajos tukšajos traukos, bet šļirci uzreiz kārtīgi izskalojiet!

16. Visiem narkotiku lietotājiem pačukstēsim ausī noslēpumu – narkotikas pašas par sevi nekādi neietekmē HIV infekcijas norisi. Narkotikas ietekmē psihisko veselību un līdzestību ārstēšanai. Ļoti slikti ietekmē abas!

17. Visiem HIV pozitīvajiem: progresējot HIV infekcijai, organisms pakļauts spēcīgai atūdeņošanai. Atceries to un neaizmirsti laiku pa laikam iedzert ūdeni, pat ja vēl nejūti slāpes, jo slāpju receptori dod ziņu tikai tad, kad ūdens rezerves ir izsīkušas.

Kā sadzīvot ar apkārtējiem?

Teikt citiem par savu HIV vai neteikt? Šis ir ļoti smags jautājums, un katrs rīkojas pēc saviem ieskatiem un izjūtām. Ja tu ar savu uzvedību neapdraudi nevienu, ja tu dzīvo vienmēr ar neaptumšotu prātu, tu vari klusēt. Bet kāds uzticams cilvēks noteikti jāatrod, lai vismaz kāds zinātu par tavu HIV infekciju. It īpaši, ja tev jau nozīmēta HIV infekcijas ārstēšana, mazums, kas var notikt dzīvē, bet zāļu lietošanu pārtraukt nedrīkst.

Tev ir arī jāzina, ka Latvijas likumdošana nosaka kriminālatbildību par apzinātu otra cilvēka inficēšanu ar HIV(Krimināllikuma 133. pants). Ko tas nozīmē? To, ka stājoties dzimumsakaros, otrs cilvēks, pirmkārt, tam piekrīt, otrkārt, piekrīt veidam, kā tas tiks darīts- ar prezervatīvu vai bez tā, treškārt, piekrīt seksa tehnikai. Izklusās sarežģīti, bet tas var aiztaupīt lielus sarežģījumus vēlāk.

Narkotiku lietotāju vidē paši lietotāji izrēķinās ar tiem, kuri nav pateikuši par savu HIV infekciju un iedevuši savu lietoto šļirci otram.

Arī grūtniece, kura neievēro ārsta norādījumus un izvairās no medikamentu lietošanas, būtnībā apzināti var inficēt savu bērniņu.

Būtu labi, ja par tavu inficēšanos ar HIV zinātu tavš ģimenes ārsts, jo dažkārt tas var būt svarīgi tavai veselībai. Ja tu neuzticies savam ģimenes ārstam, labāk to maini. „Draudzīgo” ārstu sarakstu vari atrast biedrības „Baltijas HIV asociācija” Testpunkta mājas lapā www.testpunkts.lv vai www.balthiv.com.

Dažkārt visgrūtāk par savu inficēšanos ar HIV ir pateikt vistuvākajiem cilvēkiem - vecākiem, sievai, vīram, partnerim, bērniem. Iemesli ir dažādi - bailes no atstumšanas, nosodījuma, nevēlēšanās sāpināt otru. Nesteidzies, vispirms pats pieņem domu, ka infekcija būs uz mūžu, ka nāksies pielāgoties, tikai tad rūpīgi

izsver, kam teikt un kā. Te lieti noderēs padoms- speciālista, inficēta cilvēka. Arī taviem tuvākajiem cilvēkiem ir iespēja atnākt pie speciālistiem un izrunāties. Jūs varat atnākt kopā, tikai tev būs jādod sava piekrišana atklāti runāt par savu HIV statusu otra cilvēka klātbūtnē. Jūs varēsiet izrunāt visus jautājumus, par ko ir bažas. Atceries, nav muļķīgu jautājumu, viss, kas tevi vai tavu tuvo cilvēku uztrauc, ir svarīgi.

Par darba biedriem - HIV inficēts cilvēks var strādāt jebkur (tikai dažās specialitātēs prasa izziņu par HIV infekciju) - vari strādāt gan par pavāru, gan skolās, gan citur. Nopietni izsver, vai ir nepieciešamība teikt darba vietā par HIV, dažkārt joprojām cilvēki mēdz būt neiecietīgi. Tomēr, ja kolēģi ir saprotoši, viņi var būt tavs atbalsts grūtā brīdī, īpaši uzsākot terapiju.

Pateicoties internetam, cilvēki, kuri uzzinājuši, ka viņiem ir HIV, var viegli atrast citu cilvēku stāstus par to, kā viņi tikuši pāri izmisumam un sākuši sakārtot savu dzīvi jaunajos apstākļos. Jo nav svarīgi, kad un kā cilvēks ir inficējies, HIV nevar izārstēt. Svarīgi ir zināt, kā rīkoties, lai citus neapdraudētu un pašam veselību saglabātu pēc iespējas ilgāku laiku. Varbūt ciniski tas skanēs, bet tiem cilvēkiem, kuriem HIV diagnoze uzstādīta jau vēlīnajā stadijā, kad jau jācīnās ar ļoti nopietnām saslimšanām uz AIDS fona, aprast ar jauno situāciju ir vieglāk, jo dzīvība ir apdraudēta ļoti tieši, bet ļoti gribas dzīvot.

Agri vai vēlu, tev nāksies izlemt, kādiem tuviniekiem vai citiem līdzcivēkiem, vai darba kolēģiem izstāstīt par savu diagnozi.

Kā pateikt „par to” citiem? Vispirms jāizvērtē iemesli, kādēļ atklāties. Vai ir praktiska nepieciešamība? Pēkšņi jāsāk lietot prezervatīvi... mājās parādās neredzētas zāles... ārēji veselam cilvēkam nez kāpēc bieži jābraukā pie ārstiem... asins ņemšanas pēdas uz rokām... Un vēl citi objektīvi iemesli, kad melot vairs nav vērts, jo meli atklāsies tik un tā.

Jāpārdomā rūpīgi, ko gribas sagaidīt pretī. Vai tie, kuri uzklausa, ir spējīgi pieņemt HIV diagnozi kā tādu un pašu cilvēku, kuru piemeklējusi nelaime?.. vai ir pārlicība, ka atklājoties, tiks sasniegts vēlāmais rezultāts?.. vai netiks veltīgi sabojātas attiecības?..

Rūpīgi jāsagatavoja sarunai, šāda saruna notiks pirmo reizi tavā dzīvē un no tās iznākuma būs atkarīgs, vai tev būs pietiekama dūša atkārtot to pašu citreiz citiem cilvēkiem. Uzaicinot uz sarunu, ir jāsūta skaidrs signāls, ka lieta ir ļoti nopietna un svarīga, un noskaņojumam jābūt optimistiskam.

Bieži vien konsultantam iesaka sarūpēt priekš sarunas kādus bukletus vai skrejlapas, brošūras, kas tev var noderēt vēlāk, jo reālajā dzīvē ir tā, ka pāiet samērā ilgs laiks, līdz cilvēks kļūst spējīgs kaut ko lasīt. Paņem piedāvāto uzticības tālruņa numuru vai pacientu atbalsta grupas kontaktus - tie var tev noderēt! Jo cilvēki vairāk ieklausās un notic svešiniekiem, tāpēc jāparūpējas, lai šie svešinieki būtu uzticami, zinoši, nesarunātu muļķības.

Kad tu spēsi domāt un uztvert lietas racionāli, noteikti ieklausies padomos - ka ir labs ārsts, ka ir labas zāles, ka cilvēki ar HIV jau nodzīvo praktiski tikpat ilgi, kā bez infekcijas, ka darbu diagnoze nemaz neietekmē, ka sadzīvē ir pilnīgi droša... visu, kas spēj mierināt.

Zini, ka visas zāles HIV infekcijas ārstēšanai ir bezmaksas, ka par slimnīcu, ja būs tāda vajadzība, arī nav jāmaksā... Un dod sev laiku pašam izlemt, kā izturēties un – bez jebkāda spiediena.

Viss būs labi! Bet ja nebūs, tad jāsāk viss no jauna. Un noteikti jāatrod līdzīgie cilvēki, jāapmeklē atbalsta grupa – to visu var piedāvāt HIV/AIDS nevalstiskās organizācijas. Dažkārt var palīdzēt arī psihologi un psihoterapeiti, tikai diezgan grūti uzreiz atrast īsto.

Jāsāk lietot zāles

Iekļūstot cilvēka asinsritē, HIV neko nemeklē, peld brīvi asins straumē, un ja sešu stundu laikā tam virsū neuzdursies šūna, ko vīruss prot uzlauzt, HIV zaudē savas spējas vairoties. Tieši tāpēc ne visi cilvēki, kuriem bija bīstami sakari ar HIV-inficētajiem, šo vīrusu iegūst paši – ja vīrusu skaits bija nepietiekami liels, inficēšanās var arī nenotikt. Bet cerēt uz laimi ir naivi: pietiek, lai tikai viena vīrusam vajadzīgā šūna uzduras virsū HIV un glābt situāciju var tikai vienā gadījumā – nekavējoties sākt lietot speciālās pretvīrusu zāles pret HIV. Tas palīdz, ja zāles nonāk organismā līdz 48 stundām pēc šā notikuma. Šo 48 stundu laikā HIV

veido inficētās šūnas iekšienē savu vairošanas fabriku, lai no tās laistu asinsritē lielu daudzumu jaunu vīrusu. Zāles vīrusa fabrikas izveides procesu pārtrauc, un ja tās lieto 30 dienas, vīruss izzūd. Arī laikposmā no 48 līdz 72 stundām kopš HIV iekļuvis sev vajadzīgajā šūnā, zāles var dot labu efektu, bet jau ir vajadzīgi nevis 1-2 preparāti, bet 3-4. Šādu „vēlīnu” iespēju izvērtē ārsts, jo ir liela neveiksmes iespējamība, turklāt zāles var izsaukt smagas blakusparādības.

HIV prot vairoties vai saglabāties miera stāvoklī tikai dažu tipu šūnās, uzlaužot to apvalku un ērti iekārtojoties šūnas iekšienē, un diemžēl tieši šīs šūnas - zinātniski T-limfocīti – veic izšķirošu darbu vīrusu neitralizēšanā. Tev ir jāzina tikai tik daudz, ka šīs šūnas sauc par CD4 šūnām.

Tu noteikti nedrīksti samierināties ar ārstiem tik mīlo un ierasto teicienu „analīzes ir labas”, bet ir jāprasa cipari! Analīžu rezultātus arī var saņemt no laboratorijas uz e-pastu. Ja CD4 šūnu skaitam veidosies stabili krītoša tendence un tas jau slīdēs zem 500, jāsāk runāt ar ārstu par zālēm. Ja pacientam ir 55 un vairāk gadi, ārstēšana ir jāpieprasa, bet gados jaunākiem pacientiem ārstēšana uzstājīgi jāprasa, kad šūnu skaits tuvojas 350.

Šūnas, kuras „ieņēma” HIV, protams, nespēj vairs pildīt savas organisma aizsarga lomu, bet strādā tikai un vienīgi HIV labā. Imunitāte novājinās. Pirmajā laikā, kamēr vēl nav izveidojušās antivielas, vīrusa daudzums organismā strauji aug. To parāda analīze, ko sauc par „vīrusu slodzi” - brīvo vīrusu, kas nav noslēpušies šūnās, skaits vienā asins mililitrā. Ar laiku antivielas noregulē vīrusa daudzumu un organismam kļūst vieglāk, iestājās „pamiers”, un cilvēka dzīvei ir laba kvalitāte. Cik ilgi „pamiers” turpināsies, neviens nespēj paredzēt, jo katrs organisms ir izcili individuāls.

HIV pats par sevi ļoti lēnām, bet tomēr grauj tava organisma smadzeņu šūnas, nervu šūnas, sirds muskuļa audus. Tomēr bīstamākās smagās saslimšanas uzbrūk cilvēkam ne jau dēļ HIV, bet gan HIV ietekmē novājināto organisma aizsargspēju dēļ. Šādu saslimšanu ir ap 40, tās sauc par „oportunistiskajām” saslimšanām, un tās var beigties ar nāvi, ja HIV infekciju neārstē ar speciālajām zālēm. Šādu novājinātas imunitātes stāvokli sauc par AIDS. Viena no biežākajām oportunistiskajām saslimšanām Latvijā ir tuberkuloze. Tāpēc ar HIV inficētam cilvēkam vismaz trīs reizes gadā noteikti jāaiziet pie infekcionista un jāveic ar HIV saistītas

analīzes, lai nepalaistu garām brīdi, kad ārstēšana noteikti jāuzsāk! Zāles aizkavē vīrusa vairošanos, pat pilnībā pārtrauc to un „vīrusa slodze” kļūst nenosakāma. Vīrusa izpostīto T-limfocītu vietā organisms izstrādā jaunus, un tie necieš no HIV, bet cītīgi dara savu kareivja darbu. Un cilvēks dzīvo vesels, tikai zāles jālieto visu mūžu un bez pārtraukumiem.

Pie HIV infekcijas kategoriski jāaizmirst par imūnstimulatoriem, tas ir, tādām vielām, kas stimulē imūnsistēmu, arī dabīgajiem: ehinācija, žeņšeņš, eleutero-koks, visādi „kaķa nagi” un „skudru koka mizas”, un citi, ar kurām ir „pilns” internets. Stimulēties pie HIV infekcijas ir bīstami, jo, nekontrolēti pieaugot CD4 šūnu skaitam, palielinās vīrusam piemērotu „dzīvokļu” skaits. Ja kāds pasaka, ka “imūnstimulus nedrīkst, bet imūnmodulatorus drīkst”, tad jāsaprot, ka šie otrie vienkārši ir paplašināta vielu grupa, un arī necik nav vēlami.

Ir vairākas lietas, kas jāņem vērā pirms terapijas uzsākšanas. Pirmkārt – cilvēkam ir jābūt gatavam sākt terapiju. Ko nozīmē „būt gatavam”? Jābūt izpratnei par to, ka terapija uzlabos veselības stāvokli; izpratnei par to, ka līdzestība nozīmē katras devas lietošanu savā laikā vismaz par 95%, un ka stingri jāseko visām rekomendācijām attiecībā uz ēšanu (gan ēdienreizēm, gan atļauto pārtiku); izpratnei, ka blakusefekti parasti būs mēreni un ar tiem ir iespējams tikt galā.

Visi pārdzīvo par blakusparādībām vēl pirms terapijas uzsākšanas. Visbiežāk pacientus piemeklē nelaba dūša, šķidra vēdera izeja, nogurums un neparasti sapņi (var būt interesanti, var būt murgaini). Taču lielākajai daļai pacientu izdodas saglabāt normālu dzīvesveidu, lietojot pretvīrusu terapiju. Ja rodas blakusefekti, ar tiem bieži vien ir samērā vienkārši cīnīties, jo, kā likums, tie ir mēreni spēcīgi vai tos var samazināt. Ja rodas kaut kādas blakusparādības, nekavējoties jāsaazinās ar savu ārstu un katram pacientam jābūt pārliecinātam, ka ārsts precīzi saprot, kādā veidā blakusefekti viņu ietekmē.

Ir dažas ļoti svarīgas lietas, kas jāievēro, uzsākot lietot zāles pret HIV:

- uz visu mūžu jāatsakās no greipfrūta, tā sulas un pat bezrecepšu pret-saaukstēšanās medikamentiem, kuru sastāvā izmantotas greipfrūta sēklas, kā arī no tā preparāta notievēšanai;
- visu mūžu jābūt piesardzīgam, izvēloties zāļu tējas un maisījumus, vai

pilienus iekšķīgai lietošanai – asinszāle un salvija ir kategoriski aizliegti;

- nav ieteicams lietot ķiplokus un to saturošus medikamentus, pārtikas piedevas, bet, pielietojot ļoti bieži izrakstāmo preparātu “efavirens”, ķiploki ir aizliegti;

- vienmēr, un vēlams, katru reizi, atnesot no aptiekas mājās savas zāles pret HIV, ir jāizlasa to lietošanas instrukcija, lai ne tikai atsvaidzinātu atmiņu, ko un kā drikst vai nedrīkst, bet arī, lai nepalaistu garām jauninājumus un papildinājumus instrukcijā.

Kaut HIV infekciju ārstējošo ārstu - infektologu Latvijā ir maz un ārstēšanu sākotnēji nozīmē tikai Rīgā, Latvijas Infektoloģijas centrā, tomēr ir iespēja izvēlēties ārstu, ar kuru ir viegli kontaktēties. Vēlams uzreiz mēģināt nodibināt ar viņu labas savstarpējās attiecības. Jāpatur prātā, ka ārsts arī ir tikai cilvēks, un ar smaidu pacienta sejā un laipno toni var panākt ļoti daudz. Ārsti „kašķīgu” pacientu ne visai mīl. Taču dažreiz der apmeklēt arī citu ārstu, lai iegūtu papildu informāciju kādā svarīgā jautājumā. Ne tikai Rīgā, bet arī reģionos strādā 8 citi infektologi, pie kuriem var uzraudzīt HIV infekcijas gaitu un saņemt receptes zālēm, ja ārstēšana jau ir nozīmēta. Tas iespējams Daugavpilī, Jēkabpilī, Liepājā, Rēzeknē, Valmierā, Ventspilī.

Jāieplāno kārtējais gājiens pie ārsta pietiekoši brīvā dienā. Parasti pieņemšana notiek pēc pieraksta, tapēc jāatnāk laikus. „Zelta standarts” ir, ka ārstam jāpieņem patients 30 minūšu laikā, sākot no noteiktā pieraksta laika. Tāpēc jābūt pacietīgam un jāizturas ar cieņu pret cilvēkiem, kuri iesaistīti ārstēšanā. Visbiežāk pacienta rīcībā ir 20 minūtes izmeklēšanai un sarunai ar ārstu, šis laiks jāizmanto pēc iespējas lietderīgāk. Vēlams pirms apmeklējuma sastādīt savu jautājumu sarakstu un paņemt to līdzi - tas ļaus ietaupīt laiku, bet ārsts novērtēs šo nopietno attieksmi. Ārstam ļoti patiks, ja patients atnesīs pierakstu par visām vielām, ko lieto: zālēm, ko nozīmējis cits ārsts, bezrecepšu medikamentiem, pārtikas piedevām (tai skaitā drogām, vitamīniem, tautas līdzekļiem u.t.t.). Jo visas šīs vielas var nopietni mijiedarboties ar zālēm pret HIV infekciju un veicināt blakusparādības.

Ārsts infektologs, kurš specializējas infekciju ārstēšanā, visticamāk, ka neuzņemsies ārstēt tās kaites, kas ir ģimenes ārsta rūpju lokā. Turklāt infektologs nevarēs izrakstīt lielāko daļu valsts kompensējamo zāļu. Tāpēc ģimenes ārsts ir noteikti vajadzīgs katram cilvēkam. Ģimenes ārstam ir jāzina par HIV diagnozi

un lietojamām zālēm pret HIV, jo citādi ārsts var izraudzīties nepiemērotu ārstēšanu slimībām, kas ir viņa kompetencē. Ja rodas iespaids vai sajūta, ka ārstam derdzas pacients HIV infekcijas dēļ, tas ir jānomaina. Šādā gadījumā var palūgt padomu gan savam infektologam, gan HIV/AIDS nevalstisko organizāciju darbiniekiem, gan citiem pacientiem (ir iespēja arī apmeklēt atbalsta grupas inficētajiem ar HIV). Biedrības „BaltHIV” mājas lapās ir pieejams „draudzīgo” ārstu saraksts, to vidū ir arī labi ģimenes ārsti.

Ārstam ir svarīga pacienta līdzestība, viekārši runājot – tas, cik precīzi tiek lietotas izrakstītās zāles, ievērots dienas un fiziskās slodzes režīms, veikti nozīmētie izmeklējumi. Ieteicams ieviest „Līdzestības dienasgrāmatu” piezīmju grāmatiņā vai, pielāgojot savām vajadzībām, gatavas kontroles burtnīciņas (diabēta, asinsspiediena u.c.), kas vienmēr ir ģimenes ārsta atvilknēs. Šajā dienasgrāmatā noteikti jābūt atzīmēm par visām blakusparādībām. Par savu līdzestību ārstiem vienmēr jāstāsta godīgi, jo tad būs iespējams arī mainīt zāles uz citām, kas vieglāk lietojamas, labāk panesamas. Šo dienasgrāmatu būtu vēlams ņemt līdzi no mājām tālākos un garākos izbraucienos, lai izvairītos no sarežģījumiem, ja kaut kas ar tevi atgadītos.

Bieži pacienti ir satraukušies par „imunoloģisko analīžu sliktajiem rezultātiem”. CD4 šūnu skaita samazināšanos vai pieaugumu var ietekmēt diennakts stunda, treknis ēdiens, kas apēsts maltītē, ātra kāpšana pa kāpnēm, kas tikko veikta, tas, ka ir citas infekcijas, vai arī tas, cik šūnu (vairāk vai mazāk) trāpījušās konkrētajā asins paraugā. Lai varētu saskatīt tendences, nepieciešami vairāki rezultāti, kas iegūti ilgstošā laika posmā. Kad ir vairāki rezultāti, var secināt, vai notiek CD4 šūnu skaita samazināšanās vai pieaugšana, kāds ir pārmaiņu ātrums, vai notiek stabilizācija.

HIV pozitīvajiem, kuriem ir arī hroniskie vīrushepatīti: jums jāsaņem HIV infekcijas ārstēšana vēl pie pietiekama CD4 šūnu skaita (ap 500), jo HIV pasliktina B un C hepatītu norisi un dzīvildzes prognozes.

Visiem alkohola cienītajiem, kuri jau ārstē HIV infekciju, iesakām izmantot kādus atgādinātājus, kas uzstājīgi pieprasīs, lai zāles būtu iedzertas laikā. Visām zālēm pret HIV faktiski nav mijiedarbības ar alkoholu, to iedarbība nedz samazinās, nedz palielinās. Tomēr pasaudzējiet savas aknas, kas jau tā ir skurbulī,

neuzderiet zāles ar šnabi, bet ar kārtīgu tīra ūdens glāzi!

Katram ar HIV inficētam cilvēkam noteikti jāapbruņojas ar pamatīgām zināšanām, kaut ārsti nav visai atsaucīgi dot pacientam kaut cik vairāk kā pamatinformāciju un norādījumus, ka ir jāklausa tikai un vienīgi ārstam. Bet paplašināt zināšanas par dzīvi ar HIV, lai padarītu to pēc iespējas pinvērtīgāku, vajag noteikti. HIV/AIDS nevalstiskās organizācijas rūpīgi krāj pacientu pieredzes, veiksmes un neveiksmes stāstus, konsultē, draudzīgi aprunājas, izdot grāmatas pacientiem, un arī iesaka drošus (tas ir svarīgi – drošus!) informācijas avotus internetā. Latviešu valodā to nav visai daudz, lielākie drošas informācijas avoti pacientiem ir biedrību mājaslapas.

Iegūt informāciju, saņemt konsultācijas sev un saviem tuviniekiem, gūt atbalstu var:

Biedrība un tās e-pasta adrese	Informācija pacientiem mājaslapā	Konsultatīvie un atbalsta pakalpojumi
Biedrība Balthiv balthiv@gmail.com	www.balthiv.com , www.testpunkts.lv Biedrības brošūras, skrejlapas, Testpunkta vizītkartes	Darbojas testpunkts – informācija, konsultācijas, tas pats arī klubos Darbojas Atbalstošo ārstu tīklojums Tālrunis 28441324 Konsultēšana caur e-pastu
Apvienība HIV.LV apvieniba@apvienibahiv.lv	Pilns informācijas spektrs www.hiv.lv , www.apvienibahiv.lv	Konsultatīvais tālrunis 26062077 Psihologa tālrunis 22327545 Konsultēšana pa e-pastu
AGIHAS (Atbalsta grupa inficētajiem ar HIV un AIDS slimniekiem) agihas.lv@inbox.lv	Biedrības ziņas, skrejlapas pacientiem un projektu aktivitātes www.agihas.lv un (ievilkst bez www) agihas.hiv.lv	Konsultatīvais tālrunis 20207737 Forums www.hivplus.lv Konsultēšana “līdzīgs-līdzīgam” (arī tikšanās ar konsultantu klātienē) Nometnes HIV pozitīvajiem
DIA&LOGS, atbalsta centrs visiem, kurus skar HIV/AIDS dialogs@diacentrs.lv	Pilns informācijas spektrs www.diacentrs.lv	Konsultatīvais tālrunis 67243101 Psihologu konsultācijas Konsultēšana “līdzīgs-līdzīgam” klātienē Atbalsta grupa HIV pozitīvajiem

Agrāk vai vēlāk ārstēšana kļūst vajadzīga lielākajai daļai HIV pozitīvu cilvēku. Kad tieši – tas ir atkarīgs no veselas rindas individuālu faktoru, dažādiem cilvēkiem HIV infekcija progresē dažādā tempā. Apmēram trešā daļa HIV pozitīvo 10 gadu laikā pēc inficēšanās jūtas labi arī bez ārstēšanas. Apmēram 60%

cilvēku, kuri dzīvo ar HIV, pēc 4 līdz 5 gadiem no inficēšanās brīža rodas vajadzība lietot zāles. 2 - 3% inficēto imūnsistēma sabrūk strauji un viņiem zāles būs vajadzīgas agrāk, bet tik pat daudz cilvēku var iztikt bez zālēm 15 - 20 gadus. Iespēju paredzēt katram inficētajam viņa likteni ir ļoti nedaudz un tās dārgi izmaksā. Tāpēc ir bezjēdzīgi tirdīt ārstus un nevalstisko organizāciju konsultantus ar jautājumiem par savas HIV infekcijas prognozi. Bet jāņem vērā, ka, gadiem ritot, imūnsistēma novājinās un CD4 šūnu skaits dabiski samazinās, un kā sekas tam, pēc 55 gadu vecuma tik pat dabiski pieaug bīstamu, HIV ierosinātu slimību risks, tāpēc šie pacienti ir jāšak ārstēt uzreiz pēc diagnozes apstiprināšanas.

Kamēr ar HIV inficēts cilvēks nesaņem pretvīrusa ārstēšanu, viņš nekad nedrīkst aizmirst, ka arī tikai viens vienīgs riskantas uzvedības brīdis var novest līdz cita cilvēka inficēšanai ar HIV. Tāpat citu cilvēku veselība un labklājība ir atkarīga no HIV inficētā uzvedības un godaprāta – jābūt atbildīgam par sevi un saviem līdzcilvēkiem!

Vai HIV infekcijas ārstēšana samazina risku nodot infekciju tālāk? Jā! Viennozīmīgi, jā. Zāļu ietekmē vīrusa vairošanās mehānismi tiek izbojāti un cilvēka galvenajos ķermeņa šķidrumos vīrusu daudzums kļūst niecīgs, nenosakāms. Ir jau pierādīts, ka ierastais vīrieša un sievietes vaginālais dzimumakts starp partneriem, no kuriem viens ir inficēts, bet otrs nav, ir drošs arī bez prezervatīva. Tas ļauj ģimenes pāriem dzīvot absolūti pilnvērtīgu dzīvi, neapdraudot partneri un ieņemot bērnus dabīgā ceļā. Tāpēc, ja inficēts ar HIV cilvēks nonācis līdz ģimenes dibināšanai ar neinficēto (vai jau dzīvo tādā ģimenē), viņš var uzstājīgi prasīt savam ārstam uzsākt ārstēšanu, ja pats ir pilnīgi gatavs šai terapijai uz visu mūžu. Jo nenosakāma vīrusu slodze (nenosakāms vīrusu daudzums asinīs) nenozīmē, ka organisms ir pilnībā atbrīvojies no HIV - vīrusa ģēnu materiāla rezervuāri neaktīvajās imūnsūnās (kuras „atpūšas” jeb ir latentas), ātri izraisīs vīrusu slodzes palielināšanos drīz pēc terapijas pārtraukšanas.

Jau ir publicēti pētījumi, kuros secināts, ka arī anālais dzimumakts bez prezervatīva pie nenosakāmas vīrusa slodzes ir drošs, tomēr tas attiecas uz „gadījuma” kontaktiem, nevis regulāro dzimumdzīvi, piemēram, vīriešu homoseksuālajos pāros.

Zāles HIV infekcijas ārstēšanai jau sākuši pielietot arī neinficētajiem cilvē-

kiem, kā „pirmskontakta profilaksi”. Eiropas reģionā tas vēl nav oficiāli atļauts, bet ASV jau tūkstošiem neinficēto cilvēku, kuri apzināti piekopt riskantu dzīvesveidu, neaizsargātu seksu, vai dzīvo dzimumdzīvi ar inficētu cilvēku, profilaktiski lieto noteiktas pret-HIV zāles, lai pasargātu sevi no inficēšanās. Jau tiek strādāts pie rekomendācijām neinficētajām sievietēm, kuras vēlās ieņemt bērnu no HIV inficēta partnera dabīgā ceļā – lietot pret-HIV zāļu kombināciju dažas dienas pirms neaizsargāta dzimumakta un dažas dienas pēc tā.

Par šo visu var mēģināt runāt un apspriesties ar savu ārstu, bet jāatceras, ka ārsts drīkst runāt ar pacientu tikai par to, kas apstiprināts ar publicētajiem pētījumiem un iekļauts HIV infekcijas ārstēšanas un profilakses vadlīnijās, vai par to, kas rakstīts detalizētajās zāļu lietošanas instrukcijās (kuras pacienti paši var atrast internetā, nevis zāļu iepakojumā).

Kā plānot ģimeni?

HIV infekcija nav šķērslis grūtniecībai un bērna laišanai pasaulē. Grūtniecību var plānot un bērniņš var piedzimt vesels gan tad, ja abi ir HIV inficēti, gan tad, ja tikai viens (tādus pārus sauc par sero-diskordantajiem pāriem). Pats galvenais nosacījums - grūtniecība jāplāno, konsultējoties ar ārstu.

Bērna inficēšanos ar HIV no inficētas mātes grūtniecības, dzemdību laikā vai barojot bērnu ar krūts pienu sauc par HIV vertikālo transmisiju. Risks, ka bērns šādā veidā varētu iegūt HIV, ir 30-45%, taču, ja grūtniece ievēro visus nosacījumus, tostarp arī pretvīrusa zāļu precīzu lietošanu sev un jaundzimušajam, risks nodot infekciju bērnam samazinās pat līdz 1-2%.

Ja HIV infekcija ir vīrietim, ir svarīgi, lai viņa vīrusu slodze būtu nenosakāma, jo tad samazinās risks, ka HIV var būt spermā. Ir veikti pētījumi, ja vīrusu slodze nav nosakāma, riska inficēt partneri tikpat kā nav. Tomēr jāņem vērā ārsta ieteikumi. Ir iespējama arī spermas attīrīšana, jo pie paša spermatozoīda lielākoties vīruss nepielīp, lai gan var gadīties kāds nomaldījies HIV...

Ja infekcija ir sievietei, tad viņai grūtniecības laikā būs jāsāk lietot zāles 13.-14. grūtniecības nedēļā, ieteicams dzemdēt ar ķeizargriezieni un bērniņu nedrīkstēs barot ar savu pienu.

Apaugļošanu var veikt pati sieviete ovulācijas laikā, savācot spermu, piemēram, prezervatīvā bez spermicīdiem un ar šļirci bez adatas ievadot to vagīnā cik dziļi vien iespējams. Tā iespējams pasargāt vīrieti no inficēšanās un tas ir vienkārši izdarāms.

Sieviete var inficēt bērnu grūtniecības laikā, ja ir bojāta placenta, caur to HIV nokļūst bērna asinsritē. Dzemdību laikā bērns var inficēties, ja, virzoties cauri dzemdību ceļiem, nonāk kontaktā ar savas mātes inficētajām asinīm un ģenitālīju sekrētu. Tāpēc sievietēm tiek piedāvāts laist bērniņu pasaulē ar ķeizargriezīgu.

Neiznēsātajiem bērniņiem ir lielāks risks inficēties.

Ja HIV- pozitīva sieviete jau saņem zāles, iespējams, ka tās būs jāmaina, iestājoties grūtniecībai. Kad mazulis piedzims, arī viņš saņems zāles sīrupa veidā un atradīsies LIC uzskaitē, lai pārliecinātos vai mazais nav inficēts. Kādu laiku viņam saglabāsies mātes antivielas uz HIV, tāpēc droši noteikt viņa statusu nevarēs uzreiz, bet tikai dzīves pirmā pusgada laikā, veicot atkārtotas analīzes.

Ja sievietei vīrusa slodze ir nenosakāma, tad dažās valstīs atļauj barot bērnu ar krūts pienu, tomēr labāk arī šo jautājumu apspriest ar ārstu.

Dažkārt jaunie vecāki ir apmulsuši un noraizējušies vai varēs droši aprūpēt bērniņu, lai viņu neinficētu. Nevajag baidīties, jo sadzīves ceļā inficēt nevienu nevar, jāatceras tikai jebkuru brūci aizlīmēt ar leikoplastu, lai nav saskares ar asinīm.

Vissvarīgākais bērnam ir vecāku mīlestība un mazulim ir vienalga, vai viņa māmiņai vai tētim ir HIV vai nav.

Nenokar degunu, dzīvo droši!

Dažkārt liekas - viss, dzīve ir beigusies. Tie ir maldi - dzīve tikai sākas. Jā, tā būs citādāka - apzinātāka, pārdomātāka. Jo tu esi sapratis, ka dzīve nav nebeidzama švīka debesīs, bet gan nogrieznis - tai ir savs sākums un arī gals. Un tikai no tevis ir atkarīgs, kā tu to nodzīvosi – sūrojoties par nežēlīgo likteni vai izbaudot

katru dzīves mirkli. Ar baudu gan nedomājot žūpošanu vai narkotiku lietošanu, kas tev neko labu nedos, bet gan priecājoties par katru dzīves mirkli - saules stariem vai lietis lāsēm, putniem zaros, par to, ka esi šorīt pamodies...

Tavā dzīvē viss būs iespējams – mācīties, strādāt, mīlēt, radīt un izaudzināt bērnus un sasniegt, ko esi iecerējis.

Pilnīgi iespējams, ka tieši šobrīd, kad tev atkal stāsta šos garlaicīgos, sen zināmos „patiesos vārdus”, tevi pārņem niknums, jo tev ir HIV, bet nav nedz naudas, nedz darba, nedz māju, un prāts nesas tikai uz... Tici – HIV var kļūt par robežšķirtni tavā dzīvē, jo tev radīsies dzinulis sakārtot dzīvi tā, lai par spīti visam, nodzīvotu vēl ilgu un krāsainu mūžu. Atmet niknumu, jo tas ir ļoti bīstams, ne tikai apkārtējiem, bet arī tev pašam – tas iztukšos tevi gan garīgi, gan fiziski, izspiedīs tevi kā citronu. Tev apkārt ir ļoti daudz cilvēku, kuri ir labvēlīgi noskaņoti pret Tevi, un gatavi mierīgi un nosvērti palīdzēt... ja arī Tu pats gribēsi palīdzēt sev. Un atceries, ka „veselīgs dzīvesveids” nebūt nav ārstu izdomāts mīts!

Tieši pie savas uzvedības ikdienā Tev tagad nāksies piedomāt. Centies piekopt pēc iespējas veselīgāku dzīvesveidu. Ieteikumi te būtu tik pat seni, kā pati civilizācija: pareizs ēdiens pareizajos laikos, pietiekamas fiziskās aktivitātes, pilnvērtīgs miegs, ērts un gadalaikam atbilstošs apģērbs, sevis kopšana, pēc iespējas mazāk kaitīgu aizraušanos, labas attiecības ar apkārtējiem cilvēkiem, atbilstošs Tavām spējām darbs.

Samazini stresu jeb, citiem vārdiem, nevēlamu spriedzi – nepārdzīvo par lietām, ko nevari mainīt, nesatiecies ar cilvēkiem, kuri tevi kaitina, nedari darbu, kas tev riebjas. Atpūta un vismaz sešas stundas miega, un kaut vai ikdienas vingrošana mājās – ir labākie līdzekļi pret stresu. Bez tā, regulāra un mērena fiziska slodze stiprinās Tavus muskuļus un neļaus tiem iet zudumā, kas ir ļoti svarīgi inficētajiem ar HIV.

Un vēl – tu vari sniegt atbalstu citiem inficētajiem. Varbūt tu lieliski proti mierināt, varbūt tu esi atradis interesantu informāciju, varbūt tavā klātbūtnē cilvēki jūtas labi. Iesaisties biedrību aktivitātēs, forumos, tā tava dzīve iegūs jaunu piepildījumu.

Tad, kad esi pieņēmis patiesību, ka esi HIVinficēts, tu vari par to stāstīt cilvēkiem - kā jāuzvedas, lai neinficētos, lai neatkārtotu savu kļūdu, tu vari viņiem izstāstīt savu stāstu. Sadarbojies ar cilvēkiem, kuri jau to dara.

... un Tev ir un būs gudri un atsaucīgi cilvēki blakus... vienmēr... tikai proti viņus ieraudzīt...

Mītiem par AIDS varētu veltīt veselu grāmatu.

Šeit tiks pieminēti tikai seši mīti.

1. HIV un AIDS – tā ir viena un tā pati vai arī divas atšķirīgas slimības.

Līdz pat šim brīdim cilvēki jautā HIV un AIDS. Ir pienācis laiks salikt punktus virs „ī”.

AIDS ir iegūts imūndeficīta sindroms. Imūndeficīts nozīmē, ka imūnsistēma, kas cilvēka organismu sargā no vīrusiem un baktērijām, sāk darboties nepareizi. Imūndeficīts cilvēkam var būt iedzimts, bet var attīstīties vecuma vai smagu saslimšanu dēļ. AIDS ir īpašs imūndeficīts, kas atšķiras no citiem, un ir saistīts ar viena vīrusa aktivitāti.

HIV ir cilvēka imūndeficīta vīruss. Lai varētu vairoties, šim vīrusam tāpat kā citiem vīrusiem ir nepieciešamas svešas šūnas. Cilvēka organismā ir tikai viens šūnu veids, kurā vairojas HIV- tas ir imūnās sistēmas šūnu veids, ko sauc par CD4. Kādu laiku imūnsistēma spēj savaldīt HIV un atjaunot zaudētās CD4. Taču, ja netiek ārstēts, HIV pēc dažiem gadiem var novest pie imūndeficīta – pie AIDS. Tāpēc teikt „inficēties ar AIDS” vai „analīzes uz AIDS” ir nepareizi. Inficējas ar HIV, tas ir, ar vīrusu, un HIV vīrusu vai antivielas pret to arī nosaka analīzēs.

2. HIV analīzes bieži uzrāda nepareizu rezultātu.

Dažkārt nākas dzirdēt, ka HIV analīzes vairākus gadus pēc kārtas var neuzrādīt HIV vīrusa esamību. Bet tā nav. Ir tiesa, ka HIV infekcija var nedot par sevi ziņu vairākus gadus, taču HIV tests ir pozitīvs jau pirmajās nedēļās. 95% cilvēku analīzes ir pozitīvas jau pēc trim mēnešiem, bet pārējiem - sešu mēnešu laikā.

Taču pozitīvs pirmo analīžu uz HIV rezultāts gan dažreiz var būt nepareizs jeb

viltus pozitīvs. Tāpēc šo rezultātu obligāti pārbauda ar vēl citām – apstiprinošām – analīzēm. Šīs apstiprinošās analīzes ir pavisam cita veida – daudz precīzākas. Tāpēc, ja jums saka, ka analīzes uz HIV ir „šaubīgas” vai „pozitīvas, bet vajag pārbaudīt”, nesāciet uzreiz celt paniku. Bet, ja otra veida apstiprinošās analīzes arī ir pozitīvas, ārsts nosaka diagnozi „HIV infekcija”.

3. Ar šļircu palīdzību HIV izplata kinoteātros (diskotēkās, transporta līdzekļos).

Visi ir dzirdējuši par izdaudzinātajiem „dūrieniem ar šļircēm”. Par to ir rakstīts gan avīzēs, gan internetā ceļo „laimes vēstules” par to, ka draudzenes draugam bija draugs, kuru šādā veidā it kā inficējuši. Tikai šeit ir viena problēma: 25 gadu laikā, kamēr izplatās šī infekcija, nav fiksēts neviens gadījums, kad šādā veidā kāds būtu mēģinājis inficēt otru cilvēku ar HIV. Šļirces kāpņu telpās izrādās vietējo huligānu palaidnība, dūriens jeb injekcija klubā – konkurentu intrigas vai iereibušu apmeklētāju fantāziju augļi.

Bet te, lūk, daži fakti. Nejaušs dūriens ar šļirces adatu (piemēram, medmāsa sadūrusies ar to pašu šļirci, ar kuru iepriekš dūrusi AIDS pacientam) ir saistīts ar ļoti mazu risku – ne lielāku par 0,1 %. Cits fakts. Kā konstatēts vienā no aptaujām, vairāk nekā 90 % cilvēku, kam noteikta diagnoze – HIV infekcija, to uzzinot, pirmā doma bijusi: „Vai ar HIV esmu inficējies vēl kādu citu?” Par kādām „sazvērestībām” šeit var būt runa? Jūs taču nesāksit citus durstīt ar šļirci, ja jums atklās HIV? Bet cilvēki ar HIV ne ar ko neatšķiras no jūsu paziņām, draugiem un ģimenes locekļiem. Tikai aizspriedumi par cilvēkiem, kas cietuši no šīs epidēmijas, liek ticēt jebkurām blēņām.

4. Prezervatīvos ir mazi caurumiņi, pa kuriem iekļūst HIV.

Bieži vien reliģiozie darbinieki vai arī ierindas pilsoņi runā par to, ka lateksa prezervatīviem ir mazi caurumiņi, kas ir lielāki par HIV. Taču lieta ir tāda, ka vīrusa brīvās kopijas „peld” organisma šķidrumā. Tās nav spējīgas nekur iesūkties, iespraukties vai pārlekt. Prezervatīvs nelaiž cauri šķidrumu, tāpēc, nelaiž cauri arī HIV.

Prezervatīvs nepasargā simtprocentīgi, jo tas var saplīst vai noslīdēt, it īpaši

tad, ja to izmanto nemākulīgi. Taču tā efektivitāti pret HIV ir apliecinājuši vairāki pētījumi. Lūk, viens no tiem. 171 pāris, kur vienam no partneriem bija HIV, vairāku gadu gaitā izmantoja prezervatīvus. Tikai trim partneriem tika nodota HIV infekcija. Tas ir, prezervatīvs 98% pāru pasargāja no reāla riska inficēties.

5. Ja grūtniecei ir HIV, viņa to obligāti nodos bērnam.

Attiecībā uz grūtniecību HIV gadījumā pārspilējumu ir daudz. Uzskata, ka māte var nodot HIV bērnam gan grūtniecības laikā, gan dzemdību laikā vai zīdaini barojot ar krūti. Ja sieviete baro ar krūti un grūtniecības un dzemdību laikā netika veikti aizsardzības pasākumi, bērnam risks inficēties ar HIV ir 20 - 30%. Mākslīgā barošana un speciāli pretvīrusa preparāti grūtniecības laikā šo risku samazinās līdz 1 – 2%.

Attīstītās valstīs – tādās kā ASV un Lielbritānija – HIV nodošanas līmenis jaundzimušajiem jau sen ir zemāks par 1%. Tieši tāpēc sievietes grūtniecības laikā apzinīgi nodod analīzes uz HIV – lai varētu izmantot visus līdzekļus bērna aizsardzībai.

6. HIV infekcija – tas ir nāves spriedums.

Ir hroniskas slimības, no kurām cilvēks nevar atbrīvoties, piemēram, cukura diabēts vai hipertonijs. Taču tas nenozīmē, ka ir pasludināts „nāves spriedums” un šīs slimības nevar ārstēt. HIV – tā ir hroniska infekcija, un šobrīd nav metodes, kā organismu atbrīvot no šī vīrusa.

Bieži vien var lasīt publikācijas par „brīnumdariem”, kas spējuši izārstēt no HIV. Kāds ar cilvēka organisma uzkarsēšanu līdz ārkārtīgi augstai temperatūrai, kāds – ar lūgšanām un Svēto Garu, bet cits izmantojis prasmi vienoties ar noslēpumainiem biolaukiem. Aiz šiem visiem paziņojumiem parasti ir krāpnieki, kas no izmisušiem ļaudīm izkrāpj naudu.

Noslēdzot var teikt, ka tikai reālo, nevis mītisko, HIV infekciju var atklāt, ārstēt un patiešām no šīs infekcijas var izsargāties. Un pirmais, ko vajag izdarīt, lai parūpētos par savu un sev tuvu cilvēku veselību, ir atteikties no šiem un citiem mītiem.

AIDofobija

Daudzi cilvēki uztraucas, ka viņiem ir HIV, pat ja ir saņēmuši negatīvu analīžu rezultātu un arī viņu uzvedību nevar nosaukt par riskantu. Tādus cilvēkus pie mums sauc par AIDofobiem, bet Rietumos par „raižpilnajiem veselajiem” („worried well”). Vārds „veselie” šajā gadījumā nozīmē, ka cilvēkam nav HIV infekcijas (kaut gan viņam/viņai) var būt citas saslimšanas). „Raižpilno veselo” reālā problēma parasti ir nevis medicīniska, bet gan psiholoģiska rakstura. To var atklāt un pareizi diagnosticēt tikai kvalificēts psihologs vai ārsts. Kā noteikt, vai tu nepieideri pie „raižpilnajiem veselajiem”?

„Raižpilno veselo” reālā problēma parasti ir nevis medicīniska, bet gan psiholoģiska rakstura, piemēram:

- depresija;
- paaugstināta trauksme;
- spēcīga vainas sajūta;
- fobijas, iracionālas bailes;
- kompulsīva (uzmācīga) uzvedība un citas.

Kā noteikt, vai tu nepieideri pie „raižpilnajiem veselajiem”?

Tāds pieņēmums var rasties gadījumā, ja tu:

- Esi pārliecināts, ka jebkuri simptomi, kas tev parādās – tās ir HIV/AIDS primārās izpausmes, kaut arī tava analīze ir negatīva un inficēšanās risks ir minimāls (vai tā nav vispār).

- Tu turpini baidīties no HIV/AIDS, lai gan tev ir paskaidrots, ka tava inficēšanās iespēja ir minimāla, vai tādas nav.

- Neskatoties uz visiem apgalvojumiem, tu nepiekrīti tam, ka tev patiešām nedraud briesmas.

- Esi pārliecināti, ka tev ir HIV, pat saņemot negatīvu analīzi pēc 6 mēnešiem.

- Tu netīci, ka esi HIV negatīvs. Tu tiecies izskaidrot analīzes negatīvo rezultātu ar testu sistēmas neprecizitāti, medikū nekompetenci u.tml., tikai ne ar to, ka tev nav HIV.

- Tu atkal un atkal nododat analīzes uz HIV.

- Neskatoties uz negatīvu vienas analīzes rezultātu, tu pieprasi, lai ārsts nozīmētu vēl virkni citu, vairāk jūtīgu un specifisku analīžu.

- Baidies, ka tev ir HIV-0 vai kāda cita reta HIV forma, ko parastās testu sistēmas nezina kāpēc nevar noteikt.

- Esi iztērējis daudz naudas par maksas analīzēm un dārgiem ārstiem.

- Savu baiļu no HIV/AIDS dēļ tev sistemātiski ir grūtības ikdienas dzīvē, attiecībās ar radniekiem, draugiem, partneri, darbā, mācību iestādē u.tml.

- Vairākas stundas dienā tu pavadi pētot mājaslapas par HIV/AIDS internetā, meklējot apstiprinājumu savām aizdomām, ka esi inficējies.

- Uzticības telefona ārsts-konsultants vai cits speciālists tev ir ieteicis sakarā ar bailēm no HIV/AIDS griezties pie psihologa/psihiatra.

Ja esi sev novērojis kaut dažas pazīmes no šī saraksta, izturies nopietni pret savu garīgo veselību. Saruna ar labu psihologu vai psihiatru (ne AIDofobu!) palīdzēs tev objektīvi novērtēt situāciju un pieņemt pareizo lēmumu. Ja zem tavām bailēm no HIV/AIDS slēpjas nopietna psiholoģiska problēma, speciālists palīdzēs tikt no tās vaļā, bet kopā ar to – arī no iracionālām bailēm HIV infekcijas priekšā, kuras traucē tev dzīvot.

HIV/AIDS biedrības pastāvīgi izstrādā savus materiālus par dažādām tēmām.

Katrs pacients var iegūt viņam nepieciešamu papildu informāciju biedrību mājaslapās:

Biedrības “Apvienība HIV.LV” mājaslapā www.hiv.lv vai www.apvieniba-hiv.lv :

Informatīvie un metodiskie raksti:

- Mūžīgais jautājums: kādi ir pirmie simptomi, ko novēro pēc inficēšanās ar HIV?
- Kā pārvarēt bailes no testēšanas uz HIV? Kā izprast testēšanu uz HIV?
- HIV analīžu interpretācija. Kad sākt HIV ārstēšanu un blaknes.
- HIV inficēto bērni un ģimenes. Psiholoģiskie aspekti.
- Dzīve ar HIV un C hepatītu.

Grāmatas:

- Iepazīšanās ar kombinēto antiretrovīrusu terapiju.
- Antiretrovīrusu terapijas blakusparādības. To efektīva pārvaldība.
- HIV terapijas maiņa un zāļu rezistence.
- HIV, grūtniecība un sievietes veselība. Rokasgrāmata.
- Rekomendācijas pacientiem ar HIV un C hepatītu: testēšana, ārstēšana, atbalsts.

Biedrības AGIHAS (“Atbalsta grupa inficētajiem ar HIV un AIDS slimniekiem”) mājaslapā www.agihas.lv :

- Grāmata Dzīve aiz pagrieziena. Ne gluži pozitīvi stāsti.

Biedrības “DIA&LOGS, atbalsta centrs visiem, kurus skar HIV/AIDS” mājaslapā www.diacentrs.lv :

- Ja tu lieto narkotikas
- Sports ikvienam
- Jāiet pie ārsta
- Uzturs - veselības ķīla
- Kas ir hepatīts
- Tu un HIV infekcija
- Kas tev jāzina par STS

Biedrības “Baltijas HIV asociācija” mājaslapā www.balthiv.com :

- Drošāks par drošu. Kas jāzina vīriešiem viendzimuma attiecībās - buklets latviešu un krievu valodās
- Skrejlapa ar 18 atbalstošo ārstu kontaktinformāciju
- Ar tevi notika tā... - brošūra HIV inficētam cilvēkam

Brošūra izdota projekta Nr.2012.EEZ/PP/1/MEC/043/035 „Sociālās iekļaušanas veicināšana, uzlabojot veselības aprūpes pakalpojumu pieejamību un kvalitāti vīriešiem, kuriem ir dzimumattiecības ar vīriešiem (VDV)” ietvaros, kas tika īstenots 2014.-2015.gadā ar Eiropas Ekonomikas zonas finanšu instrumenta 2009.-2014.gada perioda programmas „NVO fonds” apakšprogrammas „NVO projektu programma” atbalstu. Projektu līdzfinansē Islande, Lihtenšteina un Norvēģija.



Sabiedrības integrācijas fonds



Baltijas HIV asociācija pateicas Apvienībai HIV.LV par sadarbību un finansiālu atbalstu!

