

ZDRAVÍ S HIV

Název: Zdraví s HIV

Text: MUDr. Veronika Šíkolová
MUDr. Ivo Procházka, CSc.
Mgr. Sylva Šmídová

Grafika: Mgr. art. Olga Pluháčková

Recenze: MUDr. Dan Veselý

Tisk: EURO-PRINT Přerov, spol. s r.o.,
9. května 879/40, 750 02 Přerov

Vydal: Státní zdravotní ústav v rámci projektu
„Zdraví s HIV“ i.č. 1711 za finanční podpory
dotačního programu Ministerstva zdravotnictví
Národní program řešení problematiky HIV/AIDS
v roce 2015. 1. vydání.

Tento materiál je dostupný v elektronické podobě na
<http://www.prevenchiv.cz> nebo na <http://www.szu.cz>.
Připraveno ve spolupráci s Českou společností AIDS pomoc.



© Uros Raubar | Dreamstime.com



ÚVOD

Pokrok v léčbě HIV infekce přinesl prodloužení délky života, která může být srovnatelná s délkou života osob, které jsou HIV negativní.

V této brožuře věnujeme pozornost nejdůležitějším činitelům zdravého životního stylu s důrazem na HIV pozitivní osoby. Zdravý životní styl se týká především stravování, pohybové aktivity, užívání návykových látek, stresu, hygienických návyků a sexuálního chování.

Na našem výsledném zdravotním stavu se podílí velké množství faktorů, vzniku řady nemocí však můžeme předejít.

Uvádí se, že zdravý životní styl dokáže ovlivnit výsledné zdraví přibližně z 50 procent. Nad svým zdravím máme tedy mnohem vyšší kontrolu, než se všeobecně předpokládá. Záleží na nás, zda budeme v každodenních situacích své zdraví upevňovat nebo naopak připravovat půdu pod nohama nemoci.

Doufáme, že zde najdete užitečné a praktické informace. K cestě za zdravým životním stylem Vám přejeme dostatek nápaditostí, jak najít ideální řešení Vám šité na míru.

JAK NA ZMĚNU

Při změně životního stylu je vhodné čerpat informace z důvěryhodných zdrojů. V ideálním případě můžete konzultovat svůj záměr s odborníkem na životní styl (lékař, zdravotní sestra, nutriční terapeut), který ví, jaké strategie jsou z dlouhodobého hlediska pro naše tělo nejlepší. Odborník Vás také může varovat před neúčinnými nebo škodlivými postupy prezentovanými v některých populárních médiích.

Odborné znalosti jsou pouze jedním předpokladem ke změně. Zdravotník s odbornými znalostmi Vás může seznámit s řadou faktů a obecných tipů, které se v podobné situaci dříve osvědčily jiným osobám. Nevymyslí ale za Vás, jak tato doporučení co nejdříve skloubit s Vaším životem.

Klíčem ke změně jste Vy – sami nejlépe znáte svoji minulost, zvyky, přání, rodinu a přátele a prostředí, ve kterém žijete.

Odhalit situace a příčiny, které vedou k nežádoucímu chování, nemusí být vždy snadné. V takovýchto případech Vám pomůže metoda pozorování. Společně se zaznamenáváním (tužka–papír, elektronicky) můžete rozklíčovat základní vzorce chování, na které se pak můžete účinněji zaměřit a připravit.

První pozorovací úkol, který Vás při změně čeká, je zaznamenat situace a okolnosti, při kterých dochází ke špatnému návyku. Kdy se návyk vyskytuje? Jaké situace mu předcházejí? Dochází k němu pod stresem? Každý malý objev nás posunuje dál.

Dřívější pokusy o změnu, kdy jste nedosáhli úspěchu, zkuste vnímat spíše než selhání jako zkušenost, ze které se můžete poučit.

Cesta ke změně nebývá přímá a je snazší vydat se jiným směrem, než tím, který posledně končil slepou uličkou.

S výhodou změnu uskutečnite, když se do ní pustíte s kamarádem nebo se skupinou. Vaše rodina a přátelé Vám mohou zajistit potřebnou psychickou oporu. Je užitečné nastavovat si konkrétní menší měřitelné cíle, které jsou snáze dosažitelné (např. cvičit každý den třicet minut místo zhubnout třicet kilo).

Protože každá změna stojí nemalé úsilí, nezapomínejte se také odměňovat (za peníze ušetřené nekouřením si např. dopřejte masáž, kupte nový mobil nebo rovnou dovolenou – podle toho, jak dlouho nekouříte a co pro Vás představuje odměnu).

PSYCHIKA



© Claudio Alexandru | Dreamstime.com

HIV infekce dnes obvykle nepředstavuje závažný zdravotní problém, pokud je včas a řádně léčena. Přesto je sdělení HIV positivity pro většinu lidí šok.

Na další informace, které toto sdělení provázejí, se nemohou plně soustředit, nejsou schopni je plně vnímat a zapamatovat. Je úplně v pořádku, pokud se později znovu zeptají na to, co jim nebylo jasné.

V tuto obtížnou chvíli je důležité mít jednoho člověka, kterému se můžete bez následků svěřit, proto všem nově diagnostikovaným nabízí Česká společnost AIDS pomoc pravidelná setkání s psychologem a/nebo s HIV pozitivním.

Po překonání prvního šoku nastává období, kdy se s HIV učíme žít.

Toto období lze charakterizovat pěti fázemi: popření, vztek, smlouvání, deprese, smíření. Tato stádia nemusí být všechna přítomná a mohou se i vzájemně přeskakovat.

Pokud fáze popření trvá dlouho, může vést k zanedbání další zdravotní péče.

Deprese může vést ke zhoršení spolupráce HIV pozitivního člověka, navíc sama o sobě může vést ke zhoršení imunity. Naopak pokud je špatná imunita, třeba u pozdně diagnostikovaných osob, je i větší riziko depresivní poruchy.

U HIV pozitivních je častější užívání drog nebo alkoholu. Jisté je možná souvislost s typem osobnosti, ale alkohol, kouření a drogy jsou pro mnoho lidí nejčastěji dostupné metody, jak snížit napětí, uvolnit se nebo překonat nejrůznější nálady.

Při tomto způsobu užití návykových látek je vysoké riziko rozvoje závislosti. Špatné i neúplné vyrovnání se s HIV pozitivitou tak může napomoci upevnění nebo vytvoření nové závislosti.

Deprese je relativně dobře léčitelné onemocnění a je škoda se s ní trápit. Pokud jste ještě měsíc po sdělení diagnózy HIV infekce nevyhledali HIV centrum, nebo máte pocit, že vás HIV v životě straší stále více, nebo jste začali více pít či užívat drogy, měli byste vyhledat odborníka na duševní zdraví (psychiatr, psycholog).

Při zdařilém vyrovnání se s HIV infekcí se HIV stane součástí naší životní reality. Možná ne tou nejmilovanější, ale to tak u některých našich charakteristik bývá. Jeden kamarád to vyjádřil slovy, že žije s HIV ve společné domácnosti.

Obecně víme, že u lidí, kteří se nakazili virem HIV, jsou častěji duševní problémy již před onemocněním. Častější u nich bývá zneužívání návykových látek, depresivní a adaptační poruchy, osobnostní problémy. U gayů, kteří ještě nedokončili coming out, může HIV pozitivita pozastavit proces sebepřijetí své sexuální orientace. HIV pak může tyto problémy (spíše dočasně) zhoršit. Samozřejmě většina HIV pozitivních ale žádné problémy v duševním zdraví nemá.

Existují dvě skutečnosti v životě HIV pozitivního, které činí HIV pozitivní náchylnější k úzkostným a depresivním poruchám. Jedním z nich je obava z prozrazení jejich stavu a odmítnutí. S tím pak může často souviset osamění a sociální izolace. Kromě toho se HIV pozitivní relativně často mohou setkat se stigmatizací či dokonce diskriminací, které určitě jejich pohodě nesvědčí.

HIV může napadat některé mozkové buňky. Jen ve vzácných případech ale vede k poškození paměťových funkcí a myšlení. Obvykle to je tehdy, pokud existuje i jiná příčina, třeba nadměrné požívání alkoholu či drog. HIV pak zhoršuje prognózu již existujícího onemocnění.

Řádné užívání protivirových léků by mělo pomoci udržet v lepší kondici i duševní zdraví. Důležitá je i životospráva, léčba ostatních onemocnění, dostatek pohybu a relaxace.

Užívání drog (včetně alkoholu a nikotinu) by mělo být omezeno na minimum.

ALKOHOL

U HIV pozitivních alkohol negativně ovlivňuje imunitní systém. Pozitivní lidé s nadměrnou konzumací alkoholu také častěji vynechají nebo zapominají užívat léky, čímž snižují efekt vlastní léčby.

Mírné pití alkoholu může lidem přinášet příjemné uvolnění. U vyšších dávek hrozí vážné fyzické, psychické i sociální problémy.

Při denní spotřebě alkoholu se doporučuje nepřekračovat hranici dvou alkoholových jednotek pro muže a jednu pro ženy. Dvě tyto dávky jsou obsaženy například v půl litru dvanáctistupňového piva nebo ve dvou deci vína. Alkohol by měl být konzumován nejlépe s jídlem (ne na žízeň).

Krátkodobé účinky alkoholu ovlivní především Vaši koordinaci, reakční čas a úsudek. V závislosti na stavu organismu může stačit i malé množství alkoholu. Častým následkem požití alkoholu, zejména společně s léky, může být zvracení.

Pokud zracíte do hodiny od poslední dávky antiretrovirotik nebo jiných předepsaných léků, měli byste dávku léků zopakovat.

U dlouhodobého užívání alkoholu pak nastupuje řada zdravotních problémů. Obecně známé je poškození jater s jejich ztvrdnutím (cirhóza), žloutenkou a následně rakovinou. Alkohol také může vyvolat poškození mozku projevující se zmateností, netečností, třesem, poruchami paměti a pozornosti. Působení

alkoholu výrazně přispívá k depresím a jiným psychickým problémům. Nezapomínejme ani na zvýšení rizika pro rakovinu ústní dutiny a hltanu, jícnu, hrtanu, tlustého střeva a konečníku, jater a prsu. Další onemocnění související s konzumací alkoholu zahrnují záněty slinivky břišní, obezitu, chronický zánět žaludku, impotenci a neplodnost. Při vysokých dávkách alkoholu může člověk upadnout do kómatu nebo i zemřít.

Zvláště důležité je snížit spotřebu alkoholu na minimum případně abstinovat, máte-li současně hepatitidu nebo vysoké hladiny krevních lipidů (cholesterol a jiné látky tukové povahy), jste těhotná nebo plánujete otěhotnět. U lidí s játry poškozenými alkoholem se pak častěji setkáváme s nežádoucími účinky léků, zvláště ze skupiny proteázových inhibitorů.

Při řešení problémů s alkoholem můžete navštívit zdravotnické zařízení (psychiatrickou poradnu nebo OAT poradnu pro alkoholismus a toxikomanii), psychologické poradny, nízkoprahová centra nebo svépomocné organizace a skupiny (Anonymní alkoholici).



KOURENÍ

Kouření je jednoznačně spojeno s vyšším výskytem chorob srdce a cév (infarkty, mrtvice, poruchy erekce) a tzv. nádorů nesouvisejících s onemocněním AIDS (například nádory plic, děložního čípku, konečníku). Kouření také významně narušuje imunitu dýchacích cest, jejichž infekce patří mezi nejčastější onemocnění u Evropanů. **Cigarety zhoršují a prodlužují šanci na uzdravu**, pokud k onemocnění přece jen dojde.

Kouření cigaret neznamená jen závislost na nikotinu, ale i nezanedbatelný přísun oxidu uhelnatého, dehtu a jiných rakovinotvorných látek. Nezapomínejme, že **našemu tělu škodí i pasivní kouření**, kdy pobýváme ve společnosti kouřících osob.

Při boji se závislostí na tabáku se zkuste nejprve zamyslet nad tím, proč jste začali kouřit. Co Vám kouření přináší a co Vám bere? Pokud jste se již pokusili přestat kouřit a nepovedlo se Vám to, kvůli čemu to nevyšlo? Vyplatí se také najít osobní důvod, proč chcete přestat kouřit a především si předem připravit náhradní aktivity v situacích, kdy si obvykle zapalujete.

Pro zmírnění nepříjemných abstinenčních příznaků můžete využít náhradní nikotinovou terapii, která je dostupná v lékárnách bez lékařského předpisu ve formě náplastí, žvýkaček, inhalátorů nebo tablet. Lékařský předpis budete potřebovat na nejúčinnější farmakologické léčivo vareniclin (přípravek Champix) nebo na antidepresivum bupropion (přípravek Zyban), který však

ovlivňuje hladiny léků ze skupiny proteázových inhibitorů nebo nenukleosidových inhibitorů reverzní transkriptázy. Nasazení tohoto léku proto vždy konzultujte se svým lékařem z AIDS centra.

Svou šanci, jak se zbavit závislosti na nikotinu, maximálně zvýšíte návštěvou centra pro závislé na tabáku, kde Vám poradí odborník vyškolený v terapii nikotinové závislosti. Seznam těchto center naleznete na <http://www.slzt.cz/centra-lecby>.



VÝŽIVA



© Crystalahare | Dreamstime.com

Výživa při HIV infekci ovlivňuje kvalitu života HIV pozitivního. HIV infekce může vést k podvýživě a špatná strava může urychlit rozvoj onemocnění. HIV infekce a její léčba ovlivňuje organismus HIV+ pacienta a jeho zdravotní stav. Vliv se netýká pouze imunitních funkcí, ale také celkové energetické potřeby a potřeby živin, vitamínů a minerálních látek.

Největší podíl na vzniku podvýživy u HIV+ osob má zvýšená potřeba energie postiženého organismu, nedostatečný energetický příjem, průjmová onemocnění a tzv. oportunní (na oslabení vyčkávací) infekce. Nedostatečný příjem stravy bývá často způsoben nechutenstvím, pocitem plného žaludku, nevolnostmi, zvracením nebo depresí. HIV infekce zvyšuje potřebu energie u bezpříznakových jedinců zhruba o 10 %. Důsledkem podvýživy je především zhoršení imunitní obranyschopnosti organismu a s tím spojené vyšší riziko vzniku dalších infekcí.

Výskyt nadváhy a obezity u HIV pozitivních se ve vyspělých zemích pohybuje okolo 40–50 %.

HIV pozitivní, kteří mají nadváhu nebo obezitu, trpí častěji vysokým krevním tlakem, zvýšenou hladinou cukru v krvi a zvýšenou hladinou cholesterolu. Tyto příznaky následně vedou k rozvoji chronických neinfekčních onemocnění, tzv. civilizačních nemocí, kam patří cukrovka, srdečně-cévní onemocnění, mozkové příhody aj.

Příčiny nadváhy a obezity u HIV+ osob jsou stejné jako u ostatní populace – nízká pohybová aktivita, nevyvážená strava a nadměrný přívod energie.

VÝŽIVOVÁ DOPORUČENÍ

Většina HIV pozitivních nemusí od základu měnit své stravovací návyky. Je však vhodné, aby jejich stravovací návyky odpovídaly doporučením pro správnou výživu.

KONTROLA HMOTNOSTI

Velkou roli v udržení správného výživového stavu hraje pravidelná kontrola hmotnosti. To znamená zvážení jednou za 14 dnů až 3 týdny, nejlépe ráno nalačno. Častější vážení nemá smysl. Jedině pravidelnou kontrolou hmotnosti zjistíme, zda se naše hmotnost drží na hodnotě, na kterou jsme zvyklí.

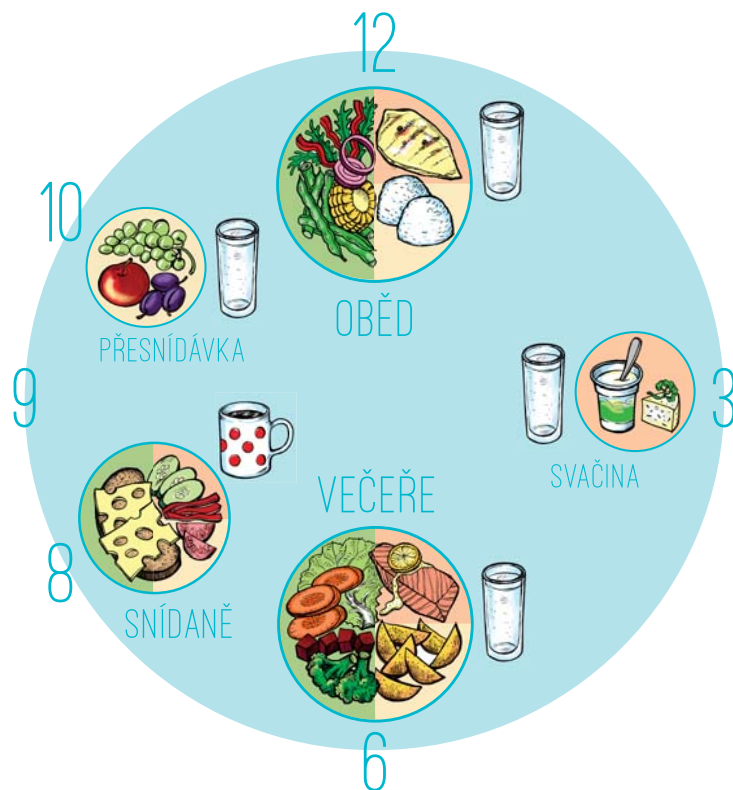
Optimální hodnota BMI je 18,5–25, hodnotu BMI vypočteme jako:

$$\frac{\text{tělesná váha (kg)}}{\text{tělesná výška}^2 \text{ (m)}}$$

PŘÍJEM ENERGIE A ŽIVIN

Pro správnou výživu platí, že bychom měli jíst pravidelně, pestře, přiměřeně a nezapomínat na příjem tekutin.

Pravidelná strava zahrnuje 5 denních jídel v 2,5 až 3 hodinových intervalech, jejich rozdělení ukazuje obrázek:



Pestrost stravy spočívá v tom, že se nevyhýbáme žádným potravinám nebo naopak některé nekonzumujeme v nadměrném množství a dále dbáme na příjem všech základních živin: tuků, sacharidů i bílkovin.

Sacharidy tvoří 50–60 % z celkového energetického příjmu člověka a jsou obsaženy v následujících potravinách: obiloviny, rýže, pečivo, těstoviny, ovoce.

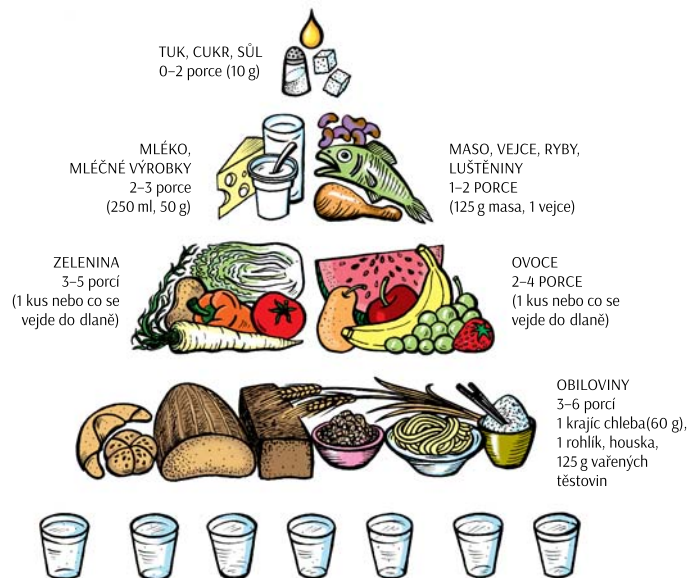
Tuky tvoří 25–30 % z celkového energetického příjmu člověka. Upřednostňovat bychom měli ty prospěšné pro naše zdraví. Tyto se nachází především v rybách, ořechách a semenech a v rostlinných olejích (řepkový, olivový, lněný, slunečnicový aj.). Pozor bychom měli dávat na nadměrný příjem živočišných tuků (sádlo, škvarky, uzeniny, smetany apod.). Při výběru potravin sledujeme druh použitých tuků a omezujeme potraviny s palmovým a kokosovým tukem, který má negativní vliv na hladinu cholesterolu.

Bílkoviny tvoří 12–15 % z celkového energetického příjmu člověka. Bílkoviny se nachází především v živočišných produktech (vejce, mléko a mléčné výrobky, maso). Z rostlinných zdrojů jsou bílkoviny obsaženy především v luštěninách, zde jejich lepšímu využití pomáhá kombinace luštěnin s obilovinami (např. čočka s chlebem).

Přiměřenost spočívá v rozumné velikosti porce. Přestože dochází k navýšení energetické potřeby HIV+ osob o zhruba 10 %, tak toto množství znamená zvýšení příjmu zhruba o 260 kcal což je například 100 g pečiva.

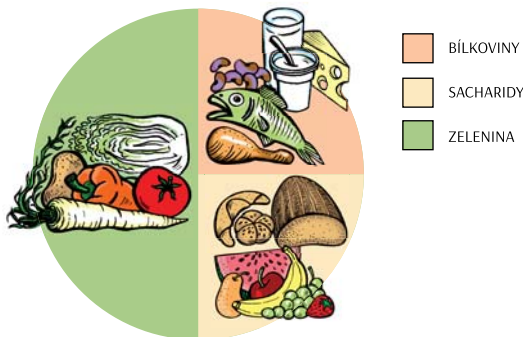
Přiměřenost a pestrost nám může pomoci splnit tzv. „**Pyramida správné výživy**“. Ta nám napovídá, kolik porcí máme v průběhu jednoho dne sníst z jednotlivých skupin potravin, aby naše strava byla vyvážená a pestrá.

CO JÍST?



Ke snídani, obědu i večeři konzumujeme potraviny ze všech pater potravinové pyramidy. Jejich správné množství na talíři ukazuje následující obrázek. Pro svačiny stačí vybírat pouze jednotlivá patra (např. ovoce nebo mléčný výrobek).

JÍDLO NA TALÍŘI



V **pitném režimu** dáváme přednost neslazeným nápojům. Deně bychom měli vypít zhruba 1,5 až 2 litry tekutin. Potřebu tekutin však zvyšuje horké počasí, nadměrná sportovní zátěž nebo propuknutí horečky či průjemového onemocnění.

PŘÍJEM VITAMINŮ

HIV pozitivní jsou ohroženi zejména nedostatkem vitaminů skupiny B (zejména B6, B12, B1 a B2), kyseliny listové, vitaminu C a dále nedostatkem vitaminů A, D, E.

Vitaminy skupiny B jsou všeobecně důležité pro správnou funkci imunitního a nervového systému. Jejich zdroji v potravě jsou mléko, maso a vejce, celozrnné obiloviny, luštěniny a kvasnice.

Vitamin C má důležité antioxidační účinky a je významný pro imunitní systém a pro tvorbu protilátek. Jeho zdrojem jsou především čerstvá zelenina a ovoce.

Vitaminy A, D a E patří k vitaminům rozpustných v tucích.

Vitamin A podporuje zrak, především v šeru. Jeho zdrojem jsou především červeně a žlutě zbarvená zelenina a ovoce, dále vařečný žloutek, játra, mléčné výrobky a ryby.

Vitamin D ovlivňuje imunitní systém, ale také správné hospodaření těla s vápníkem. Vzniká v kůži působením UV záření. V potravě jsou významnými zdroji ryby a rybí tuk.

Vitamin E je také důležitý pro své antioxidační působení. Jeho zdroji jsou především rostlinné oleje, dále ořechy a semena.

PŘÍJEM MINERÁLNÍCH LÁTEK

U HIV+ osob se pozornost zaměřuje zejména na kvalitu kostní hmoty, ale i na hladinu železa, zinku a selenu v krvi.

Hustota kostní hmoty může být ovlivněna užíváním antiretrovirotiky, ale k jejímu rozvoji může přispět i nízká pohybová aktivita a nedostatek vitaminu D a vápníku. Dobře vstřebatelnými zdroji **vápníku** jsou zejména mléko a mléčné výrobky. Z nemléčných zdrojů stojí za zmínku sardinky s kostmi, tvrdá pitná voda a brukvovitá zelenina (brokolice, kapusta, kedluben).

Železo je důležitou součástí krve jako přenašeč kyslíku. Jeho dobře vstřebatelnými zdroji z potravy jsou především červené druhy masa (zvěřina, hovězí a vepřové), vnitřnosti, ryby a vaječný žloutek. Z rostlinných zdrojů je železo především v luštěninách (hrách, čočka, fazole, sója) a dále v ořechách a semenech (dýňová, slunečnicová).

Zinek se podílí na hojení ran a podporuje buněčnou imunitu. Nedostatek zinku snižuje chuť k jídlu. Jeho zdroji jsou především červené maso, mléčné výrobky, vejce, ořechy a semena.

Selen se v těle účastní antioxidačních procesů a je důležitý pro buněčnou imunitu. Zdrojem selenu v potravě je zejména maso a vnitřnosti, dále houby, sýry a ořechy a semena.

Pro zajištění všech důležitých vitaminů a minerálních látek je velice důležitá pestrá strava a v případě potřeby na základě doporučení lékaře užívání doplňků stravy.



© Azurita | Dreamstime.com

POHYB

Pohybová aktivita podporuje lepší spalování tuků a vede k udržení přijatelné tělesné hmotnosti, snižuje krevní tlak, zpevňuje kosti (zvyšuje kostní denzitu) a reguluje hladinu cukru v krvi (prevence cukrovky). Fyzická aktivita také zlepšuje naše rozumové funkce, je prevencí Alzheimerovy choroby, posiluje imunitní systém, zlepšuje náladu a zkvalitňuje spánek.

Pravidelné cvičení můžeme provozovat v každém věku, stačí si vybrat správný druh pohybové aktivity, který nás baví. Při zjištěných zdravotních omezeních je před zahájením pravidelného cvičení žádoucí poradit se se svým ošetřujícím lékařem, případně fyzioterapeutem.

Před vlastním cvičením byste měli být dostatečně zavodněni a během cvičení byste měli udržovat pravidelný přísun tekutin. Je vhodné cvičit s 30minutovým odstupem od lehké svačiny, naopak byste se měli vyhnout cvičení před snídaní nebo bezprostředně po velkém jídle. Před cvičením i po něm se nezapomeňte protáhnout, abyste snížili riziko svalového poranění a zvýšili přítok krve do srdce.

Pohybu bychom se měli věnovat 30–60 minut pětkrát týdně. Pravidelná pohybová aktivita neznamená pouze čas strávený v posilovně nebo jiném sportovním zařízení. Započítává se do ní také čas strávený běžnou chůzí a fyzickou prací.

SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ

Když se člověk dozví, že je HIV pozitivní, mívá často nejdříve pocit, že jeho sexuální život právě skončil. Ale ve většině případů, poté co se s nemocí vyrovnává, začnou ho sexuální myšlenky znovu napadat. A nejde jen o vlastní sex, ale také o emoce, o partnerské vztahy. Takže začne přemýšlet, jak svůj sexuální život obnovit a jak by to mělo být s co nejmenším rizikem pro něj i pro jeho partnera či partnerku.

Je především třeba si nejprve ujasnit, co je bezpečnější sex. Při všech souložích, tedy do pochvy i do konečníku je nezbytné používat po celou dobu kondom. Při análním sexu je nezbytný i lubrikant. Může se hodit ale i při souložích do pochvy. Množství lubrikantu na kondomu obvykle k bezpečnějšímu sexu nestačí a sliny vůbec nejsou účinným lubrikantem.

Orální sex představuje jen velmi nízké riziko pro přenos HIV, ale není nulové. Riziko se zvyšuje při ejakulaci do úst. Ostatní sexuální přenosné choroby se ale při orálním sexu přenesou poměrně snadno. Líbání, objímání, vzájemná onanie nejsou rizikové praktiky z hlediska přenosu HIV.

Někteří lidé se snaží hledat partnera především v řadách ostatních HIV pozitivních. Pak odpadá riziko přenosu HIV, případně riziko trestního stíhání za ohrožení nakažlivou nemocí, ale přesto i těmto párům doporučujeme používat kondom, protože stále existuje riziko přenosu jiných pohlavně přenosných chorob, ale i riziko přenosu resistance na léčbu.

Další lidé se neomezují jen na tuto úzkou skupinu, ale hledají partnery stejně jako předtím. Zejména u stálého vztahu je pak obtížné správně načasovat okamžik sdělení o HIV pozitivitě. Mělo by to být v době, kdy už je vytvořen mezi partnery kladný emoční vztah, ale dříve než dojde k souložím, byť chráněné kondomem. Pokud máme ještě dobrou imunitu a nemáme nasazenou léčbu, tak partnerský vztah s HIV negativním partnerem může být důvodem, proč o zahájení léčby požádáme. Léčba totiž snižuje infekčnost a tedy i riziko přenosu HIV na partnera. Přesto i po nasazení léčby a neměřitelné či nízké virové náloži bychom měli nadále dodržovat bezpečnější sex a používat kondom.

Složitější situace je u náhodných styků. Že by měly být chráněné, to je snad samozřejmostí. To, že partner netrvá na kondomu, neznamená, že je také sám HIV pozitivní. Ale jak je to se sdělením HIV positivity takovému partnerovi či partnerce? Sdělením samozřejmě riskujeme, že nás partner odmítne a vyhledá někoho jiného, kdo je třeba také HIV pozitivní, ale neřekl mu to. Když to ale sdělíme, tak se nemusíme ani do budoucna před ním skrývat. Z původně nevinné sexuální aférky se nakonec může vyvinout kamarádství a někdy třeba i partnerství.

HIV pozitivita může být někdy spojena i s rozvojem sexuálních poruch. U mužů se jedná zejména o poruchu ztopoření pohlav-

ního údu. Tato dysfunkce může komplikovat používání kondomu. Její příčiny mohou být psychického původu – obava či úzkost vázaná na HIV (z přenosu HIV, z přenosu jiných pohlavních nemocí, z prozrazení HIV stavu), ale stejně tak i obecné, jako strach ze selhání třeba při navázání nového vztahu. Poruchy mohou být podmíněny i tělesnými změnami – arteriosklerózou (onemocnění tepen) nebo přídatnými chorobami jako je cukrovka či vysoký tlak. Ty jsou u HIV pozitivních poněkud častější, na čemž se může podílet jak samotné onemocnění tak i jinak velmi účinná protivirová léčba. Svůj negativní vliv na kvalitu sexuálního života mohou mít i drogy, od nikotinu až k poppers a pervitinu. Obecně v posledních letech dochází k nárůstu chemsexu, tedy sexuálního chování pod vlivem drog. Ty mohou negativně ovlivnit sexuální chování samy o sobě, ale i interakcemi s léky. Poruchy erekce jsou dnes velmi dobře léčitelné a po ukončení patentové ochrany na nejběžnější lék sildenafil jsou již cenově mnohem dostupnější.

U žen může HIV negativně ovlivnit především zájem o sexuální život. Bohužel u ženských sexuálních poruch je léčba obtížnější, většinou jsou způsobeny více faktory.

Ohrožení HIV může být i trestným činem. Také se těžko rozhoduje, když stojí tvrzení jednoho člověka proti stanovisku druhého. Na druhou stranu několik lidí již v naší zemi bylo za ohrožení HIV (přestože jim nebyl prokázán přenos) stíháno a odsouzeno. Samozřejmě kde není žalobce, není ani soudce.

K sexualitě patří i rozmnožování. Příznivá perspektiva budoucího života vede některé HIV pozitivní k úvahám o rodičovství, které nemusí být nereálné.

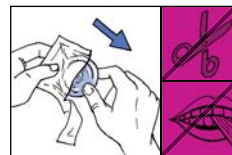
Pokud je HIV pozitivní žena, tak je třeba především snížit riziko přenosu HIV na plod či dítě během těhotenství a porodu. K tomu se užívají protivirové léky, které procházejí placentou. Matka by své dítě neměla kojit. Doporučuje se, aby vlastní porod proběhl císařským řezem. Vlastní početí je nejlépe zvládnout inseminací (což může v jednoduché podobě udělat i laik), aby nedošlo k ohrožení partnera.

Pokud je HIV pozitivní muž, tak sice nelze riziko přenosu na partnerku absolutně vyloučit, ale kombinací protivirové léčby a moderních metod asistované reprodukce lze riziko minimalizovat. Pokud žena zůstane HIV negativní, tak riziko přenosu HIV na potomka je nulové.

JAK SPRÁVNĚ POUŽÍT KONDOM A ZAJISTIT BEZPEČNĚJŠÍ SEX

Bezpečnější sex znamená sex s kondomem při každém análním, vaginálním i orálním styku. Další alternativou jsou tzv. nekoitální praktiky (mazlení, hlazení, dráždění pohlavních orgánů rukou), při kterých může dojít k oboustrannému úplnému uspokojení.

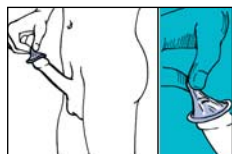
POUŽITÍ KONDOMU:



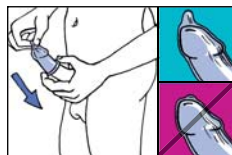
Před otevřením obalu **zkontrolujte expiraci, neporušenost obalu** a přesvědčte se o přítomnosti vzduchového polštářku v každém balení kondomu.

Při otvírání se vyvarujte použití ostrých předmětů, které by mohly poškodit samotný kondom. Obal otevřete v místě vyznačené perforace (na vroubkované straně).

Kondom vyjměte a identifikujte vnější a vnitřní stranu kondomu. Pokud má špička tvar „sombreira“ (vnější stranou ven) je kondom ve správné pozici. Pokud má špička tvar „šmoulí čepičky“, je kondom obrácený naruby (vnější stranou dovnitř) a při nasazování by nešel odvíjet.



Pokud kondom je ve správné pozici, **uchopte jej za špičku tak, abyste z ní vytlačili vzduch a zůstal v ní prostor pro ejakulát.**

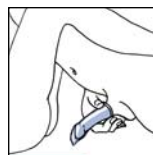


Pokud kondom sedí na žaludu, začněte kondom rolovat směrem ke kořeni penisu. **Kondom nikdy nenavlékáme tahem.**

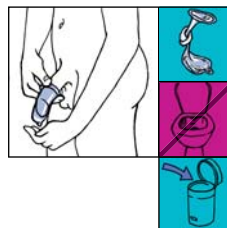


Pokud chcete zvýšit kluzkost povrchu, můžete nanést vhodný lubrikační gel. **Gel na bázi vody nebo silikonu použijte při každém análním styku.** Vyhněte se lubrikantům na bázi oleje, které snižují nepropustnost kondomu.

Bezpečnější sex může nyní začít! Kondom nechte nasazený v průběhu celého milostného aktu. V případě sesmeknutí kondomu je třeba použít nový kondom.



Po ejakulaci, tedy po výronu semene, uchopte kondom u kořene penisu a vysuňte jej tak, aby nedošlo k vytláčení spermatu do pochvy, konečníku či úst. **Penis je nezbytně vysunut ještě ve ztopořeném stavu** a kondom prsty přidržovat u kořene penisu tak, aby nesklouzl.



Kondom sejměte a poté na něm udělejte uzel, aby nedošlo k vytláčení obsahu. Použitý kondom zabalte do papíru a vyhodte do odpadkového koše. Nikdy nevhazujte použitý kondom do WC.

Pokud během soulože dojde k protržení kondomu, neprovádějte výplachy a nechte ejakulát volně vytéci, případně zajděte na záchod. Je vhodné využít spermicidních přípravků. Svému partnerovi potom doporučte post-expoziční profylaxi. Je založena na užívání léků na HIV infekci bezprostředně po rizikové situaci. Toto účinné opatření může snížit riziko HIV nákazy o více než 90 %. S jejím užíváním je třeba začít co nejdříve (optimálně do 4 hodin), nejpozději do 72 hodin od rizikové situace. Profylaxe je vázána na lékařský předpis, proto se v případě potřeby obraťte co nejdříve na nejbližší AIDS centrum, kde Vám specializovaný lékař po zvážení situace předepíše léky na HIV infekci (antiretrovirotika). Léky se užívají měsíc a léčbu si pacient hradí sám, s výjimkou profesních poranění zdravotnických pracovníků.

SPÁNEK

Spánek je nezbytným předpokladem pro načerpání fyzických a psychických sil. Dospělý člověk potřebuje denně v průměru osm hodin spánku, nicméně zde existují individuální rozdíly, kdy některým vystačí šest hodin spánku a jiní potřebují devět hodin spánku. Potřeba spánku obvykle narůstá během nemoci a po těžké námaze.

Poruchy spánku, nespavost (insomnie) se u HIV pozitivních vyskytují poměrně často. Příčinou nespavosti mohou být obavy, deprese, úzkost, užívání povzbuzujících látek (extáze, kokain aj.). Živé sny a poruchy spánku patří mezi jeden z nejčastějších vedlejších účinků antiretrovirovika efavirenz.

Dlouhodobý nedostatek spánku se může podepsat na naší náladě a může odrážet poruchy imunitního systému. **Ve většině případů postačí ke zlepšení spánku úprava životního stylu.** Vyzkoušet můžete některé z následujících tipů:

- ✓ vyhněte se konzumaci kávy, silného čaje a dalších povzbuzujících látek (včetně nikotinu) několik hodin před spaním,
- ✓ ačkoliv se může zdát, že alkohol napomáhá usnutí, jeho konzumace kvalitu spánku narušuje, a proto se mu vyhněte,
- ✓ omezte spánek v průběhu dne,
- ✓ každý den chodte spát v přibližně stejnou dobu,

- ✓ před spaním si v ložnici vyvětrejte,
- ✓ odstraňte z ložnice veškeré rušivé elementy (televize, počítač),
- ✓ je vhodné se navečer krátce projít nebo protáhnout, nadměrný pohyb ve večerních hodinách ale může spánek oddálit,
- ✓ před spaním neřešte stresující témata, naopak se hlavu snažte odlehčit,
- ✓ nemůžete-li usnout, nepočítejte ovce ani nesledujte hodiny – raději na chvíli vstaňte a věnujte se nějaké nezáživné činnosti jako např. pročitání telefonního seznamu.

Pokud potíže přetrvávají, svěťte se svému lékaři. Příčinou nespavosti může být deprese, jiné tělní onemocnění anebo vedlejší účinky léků. Lékař Vám také může předepsat léky na spaní, které by však neměly být dlouhodobým řešením.



LÉČBA



© Ronnie Wu | Dreamstime.com

© Alexyndr | Dreamstime.com

Následování pokynů Vašeho ošetřujícího lékaře hraje zásadní roli v tom, aby se Vaše tělo vypořádalo s infekcí HIV co nejlépe. Pokud užíváte léky, je vhodné si je brát ve stejných časových intervalech. Některé z léků je zapotřebí užívat na lačno a jiné naopak souběžně s jídlem, některým potravinám je potřeba se při léčbě úplně vyhnout podle toho, jak jste byli poučeni Vaším lékařem.

Víte-li o nějakých překážkách, které Vám brání v pravidelném užívání léků, diskutujte je se svým lékařem a hledejte aktivně řešení této situace. S pravidelným užíváním léků a návštěv u lékaře Vám může pomoci např. anglická volně dostupná aplikace „iStayHealthy“ (<http://www.istayhealthy.uk.com/>).



<http://www.istayhealthy.uk.com/>
Android QR Code



OBSAH

ÚVOD	1
JAK NA ZMĚNU	2
PSYCHIKA	4
ALKOHOL	8
KOUŘENÍ	10
VÝŽIVA	12
POHYB	21
SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ	22
SPÁNEK	28
LÉČBA	30
OBSAH	32