



HIV UN SIEVIETE.
Dzīve pēc diagnozes



Īpaša pateicība

bukleta galvenajai konsultantei, profesorei Guntai Stūrei

Paldies arī ārstiem

Ingai Ažiņai, Velgai Ķūsei, Gunitai Saulītei,
Anastasijai Šangirejevai, Viesturam Zvirbulim



Buklets tapis ar UAB "JOHNSON & JOHNSON" atbalstu

Teksts: Guna Zvirbule

Dizains: Ģirts Semēvics

Druka: Tipogrāfija Krasts

Mīlās HIV+ sievietes!

Šis buklets ir radīts tāpēc, lai jums palīdzētu situācijā, kad HIV diagnoze uzzināta un nākas saprast un mācīties, kā ar to sadzīvot. Jūs esat tik dažādas – gan grūtnieces un jaunās māmiņas, gan karjeras sievietes un dāmas pusmūžā. Es vēlos, lai jūs ticētu savas veselības spēkam un saprastu, ka HIV infekcija šodien automātiski nenozīmē fatālu spriedumu. Tā ir hroniska, vadāma infekcijas slimība, tāpat kā vadāms ir cukura diabēts vai citas hroniskas saslimšanas. Ar nosacījumu, ka jūs, līdzestīgā sadarbībā ar savu ārstu, izmantojot visas tās iespējas, ko sniedz mūsdienu terapija, sistemātiski un atbildīgi dienu no dienas kontrolējat un vadāt savu slimību. Vienlaikus dzīvojot piepildītu un skaistu dzīvi. Ir visi priekšnosacījumi, lai tas būtu iespējams. Es ticu, ka jums tas izdosies!

Prof. Baiba Rozentāle,
Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas
stacionāra „Latvijas Infektoloģijas centrs” galvenā ārste

Tev, kura lasa šo bukletu

Papildus visiem tiem patiešām tik noderīgajiem un vērtīgajiem padomiem, ko Tev sniedz šis buklets, kas apkopo svarīgu informāciju par iespēju arī HIV+ sievietēm dzīvot pilnvērtīgu dzīvi pat klīniski sarežģītos gadījumos, es gribu, lai Tu zini, ka biedrība AGIHAS savu iespēju robežās ir un būs Tavs psihoemocionālais balsts arī tajos brīžos, kad, šķiet, neviens nespēj un nevēlas Tevi saprast.

Buklets "HIV un Sieviete. Dzīve pēc diagnozes" ir pirmais izdevums, ko biedrība AGIHAS laiž klajā jaunizveidotās sērijas "AGIHAS bibliotēka" ietvaros, ko drīzumā vēlamies papildināt ar jauniem izdevumiem par iespējām un izaicinājumiem infekcijas skartajiem cilvēkiem.

Andris Veīķenieks,
AGIHAS – Atbalsta grupas inficētajiem ar HIV un AIDS
slimniekiem valdes priekšsēdētājs

HIV diagnoze ... Fakts, kas dzīvi apvērš kājām gaisā. Atceries – lai kāds arī būtu Tavs inficēšanās cēlonis, Tu neesi vienīgā HIV+ sieviete. Tev līdzīgo ir daudz, tāpēc nenosodi un nepārmēt sev neko. Un, galvenais, zini - arī HIV pozitīva sieviete var dzīvot kvalitatīvu dzīvi: mācīties un strādāt, sportot un ļauties vaļaspriekiem, veidot pilnvērtīgas emocionālas un seksuālas attiecības, kā arī dzemdēt burvīgu, no infekcijas brīvu mazuli. **Jo HIV infekcija šodien vairs nav fatāla saslimšana, bet gan hroniska, vadāma infekcijas slimība.**



TU UN HIV

Uzzinot par diagnozi, Tu vari justies šokēta un pārsteigta – nekas taču neliecināja par to, ka Tev varētu būt šī slimība. Iemesls tam - HIV (cilvēka imūndeficīta vīruss) vājina imūnsistēmu ļoti lēni, tāpēc pēc inficēšanās Tu nejuties slima un pat nenojauti, kas noticis.

Kāda tad ir slimības slēptā norise? Aptuveni 2 – 3 mēnešus (iespējams, 6 mēnešus, bet ne vēlāk) pēc inficēšanās brīža jeb pēc tā sauktā **loga perioda** Tev visticamāk parādījās tādi kā gripai līdzīgi simptomi - drudzis, sauss klepus u.c., kas dažu dienu laikā pārgāja. Šie simptomi liecināja, ka cīņai ar vīrusu Tavs organisms ir sācis izstrādāt antivielas pret HIV – proti, ir sācies tā sauktais **akūtais periods**. Arī tā laikā, izņemot šo pāris dienu ilgo 'saaukstēšanos', Tava pašsajūta visticamāk bija pilnīgi normāla. Tikai „akūtā perioda” beigās, kad Tavs organisms HIV antivielas bija izstrādājis pietiekamā daudzumā, ar testa palīdzību bija iespējams noteikt, ka esi inficējies. Tad sekoja, tā sauktais, **slēptais** jeb **latentais periods** (tas var būt pat 10 – 12 gadus ilgs), skaitot no inficēšanās momenta līdz simptomu parādīšanās brīdim. Arī šajā laikā visticamāk nekas neliecināja par slimības esamību, kaut Tava imūnsistēma turpināja šo neredzamo 'divkauju' ar HIV. Tavas slimības tālākā gaita un attīstība ir atkarīga no tā, kurā brīdī Tev ir diagnosticēta HIV infekcija un uzsākta atbilstoša ārstēšana.

Veselības pārbaudes

Ja HIV diagnoze apstiprināta, Tev regulāri jāpārbauda sava veselība un imūnās sistēmas stāvoklis Latvijas Infektoloģijas centrā. Ir ļoti svarīgi, lai Tu apzinātos, ka profesionālai Tavas imūnsistēmas un veselības, kā arī lietoto medikamentu efektivitātes kontrolei šīs pārbaudes ir ļoti būtiskas. Diemžēl Tu vari nejust imunitātes kritumu, tāpēc šādas ārsta konsultācijas, kā arī laboratoriskie izmeklējumi ir ļoti nepieciešami, lai Tavas slimības gaita tiktu pienācīgi uzraudzīta un nepieciešamības gadījumā savlaicīgi pārskatīti tās vadībai izmantotie risinājumi un metodes.

HIV kontroles procesā svarīgākās asinsanalīzes ir tās, kas palīdz noteikt imūno jeb CD4 šūnu skaitu (proti, Tavas imūnās sistēmas stāvokli) un vīrusa slodzi (proti, vīrusa līmeni asinīs). Normāls CD4 šūnu skaits cilvēka organismā ir no 800 līdz 1 000 šūnām vienā kubikmililitrā asiņu. 500 šūnas jau ir nozīmīgs samazinājums.

CD4 šūnu līmenis var svārstīties gan saistībā ar Tavu menstruālo ciklu, gan kopējo pašsajūtu. Arī perorālās kontracepcijas tabletes var samazināt CD4 šūnu skaitu, bet ne līdz robežai, kas rada risku Tavai veselībai.

CD4 šūnu līmeni Tavā organismā var pazemināt arī grūtniecība – tas tāpēc, ka bērna gaidīšanas laikā kopējais asins daudzums sievietes organismā palielinās. Taču šis faktors neietekmē

Tavu imūnsistēmu – pēc mazuļa piedzimšanas CD4 šūnu līmenis parasti atgriežas pirmsgrūtniecības līmenī.

HIV terapija

Visiem HIV pozitīviem cilvēkiem tiek nozīmēti speciāli medikamenti jeb antiretrovirālā terapija. Šīs zāles domātas, lai nodrošinātu Tavas veselības aizsardzību gan šodien, gan visas turpmākās dzīves laikā. HIV medikamenti, samazinot vīrusa klātbūtni organismā, palīdz Tavai imūnajai sistēmai atjaunoties un būt stiprai. Terapijas mērķis ir samazināt tā saukto vīrusa slodzi līdz 'nenosakāmam' jeb tādām līmenim, kad vīruss, kaut arī aizvien atradami Tavā organismā, ir tik mazā apjomā, ka ar laboratorijas testu palīdzību to nav iespējams konstatēt. Ja vīrusa slodze Tavā organismā ir nenosakāma, tas nozīmē, ka pati, aizvien būdama inficēta, citus inficēt nevari.

*Ņem vērā, ka Tavs organisms no HIV infekcijas, ja tā reiz iegūta, atbrīvoties nevar pat ar vislabāko medikamentu palīdzību, tāpēc **terapija Tev būs jālieto visu mūžu.***

Vesela cilvēka imūnā sistēma spēj pati tikt galā ar dažādiem slimību ierosinātājiem, taču HIV novājinātai imūnsistēmai tas nav pa spēkam. Arī šī iemesla pēc Tev ir nepieciešami HIV medikamenti, jo tie, nomācot HIV vīrusu, ļauj Tavai imūnajai

sistēmai atjaunoties, būt stiprai un pasargāt Tevi no dažādām blakus slimībām, t.sk., **oportūniskām infekcijām** (proti, sekundārām saslimšanām, kas attīstās uz progresējoša imūndeficīta fona, piemēram, infekcioziem ādas un gļotādu bojājumiem, elpceļu un gremošanas trakta slimībām, tuberkulozes u.c.).

Līdzestība

HIV terapijā tiek izmantoti medikamenti, kuru iedarbība ir ļoti efektīva tikai tad, ja esi līdzestīga. Tas ir viens no svarīgākajiem slimības veiksmīgas kontroles faktoriem.

'Līdzestība' nozīmē:

- *zāļu regulāru lietošanu atbilstoši ārsta norādēm – katru dienu pareizā laikā un apmērā, neizlaižot nevienu devu;*
- *sistemātiskus ārsta apmeklējumus un regulāras pārbaudes;*
- *izpratni par terapijas nozīmi un sekām, kādas var rasties, pārtraucot ārstēšanu vai veicot to neregulāri.*

Atsacīšanās no pareizas un/vai regulāras zāļu lietošanas var novest pie tā, ka Tavs organisms kļūst rezistents (zaudē uzņēmību) pret lietoto medikamentu vai medikamentiem, un ārstēšanās vairs nav sekmīga – Tavs veselības stāvoklis pasliktinās, un var būt nepieciešama terapijas maiņa. Rezistences rezultātā var samazināties arī citu medikamentu

spektrs, kas vispār var efektīvi iedarboties un Tev palīdzēt.

Blakusparādības

Līdzīgi kā citām zālēm, arī HIV medikamentiem var būt nepatīkamas blaknes jeb blakusparādības – vemšana, caureja, galvassāpes, alerģiskas reakcijas (piemēram, ādas nieze) un nogurums. Vairums šo blakusparādību nav nopietnas, lai gan atsevišķiem cilvēkiem dažu HIV zāļu izraisītās alerģiskās reakcijas var būt visai smagas. Tiesa, jaunās paaudzes medikamentiem tiek novērotas mazāk izteiktas blakusparādības.

Vairumam sieviešu blakusparādības izpaužas uzreiz pirmajās dienās pēc terapijas uzsākšanas, kamēr ķermenis pie zālēm pierod, bet pēc tam pakāpeniski mazinās. Un tomēr – parādoties jebkādiem satraucošiem blakusparādību simptomiem, ko būtu varējušas izraisīt zāles, uzreiz vērsies pie sava ārstējošā ārsta pēc padoma un palīdzības.

Nekad nepieņem lēmumu par zāļu lietošanas pārtraukšanu, pirms neesi runājusi ar ārstu. Iespējams, Tavā ārstēšanā izmantotajiem medikamentiem var būt arī nevēlama mijiedarbība ar bioloģiski aktīvām vielām – greipfrūtu sulu, ķiplokiem, ehinācijas preparātiem, asinszāles tēju utt. , ja Tu tās lieto.

HIV medikamentu koncentrācija asinsrites sistēmā sievietēm mēdz būt lielāka, nekā vīriešiem. Viens no skaidrojumiem –

sievietēm ir mazāka ķermeņa masa. No vienas puses, augstāka medikamenta koncentrācija asinīs var sekmēt veiksmīgāku Tava organisma 'cīņu' ar vīrusu, no otras – lielāku un izteiktāku blakusparādību iespējamību. Tieši tāpēc arī Tev var būt nepieciešama rūpīgāka zāļu lietošanas klīniskā un laboratoriskā uzraudzība.

Vielmaiņas traucējumi

HIV medikamenti var radīt vielmaiņas traucējumus, kuru rezultātā sievietes asinīs palielinās cukura un tauku līmenis, kas savukārt sekmē asinsspiediena celšanos, holesterīna, glikozes un triciglerīdu rādītāju kāpumu. Šo parametru regulāra kontrole ir ļoti svarīga, jo tie norāda uz paaugstinātu cukura diabēta, sirds un asinsvadu slimību risku.

*Daudzas sievietes baidās no HIV zālēm, jo tās var palielināt svaru. Taču tam nav pamata, jo: 1) medikamenti tiek izvēlēti un pielāgoti katrai sievietei individuāli, ņemot vērā daudzus faktoros – lietotos kontracepcijas līdzekļus, blakus slimības u.c.; 2) **nepieciešamības gadījumā medikamentus vienmēr ir iespējams mainīt.***

Ja Tu esi pusmūžā, t.i., menopauzes vecumā, un, vienlaikus ar HIV zālēm, lieto arī **hormonaizstājējterapiju** (HAT), noteikti konsultējies ar savu infektologu, jo ir gadījumi, kad pastāv šo medikamentu mijiedarbības riski.

HIV terapijas blakusparādība var būt arī **lipodistrofija**, kad taukaudi nesamērīgi uzkrājas noteiktās ķermeņa daļās, radot vizuālas tā apveida izmaiņas. Tikpat labi var veidoties arī pretēja situācija - **lipoatrofija**, kad dažās ķermeņa daļās taukaudi pilnībā izzūd.

Daži HIV medikamenti (galvenokārt tie, kas pieder tā sauktajai proteāzes inhibitoru grupai) var ietekmēt Tavu mēneša hormonālo ciklu, proti, radīt **menstruāciju izmaiņas**.

HIV un sievietes hormonālā sistēma

Gluži tāpat kā imūnsistēmu, HIV var ietekmēt arī Tavu hormonālo sistēmu. Piemēram, Tu vari piedzīvot cikla izmaiņas, jo īpaši, ja Tev ir zems CD4 šūnu līmenis un/vai augsta vīrusa slodze.

Menstruālās izmaiņas var būt dažādas, t.sk.:

- gari intervāli starp mēnešreizēm;
- mēnešreižu neesamība, kam par iemeslu nav grūtniecības iestāšanās.

Svarīgi, lai par katrām normai neatbilstošām izmaiņām Tu runātu ar savu ārstu, jo var būt nepieciešams pārskatīt un, iespējams, arī mainīt Tavu terapiju. Bet atceries – menstruālā cikla izmaiņas var liecināt arī par kādām citām veselības

problēmām un, protams, varbūtēju grūtniecību.

Par normai neatbilstošu asiņošanu - piemēram, pēc dzimumattiecībām, pēcmenopauzes periodā vai ļoti stiprām mēnešreizēm - noteikti jāziņo ārstam!

Auglība un menopauze

HIV var iespaidot Tava organisma spēju ražot hormonus – estrogēnu un progesteronu. Savukārt šīs izmaiņas var ietekmēt Tavu auglību (spēju palikt stāvoklī), kā arī veicināt agrīnu menopauzes iestāšanos (reproduktīvo funkciju izbeigšanos), jo sevišķi, ja ir zems CD4 šūnu līmenis.

Pateicoties efektīvai un modernai terapijai, vairumam HIV+ sieviešu var būt normāls reproduktīvās dzīves posms, proti, ar regulāru menstruālo ciklu un menopauzes iestāšanos atbilstošā vecumā.

Osteoporoze

Osteoporoze – kaulu minerālā blīvuma samazināšanās - ir kopēja teju vai visām menopauzes vecuma sievietēm, un to pamatā izsauc šim dzīves posmam raksturīgās hormonālās izmaiņas.

HIV+ cilvēkiem mēdz būt pazemināts kaulu minerālais blīvums. Nav īsti skaidrs, kāpēc tas tā, bet par iemeslu varētu būt gan pati slimība, gan arī tās ārstēšanā izmantotā terapija, jo pastāv uzskats, ka atsevišķas HIV zāles var veicināt kaulu

minerālā blīvuma samazināšanos.

*Osteoporozes risku var palielināt arī smēķēšana un alkohols. **Svarīgi, lai Tu pietiekamā daudzumā uzņemtu kalciju un D vitamīnu.***

Reproduktīvā un seksuālā veselība

Dažādas reproduktīvās veselības (ginekoloģiskās) problēmas biežāk skar tieši HIV+ sievietes, turklāt mēdz būt daudz smagākas un grūtāk ārstējamas.

Iegurņa iekaisuma slimība ir bakteriāls iekaisums, kas rodas sievietes dzimumceļu augšējā daļā, ieskaitot dzemdi, olvadus un olnīcas. To var izraisīt gan dažas laikus neārstētas seksuāli transmisīvas slimības, piemēram, gonoreja un hlamīdijas, gan arī citas baktērijas un infekcijas, piemēram, tuberkuloze. Iegurņa iekaisuma slimība vienmēr jāuztver nopietni, it īpaši, ja Tev ir HIV. To neārstējot vai pieļaujot tās atkārtoties, Tu vari kļūt neauglīga (nespējīga palikt stāvoklī).

Ja Tev ir HIV, arī **dzimumorgānu herpes** (pūslīšveida izsitumi, nelielas čūliņas uz dzimumorgāniem) uzliesmojumi var būt biežāki, ilgstošāki un sāpīgāki, jo īpaši, ja Tava imūnsistēma ir novājināta.

Bakteriālā vaginoze ir viens no izplatītākajiem vaginālās infekcijas veidiem reproduktīvā vecuma sievietēm, neatkarīgi

no HIV statusa. Bakteriālās vaginozes simptomi ir apjomīgi, traucējoši un nepatīkami smakojoši izdalījumi no maksts. Šīs saslimšanas risks pieaug, ja seksuālie partneri tiek mainīti vai sievietei vienlaikus ir vairāki partneri.

Garīgā veselība un emocionālā labklājība

Uzzinot par HIV diagnozi, Tev var nākt prātā ne tās labākās domas un pārņemt visdažādākās emocijas. Tās var būt bailes (t.sk., bailes no slimības un nāves), trauksme, bažas pa to, ko teiks citi cilvēki, vainas un kauna sajūta, arī apjukums, dusmas un skumjas. HIV diagnoze ir fakts, kas pilnībā maina dzīvi, tāpēc šādas sajūtas ir pilnībā saprotamas, bet tas nenožīmē, ka Tev vieglāk pārdzīvojamas. Lai arī parasti, laikam ejot, vairums HIV pacientu iemācās pieņemt savu infekciju un ar to sadzīvot, šī slimība var brīdi pa brīdim izraisīt kā trauksmi, tā arī nomāktību. Proti, situācijas, kad nākas atklāt savu statusu, slimības dēļ pārtraukt kādas attiecības vai zaudēt draugu, piedzīvot medikamentu izraisītās blakusparādības, var radīt emocionālu stresu un vientulības sajūtu, mazinot Tavu spēju tikt galā kā ar ikdienas lietām, tā ar šiem smagajiem brīžiem.

Šādā situācijā, lai rastu spēku un saprastu, kā dzīvot tālāk, Tev ļoti noderīgs var būt citu HIV+ pozitīvu sieviešu, draugu un ģimenes atbalsts. Taču atceries – ja netiec ar šiem emocionālajiem stāvokļiem nekādi galā, noteikti meklē

profesionāla speciālista palīdzību. Dažas sievietes piedzīvo depresiju arī gaidību periodā vai arī pēc bērnīga piedzimšanas (pēcdzemdību depresija).

Esi iecietīga pret sevi:

- *Nenicini sevi par to, kas un kāda esi.*
- *Netiesā sevi.*
- *Nekrāj sevī visas negatīvās izjūtas un bažas.*
- *Izvairies no pašizolācijas.*



Seksuālās attiecības un HIV

HIV diagnoze – tas nenozīmē 'nē' seksam, dzimumtieksmei un intimitātei. Arī HIV+ sieviete var un drīkst būt seksuāli aktīva, piedzīvot seksuāli un emocionāli pilnvērtīgas attiecības.

Tiesa, daudzas sievietes, uzzinot par savu HIV statusu, izjūt pārejošu libido (dzimumtieksmes) kritumu. Viņas piemeklē arī dažādas citas seksuāla rakstura problēmas, piemēram, sāpes dzimumakta laikā. Tiesa, šiem traucējumiem par iemeslu var būt arī citi faktori, proti, psihoemocionālais stāvoklis vai diabēts, vai kādai blakus saslimšanai izmantotas zāles. Tu vari piedzīvot nopietnu satraukumu situācijā, kad jāizšķiras par jaunu attiecību uzsākšanu, kā arī bailes tikt atraidītai HIV diagnozes dēļ. Ir svarīgi, lai Tu pieņemtu šīs emocijas un no tām nevairītos, bet meklētu risinājumu un lūgtu atbalstu, ja tas nepieciešams.

Kā pasargāt partneri

HIV transmisijas risks ir atkarīgs no vairākiem kritērijiem, t.sk., vīrusa slodzes, kā arī citu seksuāli transmisīvu slimību un to izraisītu dzimumorgānu gļotādas iekaisuma esamības.

Lai Tu neinficētu partneri, ir svarīgi ievērot sekojošus principus:

1) uzturēt nenosakāmu vīrusa slodzi organismā; 2) narkotiku

lietošanas gadījumā personīgās šļircēs nedot nevienam citam;
3) neveikt dzimumaktu bez prezervatīva vai sieviešu kondoma.

HIV transmisijas risku dzimumattiecību laikā ietekmē arī menstruāla cikla konkrētā diena, jo HIV līmenis vagīnas sekretā atkarībā no tās mainās. Visaugstākais vīrusa līmenis ir novērojams pirms menstruācijām un to laikā.

HIV infekcijas pārvešanai anālais sekss ir īpaši riskants – taisnās zarnas gļotāda ir viegli ievainojama. Otrajā vietā pēc riska pakāpes ir vaginālais sekss. Iespējamība inficēties orālā seksa rezultātā ir salīdzinoši maza. Risks pieaug, ja vīrietim ir kāda mutes infekcija, smaganu problēmas vai kakla iekaisums, kā arī, ja sievietei asiņo smaganas vai ir kādas vaļējas mutes dobuma brūces.

Kontracepcija

Dažas no HIV terapijā izmantotajām zālēm mijiedarbojas ar hormonālās kontracepcijas līdzekļiem, kā rezultātā tie var zaudēt savu efektivitāti. Arī citi medikamenti, piemēram, dažas antibiotikas, var mazināt hormonālās kontracepcijas līdzekļu iedarbīgumu. Tieši tāpēc ir ļoti svarīgi, lai Tavs ārstējošais ārsts zinātu par visiem citiem Tevis lietotajiem medikamentiem, t.sk., jebkuriem kontracepcijas līdzekļiem.

Vai es varu būt mamma?



Neatkarīgi no HIV statusa, ikvienai sievietei ir tiesības būt mātei un izlemt ar viņas auglību saistītos jautājumus. Tieši tāpēc arī Tu drīksti prasīt, sagaidīt un saņemt no ārsta vai jebkura citas ārstniecības personas gluži tādu pašu atbalstu un izpratni, kā jebkura HIV negatīva sieviete.

Tikai Tu pati izlem, vai kļūt par māti un laist pasaulē bērniņu (protams, ja nav objektīvu veselības traucējumu, kas Tevi un/vai mazuli pakļauj riskam)!

Lai arī esi HIV+ pozitīva, ir visas iespējas, lai Tava grūtniecība noritētu veiksmīgi un Tavs mazulis piedzimtu pilnīgi vesels un no HIV brīvs. Efektīva HIV terapija, nenosakāma vīrusa slodze, rūpīga dzemdību plānošana un izvairīšanās

no krūts barošanas ir svarīgākie faktori, kas lielā mērā samazinās Tava mazuļa inficēšanās risku.

Grūtniecības plānošana

Gatavojoties grūtniecībai, ir svarīgi, lai: 1) Tu rūpētos par būtisku vīrusa slodzes samazinājumu; 2) Tavs un Tava partnera kopējais veselības stāvoklis būtu stabils; 3) jūs abi būtu brīvi no jebkādām seksuāli transmisīvām slimībām un oportūniskām infekcijām (proti, sekundārām saslimšanām, kas attīstās uz progresējoša imūndeficīta fona, piemēram, infekcioziem ādas un gļotādu bojājumiem, elpceļu un gremošanas trakta slimībām, tuberkulozes u.c.).

Veselības pārbaudes grūtniecības laikā

Arī grūtniecības laikā Tev būs nepieciešama rūpīga un sistemātiska HIV infekcijas kontrole, t.sk., aknu darbības rādītāju regulāras pārbaudes, jo tie var liecināt par dažām ar grūtniecību (nevis HIV) saistītām veselības problēmām. Ir ļoti svarīgi, lai Tu ievērotu visas ārsta norādes un tās atbildīgi izpildītu – no tā atkarīgs, cik vesels piedzims Tavs mazulis.

Kā nenodot infekciju mazulim?

Daudzas sievietes domā, ka grūtniecība un medikamentu lietošana nav savienojamas lietas. Visai daudzu medikamentu gadījumā tas tā arī ir, tāpēc to lietošana bērna gaidīšanas

laikā ir stingri aizliegta. HIV terapijas gadījumā situācija tomēr ir citāda – zāļu sniegtais ieguvums, proti, mazuļa aizsardzība no vīrusa, tomēr atsver jebkurus HIV terapijas potenciālos riskus. Visas tās HIV+ sievietes, kurām ir piedzimuši veseli bērni, grūtniecības laikā ir lietojušas HIV medikamentus.

*Ir divi veidi, kā HIV terapija novērš bērniņa inficēšanas risku. Pirmkārt, tā būtiski samazina Tavu vīrusa slodzi, tādējādi Tavs gaidāmais mazulis ir mazāk pakļauts inficēšanās riskam kā grūtniecības, tā piedzimšanas laikā. Otrkārt, daži HIV medikamenti spēj iekļūt placentā un novērst vīrusa ietekmi uz augli. **Grūtniecības laikā lietotās zāles ir drošas mazulim un neietekmē tā augšanu un attīstību.***

Ja Tu gadījumā jau kādu brīdi lieto HIV medikamentus, grūtniecības iestāšanās gadījumā iespējami ātri informē par to savu ārstu, jo varbūt nepieciešams mainīt iepriekš nozīmēto terapiju vai koriģēt tās devas. Arī tad, ja Tev HIV infekcija konstatēta tikai pēc grūtniecības sākuma, nekavējoties sazinies ar ārstu - Latvijā tiek rekomendēts terapiju uzsākt 13. – 14. grūtniecības nedēļā.

Vai mazulis ir vesels?

Uzreiz pēc nākšanas pasaulē visiem HIV+ mātēm dzimušajiem mazuļiem īsa profilaktiska kursa veidā tiek nozīmēti HIV medikamenti. Tas, kādas zāles Tavam mazulim tiks dotas, ir

atkarīgs no terapijas, ko saņēmi grūtniecības laikā.

Tava bērna HIV statuss pirmajos dzīves 18 mēnešos tiks pārbaudīts vairākas reizes. Pirmoreiz – drīz pēc piedzimšanas, pēc tam – 6 un 12 nedēļu vecumā. Un visbeidzot 18 – 24 mēnešu vecumā. HIV antivielas bērna organismā nonāk caur nabas saiti, bet tas nenozīmē, ka viņš ir inficējies. Šīs antivielas viņa ķermenī var 'uzturēties' dzīves pirmos 18 – 24 mēnešus. Ja šis fināla tests būs negatīvs un Tu nebūsi barojusi mazuli ar krūti, ārsti secinās, ka viņš ir brīvs no infekcijas.

Mazulis un krūts barošana

Krūts barošana palielina Tava mazuļa inficēšanās iespēju. Pat ja piedzimis vesels, HIV infekciju viņš var iegūt no Tava piena. Vīrusa transmisijas riska pakāpi nosaka vairāki faktori, t.sk., Tavs vispārējais veselības stāvoklis, līdzestība terapijai, vīrusa slodzes līmenis utt.. Latvijā speciālisti uzskata, ka HIV+ sievietēm dzimušu bērnu barošana ar krūti nav atbalstāma un viņi noteikti jāēdina ar mātes piena aizstājējproduktiem – īpašiem maisījumiem, tāpēc valsts kopš 2017. gada 1. aprīļa tos nodrošina bez maksas.

Ir svarīgi, lai Tu līdzestīgi un atbildīgi turpinātu HIV terapiju arī pēc bērna piedzimšanas, tā nodrošinot gan Tavas imūnās sistēmas, gan kopējā veselības stāvokļa stabilitāti, palīdzēs Tev rūpēties un gādāt par mazuli.

Kā un vai atklāt savu HIV statusu CITIEM?

Tas var būt biedējoši – pateikt citiem, ka Tev ir HIV. Tāpēc ir svarīgi, lai pirms tam Tu kārtīgi apdomātu un izsvērtu visus ‘par’ un ‘pret’. Daudzas sievietes uztic šo noslēpumu saviem partneriem, ģimenes locekļiem, draugiem un kolēģiem, pretī saņemot izpratni un atbalstu. Diemžēl ir gadījumi, kad cilvēku reakcija tomēr mēdz būt pilnīgi pretēja – HIV+ sievieti nesaprot un dūsmās atraida partneris, viņa tiek atstumta gan no ģimenes locekļu, gan draugu un darbabiedru puses, piedzīvojot pat naidu un pilnīgu noliegumu.

Lai arī kāda būtu situācija, atceries, ka Tu neesi vienīgā ar šādu pieredzi, tāpēc meklē uz lūdz atbalstu, lai vieglāk tiktu cauri smagiem un vientulības pilniem brīžiem.

Tev nav pienākums atklāt ne savu HIV statusu darba devējam (grūti nosaukt tādu profesiju, kurā nevarētu strādāt HIV+ sievietē), ne Tava bērna HIV statusu (gadījumā, ja viņš ir HIV pozitīvs) viņa mācību iestādes darbiniekiem.

KOPSAVILKUMS

- HIV mūsdienās ir hroniska infekcija, kuras gaitu iespējams sekmīgi kontrolēt.
- Tu vari dzīvot pilnvērtīgu sievietes dzīvi un būt māte arī tad, ja Tev ir HIV.
- Atbildīga attieksme pret veselību un līdzestība terapijai ir nozīmīgs Tavas dzīves kvalitātes un labas pašsajūtas priekšnosacījums.
- CD4 šūnu un vīrusa slodzes testi ir galvenie faktori, kas tiek ņemti vērā, uzsākot, koriģējot vai mainot terapiju.
- Regulāras veselības pārbaudes ir svarīgas Tavas HIV infekcijas sistemātiskai kontrolei.
- HIV terapija sievietēm iedarbojas efektīvi, taču ir dažas medikamentu blakusparādības, kas sievietēm novērojamas biežāk. Pastāv arī HIV zāļu mijiedarbības risks ar citiem medikamentiem, t.sk., perorālās kontracepcijas līdzekļiem, tāpēc terapijas izvēles un saderības jautājumos Tev noteikti jāseko ārsta norādēm un jāizrunā ar viņu pilnīgi visi neskaidrie jautājumi.
- Tev var būt papildītas emocionālas un seksuālas attiecības, tikai ir svarīgi, lai Tu rūpētos par savu ginekoloģisko veselību.
- Pateicoties optimālai terapijai un atbilstošai aprūpei, Tev var būt vesels un no HIV infekcijas brīvs mazulis.
- Lai Tu justos labi, spētu sadzīvot ar HIV infekciju ir svarīgi, lai Tev līdzās būtu cilvēki, kuri spēj sniegt Tev nepieciešamo atbalstu un izpratni.



Ja jūties nesaprasta,
apjukusi vai vientuļa...

**NEKLUSĒ!
PIEZVANI –
PARUNĀSIMIES,
SATIKSIMIES...**

24801359
agihass_women@inbox.lv
www.facebook.com/AGIHASwomen/
www.agihass.lv

HIV UN SIEVIETE.
Dzīve pēc diagnozes