



HIV UN VĪRIETIS

Dzīve pēc
diagnozes



Medicīniskie konsultanti

Asoc. prof. Gunta Stūre, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionāra „Latvijas Infektoloģijas centrs” 6. nodaļas vadītāja

Viesturs Zvirbulis, Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionāra „Latvijas Infektoloģijas centrs” 2. ambulatorās nodaļas ārsts – infektologs



*Eurasian Coalition
on Male Health*

abbvie

Šis buklets ir sagatavots un iespiests projekta “Kopā par mūsu tiesībām” ietvaros, ko īsteno Eirāzijas vīriešu veselības koalīcija ar MSM un HIV Globālā foruma atbalstu. Ikviens šajā izdevumā iekļautais viedoklis vai atziņa pauž tikai un vienīgi autoru nostāju un nekādā gadījumā neatspoguļo augstākminētā Globālā foruma pozīciju.

This publication is prepared and published within “Together for Our Rights” Project implemented by the Eurasian Coalition on Male Health with support of the Global Forum on MSM & HIV (MSMGF). Any opinions expressed in this publication are those of the authors and do not necessarily reflect the views of the Global Forum on MSM & HIV.

Teksts: Guna Zvirbule

Dizains: Ķirts Semēvics

Druka: Tipogrāfija „Krasts”



▲ HIV – ikviens vīrietis šo diagnozi uztver citādi

Tu lasi šo bukletu, jo visticamāk esi viens no tiem, kurš nupat vai pirms kāda brīža uzzinājis par savu HIV+ statusu. Ikviens vīrietis šo ziņu uztver citādi – un tas ir gluži saprotami, jo nav ne pareizo, ne nepareizo veidu, kā uz to reaģēt, kā šo skarbo faktu pieņemt un turpināt savu dzīvi. Dzīvi pēc HIV diagnozes.

Mēs vēlamies tikai vienu – lai Tu zinātu, ka, pateicoties neticami straujajiem medicīnas zinātnes sasniegumiem, pēdējo desmit piecpadsmit gadu laikā HIV infekcijas kontroles un terapijas iespējas ir kardināli uzlabojušās, un rīt tās būs vēl labākas. Lai ko Tu arī šobrīd justu, notici – arī pēc HIV diagnozes Tu vari dzīvot aktīvu un pilnvērtīgu dzīvi. Jā, tā būs citādāka dzīve, bet ne sliktāka un bezcerīgāka. Ja vien Tu gribēsi un iemācīsies ar šo jauno situāciju sadzīvot un uzņemties atbildību par savu veselību. Ja vien Tu dienu no dienas darīsi visu nepieciešamo, lai HIV infekciju kontrolētu un vadītu – gluži kā jebkuru citu hronisku slimību.

Esmu pārliecināts, ka Tev tas pa spēkam.

Andris Veīķenieks,
AGIHAS valdes priekšsēdētājs



▲ Atslēgas ir Tavās rokās...

Ir daudzi un dažādi stereotipos balstīti priekšstati un pieņēmumi. Gan par HIV, gan par vīriešiem. Gribētos cerēt, ka maldos, bet tomēr, tomēr pārāk 'prātā iesēdušies' ir vismaz šie pāris.

HIV – kauna zīme, mūža lāsts, nāves spriedums.

Vīrieši – neraud, tiek galā ar visu paši.

Es nezinu, ko šobrīd domā Tu. Es nezinu, kam Tu esi gājis (ej) cauri. Es tikai zinu, ka Tu šobrīd visticamāk jūties tik apjucis un satriekts, ka ne pašam īsti saprast un kur nu vēl citam izteikt.

Tieši tāpēc šādā situācijā 'neceļas roka' dot kādus padomus un pamudinājumus. Un tomēr...

Ja ne citādi, tad atļaušos Tev ko lūgt. Ja ne savā, tad Tavas sievas, draudzenes vai drauga vārdā.

Lūdzu, raudi, ja Tev gribas. Lūdzu, klieudz, ja Tev gribas. Lūdzu, dusmojies, ja Tev gribas. Lūdzu, trako, ja Tev gribas. Tikai atmet visas šīs 'prāta konstrukcijas' par to, kas ir pareizi un kas – ne. Tikai uzticies un runā. Lūdzu palīdzību un padomu. Nešausi un nevaino sevi, neslēpies aiz slimības melnajām durvīm.

Vismaz mēģini. Sāc ar vienu, kaut pašu mazāko soli. Tici – otrpus šīm durvīm ir dzīvība un brīvība. Tava turpmākā dzīve. Un atslēgas ir Tavās rokās.

Guna Zvirbule,
bukleta redaktore



*"Paņem" no šī bukleta sev kaut vai tikai divas lietas.
Pirmo - HIV/AIDS var sekmīgi ārstēt. Otro - arī ar šo
infekciju Tu vari dzīvot tikpat ilgi, kā bez HIV.*

Viesturs Zvirbulis,
ārsts – infektologs



▲ HIV – VILTĪGA SLIMĪBA

HIV infekcija, kas, specifiski samazinot CD4 jeb par imunitāti atbildīgo šūnu skaitu, būtiski ietekmē imūnās sistēmas spēju veikt tai piemērotās dabiskās organisma aizsargfunkcijas. Tieši tāpēc, atšķirībā no citiem vīrusiem, ar kuriem imūnā sistēma labi 'tiek galā', HIV vīrusu saviem spēkiem tā uzveikt nespēj. Vīrusa ietekmē tā pakāpeniski kļūst aizvien vājāka un 'ievainojamāka', nespējīgāka stāties pretim arī citām slimībām. Tiesa, šis process ir gana slēpts un ilgs, tāpēc Tev gluži dabiski var rasties jautājums – kāpēc man agrāk neradās nekādas aizdomas, kāpēc es iepriekš nepamanīju neko dīvainu savā pašsajūtā, kāpēc man slimība netika diagnosticēta laicīgāk?

Lūdzu, nevaino sevi un nepārmet neko – kopš HIV epidēmijas sākuma publiskajā telpā par un ap šo slimību ir 'cirkulējuši' bezgala daudzi negatīvi un aplami priekšstati un pieņēmumi, un ikviens no mums lielākā vai mazākā mērā no tiem ir ietekmējies, vienlaikus uz sevi šīs infekcijas risku neattiecinot. Turklāt HIV jau sen ir pārkāpis tā sauktās un sākotnēji zināmās riska grupu robežas un tam pakļauti esam mēs visi – neatkarīgi no dzimuma, vecuma, izglītības, sociālā stāvokļa un seksuālās orientācijas. Tieši tāpēc – lai novērstu novēlotu infekcijas atklāšanu un terapijas uzsākšanu, mazinātu tās izplatības riskus, HIV tests reizi gadā būtu jāveic ikvienam.



▲ HIV ATTĪSTĪBAS POSMI

AKŪTĀ SASLIMŠANA

Akūtā fāze parasti tiek minēta kā pirmā, taču patiesībā to ievadīja tā sauktais **loga periods** – pāris nedēļas līdz vairākus mēnešus ilgs *pēcinficēšanās* periods (iespējams, arī nedaudz garāks – atkarībā no Tava organisma īpatnībām), kad Tu jau biji HIV+, bet laboratoriski inficēšanos vēl nebija iespējams apstiprināt. Tātad – pat, ja tajā brīdī Tu veici testu, tā rezultāti bija negatīvi.

Pēc loga perioda sākās **akūtā jeb primārā saslimšanas fāze** (saukta arī par akūtu retrovīrālu sindromu), kam bija raksturīgi nespecifiski, gripai līdzīgi simptomi un kas, visticamāk, ilga no nedēļas līdz divām - proti, līdz brīdim, kamēr Tavā organismā izveidojās HIV antivielas. Starp citu, ir vīrieši, kuriem šī slimības stadija ir minimāli izteikta, t.i., gandrīz nepamanāma. Tikai šajā momentā ar asins analīžu palīdzību bija iespējams noteikt vīrusa klātbūtni Tavā organismā, taču, ja šie simptomi neradīja aizdomas un ātri izzuda, diez vai Tev radās doma par testēšanos.

ASIMPTOMĀTISKAIS JEB SLĒPTAIS PERIODS

Pēc tam, kad sākotnējie akūtās fāzes simptomi izzuda, HIV infekcija par sevi varēja neatgādināt pat ļoti ilgu laiku – pat gadus desmit divpadsmit. Šajā periodā vīruss Tavā organismā aktīvi vairojās, soli pa solim vājinot Tavu imūno sistēmu. Ārēji par to gan nekas neliecināja – Tu aizvien varēji justies vesels, garīgi, fiziski un seksuāli aktīvs.

Slimības tālākā gaita (progresija) ir atkarīga no tā, kurā brīdī Tev ir konstatēta inficēšanās (kāds ir CD4 šūnu skaits Tavā organismā), uzsākta terapija un cik Tu esi tai līdzestīgs.





INFEKCIJAS PROGRESIJA

HIV infekcija sagrauj indivīda imūnsistēmu pakāpeniski. Protams, infekcijas progresija nav neizbēgama un fatāla - ar nosacījumu, ja tā tiek laikus diagnosticēta un/vai atbilstoši kontrolēta jeb ārstēta. Starp citu, mūsdienās, pateicoties efektīvajām HIV terapijas un slimības kontroles iespējām, lielākajai daļai HIV+ cilvēku AIDS stadija nemaz 'neiestājas'. Tātad, ja Tev ir HIV, tas nenozīmē, ka Tev būs arī AIDS. Organisms vairs nespēj infekcijai pretoties un imūnā sistēma 'sabrūk' tikai tad, ja infekcija netiek ārstēta un progresējot strauji samazina CD4 šūnas, padarot indivīdu uzņēmīgu pret tā saucamajām oportūniskajām infekcijām (proti, sekundārajām saslimšanām, kas attīstās uz progresējoša imūndeficīta fona, piemēram, infekcioziem ādas un gļotādu bojājumiem, elpceļu un gremošanas trakta slimībām, tuberkulozes, t.sk., vīrusu, sēnīšu u.c. saslimšanām), kas var būt dzīvību apdraudošas.

▲ HIV UN TAVA TURPMĀKĀ DZĪVE

Ikviens no mums ir atšķirīgs, tāpēc nav viennozīmīgas un nekļūdīgas atbildes vai prognozes, kā šī infekcija ilgākā laika posmā ietekmēs Tavu organismu un labsajūtu. Viens gan ir skaidrs - pēdējās desmitgadēs HIV terapija ir neticami strauji attīstījusies, tāpēc, neraugoties uz to, ka šī infekcija vēl aizvien nav izārstējama, Tev ir visas iespējas nodzīvot garu un veselīgu dzīvi, kontrolējot un vadot šo slimību, nevis ļaujot tai ņemt virsroku.

HIV TERAPIJA

HIV terapija jeb antiretrovirālie medikamenti, samazinot vīrusa slodzi un atjaunojot CD4 šūnu skaitu, apstādina vīrusa vairošanos Tavā organismā, mazina tam infekcijas nodarīto kaitējumu, kā arī uzlabo Tavu pašsajūtu, vispārējo veselības stāvokli un kopējo dzīves kvalitāti. Ir ļoti svarīgi, lai Tu terapiju uzsāktu iespējami ātri - tas ir pamatnosacījums tam, lai ārstēšanas

sniegtie ilgtermiņa ieguvumi Tavai veselībai un Tava organisma spējai veiksmīgi 'sadzīvot' ar infekciju būtu vislielākie un efektīvākie.

Tev jāapzinās, ka HIV terapija būs Tava 'sabiedrotā' visu atlikušo mūžu. No vienas puses, tas, protams, nav vienkārši – zāļu lietošana katru dienu gadu pēc gada var Tev nemitīgi atgādināt par Tavu HIV+ statusu. No otras puses – zāles ir Tavas 'pēcdiagnozes' dzīves neatņemama daļa, gluži tāpat kā miegs, ēdiens utt., pie kuras ar laiku Tu noteikti pierādīsi, kā pie jebkuras citas rutīnas – piemēram, zobu mazgāšanas vai kafijas krūzes brokastīs.

HIV TERAPIJAS MĒRĶIS

HIV terapijas mērķis ir **nenosakāma vīrusa slodze**, kas nozīmē to, ka HIV klātbūtni Tavās asinīs ar vīrusa slodzes testu palīdzību vairs nav iespējams konstatēt. Tas, protams, nenozīmē, ka esi brīvs no šīs infekcijas, bet gan apliecina lietotās kombinētās terapijas efektivitāti, kas samazinājusi vīrusa spēju vairoties līdz tādām līmenim, ka tā klātbūtne Tavā organismā vairs nav nosakāma. Starp citu, HIV terapija būtiski samazina vīrusa slodzi ne tikai asinīs, bet arī citos Tava ķermeņa šķidrumos – t.sk., spermā.

Apjomīgu pēdējos gados veiktu klīnisko pētījumu rezultāti pierāda, ka HIV pārneses risks gadījumos, ja pacients lieto HIV terapiju un viņam ir nenosakāma vīrusa slodze, ir samazināts līdz minimumam vai nepastāv pat vispār. Šo fenomenu raksturo arī ar terminu 'terapija kā profilakse' – proti, HIV+ cilvēks, kurš regulāri saņem atbilstošu terapiju, vairs nevar inficēt citus cilvēkus, un no sabiedrības veselības aspekta tā ir profilakse.

▲ ATCERIES – *Tava atbildīgā attieksme pret medikamentiem un pareizu, regulāru to lietošanu ir priekšnosacījums ne tikai Tavai veselībai un dzīves kvalitātei ilgtermiņā, bet arī visas sabiedrības veselībai un infekcijas izplatības mazināšanai.*



HIV TERAPIJAS BLAKUSPARĀDĪBAS

Tāpat – antiretrovirālie medikamenti pārtrauc CD4 šūnu skaita pakāpenisku un nepārtrauktu samazināšanās un Tavas imūnās sistēmas vājināšanās procesu. Tas nozīmē, medikamentiem apturot vīrusa 'vairošanos' Tavā organismā. Šobrīd plaši tiek lietotas (visticamāk arī Tavā gadījumā) HIV medikamentu kombinācijas, jo katrs no tiem ietekmē vīrusu nedaudz citādā veidā. Šie medikamenti ir patiešām efektīvi un lieliski veic savu uzdevumu, nodrošinot HIV+ cilvēkiem garu un pilnvērtīgu dzīvi, bet, kā jebkurām zālēm, arī tiem var būt blakusparādības. Šīs blakusparādības var izpausties ikvienam, t.sk., arī Tev, taču tas nenozīmē, ka Tu tās neizbēgami piedzīvoši.

BLAKUSPARĀDĪBAS VAR BŪT:

▲ **Istermiņa** – visbiežāk parādās uzreiz pēc terapijas uzsākšanas, bet mazinās vai izzūd, kļūst kontrolējamas dažu dienu, nedēļu vai mēnešu laikā.



▲ **ilgtermiņa** – mēdz izpausties pēc vairākiem mēnešiem vai pat gadiem, kad terapija lietota garāku laika periodu.

TEV JĀSAPROT, KA:

▲ mūsdienu moderno HIV medikamentu blakusparādības, salīdzinājumā ar tām, ko izraisīja pašas pirmās antretrovirālās zāles, vairumā gadījumu nav smagas un mokošas;

▲ blakusparādību veids un smaguma pakāpe dažādiem cilvēkiem atšķiras;

▲ blakusparādību iespējamo risku un kaitējumu Tavai dzīves kvalitātei var novērtēt tikai ārsts – tāpēc runā ar viņu, raksturo savas izjūtas visos sīkumos;

▲ blakusparādības var būt iemesls terapijas pārtraukšanai un maiņai, taču Tu nedrīksti rīkoties patvaļīgi un bez ārsta akcepta, jo tas var radīt komplikācijas un apgrūtināt turpmāko Tavas slimības kontroli;

▲ smagu alerģisku blakusparādību gadījumā Tev nekavējoties jāvērsas pēc medicīniskās palīdzības.

Lai arī kā – medikamentu lietošana visas dzīves garumā (un HIV terapija ir šāds gadījums) tomēr ir nopietna slodze ikviena cilvēka organismam, tāpēc šie faktori var būt Tev uzticami palīgi slimības kontroles un blakusparādību mazināšanas procesā:

▲ *sadarbība ar ārstu un piemērotākās terapijas izvēle un/vai maiņa;*

▲ *ārsta norādījumu precīza izpilde;*

▲ *līdzestība terapijai;*

▲ *rūpes par savu emocionālo un fizisko labsajūtu;*



- ▲ *atteikšanās no kaitīgiem ieradumiem – smēķēšanas, alkohola lietošanas utt.;*
- ▲ *atbilstošas fiziskās aktivitātes;*
- ▲ *veselīga un sabalansēta diēta (dārzeņi, augļi, šķiedrvielas);*
- ▲ *pietiekams miegs;*
- ▲ *izvairīšanās no citām infekcijas, t.sk., seksuāli transmisīvām slimībām;*
- ▲ *vakcinācija (piem., pret gripu, A un B hepatītu).*

TU UN LĪDZESTĪBA

Ikvienas hroniskas slimības kontrolē pacienta līdzestība ir viens no izšķirošajiem faktoriem, kas ietekmē to, cik efektīva konkrētajam individam būs terapija, kāda būs viņa veselības stāvokļa stabilitāte un turpmākās dzīves prognozes. HIV nav viegli vadāma slimība, tāpēc tās gadījumā līdzestība ir īpaši svarīga.

Par jēdzienu 'līdzestība', iespējams, Tu dzirdi pirmo reizi, jo tas nav plaši lietots un zināms. Vienkārši sakot, tas nozīmē konsekventu 'turēšanos':

- ▲ *pie ārsta noteiktā terapijas plāna – proti, medikamentu lietošanas katru dienu un atbilstoši viņa norādījumiem;*
- ▲ *pie regulārām pārbaudēm un ārsta apmeklējumiem.*

Citiem vārdiem sakot, līdzestība ir Tavs 'mājas darbs', lai HIV medikamenti Tavas imūnās sistēmas un kopējās veselības labā varētu sekmīgi paveikt savu darbu. Ja Tu tos jau no paša terapijas uzsākšanas brīža nelietosi pareizi, vajadzīgajās devās un regulāri (vai pārtrauksi lietot vispār), tad ļoti iespējams, ka HIV vīruss Tavā organismā kļūs neuzņēmīgs jeb rezistents pret šīm zālēm,







turpinās vairoties un ārstēšana būs nesekmīga, kā rezultātā ārstam nāksies meklēt citus risinājumus. Diemžēl bēda tāda, ka pēc šādas neveiksmes Tavas turpmākās terapijas izvēles iespējas būs visai ierobežotas un nelielas – šāds izmainīts, pret zālēm rezistents HIV vīruss ļoti negribīgi pakļausies arī citām zālēm, tā radot visai nopietnu risku Tavai veselībai.

▲ TU, HIV UN SEKSS

Lai arī tā nav aksioma, daudziem vīriešiem sajūtas un domas par seksu pēc HIV diagnozes mainās. Ir gadījumi, kad interese par seksu un vēlme pēc tā sarūk vai pat izzūd; citiem gluži pretēji – pieaug un kļūst intensīvāka. Lai kāds arī būtu iemesls – iekšējās fizisko dziņu pārvērtības vai bailes inficēt partneri utt., jo īpaši, ja tas Tev liek justies slikti un savijas ar citiem Tavas dzīves aspektiem, problēmas visticamāk ir neizbēgamas.

Pēc HIV+ statusa atklāšanas Tavas sajūtas par sevi var mainīties. Diagnoze var radīt pamatīgu šoku un apjukumu, provocējot lēmumu atteikties no seksa vispār vai vismaz uz laiku. Ir vīrieši, kas atzīst, ka šīs infekcijas dēļ jūtas mazāk fiziski un seksuāli pievilcīgi vai iekārojami, mazāk pārliecināti saskarsmē ar partneriem. Ir vīrieši, kuriem infekcijas rezultātā krītas testosterona līmenis, un līdz ar to rodas nogurums un mazinās nepieciešamība pēc seksa.

HIV infekcija var Tevi mudināt paraudzīties uz sevi un savām seksuālajām attiecībām, seksuālo pieredzi negatīvā gaismā vai arī justies slikti par tām seksuālajām attiecībām, kādas Tev bija (vai ir). Tāpat Tu vari arī izjust dusmas uz sevi vai cilvēku, kurš Tevi inficēja.

Lai arī kā – seksuālā veselība ir kas vairāk 'kailu' fizisko veselību vai piesardzības soļiem, kuru mērķis ir pasargāt no inficēšanas ar HIV partneri vai pašam izvairīties no seksuāli transmisīvām slimībām. HIV statuss 'neatbrīvo' Tevi no gluži cilvēcīgās nepieciešamības un vēlmes mīlēt un būt mīlētam, sniegt un saņemt seksuālu baudu.

Tava seksualitāte (starp citu, gluži tāpat kā Tavs HIV+ statuss) ir neatņemama un ļoti svarīga Tavas identitātes daļa, kas tevi padara par tādu cilvēku, kāds Tu esi.

Ir pilnībā akceptējami, ka Tu kādu brīdi izvēlēšies būt viens un brīvs no jebkādam seksuālām attiecībām, bet tam jābūt lēmumam, kas pašos pamatos balstīts pozitīvos apsvērumos. Turklāt tam nevajadzētu būt negrozāmam 'verdiktam' – Tu vari atteikties no seksa uz kādu laiku, piemēram, kamēr tiks skaidrībā ar sevi un savu diagnozi, bet Tev nevajadzētu aizliegt sev seksu un intīmu tuvību tikai tāpēc, ka esi HIV pozitīvs, jo tas var veicināt pašizolāciju un depresīvu noskaņojumu.

Protams, HIV diagnoze seksuālo attiecību kontekstā ietver veselu izaicinājumu spektru – kā un ko teikt bijušajiem un esošajiem partneriem; vai un kā atklāt savu statusu iespējamiem partneriem. Ir svarīgi, lai Tu saprastu, kurš rīcības modelis Tev šobrīd ir piemērotākais, vienlaikus apzinoties, ka esi atbildīgs par otras personas pasargāšanu no infekcijas riska.

▲ ATCERIES – *lietojot pareizi, salīdzinājumā ar jebkuru citu profilaksi, prezervatīvs ir drošākais un vienkāršākais veids, kā vari sevi pasargāt no iespējamās inficēšanās. Vienmēr izvēlies izturīgus, konkrētajam seksa veidam (anālajam vai vaginālajam) paredzētus kondomus, kā arī uz ūdens vai silikona bāzes veidotus lubrikantus, kas neļauj prezervatīvam noslīdēt. Nekad neizmanto lubrikantus, kas veidoti uz eļļas bāzes, jo tie var bojāt prezervatīvu un veicināt tā noslīdēšanu dzimumakta laikā. Ņem vērā, ka prezervatīvi pasargā ne tikai no inficēšanās ar HIV, bet arī citām nopietnām seksuāli transmisīvām slimībām, kas HIV+ cilvēkam ir nopietns riska faktors.*



▲ HIV UN ATTIECĪBAS STARP VĪRIEŠIEM

HIV infekcijas izplatība vēsturiski vienmēr ir bijusi augstāka to vīriešu vidū, kuriem ir seksuālas attiecības ar vīriešiem vai arī biseksuālas attiecības. HIV rašanās pirmsākumos (pagājušā gadsimta astoņdesmitajos gados) viena no infekcijas visvairāk skartajām grupām bija tieši homoseksuāli vīrieši. Un arī pirmie, publiski zināmie AIDS upuri nāca tieši no viņu vidus.

Ja Tu esi gejs un biseksuāls vīrietis, viens no galvenajiem iemesliem, kāpēc esi bijis pakļauts paaugstinātam HIV infekcijas riskam, ir faktors, ka visticamāk (galvenokārt) esi praktizējis anālo seksu. Ir zinātniski pierādīts, ka, attiecībā uz HIV infekcijas pārnesi, anālais sekss ir daudzkārt (ja precīzi - tad 18 reizes!) bīstamāks par vaginālo seksu divu iemeslu dēļ. Pirmkārt, ānusa šūnas, salīdzinājumā ar vagīnas šūnām, ir daudz uzņēmīgākas pret HIV vīrusu. Otrkārt, jutīgās, plānās ānusa sieniņas vieglāk pakļaujas fiziskām mikrotraumām – proti, tajās biežāk rodas lielākas vai mazākas plaisiņas, caur kurām vīruss ar inficētā vīrieša spermu daudz vienkāršāk nonāk otra vīrieša asinsritē. Treškārt, spermā un rektālajā (taisnās zarnas) gļotādā ir daudz vairāk HIV vīrusa nekā vaginālajā šķidrumā.

Turklāt realitātē homoseksuālu vīriešu ir mazāk, nekā heteroseksuālu vīriešu un sievietes. Tātad loks, no kura varēji izvēlēties partneri intīmām attiecībām, Tev bija daudz šaurāks. Kas vienlaikus nozīmēja augstāku infekcijas risku – iespēja satikt HIV+ pozitīvu vīrieti Tev bija lielāka.

▲ TU NEESI VIENS

Dzīvot veselīgu, harmonisku un pilnvērtīgu dzīvi pēc HIV diagnozes, nozīmē arī rūpes par savu fizisko un emocionālo labsajūtu. Un atceries, ka Tu nedrīksti palikt viens (jo īpaši pirmajā laikā pēc diagnozes uzzināšanas) ar savām smagajām domām, trauksmi, neziņu par rītdienu un visu pārējo pretrunīgo emociju spektru. Tu nedrīksti palikt viens, jo Tu neesi viens. Noteikti ir kāds cilvēks, kuram Tu vari uzticēt savu stāstu un noslēpumu – bez bailēm no



nosodījuma un noraidījuma, ar pārliecību, ka Tevi uzklaudīs, sapratīs un atbalstīs. Apzinies un notici tam, ka Tev ir ne tikai tiesības, bet arī pienākums (pret sevi!) lūgt un saņemt tādu palīdzību, kāda Tev konkrētajā brīdī ir vajadzīga.

▲ ATCERIES – *jo vairāk Tu runāsi ar kādu (partneri, draugu, ārstu utt.), jo drošāk uzticēsies kādam, jo vieglāk Tev būs pieņemt savu HIV+ statusu un ar to sadzīvot.*

LABĀS UN SLIKTĀS DIENAS

Tavas sajūtas saistībā ar HIV+ statusu var mainīties dienu no dienas. Tā ir dabiska reakcija uz stresu, šoku un skarbo dzīves pavērsienu. Dažubrīd Tu vari ieslīgt sērās, dažubrīd atkal ļauties gaišākām sajūtām. Un tas ir normāli – vairums cilvēku, kuriem nākas sadzīvot ar hronisku vadāmu slimību, izjūt šos kāpumus un kritumus. Tu neesi izņēmums, tāpēc centies pieņemt sevi un katru dienu tāda, kāda tā ir, pakāpeniski pierodot pie šīm dzīves pārmaiņām.

Un vienmēr atceries, ka, neraugoties uz daudzajiem un dažādajiem sabiedrības aizspriedumiem, HIV+ cilvēkiem ir tās pašas tiesības, kā jebkuram citam, ieskaitot tiesības uz veselības aprūpi, privātumu, nodarbinātību, tiesisko aizsardzību, izglītību un nediskrimināciju. Šis nediskriminācijas princips attiecas arī uz Taviem partneriem, ģimeni, draugiem, kolēģiem, kā arī citiem cilvēkiem, kuri ar Tevi saistīti.

Atceries, ka HIV ir TIKAI INFEKCIJA – gripai vai hepatītam līdzīgs vīruss, nevis morāls notiesājums vai sods! Dzīve turpinās un var būt pilnvērtīga un jēgpilna arī ar šo diagnozi. Dzīve turpinās jeb, kā teiktu Fredijs Merkūrijs – ***the show must go on!***

▲ PĒCVĀRDA VIETĀ

DZĪVE TURPINĀS...

Pēc visa izlasītā Tev, iespējams, ir palikusi gūzma jautājumam, kas šajā nelielajā bukletā netika apskatīti vai izklāstīti Tev pietiekami saprotami. Vai, varbūt gluži pretēji, Tu jau to visu zināji, jo kādam Tavam draugam vai paziņam tika atklāts HIV, tāpēc par šo tēmu pastiprināti interesējies, daudz lasīji jau iepriekš. Lai arī kā būtu, šobrīd ir vienlīdz būtiski, lai Tu klātienē pārrunātu ar savu ārstu gan sev neskaidros jautājumus, gan to, ko jau zini no saviem draugiem un interneta, un tādējādi saņemtu labāko Latvijā pieejamo HIV/ AIDS pacientu aprūpi un neciestu no nevajadzīgiem pārpratumiem vai kļūdainas informācijas.

Ja arī Tev šobrīd ir ļoti grūti koncentrēties un saklausīt, ko kāds saka vai skaidro, jo vienīgās domas, kas skan galvā, ir: "Man ir HIV, un es miršu", tad no šī bukleta "paņem" sev kaut vai tikai divas lietas. Pirmo - **HIV/AIDS var sekmīgi ārstēt**. Otro – **arī ar šo infekciju Tu vari dzīvot tikpat ilgi, kā bez HIV**.

Ne tikai citviet pasaulē, bet arī Latvijā HIV pozitīvie cilvēki veido savu karjeru, audzina bērnus un bauda dzīvi, par savu saslimšanu atceroties vien īsu mirkli reizi vai divas dienā, kad jāiedzer zāles. Dzīve turpinās!

Viesturs Zvirbulis,
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas
stacionāra „Latvijas Infektoloģijas centrs”
2. ambulatorās nodaļas ārsts - infektologs



Latvijas Infektoloģijas centrs,
Infektoloģijas Ambulatorā klīnika
220. kabinets
Linezera iela 3, Rīga

20205353

**Līdzestības
kabinets HIV
pacientiēm**





Ja Tu meklē atbalstu, padomu
un sapratni...

NEKLUSĒ!
PIEZVANI vai UZRAKSTI-
PARUNĀSIMIES, SATIKSIMIES...

20207737



agijasju@inbox.lv;
www.facebook.com/BiedrībaAGIHAS