# ШТО ТРЕБА ДА ЗНАМ ПО ДИЈАГНОЗАТА НА ХИВ?

Брошура подготвена од лица што живеат со ХИВ

Кога си ја добил оваа брошура, претпоставувам дека последните вести се дека си ХИВ-позитивен. Тоа значи дека твоето тело е инфицирано со вирусот ХИВ. Ова можеби си го очекувал повеќе или помалку, а можеби дошло како изненадување и сега ти се отвораат голем број прашања, на кои не можеш да си одговориш… Што е ХИВ? Што е СИДА? Како ќе живеам во иднина? Што треба да променам во животот? Со кого можам да разговарам? …

Лекарот веројатно веќе ти разјаснил голем број недоумици, но честопати секој одговор отвора уште неколку нови прашања. Во оваа брошура ќе се обидеме заедно да одговориме на оние прашања кои на повеќето од нас ни се свртеа низ глава кога за прв пат дознавме за својот ХИВ-статус. За сето она, пак, што нема да го пронајдеш овде, или доколку едноставно сакаш да дознаеш повеќе, секогаш можеш повторно да се обратиш до својот лекар, или да стапиш во контакт со *Заедно посилни* – групата за поддршка и самопомош на лицата што живеат со ХИВ (контакт-информациите се наоѓаат на крајот од брошурата).

## Што е ХИВ?

Кратенката ХИВ доаѓа од англискиот назив со значење „вирус на имунолошки недостаток кај човекот“. Кажано со поедноставни зборови, тоа е вирус што го напаѓа човечкиот одбранбен (имунолошки) систем. ХИВ не може да се излекува, но постои делотворна терапија која вирусот го држи под контрола. Благодарение на терапијата лицата со ХИВ денес живеат здрав, долг и добар живот. ХИВ ја предизвикува состојбата наречена СИДА – синдром на стекнат недостаток на имунитет.

## Како се пренесува и дали се препознава?

ХИВ може да се пренесе преку сексуален контакт, инјектирање droги со нестерилни игри и шприцови, или од мајка на бебе. Вирусот може да се пренесе и со трансфузија на крв и трансплантација на органи, но во Македонија денес секоја единица крв се проверува за ХИВ. Не постојат специфични знаци по кои може да се заклучи дали сме ХИВ-позитивни или ХИВ-негативни; обично тоа се симптоми што личат на настинка или грип и можат да бидат резултат на различни причинители. Затоа, единствен начин човек да го дознае својот ХИВ-статус е да направи тест за ХИВ.

## Што е СИДА?

СИДА е кратенка која доаѓа од францускиот јазик, а означува „синдром на стекнат недостаток на имунитет", кој е предизвикан од ХИВ. Тоа е состојба на намалена способност на организмот да се брани од разни микроорганизми кои предизвикуваат различни заболувања, обично познати како опортунистички инфекции. Овие инфекции се јавуваат и кај здравите луѓе, но најчесто предизвикуваат проблеми кај лицата со ХИВ. СИДА се развива постепено и е последната фаза од ХИВ-инфекцијата. Ако си ХИВ-позитивен не значи дека имаш и СИДА. Времето за кое би се развила СИДА, доколку не се прима терапија, е различно кај секој човек.

Со навремено отпочнување и со придржување до терапијата, како и водење на умерен и здрав живот, може никогаш и да не дојде до овој стадиум, или времето до неговата појава да се зголеми за многу години, па и повеќе децении. Денес, со помош на достапната терапија дури и луѓето што веќе еднаш развиле симптоми на СИДА можат да го вратат и одржат својот имунитет во добра состојба. Затоа, сè почесто се зборува за различни фази на ХИВ-инфекцијата, а поретко за СИДА – термин, кој за жал сè уште носи асоцијација на најстрашна болест, наместо на здравствена состојба со која се живее.

## Какви симптоми можам да имам поради ХИВ или СИДА?

ХИВ-инфекцијата на самиот почеток може да има знаци кои личат на полесна или потешка настинка и тие поминуваат. Потоа може да поминат повеќе години без да забележиме било какви симптоми. Со текот на времето, доколку не се лекуваме, ќе започнат да се јавуваат почести и посериозни симптоми. Тие се резултат на т.н. опортунистички инфекции што се појавуваат кога имунолошкиот (одбранбениот) систем е сериозно нарушен, и можат да оставаат сериозни последици доколку не се лекуваат навреме.

## Како ќе знам дали имам СИДА?

Појавата на определени опортунистички инфекции или намалувањето на имунитетот под медицински утврдена граница обично повлекува поставување на дијагноза на СИДА, но тоа го прави само специјалист, врз основа на утврдени светски медицински протоколи. Редовната комуникација со лекарот инфектолог ти овозможува редовно следење на состојбата и достапност до терапија, а со тоа и избегнување на дијагноза на СИДА. Она што е најважно е да знаеме дека благодарение на терапијата, човек може да живее квалитетно, здраво и долго дури и по поставувањето на ваквата дијагноза, иако самата дијагноза останува до крајот на животот. Притоа, причините кои довеле до нејзиното поставување најчесто исчезнуваат по отпочнувањето  со терапијата.

## Дали има лек за ХИВ? Како се лекува инфекцијата? Која терапија се користи за ХИВ?

За жал, ХИВ не може да се излекува, но со помош на т.н. антиретровирусна терапија (скратено АРТ) вирусот се одржува под контрола во текот на многу години, па и децении. АРТ речиси секогаш претставува комбинација од 3 или повеќе различни лекови кои делуваат на вирусот секој на свој начин. Комбинираната терапија се нарекува и високо активна антиретровирусна терапија.

## Како делува АРТ? Што да очекувам од неа?

ХИВ ги напаѓа клетките наречени CD4-лимфоцити (или скратено, CD4-клетки), кои имаат многу важна улога во имунолошкиот систем. Тие ја раководат одбраната на организмот од разни бактерии, вируси и паразити. Терапијата го попречува вирусот во неговото размножување, така што неговото количество во крвта (т.н. вирусен товар) драстично се намалува. Тоа обично паѓа на толку ниско ниво што вообичаените тестови не можат точно да го измерат (немерлив вирусен товар). Постигнувањето на немерливо количество на вирус во крвта е цел на антиретровирусната терапија, но за успех се смета и едноставното одржување на вирусот во ниски количества. Иако немерливото количество на

вирус не значи дека сме се излекувале од ХИВ, кога бројот на вирусни честички во крвта значително ќе се намали (што обично се постигнува за 3 до 6 месеци по отпочнувањето со терапија), бројот на CD4-клетките на имунолошкиот систем постепено ќе почне да расте, а со тоа се зголемува и способноста на организамот да се брани од различни причинители на инфекции.

Самата АРТ  во некои случаи може да предизвика извесни несакани ефекти, како на пример гадење, променет вкус, несоница, дијареа (пролив), болки во стомакот или желудникот, или пак некои посериозни, како прераспределба на мастите во телото, итн. Сепак, овие непријатности најчесто поминуваат во првите недели по отпочнувањето на терапијата, а тие може и воопшто да не се јават. Во некои случаи дел од нив може да останат и понатаму (на пример, блага вртоглавица по земање на лекот или изменет вкус наутро), но важно е дека придобивките од АРТ најчесто се далеку поголеми од непријатноста на можните несакани дејства. Понекогаш, некои несакани ефекти може да се јават по повеќе години земање на одреден лек. Кога вашиот лекар ќе забележи такви знаци, веројатно ќе определи лекот што предизвикува проблем да биде заменет со друг.

Накратко, АРТ ќе ти помогне да водиш нормален, здрав и успешен живот, односно да продолжиш да ги извршуваш твоите секојдневни работни и домашни обврски, да спортуваш, да се забавуваш и сл.

## Каде да најдам АРТ? Дали треба веднаш да почнам со АРТ? Кога е најдобро време да почнам за прв пат?

Во Македонија АРТ е бесплатна и достапна на самата Клиника за инфективни болести и фебрилни состојби во Скопје, а ќе ти ја препише твојот лекар специјалист за ХИВ. Откако ќе се извршат потребните испитувања, кои ќе покажат во каква моментална состојба е твојот имунитет, лекарот ќе те извести за тоа дали треба да се почне со терапија и ќе ти објасни сè околу начинот на земање, како и дали треба да очекуваш некои несакани ефекти. Крајната одлука за времето на отпочнување ќе ја донесеш лично ти во консултација со својот лекар.

Терапијата достапна во Македонија најчесто се пие два пати на ден, и е во облик на таблети. Поопширно за различните тераписки можности за ХИВ можеш да прочиташ во брошурата *Вовед во антиретровирусна терапија*, која е достапна во Советувалиштето за ХИВ/СИДА при Клиниката.

Многу битно што треба да знаеш во врска со терапијата е следното: КОГА ЕДНАШ ЌЕ СЕ ПОЧНЕ, ТАА НЕ СЕ ПРЕКИНУВА. ВРЕМЕТО НА ЗЕМАЊЕ И БРОЈОТ НА ТАБЛЕТИ ТРЕБА ДА БИДАТ ПОСТОЈАНО ИСТИ, ОНАКА КАКО ШТО ТИ КАЖАЛ ТВОЈОТ ЛЕКАР. Причината за ова е што на вирусот не смее да му се дозволи да се размножува и со тоа да го напаѓа одбранбениот систем, а тоа може да се случи доколку лековите не се земаат редовно и на начин како што пропишал лекарот. Нередовното земање на таблетите може да доведе и до тоа лековите да престанат да делуваат (вирусот да развие отпорност на нив), па да биде потребно да се заменат со други. Со тоа, се намалуваат можностите за успешна контрола на инфекцијата. Затоа, **во наш интерес е да избегнуваме доцнење, заборавање, или прескокнување да се земат таблетите**.

## Како ќе успеам да се придржувам до времето на земање на АРТ?

Секојдневното земање на таблети не треба да те исплаши. Постојат начини да се придржуваме до редовно земање на терапијата, а за тоа може да ти помогне и разговор со друго лице што живее со ХИВ. Притоа, секогаш треба да имаме на ум дека терапијата има непроценливо значење во однос на тоа да останеме здрави и да живееме долго и квалитетно.
Од голема помош како потсетник може да биде, на пример, алармот на мобилниот телефон, часовник, или пак некој близок кој ќе нè потсетува додека не развиеме навика. Подоцна, земањето на лековите ќе стане рутинска секојдневна работа, како што е миењето на забите, на пример.

## Како ќе знам дали АРТ делува?

Редовните контроли на крвта покажуваат дали терапијата делува на задоволителен начин. Пред да почнеш со терапија вирусниот товар обично има висока вредност, додека бројот на CD4-клетки е релативно намален. Кога ќе почнеме со терапија, вирусниот товар паѓа, а бројот на CD4-клетките започнува да расте: тоа значи дека АРТ делува успешно. Понатаму обично зависи најмногу од нас самите колку долго ќе делува комбинацијата на лекови. Затоа, треба да внимаваш да не ги заборава ш дозите.

## Како да се заштитам себеси и како да ги заштитам другите ?

ХИВ се пренесува на следните начини: преку незаштитен сексуален однос (вагинален, анален и орален), преку крв, и од мајка на дете (при бременост, породување или доење). Вирусот може да се најде во следните течности кај човекот: крв, претсемена течност, сперма, вагинален секрет и мајчино млеко. Овие течности може да го пренесат ХИВ на друго лице доколку дојдат во контакт со отворена рана или оштетена кожа или слузокожа. ХИВ може да се најде и во други телесни течности, како солзи, плунка или мочка, но во нив тој никогаш не може да биде во доволно количество за да се пренесе на друго лице.

Оттука може да заклучиме дека ХИВ не можеш да го пренесеш преку ракување, бакнување во образ, јадење од иста чинија, и било каков вообичаен секојдневен контакт, така што без ризик и страв можеш да живееш заедно со лица кои се ХИВ-негативни.

Користи свој личен прибор за хигиена како четка за заби, брич и сл. При сексуалните односи секогаш користи кондом, на правилен начин и соодветен за различни видови на сексуален однос (вагинален, орален, анален). Доколку имаш нејаснотии околу видот на кондоми и нивната употреба слободно прашај го твојот лекар, обучен советувач за ХИВ-советување или лице што живее со ХИВ обучено како советувач за други лица со ХИВ. Доколку инјектираш дрога немој да користиш игли и шприцови кои веќе еднаш се употребени. Ако причината за некористење на кондоми или игли и шприцови се парите, прашај каде можеш  да ги добиеш бесплатно. Немој да дозволиш парите да бидат причина за некористење на мерки на заштита, бидејќи кога имаме ХИВ, дополнителни инфекции може да ја отежнат нашата здравствена состојба.

Заштита на сопственото здравје е лична одговорност на секој човек. Кога имаме ХИВ, многу е важно да се заштитиме себеси од други можни инфекции и заболувања, бидејќи во спротивно може само да ја усложниме нашата здравствена состојба и да го отежниме лекувањето. Тоа особено важи за други сексуално преносливи инфекции, како што се на пример, хламидија, гонореа, сифилис, HPV и други. Најдобра заштита од повеќето од нив е правилната употреба на кондомот.

## На кого треба да кажам за својот ХИВ-статус?

Доколку имаш интимен партнер пожелно е да го споделиш твојот ХИВ-статус за да и тој/таа направи ХИВ-тест доколку постоел ризик за пренос. На тој начин, во случај да се покаже дека тестот е позитивен, ќе може да се направат дополнителни испитувања за неговата/нејзината здравствена состојба. Раното откривање на ХИВ и раното започнување со терапија се пресудни  за подобрување на здравствената состојба.

Тестирањето на партнерот, или било кои други лица што можеби биле во ризик, треба да се направи заедно со советување пред и по тестот. Доколку ти е потребна помош од обучено или стручно лице во споделувањето на статусот со партнер или друга блиска личност, можеш да се обратиш во Советувалиштето за ХИВ при Клиниката за инфективни болести или на твојот лекар.

Одлуката за тоа на кои лица ќе им кажеш за својот ХИВ-статус е само твоја. Можеби ќе те загрижи помислата дека многумина ќе дознаат за твојот статус и дека тоа ќе ти создаде проблеми. Важно е да имаш на ум дека никој од медицинскиот персонал на Клиниката за инфективни болести нема да го открие твојот ХИВ-статус на друго лице без твоја дозвола. Исто така, медицинскиот персонал од било која друга здравствена установа со која можеби ќе имаш контакт не смее да го споделува твојот ХИВ-статус со други лица – нешто што е уредено со Законот за заштита на правата на пациентите (погледни ја брошурата „Здравствени права на лицата кои живеат со ХИВ“).

## Дали треба да му кажам на мојот матичен лекар / стоматолог / гинеколог?

Секако, препорачливо е да им го соопштиме ХИВ-статусот на овие видови здравствени работници, но одлуката за тоа е лична. Треба да имаме на ум дека доколку кажеме, лекарот ќе може целосно и објективно да ја следи нашата здравствена состојба и ќе се олеснат административните пречки, како на пример при добивање упат за редовна контрола на Клиниката за инфективни болести. Доколку, пак, не го споделиме ХИВ-статусот, постои извесен ризик лекарот да постави погрешна дијагноза или да препише терапија која е контраиндицирана во комбинација со АРТ.

Доколку не си сигурен дали да му веруваш на својот матичен лекар, стоматологот или гинекологот, поради страв од отфрлање, стигматизирање и дискриминација, можеш да побараш упатување до некој од матичните лекари кај кои веќе одат и други лица со ХИВ. Истото важи и за гинекологот или стоматологот. Затоа, доколку имаш потреба, слободно прашај го својот лекар или социјалниот работник во Советувалиштето за ХИВ/СИДА при Клиниката.

## Дали треба да продолжам со мојот сексуален живот?

Како и секој човек, така и лицата што живеат со ХИВ имаат право да имаат исполнувачки сексуален живот. Сексуалната активност и интимните односи се исто така важни за одржување на добро физичко и емоционално здравје. Сепак, претходно кажавме кои се начините на пренос на ХИВ, како и начините на заштита од вирусот – како можеме да се заштитиме себеси и како да ги заштитиме другите.

Правилната и редовна  употреба на кондом штити не само од ХИВ, туку и од други сексуално преносливи инфекции, кои се пренесуваат по крвен пат и незаштитен сексуален однос.

## Поддршка на лицата што живеат со ХИВ

Советување и социјална поддршка секогаш можеш да добиеш преку Советувалиштето за ХИВ/СИДА при Клиниката. Освен тоа, во рамки на оваа служба можеш да стапиш во контакт со други лица што живеат со ХИВ, кои се обучени за давање т.н. врсничка поддршка. Возможен е контакт „лице во лице“, преку интернет или телефон, а исто така и посета дома или во болница. Комуникацијата со овие лица е целосно доверлива – не заборавај дека и тие се соочиле со истата дијагноза и најдобро ги разбираат сите грижи што можеби ги имаш. Првичен контакт со нив, можеш да оствариш преку e-mail (види подолу) или со посредување на социјалниот работник во Советувалиштето.

Кога ќе се почувствуваш подготвен можеби ќе посакаш да се приклучиш на групата за поддршка и самопомош на лицата со ХИВ – *Заедно посилни*, во која ќе запознаеш луѓе од различна возраст, пол, различна етничка припадност итн., кои заеднички прават напори за подобар, поквалитетен и достоинствен живот лицата со ХИВ во Македонија.

Доколку имаш поголеми финансиски проблеми, можеби имаш право на скромна парична социјална помош што ја обезбедува невладината организација Х.Е.Р.А. И за оваа можност слободно обрати се во Советувалиштето.

## Корисни контакт-информации:

*Заедно посилни* – група за поддршка и самопомош на лица што живеат со ХИВ
e-mail: zaedno.posilni@hotmail.com

Врсничка поддршка за лица што живеат со ХИВ. На овој e-mail можеш да се обратиш до тимот лица кои исто така живеат со ХИВ и се обучени да дадат поддршка, да одговорат на прашања или да упатат до стручна служба.
e-mail: za.posilni@ovi.com
skype: za.posilni2011

Советувалиште за ХИВ/СИДА при Клиниката за инфективни болести и фебрилни состојби во Скопје
тел. (02) 314 7752

Х.Е.Р.А. – Асоцијација за здравствена едукација и истражување
тел. (02) 3290 395

Издава: ХЕРА, во име на Заедно посилни - група за поддршка и самопомош на лицата што живеат со ХИВ
Стручна рецензија: д-р Милена Стевановиќ
Скопје, 2011

Х. Е. Р. А.
асоцијација за здравствена едукација и истражување

A Member Association of
IPPF International Planned Parenthood Federation
European Network