

ÚSTÍ NAD LABEM

PŘEDSTAVUJEME AIDS CENTRA

Dnešní anketní otázka zní:

Hledáte informace o HIV?

- Vyhledávám informace na českých webových stránkách.
- Vyhledávám informace na zahraničních webových stránkách.
- Ne, spoléhám pouze na informace od lékaře.

Hlasujte na:

<http://anketa07.questionpro.com>

VÝSLEDKY ANKETY Z MINULÉHO ČÍSLA

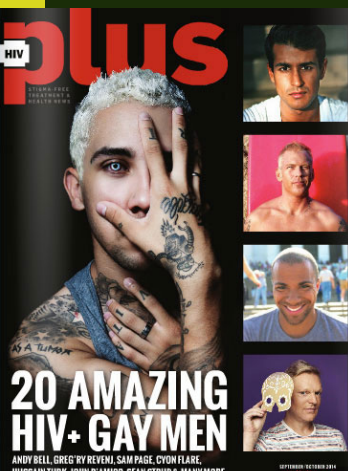
Na otázku „Pokud užíváte antiretrovirové léky, měla vaše léčba nějaké vedlejší účinky?“ jste odpověděli:

67% **Ano**, ale vedlejší účinky se daly zvládnout.

17% **Ano**, velmi silné, musel/a jsem léčbu přerušit a získat jinou kombinaci léků.

16% **Ne**, žádné vedlejší účinky jsem nikdy nezaznamenal/a.

PŘÁVĚ VYŠLO
www.hivplusmag.com



Adresa: Infekční oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem, Na Kabátě, 401 13 Ústí nad Labem. Telefon: 475 682 633 Lékař: Doc. MUDr. Václav Dlouhý, CSc.

V roce 2007 skončila generální rekonstrukce infekčního pavilonu. Vzniklo nové lůžkové oddělení, podobu změnilo obě ambulance, operační sál i rentgenové a sonografické pracoviště a modernizací prošly i všechny sítě a rozvody. Infekční pavilon je umístěn v parku, kam lze vyrazet na procházku. V budově je také výukové centrum, které slouží ke vzdělávání v oblasti HIV/AIDS.

HRADEC KRÁLOVÉ

PŘEDSTAVUJEME AIDS CENTRA

Adresa: Infekční klinika FN (budova 6), Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové, Telefon: 495 832 220, 495 832 212, Lékař: Doc. MUDr. Václav Dostál

Centrum slouží pro Královéhradecký i Pardubický kraj. Pro HIV+ zajišťuje jak specializovanou péči, tak služby praktického lékaře. AIDS centrum spolupracuje i se specialisty z jiných oborů, např. gynekologem či stomatologem. Oddělení se také zapojuje do regionálních preventivních programů, poradenské a konzultační činnosti.

Michael

Česká společnost AIDS pomoc, z.s.

Dům světla

Malého 282/3
186 00, Praha 8 - Karlín
tel: 224 81 42 84
email: info@aids-pomoc.cz
www.aids-pomoc.cz

BEZPLATNÁ LINKA AIDS POMOCI 800 800 980

Newsletter POZITIVNĚ! je evidován MK ČR
pod číslem E 21338.



PODPORUJEME
VAŠI BUDOUCNOST
www.esfcr.cz



VDÁVÁ ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOC, Z.S.

POZITIVNĚ!

ZÁŘÍ - ŘÍJEN 2014 | 07

DVOUMĚŠČNÍK PRO
HIV PLUS
KOMUNITU



OBSAH

str.2: Počet buněk CD4
str.2: MUDr. Veronika Šikolová
str.3: Prague Pride 2014
str.4: AIDS centra v ČR

POZITIVNÍ ROK

Letošní rok se zatím povedl. Jsme sice stále malá neziskovka, která obrací každou korunu, ale jsme vidět, slyšet a HIV+ lidem se snad i s naší pomocí daří žít běžný život jako komukoli jinému. Letos nám udělalo radost hned několik věcí, o které bychom se s vámi rádi podělili:

- * skončil Prague Pride, kde jsme letos byli dost vidět a dostalo se nám hodně sympatií a povzbuzení účastníků i přihlížečích,
- * dvě třetiny lidí z našeho průzkumu o stigmatizaci HIV+ osob se nikdy s žádným odsouzením, problémy na pracovišti ani diskriminací nesetkaly,
- * už i v Česku jsou k dispozici nové antiretrovirové léky, které stačí užívat jen jednou denně,
- * Ministerstvo zdravotnictví ČR je ochotno bavit se o zrušení informační povinnosti pro HIV pozitivní v zařízeních sociálních služeb,
- * první výsledky mezinárodní studie PARTNER naznačují, že úspěšně léčené HIV+ osoby s nulovou virovou náloží jsou zřejmě zcela neinfekční,
- * na internetových seznamkách pro širokou veřejnost roste počet lidí, kteří se nebojí mluvit o své pozitivitě,
- * média si začala HIV více všimát a celkem objektivně o něm psát – čím větší povědomí o tom, co HIV je a co naopak není, tím lépe pro nás,
- * funguje náš program setkávání pro nově diagnostikované, letos na podzim uspořádáme ještě jedno setkání.

WEBOVÁ STRÁNKA HIV KOMUNITA



V dalším nově spuštěném tematickém webu České společnosti AIDS pomoc najdete aktuální články, kontakty na lékaře i poradny, stejně jako informace pro běžný život, ať už o lécích, partnerském životě nebo o projektech ČSAP. Ke stažení jsou tam i všechna čísla tohoto zpravodaje. Mimoto se tam dostanete i k informacím, které se v plné délce do tištěné verze Pozitivně! nevešly.

www.hiv-komunita.cz

Redakce

Tomáš se dostal do našeho azylového domu poprvé v roce 2011. Tehdy ho čerstvě propustili z nemocnice a neměl žádné zázemí. Se svými příbuznými se nestýkal a o kontakt s nimi ani neusiloval. K tomu neměl práci a tedy ani příjmy, a navíc měl záznam v trestním rejstříku, který hledání nového zaměstnání komplikoval. Největší boj ale sváděl se svou závislostí na hracích automatech. Veškeré jeho snahy svůj život změnit vždy troskotaly právě na gamblerství.

Na první pohled byl Tomášův přístup vzorný. Věděl přesně, co a jak udělat, aby svých cílů dosáhl. V praxi ale opakovaně selhával.

Síce se úspěšně registroval na úřadu práce a vyřídil si i sociální dávky. I zaměstnání si občas našel, i když bylo spíš krátkodobé, hlavně ve formě brigád. Peníze, které si vydělal, ale domů nikdy nedonesl. Prohrál je.

Všechno si omlouval svou slabou vůlí. Tento scénář se několikrát opakoval. Léčení závislosti odmítal. Pořád si myslel, že je schopen zvládnout to sám. Zhruba po půl roce Tomáš bez jediného slova azylový dům opustil.

Letos v únoru se u nás Tomáš objevil znovu. Jeho situace byla pořád stejná. Přibyl navíc ještě zhoršený zdravotní stav. I teď přišel, protože neměl kde bydlet. Tentokrát ale kvůli tomu, že neplatil nájem; všechno co vydělal, házel do automatů.

Zdá se, že teď už má dost odhodlání postavit se své závislosti. Domluvili jsme se, že se v první řadě zaměří na svůj zdravotní stav a během měsíce pak začne docházet i do terapeutických skupin, které se zaměřují na boj se závislostí na automatech.

Oba cíle splnil a poprvé v životě se léčí ze své dlouholeté závislosti. Krátce na to se mu podařilo získat i stabilní zaměstnání s ubytováním a naše zařízení opustil.

Držíme mu palce! Ally - sociální pracovnice Domu světla

POČET BUNĚK CD4

My všichni, kteří navštěvujeme HIV centra, podstupujeme několikrát do roka krevní odběry. Co všechno lékaři z výsledků odběrů zjišťují a proč, se dozvíte v nové sérii článků. Dnes začínáme textem na téma imunita.

Množství CD4 buněk je vypovídá o kondici buněčné imunity. Tyto buňky, odborně známé jako CD4 pozitivní T-lymfocyty, patří do skupiny bílých krvinek. Jsou to právě ony, které HIV nejčastěji napadá a ničí. Proto se s postupem infekce jejich počet snižuje. Zjednodušeně platí, že čím více se jejich množství v krvi blíží normálním hodnotám, tím lépe; přičemž za normální hodnoty se považuje rozmezí 700 - 1200 buněk / mm³. Z širokého rozmezí normálních hodnot je zřejmé, že počet CD4 buněk je značně individuální (tedy 650 CD4 nutně neznamená, že stav imunitního systému je horší než u jiné osoby s 800 CD4). Krátce po vstupu HIV do lidského organismu většinou dochází k prudkému poklesu počtu CD4 buněk, později se jejich počet vrací k hodnotám blízkým původním hodnotám před nakažením. U neléčených lidí se později jejich počet postupně snižuje. Rychlost tohoto poklesu je také velmi individuální. Váš lékař pravidelně sleduje množství CD4 buněk, aby zjistil, v jakém stavu je aktuálně váš imunitní systém, případně kdy bude vhodné zahájit léčbu. V případě, že se už léčíte, je počet CD4 buněk jedním z ukazatelů, jestli léčba funguje správně.

Počet buněk CD4 se liší nejen člověk od člověka, ale i vlivem jiných faktorů. Víc jich většinou mívají ženy než muži, kuřáci zpravidla vedou nad nekuřáky a v případech žen má vliv i fáze menstruačního cyklu nebo to, jestli berou hormonální antikoncepci, která množství CD4 snižuje. Počet buněk může ovlivnit i to, kdy během dne jste byli na odběru krve nebo jestli jste prodělávali i nějakou další infekci (např. virové onemocnění dýchacího ústrojí, laicky označované jako chřipka). Váš lékař proto nehodnotí pouze jedno číslo, ale dívá se na trend, jak se počet vašich CD4 buněk dlouhodobě vyvíjí. I když se cítíte dobře a žádné příznaky infekce na sobě nepozorujete, jsou miliony vašich CD4 buněk napadány virem HIV a zároveň se jich další miliony denně tvoří, aby ty zničené nahradily. Postupem času a bez zahájení léčby organismus nezvládá buňky CD4 dostatečně rychle doplňovat a jejich celkový počet se tak snižuje.

Pokud se počet CD4 dostane do rozmezí 350 - 500, lékař vám pravděpodobně doporučí antiretrovirovou léčbu (v některých případech s ní ovšem začnete už dřív, protože počet CD4 buněk není jediný ukazatel, který má na zahájení léčby vliv). V případě, že počet CD4 poklesne pod 200, bývá vhodné zahájit i profylaktickou léčbu. Ta snižuje riziko, že oslabený organismus napadne další, vážná infekce, které je možné touto preventivní terapií předejít.

Po zahájení léčby se ve většině případů počet CD4 buněk začne opět zvyšovat. Rychlost, s jakou k tomu dojde, je rovněž velmi individuální. Záleží především na tom, v jakém stavu byl imunitní systém v době zahájení léčby (při nízkých počátečních hodnotách CD4 obvykle vze-stup trvá delší dobu), ale i na vašem celkovém stavu. Někdy může jít o měsíce i roky, než se počet CD4 opět stabilizuje, a to v ideálním případě na úrovni srovnatelné s normálními hodnotami.

Odborná recenze: MUDr. David Jilich, HIV centrum Praha

OHLÉDNUTÍ ZA PRAGUE PRIDE 2014 HIV A CESTOVÁNÍ

OD NÁS
PRO VÁS

V rámci programu Prague pride se v Domě světla uskutečnila za účasti Národní manažerky programu boje proti HIV / AIDS MUDr. Veroniky Šikolové a vedoucích pracovníků Státního zdravotního ústavu MUDr. Hany Zákoucké a RNDr. Vratislava Němečka beseda na téma HIV a cestování.

Úvodem měli besedující charakterizovat, které otázky je v rámci tématu nejvíc zajímají. Největší pozornost vzbudila sexuální turistika a rizika cestování pro HIV pozitivní.

Stále existuje téměř padesát zemí, které volný pohyb HIV pozitivních neumožňují a dokonce pět, které výslovně zakazují vstup do země. Řada zemí také HIV pozitivní cizince aktivně deportuje ze svého území. Přestože Čína před několika lety zrušila zákaz dlouhodobých pobytů pro HIV pozitivní, tak je stále největší počet vydaných certifikátů o HIV negativitě právě pro čínská víza.

Co se sexuální turistiky týče, diskutující mluvili hlavně o ostatních pohlavních nemocech, možnostech jejich diagnostiky a prevence. Upozornili, že bezpečnější sex z hlediska nákazy HIV neznamena i relativní bezpečí vůči ostatním chorobám. Zejména nechráněný orální sex představuje reálnou možnost nákazy.

Hovořilo se i o nových preventivních technologiích, o léčbě jako prevenci, o postexpozici a preexpozici profylaxi. Základem prevence by ale stále měl být účinný kondom a lubrikant, které prakticky nemají rizika vedlejších účinků.

Ivo Procházka

SEZNAMTE SE:

Manažerka Národního programu boje proti HIV/AIDS v ČR
MUDr. Veronika Šikolová



NÁRODNÍ
PROGRAM
BOJE PROTI
AIDS

Po neočekávaném odchodu předchozí manažerky Národního programu boje s HIV / AIDS Džamily Stehlíkové se do jeho čela postavila MUDr. Veronika Šikolová

Lékařka původem z Předklášteří u Brna vystudovala medicínu na Masarykově univerzitě a nyní tam pokračuje v postgraduálním studiu. Loni absolvovala na americké Mayo Clinic odbornou stáž zaměřenou na populační zdraví. Pro Státní zdravotní ústav pracuje tři roky; před tím se věnovala především prevenci nemocí. Ve volném čase cestuje a hraje plážový volejbal a badminton.

Po svém nástupu do funkce představila několik aktivit, které chce přednostně spustit: „V nejbližší době bych se chtěla zaměřit na zdravý životní styl, který může výrazně ovlivnit zdraví HIV pozitivních. Mám také v plánu zajistit informační materiál pro pozitivní – buď aktualizovat stávající materiál jako je brožura „Pozitivní život“ nebo případně vytvořit úplně nový materiál, který odpovídá dnešní době. V každém případě však chci podobné projekty konzultovat s HIV+ komunitou, znát její názor a získat zpětnou vazbu.“

V závěru nová manažerka dodala, že novinky týkající se HIV bude pravidelně zveřejňovat na svém čerstvě založeném profilu na Facebooku <https://www.facebook.com/prevencehiv>.

Michael Jettmar

APLIKACE DO MOBILU: „ISTAYHEALTHY“

Redaktor Pozitivně! vyzkoušel aplikaci pro chytré telefony, která pomůže s včasným užíváním antiretrovirové léčby.

„Léky užívám od června a nevím a radši ani nechci vědět, jak bych na tom byl s pravidelností užívání bez této aplikace. Připomíná mi čas i jméno léku. Po zazvonění upomínky musím potvrdit, že jsem si lék vzal.“

Do aplikace zaznamenávám jak nežádoucí účinky, tak i případné důvody, proč jsem lék neužil. Je na výběr z několika možností (u každého léku vždy jeho popsání konkrétní nežádoucí účinky). Aplikace dokáže připomenout i užívání ostatních léků, návštěvu AIDS centra apod. Lze do ní zaznamenávat i hodnoty hlavních ukazatelů krevních testů, jako je množství buněk CD4 a virovou nálož, případně i hladinu cholesterolu a další ukazatele v závislosti na dané léčbě.

Autorem aplikace je Peter Schmidt a zatím existuje jen v angličtině. Ke stažení je bezplatně. Doporučuji každému.“

Michael Jettmar

