



EQUALITY MOVEMENT

სვდუ აოგაგვიტსკენ

სახელმძღვანელო მეთოდის, ვინც სულ ახლახანს შეიძყო
საკუთარი აივ-ღაღებიტი სტატუსის შესახებ

უპრეცედენტო და ტერორიზმი

აივ - ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი

შიდსი - შეძენილი იმუნოდეფიციტის სინდრომი

იმუნური სისტემა - იმუნური სისტემა წარმოადგენს რთულ კომპლექსს, რომლის შემადგენლობაშიც შედის უჯრედები, ცილები, ქსოვილები და ორგანოები. იმუნიტეტი არის იმუნური სისტემის ყველა რგოლის შეთანხმებული მუშაობის შედეგად განვითარებული ორგანიზმის თავდაცვითი უნარი.

არვ მკურნალობა - გულისხმობს აივ-ინფექციის სამკურნალოდ სამი ან მეტი არვ მედიკამენტის კომბინაციას, რომელიც გრძელდება მთელი ცხოვრების მანძილზე.

პევი - ექსპორტიციის შედეგადი პროფილაქტიკა - გულისხმობს არვ მედიკამენტების გამოყენებას აივ-ნეგატიურ პირებში, რომლებსაც აღენიშნათ ექსპოზიცია ვირუსზე.

პრევი - ექსპორტიციადელი პროფილაქტიკა - გულისხმობს არვ მედიკამენტების გამოყენებას აივ-ნეგატიურ პირებში, რომელთაც აქვთ აივით ინფიცირების მაღალი რისკი.

ვირუსული დატვირთვა - სისხლში აივ-ის კონცენტრაცია, რომელიც გამოიხატება როგორც ვირუსის რაოდენობრივი ასლი 1 მილილიტრში (ასლი/მლ).

არაბანსაზღვრადი ვირუსული დატვირთვა - აღნიშნავს ვირუსული დატვირთვის ისეთ მაჩვენებელს, რომელიც დაბორატორიული ტესტის დეტექციის ქვედა ზღვარზე ნაკლებია.

რეზისტენტობა - რეზისტენტობა ვითარდება, როცა ადგილი აქვს მუტაციას ვირუსის გენეტიკურ მასალაში (რაც იწვევს რნმ-ის ჭაჭვში ამინომჟავების თანამიმდევრობის ცვლილებას და შესაბამისად ვირუსის ცილის ცვლილებას). თითოეულმა მუტაციამ ან მათმა ნაკრებმა შესაძლოა განაპირობოს მდგრადობა კონკრეტული არვ მედიკამენტების მიმართ.





**თუ ახლა ხანს შეიძლება საკუთარი აივ-დაღებიანი სტატუსის შენახვა,
სახელმძღვანელო დაგეგმვა გარეშე მათი აივ-ინფორმაციის შენახვა.**

აივ-დაღებით სტატუსის გაგება ადამიანებში არაერთგვაროვან ემოციებს აღძრავს. როგორც წესი, აივ-დაღებით პირებს ამ დროს შეფოთვა, დეპრესია და უსამართლობის გრძობა უჩნდებათ. ეს სავსებით ბუნებრივი რეაქციაა, მაგრამ თუ შეფოთვა და დეპრესია ხელს გიშლით სრულფასოვან ცხოვრებაში, აუცილებლად გავსაუბრეთ სპეციალისტს. წინამდებარე სახელმძღვანელოში შევეცდებით ნათლად და მარტივად გავცეთ პასუხი ყველა იმ შესაძლო კითხვას, რომლებიც ადამიანებს აივ-დაღებით სტატუსის გაგების მიერ უჩნდებათ.

© ყველა უფლება დაცულია
ბუკლეტი შექმნილია NAM Publications-ის მასალებზე დაყრდნობით. მისი შინაარსი
"თანასწორობის მოძრაობის" პასუხისმგებლობა და შესაძლოა არ ასახავდეს
NAM Publications-ის ხედვებს.



პირველი რაიქცია

აღამიანები დიაგნოზის გაგებისას სხვადასხვანაირად რეაგირებენ. შეიძლება ისე განაგრძო ცხოვრება, თითქოს არაფერი მომხდარა. შეიძლება ინტერნეტში დაიწყო ინფორმაციის ძიება, რომ საკუთარი ჭანძრითელობის შესახებ ცოდნა გაიღრმავო ან ეს ამბავი მძიმედ მიიღო. როგორც წესი, იმ აღამიანებში, ვინც რთულად ეგუება საკუთარ აივ-დაღებით სტატუსს, ყველაზე ხშირად შფოთვა, ინსომნია, დეპრესია და სხვა შეგრძნებები ვლინდება. ნუ დაიდანაშაულებ თავს, ნუ იფიქრებ რომ ეს დაიმსახურე. აღამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსით ინფიცირება არ ნიშნავს, რომ ცუდი ან ამორალური ხარ. შესაძლოა მანამდე არ იყოდი აივ-ის გადაცემის გზების შესახებ, ან არ გეგონა, რომ აივ-ინფექციასთან ასოცირებული რისკი გქონდა, ან სულაც ძალიან ენდობოდი პარტნიორებს. ნუ გაბრაზდები. გახსოვდეს, ის რაც შეიძლება დიდი შეცდომა გგონია, სავსებით აღამიანურია.

თუ იცი ვინ დაგაინფიცირა, სავსებით ბუნებრივია მასზე გაბრაზებული იყო, მაგრამ შესაძლოა მანაც არ იცის საკუთარი აივ-დაღებითი სტატუსის შესახებ. ძალიან ხშირად, აივ-ინფექციას უნებლიეთ ავრცელებს პირი, რომელმაც საკუთარი სტატუსის შესახებ არ იცის. შესაბამისად, არც არვ მკურნალობაზე იმყოფება. ზოგიერთ შემთხვევაში, პარტნიორებმა იციან საკუთარი სტატუსის შესახებ, მაგრამ სხვებთან ამაზე საუბარი უჭირთ. შიშები საზოგადოებაში აივ-ინფექცია/შიდსის შესახებ არსებული სტერეოტიპებითა და სტიგმით არის გამოწვეული. იმას, თუ როგორ შეგიძლია უთხრა შენი დიაგნოზის შესახებ პარტნიორებს, ამავე ბუკლეტში ოდნავ უფრო ქვემოთ წაიკითხავ.



ცხოვრება აივ-ინფექციით: არვ აქურნალობა

აივ-დავებითი სტატუსი ნიშნავს იმას, რომ შენს ორგანიზმში არის ვირუსი სახედავად ადამიანის იმუნოდეფიციტის ვირუსი. დღეს არსებული ეფექტური და უსაფრთხო მკურნალობის ფონზე, ამ ვირუსის თანხლებით ცხოვრების გაგრძელება შესაძლებელია.

აი, რა შედეგია აქურნალობის:

- **შეგიძლია იცხოვრო ჯანსაღი ცხოვრებით:** მედიკამენტები ვირუსს არ მისცემს გამრავლებისა და ჯანმრთელობისთვის საფრთხის შექმნის საშუალებას. ისინი იმუნურ სისტემას უნიღებურ ფორმას და ქმედუნარიანობას უბრუნებენ, შესაბამისად, შენს იმუნურ სისტემას კვდავაც ექნება ძაღა, ებრძოლოს სხვა ინფექციებს;
- **შეგიძლია იყოფხლო დიუნანს:** არვ მკურნალობა ნამდვიდად ეფექტურია იმ მხრივ, რომ მკურნალობის შედეგად აივ-დავებითი ადამიანის სიცოცხლის ხანგრძლივობა იმდენივეა, რამდენიც აივ-უარყოფითი ადამიანის;
- **შეგიძლია ისევ დაკავდე აქტიური სქესობრივი ცხოვრებით და გქონდეს პირადი ურთიერთობები:** თუ არვ მკურნალობის ფონზე ადამიანმა არაგანსაზღვრად ვირუსულ დატვირთვას მიალწია, სხვისთვის დაავადების გადაცემა შეუძლებელია. ამიტომ საკუთარმა აივ-სტატუსმა არ უნდა შეგაფრხოს რომ გქონდეს აქტიური სქესობრივი ცხოვრება და გყავდეს პარტნიორები;
- **შეგიძლია იყო ისეთივე აქტიური, როგორც უწინ:** ძალიან ბევრი ქრონიკული დაავადება, გარდა მედიკამენტოზური მკურნალობისა, მოითხოვს კვებისა და ფიზიკური დატვირთვის სპეციალურ რეჟიმს. აივ-დაავადების დასმის შემდეგ არ იფიქრო რომ ყოველდღიურ ყოფაში რაიმე შეზღუდვა და ღიმიტები გექნება.



როდის დავიწყო აკურნალობა?

რაც უფრო მალე დაიწყებ მკურნალობას, მით უფრო მალე მიიღებ მისგან სარგებელს. საქართველოში არც მკურნალობა შესაძლებელია დიაგნოზის დასმისთანავე დაიწყოს, CD4+ ლიმფოციტების რაოდენობის მიუხედავად. 2015 წელს ჩატარებული კვლევა ცხადყოფს, რომ რაც უფრო მალე იწყება არც მკურნალობა, მით უფრო ნაკლები შანსია, შეიღსთან ასოცირებული გართულებები განვითარდეს. ამასთან, არც მკურნალობის დაწყების დრო ნაწილობრივ გვერდითი ეფექტების მართვის ხანგრძლივობასაც განსაზღვრავს. კვლევით დადასტურდა, რომ იმ პირებში, ვინც არც მკურნალობას ადრეულ სტადიაზე იწყებს, მედიკამენტებით გამოწვეული გვერდითი ეფექტების განვითარების ნაკლები შანსია.

მკურნალობის ადრეულ ეტაპზე დაწყებას კიდევ ერთი დადებითი მხარე აქვს; ის ადამიანები, ვინც ადრეულ ეტაპზე იწყებს მკურნალობას, ბევრად მალე იძენენ არაგანსაზღვრად ვირუსულ დატვირთვას. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ სხვებისთვის აივი არ არის გადამდები და, ასევე, ვირუსი აღარ არის საზიანო ინფიცირებულის ჯანმრთელობისთვის.

დაიწყე მკურნალობა მაშინ, როდესაც ამისთვის ფსიქოლოგიურად მზად იქნები. საქართველოში არც მკურნალობა და ყველა დაბორთოებული ტესტირება სრულიად უფასო და ნებაყოფლობითია.

აზაღება აკურნალობის დასაწყებად

დღეს აივი-ინფექციის სამკურნალო 20-ზე მეტი მედიკამენტი არსებობს. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ შენ და შენს მკურნალ ექიმს შესაძლებლობა გაქვთ შეარჩიოთ თქვენზე მორგებული არც მკურნალობა, მართლაცად მართლთა გვერდითი ეფექტები და, რაც მთავარია, შეინარჩუნოთ არაგანსაზღვრადი ვირუსული დატვირთვა.

იყავი გულახდილი ექიმთან, უამბე მას შენი ყოველდღიური რუტინის, მოგზაურობის ისტორიის და გამოტოვებული დოზების შესახებ, რადგან:



- ზოგიერთი მედიკამენტი შეიწოვება საკვებთან ან საკვების გარეშე. თუ თქვენი ღლის რუტინა განსხვავებულია, ამან შესაძლოა მედიკამენტის შერჩევაზე იქონიოს გავლენა.
- ხშირად გამოტოვებულმა ღოზამ შესაძლოა მედიკამენტისადმი რეზისტენტობა ჩამოაყალიბოს, რაც იმას ნიშნავს, რომ ის ველარ იმუშავებს ვირუსის წინააღმდეგ. ეს კი, თავის მხრივ, მკურნალობისას შექმნის დიდ პრობლემას.

ცხოვრება აივ-ინფექციით: აკურნალობის გარეშე

სამწუხაროდ, მსოფლიოს მასშტაბით უამრავ ადამიანს არ აქვს წვდომა არც მკურნალობაზე. ასევე, არსებობენ ადამიანები, რომლებიც სხვადასხვა მიზეზით უარს ამბობენ მკურნალობაზე. იმის გასაგებად, თუ რა როლს თამაშობს არც მკურნალობა ადამიანის ცხოვრებაში, საჭიროა ეტაპობრივად მივყვეთ იმ სტადიებს, რასაც აივ-ინფექცია გადის ადამიანის ორგანიზმში მოხვედრის პირველი დღიდან შიღის სტადიამდე.

როდესაც აივ-ინფექცია პირველად იჭრება ორგანიზმში, ვითარდება ე.წ. "მწვავე რეტროვირუსული სინდრომი", რომელიც ძალიან ჰგავს გრიპს. აივ-ინფექციას მისთვის დამახასიათებელი კონკრეტული სიმპტომები არ გააჩნია. სწორედ ამიტომ, უამრავმა ადამიანმა არ იცის, რომ აივ-ვირუსის მატარებელია. დაბორატორიული ტესტირების გარეშე, ადამიანს თავისი აივ-სტატუსი ვერ ეცოდინება.

არც მკურნალობაზე უარის თქმის შედეგად ვირუსი აგრძელებს იმუნურ სისტემაზე თავდასხმას მანამდე, სანამ სისტემა ისე არ დაუძღვრება, რომ ველარ გაუწევს წინააღმდეგობას ორგანიზმში შემოჭრილ სხვადასხვა ვირუსებსა და ბაქტერიებს. ეს კი დაინფიცირებიდან საშუალოდ, სტატისტიკის მიხედვით, 5-8 წელიწადს გრძელდება.

თუ ადამიანი არც მკურნალობაზე არ იმყოფება, აივ-ინფექციიდან გარკვეული დროის შემდეგმ შიღის სტადია განვითარდება, რაც შედეგად იმუნოდეფიციტის სინდრომს ნიშნავს. შიღის სტადია ვითარდება მაშინ, როდესაც იმუნური სისტემა ყველაზე მეტად უძღვრება. ამ დროს კი თავს იჩენს შიღსთან ასოცირებული დაავადებები. პაციენტები, რომელთაც შიღის სტადია უვითარდებათ, როგორც წესი, ან ძალიან გვიან იგებენ საკუთარი



დიაგნოზის შესახებ, ან ძალიან გვიან ერთვებიან მკურნალობაში. უმეტესად, შიშის სტადია მართვადია. დროული მკურნალობის წყალობით შიშის კვდავ უბრუნდება აივ-ინფექციის სტადიას.

არვ მკურნალობის დროული დაწყება და მისი სწორად წარმართვა თქვენი და სხვათა ჯანმრთელობის საწინდარია!

არაგანსაზღვრადი ვირუსული დატვირთვა (UVL)

მკურნალობის ეფექტურობის შესაფასებლად, პერიოდულად, რამდენიმე თვეში ერთხელ, აივ-დაღებით ადამიანებს ვირუსული დატვირთვის ტესტი უტარდებათ.

ვირუსული დატვირთვა არის ტერმინი, რომელიც გულისხმობს აივ-დაღებითი ადამიანის სისხლში ვირუსის რაოდენობის განსაზღვრას. ვირუსის რაოდენობა, როგორც წესი, მკურნალობის დაწყებამდე ძალიან მაღალია. არვ მკურნალობის მთავარი მიზანი ვირუსის **არაგანსაზღვრად** მარცვნილობაზე დაყვანაა. ეს კი იმას ნიშნავს, რომ ვირუსი თქვენს სისხლშია, მაგრამ იმდენად მცირე კონცენტრაციით, რომ თანამედროვე ტესტებსაც კი უჭირთ მისი აღმოჩენა. არაგანსაზღვრადი ვირუსული დატვირთვის დროს, პაციენტებს აივ-თან ასოცირებული დაავადებები არ აღენიშნებათ. ამასთანავე, **თუ თქვენი ვირუსული დატვირთვა არაგანსაზღვრადია, სქესობრივი პარტნიორისთვის ვირუსის გადაცემის შანსი 0%-მდე დადის.**

არაგანსაზღვრადი ვირუსული დატვირთვის ქონა არ ნიშნავს რომ პირი მეტ-ნაკლებად ან სრულად განიკურნა აივ-ინფექციისგან. თუ მედიკამენტის მიღებას შეწყვეტ, ვირუსული დატვირთვა კვდავ გაიზრდება.

არვ ადლიკაპენტის პილავა

მკურნალობა 1 აბის ყოველდღიურად მიღებას გულისხმობს, დროის ერთსა და იმავე მონაკვეთში. ეფექტური მკურნალობისთვის უნდა გაითვადისწინო:



- მიიღო მედიკამენტი ერთსა და იმავე დროს ყოველდღე;
- მიიღო მედიკამენტის ექიმი-ინფექციონისტის მიერ დანიშნული, ზუსტად განსაზღვრული დოზა;
- მიჰყვებოდა ყველა მითითებას საკვებთან და სასმელთან ინტერაქციის თაობაზე
- (ზოგიერთი მედიკამენტი შეიწოვება საკვებთან ერთად ან საკვების გარეშე)
- შეამოწმა სხვა მედიკამენტებთან ურთიერთქმედება (ყოველთვის ჰკითხე ექიმს, ხომ არ შედის ურთიერთქმედებაში ესა თუ ის მედიკამენტი არც მედიკამენტებთან)

ყოველთვის დაუკავშირდი შენს მკურნალ ექიმს ნებისმიერ საკითხთან დაკავშირებით. გახსოვდეს, რომ მედიკამენტის დოზების გამოტოვება და მათი შეწყვეტა გამოიწვევს მედიკამენტის ქმედუნარიანობის დაქვეითებას ან სრულად დაკარგვას.

გვერდითი ეფექტები

ახალი თაობის მედიკამენტებს თითქმის არ აქვთ გვერდითი ეფექტები. თუ აქვთ, ისინი მკურნალობის დაწყებიდან მალევე ქრება.

როგორც წესი, გვერდითი ეფექტები მკურნალობის დაწყების შემდეგ პირველი რამდენიმე დღის განმავლობაში ვლინდება. თუ გვერდითმა ეფექტმა იჩინა თავი და რამდენიმე დღის ან კვირის შემდეგ არ გაიარა, მიმართეთ თქვენს მკურნალ ექიმს, რომელსაც შეუძლია მკურნალობა სხვა მედიკამენტით გააგრძელოს და ამ გზით მართოს გვერდითი ეფექტები.



ფიზიკური ჯანმრთელობა

არც მკურნალობასთან ერთად, ჯანსაღი ცხოვრების წესი თავს ისე კარგად გაგრძნობინებს, როგორც არასდროს.

თუ სურვილი და შესაძლებლობა გაქვს :

- შეწყვიტე მოწევა (თუ მწვევი ხარ);
- იკვებე სწორად, შეიტანე რაციონში ჯანსაღი საკვები;
- ივარჯიშე. ფიზიკური აქტივობა მნიშვნელოვანია ჩვენი ორგანიზმის თითოეული სისტემის ნორმალური ფუნქციონირებისთვის.
- ეცადე ძილის სწორი რეჟიმი შეინარჩუნო და, ამასთანავე, ხშირად დაისვენო. ამ გზით საკუთარ იმუნურ სისტემას გააძლიერებ.

ელეს არსებული მედიკამენტების დამსახურებით აივ/შიდსთან ასოცირებული დაავადებები აღარ აწუხებთ პირებს, რომლებიც მკურნალობას იტარებენ. აივ-დადებითი ადამიანების ჯანმრთელობის მდგომარეობის ცვლილება ძირითადად სხვა თანმხლები დაავადებებით არის გამოწვეული (ღიაბეტი, ჰეპატიტი, გულის პირობეები). ამასთან, ხანდაზმული აივ-დადებითი ადამიანის ჯანმრთელობის პირობეები არაფრით განსხვავდება ხანდაზმული აივ-ნეგატიური ადამიანის ჯანმრთელობის მდგომარეობისგან. ცხოვრების ჯანსაღი წესის შენარჩუნება დაგეხმარებათ, თავიდან აიცილოთ ჯანმრთელობის სხვა პირობეების ნეგატიური განვითარება.

ფსიქიკური ჯანმრთელობა

ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან ერთად, ფსიქიკური ჯანმრთელობა და კეთილდღეობაც არანაკლებ მნიშვნელოვანია. ის, რაც წინა თავში განვიხილეთ ფიზიკურ ჯანმრთელობასთან დაკავშირებით, პირდაპირ



კავშირშია ჩვენს ფსიქიკურ კეთილდღეობასთან. მაგალითად, ფიზიკური აქტივობები ხელს უწყობს ორგანიზმს მუდამ ენერჯული იყოს. დაბადანსებულ კვება კი ჩვენს ტვინს ყველა იმ მინერალსა და ვიტამინს აწვდის, რაც მას ნორმალური ფუნქციონირებისთვის სჭირდება. მნიშვნელოვანია, რომ სოციალურად აქტიურები დაჯიშვნი და ვაკეთოთ ის, რაც გვსიამოვნებს. გაუზიარე შენი წუხილი სხვებს, არ ჩაიკეტო საკუთარ თავში, გაუმხილე ფიქრები, ემოციები და განცდები მათ, ვინც იცის შენი აივ-სტატუსის შესახებ. ამასთან, კარგი იქნება, თუ აივ-თან დაკავშირებულ წუხილს სხვა აივ-დადებით აღამიანს გაუზიარებ. ზოგიერთი აღამიანი დიაგნოზის გაგების შემდეგ აღკოჰოლისა და ნარკოტიკული საშუალებების მოხმარებას იწყებს იმ იმედით, რომ ისინი ცოტა ხნით მაინც მოწყვეტენ რეალობას. თუმცა უნდა გაიაზრო, რომ ვერც ნარკოტიკული და ვერც აღკოჰოლური თრობა პრობლემებს ვერ მოგვარებს. აივ-დადებით სტატუსთან დაკავშირებული პრობლემის მოგვარებას ფსიქოლოგიური ნივთიერებების საშუალებით ნუ შეეცდებით, რადგან ამას შესაძლოა უარყოფითი შედეგები მოჰყვეს.

ახარდაჭარის სარკისაჰი

“თანასწორობის მოძრაობაში” დგბტქ+ თემის წევრებს ფსიქოლოგის, ფსიქიატრის, ადექტოლოგისა და სოციალური მუშაკის სრულიად უფასო და ანონიმური სერვისს ვთავაზობთ. თუ თვლით, რომ მოზღვავებულ დეპრესიასა და შფოთვას მართო ვერ უმკდავებოთ, გახსოვდეთ, რომ მუდამ მზად ვართ თქვენი მხარდაჭერისა და თანადგომისთვის.

ჩვენთან აივ-დადებით პირებს შესაძლებლობა აქვთ საგანამანათლებლო სათემო შეხვედრებს დაესწრონ, მონაწილეობა მიიღონ სხვადასხვა აქტივობებში, ჩაერთონ ინდივიდუალური თუ ჯგუფური თერაპიაში.





რეგულარული კონსულტაციები ექიმთან

ექიმთან კონსულტაცია მნიშვნელოვან როლს ასრულებს შენი ჯანმრთელობის მონიტორინგში. განსაკუთრებით ეს სისხლის ტესტებს ეხება, რადგან არც მკურნალობის წარმატება და აივ-თან ასოცირებული დაავადებების თავიდან აცილება სწორედ ვირუსული დატვირთვის ტესტის შედეგებით განისაზღვრება. თუ ცოტა ხნის წინ დაგისვეს დიაგნოზი, შეიძლება ექიმთან კონსულტაცია ხშირად მოგიწიოს, მაგრამ როგორც კი შენი ვირუსული დატვირთვა და ჯანმრთელობა დასტაბილურდება, კონსულტაციები საშუალოდ 5-6 თვეში ერთხელ მოგიწევს. კონსულტაციისას მნიშვნელოვანია ექიმს დაუსვა ყველა ის კითხვა, რისი პასუხიც გაინტერესებს. ასევე მოითხოვე შენი ანალიზის შედეგები. იყავი ექიმთან მაქსიმალურად გულახდილი. თუ თვდი, რომ ექიმის შეცვლა გჭირდება, შეგიძლია მოითხოვო რომ შეგიცვალონ.

კონფიდენციალურობა

პაციენტის შესახებ ჩანაწერების კონფიდენციალურობა დაცულია საქართველოს კანონმდებლობით. ამასთან, შენი თანხმობის გარეშე მათზე წვდომა შესაძლებელია არ აქვთ.

თავი 3 - სექსი

სექსი და აივ-ინფექცია

აივ-ინფექციამ შესაძლოა სხვადასხვანაირი გავლენა იქონიოს აივ-პოზიტიური ადამიანის სქესობრივ ცხოვრებასა და ურთიერთობებზე. როგორც წესი, ადამიანები ჩვეულებრივად აგრძელებენ ურთიერთობების ჩამოყალიბებასა და აქტიურ სქესობრივ ცხოვრებას. თუმცა თავდაპირველად შესაძლოა გაშფოთებულს იმაზე ფიქრი, რომ შესაძლოა შენი პარტნიორი დაინფიცირდეს. დღეს აივ-ინფექციის გადაცემის გზები ძალიან კარგად და



მკაფიოდ არის ჩამოყალიბებული. შეგიძლია თამამად ენდო შეცნობებს, რომელიც ამბობს რომ:

- კონფიდენციალური, რეგულარული გამოყენების შემთხვევაში აივ-ინფექციისა და სხვა სქესობრივი გზით გადაეცემა დაავადებების გადაცემის შანსი არ არსებობს;
- აღდამიანები, რომლებიც იმყოფებიან არც მკურნალობაზე და მათ სისხლში ვირუსის მაჩვენებელი არაგანსაზღვრადია, ვერ შეძლებენ ვირუსის გადაცემას თავიანთი სქესობრივი პარტნიორისთვის დაუცველი სქესობრივი კავშირის დროს;
- თუ ორსული არც მკურნალობას იტარებს, ნაყოფს აივ-ინფექცია არ გადაეცემა;
- თუ აივ-დავადებით მამა იმყოფება არც მკურნალობაზე, აივ-ინფექცია არ გადაეცემა არც მის პარტნიორს და არც ნაყოფს.

არაგანსაზღვრადი = არაგადადებ (U=U)

მსოფლიოში ჩატარებულმა რამდენიმე ფართომასშტაბიანმა კვლევამ აჩვენა, რომ თუ აივ-დავადებით პირი არც მკურნალობაზე იმყოფება და მის სისხლში ვირუსული დატვირთვა არაგანსაზღვრადია, **აივ-ინფექციის გადაცემის შანსი არ არსებობს**. კვლევის ფარგლებში 89,000 დაუცველი აქტიდან აივ-ინფექციის გადაცემის არცერთ შემთხვევა არ დაფიქსირებულა. ამ ყველაფერს მარტივი ახსნა აქვს - როდესაც აღდამიანი არც მკურნალობას იტარებს, მის სისხლში და ბიოლოგიურ სითხეებში (სპერმა, პრეეკულაციური სითხე) ვირუსი იმდენად მცირეა, რომ ეს რაოდენობა არ არის საკმარისი სხვა აღდამიანის დასაინფიცირებლად.

თუ ნ თვის განმავლობაში ან უფრო დიდხანს იმყოფები არც მკურნალობაზე და გაქვს არაგანსაზღვრადი ვირუსული დატვირთვა, დაუცველი სქესობრივი კავშირის დროს შენგან აივ-ინფექციის გადაცემის შანსი 0%-ს უდრის. სანამ ვირუსული დატვირთვა არაგანსაზღვრადი გახდება, აუცილებელია გამოიყენო კონდომი, შენმა პარტნიორმა კი - პრეპი. თუ რეგულარული პარტნიორი არ გყავს, უმჯობესია ისეთი პარტნიორი შეარჩიო, რომელიც პრეპს მოიხმარს.



U=P პრაქტიკაში

U=P თავსებადია სექსის ყველა ნაირსახეობასთან. ის ეფექტურია როგორც ჰეტეროსექსუალ, ისე ჰომოსექსუალ წყვილებში და, ამასთან, ეფექტურია დედიდან შვილზე გადაცემის შემთხვევაშიც. სავარაუდოა ისიც, რომ U=P ეფექტურია ნარკოტიკების ინექციური გზით მოხმარების დროს გადაცემისას, თუმცა მეცნიერული კვლევები ამასთან დაკავშირებით ჭერჭერობით არ არსებობს. U=P ერთგვარ შვებას მოგვცის, რადგან სექსის დროს აღარ მოგიწევს ღეღვა იმაზე, რომ პარტნიორს აივ-ით დაინფიცირებ და იმაზე, რომ შენი აივ-დადებითი სტატუსის გამო სხვაგვარად აღგიქვამენ. U=P შედარებით ახალი ცნებაა და ის შესაძლოა ბევრმა შენმა მეგობარმა და პარტნიორმა არ იცოდეს. ამიტომ მნიშვნელოვანია გავაზიაროთ ინფორმაცია და ავუხსნათ მათ, თუ რას გულისხმობს ის. გაუზიარე მათ ეს ბუკლეტი, რომ შეტმა აღამიანმა გაიგოს ამის შესახებ.

არაგანსაზღვრადი ვირუსული დატვირთვის მატარებელია აივ-დადებითი პირი, რომლის სისხლშიც ვირუსის დონე 50 ერთეულამდეა დაყვანილი, თუმცა კვლევებით დადგენილია, რომ ასევე არ არის გადამდები აღამიანი, ვის სისხლშიც ვირუსის დონე 200 ერთეული და უფრო ნაკლებია.

კონდომები & კონტრაცეფცია

კონდომები ძალიან ეფექტური გზაა აივ-ინფექციის პრევენციისთვის. ისინი ხელს უშლიან სხეულის ბიოლოგიური სითხეების გაცვლას, რაც შეუძლებელს ხდის აივ-ინფექციის გადაცემას ერთი აღამიანიდან მეორეზე. კონდომებთან ერთად აუცილებლად გამოიყენეთ წყალზე დამზადებული ღებრიკანტი, რომელიც კონდომის დაზიანების აღბათობას შეამცირებს.

არაგანსაზღვრადი ვირუსული დატვირთვა აივ-ის გადაცემის კუთხით ძალზე ეფექტურია, მაგრამ იმისათვის, რომ სქესობრივი გზით გადამდები სხვა ინფექციები ავიცილოთ თავიდან, ყოველთვის მნიშვნელოვანია სწორად შევარჩიოთ კონდომი და ვიცოდეთ მისი სწორად მოხმარება.

თუ კონტრაცეფციაზე ფიქრობთ, ჰკითხეთ ექიმს, ხომ არ შედის ესა თუ ის მედიკამენტი თქვენს მედიკამენტთან ურთიერთქმედებაში. ზოგიერთი



კონტრაქტუალურობის მიღება არც მკურნალობასთან ერთად არ არის რეკომენდებული, რადგან ისინი ერთმანეთთან ურთიერთქმედებენ.

აივ-ინფექციის გადაცემის ფაქტორები

როგორც უკვე ვთქვით, **არაგანსაზღვრადი** ვირუსული დატვირთვის დროს აივ-ინფექცია დაუცველი ვაგინალური, ანალური და ორალური სქესობრივი კონტაქტით არ გადაიცემა. მაგრამ თუ ადამიანი მკურნალობაზე არ იმყოფება, დაუცველი სქესობრივი კონტაქტით გადაცემის რისკები მაქსიმალურად დიდია.

ყოველდღიურ ცხოვრებაში აივ-ინფექციის გადაცემა არ ხდება:

- ხელის ჩამორთმევით, ჩახუტებით, კოცნით;
- დახვედრებით, ცემინებით;
- საერთო საკვების ან ჭურჭლის გამოყენებით;
- საერთო ტუალეტით ან აბაზანით სარგებლობით;
- საცურაო აუზით, ან სატრენაჟორო დარბაზის სარგებლობით;
- კოლოს, მწერის და ცხოველის ნაკბენით;
- აივ-დაღებითთან ურთიერთობით სამუშაო, საზოგადოებრივ და საყოფაცხოვრებო გარემოში;
- აივ-დაღებითთან დაცული სქესობრივი კონტაქტით.





PEP - პოსტ-ექსპოზიციური პროფილაქტიკა

თუ იმაზე ღელავ, რომ შესაძლოა პირი, რომელთანაც დაუცველი სექსი გქონდა, აივ-დადებითია, არსებობს მედიკამენტები, რომელთა მიღების შემთხვევაში აივ/შიდსით დაინფიცირების თავიდან აცილებაა შესაძლებელი. დაუცველი სქესობრივი კონტაქტიდან არაუგვიანეს **72 საათის** განმავლობაში მიღებული არც მედიკამენტები არ მისცემენ საშუალებას ვირუსს გამრავლდეს და შექმნას ე.წ. „ვირუსის რეზერვუარი“. დროულად დაწყების შემთხვევაში პეპი ძალიან ეფექტურია. მკურნალობის კურსი 28 დღის განმავლობაში გრძელდება. კურსის დასრულების შემდგომ კი გითარღებათ აივ-ინფექციის ტესტირება 6 კვირის, 3 თვის და 6 თვის თავზე.

გათვადისწინე: პოსტ-ექსპოზიციური პროფილაქტიკის საჭიროება არ ეგას თუ

შენი სქესობრივი პარტნიორი არც მკურნალობაზე იმყოფება და აქვს **არაგანსაზღვრადი** ვირუსული დატვირთვა 6 თვის ან უფრო დიდი ხნის განმავლობაში.

PrEP - პრე-ექსპოზიციური პროფილაქტიკა

თუ შენი პარტნიორი აივ-უარყოფითია, შენ კი ჯერ არ ხარ ვირუსულად არაგანსაზღვრადი, პრეპი დაეხმარება შენს პარტნიორს დაიცვას თავი აივ-ით ინფიცირებისგან. პრეპი აივ-ინფექცია/შიდსის პრევენციის მეთოდია. ყოველდღიურად 1 აბის მიღებით პრეპი აივ-ინფექციისგან 99%-მდე დაგიცავთ. პრეპის ფარგლებში გამოიყენება აივ-ინფექცია/შიდსის სამკურნალო მედიკამენტი, რომელსაც მიიღონობით აღამიანი წლების განმავლობაში იღებს.

პარტნიორს პრეპის მიღება 2 რეჟიმის გამოყენებით შეუძლია:



ყოველდღიურად მიღება: მედიკამენტის მიღების ეს რეჟიმი ძალიან ჰგავს არვ მკურნალობის რეჟიმს. შენს პარტნიორს შეუძლია ყოველდღიურად დადიოს მედიკამენტი და ამით თავი უსაფრთხოოდ იგრძნოს.

On Demand რეჟიმი: ეს რეჟიმი ძირითადად იმ ადამიანებისთვისაა მოსახერხებელი, ვისაც ყოველდღიურად მედიკამენტის მიღება არ სურს. On-demand გულისხმობს სქესობრივ აქტამდე არაუგვიანეს 2 (იდეალურ შემთხვევაში 24 საათამდე) საათით ადრე 2 აბის მიღებას. მომდევნო 24 საათში - 1 აბის, ხოლო კიდევ 24 საათში 1 აბის მიღებას.

თავი 4 - ცხოვრება გრძელდება

ცხოვრება გრძელდება და ის პოპენიორია!

საქართველოსგან განსხვავებით, ზოგიერთ ქვეყანაში აივ-დაღებით ადამიანებს არ აქვთ წვდომა ხარისხიან და უფასო არვ მედიკამენტებზე. ეს კი ამ ადამიანების დაავადების და გარდაცვალების ყველაზე ხშირი მიზეზია. 30 წლის წინ არვ მკურნალობა არ არსებობდა. შიდსის პანდემიას მილიონობით ადამიანი ემსხვერპლა. მაგრამ დღეს ეს პრობლემა აღარ დგას. დღეს არსებული მედიკამენტების წყალობით, აივ-დაღებითი ადამიანის ცხოვრება არაფრით განსხვავდება აივ-უარყოფითი ადამიანის ცხოვრებისაგან, მედიკამენტის რუტინულ მიღებას თუ არ ჩავთვლით.

მედიკამენტის მიღების შემთხვევაში სიცოცხლის ხარისხი და საშუალო ხანგრძლივობა ზუსტად იმდენია, რამდენიც აივ-უარყოფითი ადამიანის. მაგალითად, თუ ადამიანი არვ მკურნალობას 35 წლის ასაკში იწყებს, მისი სიცოცხლის საშუალო ხანგრძლივობა 80-85 წელს შეადგენს.

მნიშვნელოვანია, რომ დიაგნოზმა ჩვენი ცხოვრების ხარისხზე გავლენა არ იქონიოს. ამან არ უნდა დაგაბრკოლოს იყო ისეთი აქტიური და ქმედითუნარიანი, როგორც მანამდე. ადამიანები სწორედ აქტიური, ქმედითუნარიანი და შემფასებელი არსებები არიან. ეს უნარები დიაგნოზის გაგების გამო არ უნდა დაკარგო. თამამად დაგეგმე რას გააკეთებ 10, 20, 30 წლის შემდეგ, რადგან აივ-დაღებითობა იმას არ ნიშნავს რომ შეზღუდული დრო გაქვს.



ბავშვის ყოლა

გარდა სქესობრივად გადაცემისა, აივ-ინფექცია შესაძლებელია მუსცლად ყოფნის ან ფიზიოლოგიური მშობიარობის დროს აივ-ინფიცირებული დედისგან ბავშვს გადაეცეს. თუ გეგმავ შვილი იყოლიო, გაესაუბრე ექიმს. ის მოგცემს სწორ რეკომენდაციებს, თუ როგორ არ უნდა გადაეცეს ბავშვს აივ-ინფექცია. თუ ყოველდღიურად იღებ მედიკამენტს და გაქვს **არაგანსაზღვრადი ვირუსული დატვირთვა**, აივ-ინფექციის ბავშვზე გადაცემის რისკი არ არსებობს.

აქრობა

მართალია, აივ-დაღებითი დედიდან აივ-ინფექციის ბავშვისთვის გადაცემის მცირე შანსი არსებობს, თუმცა არ არსებობს გადაცემის საფრთხე აივ-დაღებითი მამიდან შვილზე. თუ მამად გახდომა გაქვს გადამწყვეტილი, გაესაუბრე ექიმს, როგორ შეიძლება შეამცირო ბავშვზე ვირუსის გადაცემის რისკები. თუ არც მკურნალობაზე იმყოფები და გაქვს არაგანსაზღვრადი ვირუსული დატვირთვა, გადაცემის შანსი 0%-ს უდრის.

საკუთარი სტატუსის სვინთვის განხილვა

თუ ახლახანს დაგისვეს დიაგნოზი, შესაძლოა ამ ამბის ბევრი ადამიანისთვის გაზიარება არც თუ ისე კარგი გადაწყვეტილება იყოს მანამდე, სანამ თვითონ არ იგრძნობ თავს კომფორტულად აივ-დაღებითის სტატუსით. თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ მეგობარს ან ისეთ ადამიანს არ გაუზიარო, ვისაც ენდობი და მისგან მხარდაჭერას ეღი. თუ შენს გარშემო არსებობენ ადამიანები, ვისაც ენდობი და თველი, რომ მათთვის გაზიარება უსაფრთხო იქნება, რატომაც არა?!



ემოციებისა და განცდების გაზიარება ძალიან დაგეხმარება მხარდაჭერის მოპოვებაში. ეს უნდა მოხდეს სწორ დროსა და ადგილას, გააზრებულად და არა ძაღლათაგან ბოლო შოკურ მდგომარეობაში ყოფნისას.

საკუთარი სტატუსის გაახიზნა ოჯახის წევრებისა და მეგობრებისთვის

საკუთარი აივ-დაღებიანი სტატუსის ოჯახისა და მეგობრებისთვის გამხდეს მთლიანად იმავად დამოკიდებული, თუ როგორი ურთიერთობა გაქვს მათთან. თუ მათთან ცხოვრების არცერთ ეტაპზე არ განიხილავდი პირადი ცხოვრების დეტალებს, დაფიქრდი, ღირს კი ამ ამბის გამხდლა?

როგორც წესი, პირველი რეაქცია ადამიანების ცნობიერებასა და ინფორმაციის რაოდენობას ემყარება. თუ შენს სამეგობროსა და ოჯახში დაავადების და მისი გადაწყვეტის შესახებ სტრუქტურული და მოძველებული წარმოდგენები არ აქვთ, მაშინ მათთვის ამ ამბის გაზიარება შესაძლოა უსაფრთხო იყოს. ოჯახი და სამეგობრო სწორედ ის სივრცეა, სადაც პირობებებს უნდა აზიარებდე და მხარდაჭერას ელოდე.

პირველმა რეაქციამ არ უნდა გააბრაზოს. გახსოვდეს, რომ ადამიანების უმეტესობამ ბევრი არაფერი იცის ამ დაავადების შესახებ და მათი წარმოდგენები და ფიქრები ძველ ინფორმაციას ემყარება, როცა აივ-ინფექცია ჰომოსექსუალებისა და ნარკოტიკების მომხმარებელთა დაავადებად ითვლებოდა. გაუზიარე მათ თუნდაც ეს ბუკლეტი, ესაუბრე მეტი ვიზუალის და საკუთარი ჯანმრთელობის მდგომარეობის შესახებ. შეახვედრე შენს მკურნალ ექიმს. ცოდნა არის გზა, რომელიც შენდამი მხარდაჭერის ხარისხს გაზრდის.

საკუთარი სტატუსის გაახიზნა ახალი პარტნიორისთვის

ყველა იმსახურებს იყოს ბედნიერი. აივ-დაღებითი ადამიანები იმსახურებენ ჰყავდეთ ოჯახები, საყვარელი ადამიანი, ჰქონდეთ აქტიური სქესობრივი ურთიერთობები და მიიღონ სიამოვნება ცხოვრებისგან.



ურთიერთობის საწყის ეტაპზე შეიძლება შიშობდეს და გაშფოთებდეს საკუთარი აივ-დაღებოთი სტატუსის გამხელა ახალი პარტნიორისთვის, ფიქრობდეს როგორ მიიღებს ის ამ ამბავს. როგორც წესი, ამ დროს პარტნიორები გადაცემის რისკებზე ღვდებენ. გაუზიარე მათ რაც შეიძლება მეტი ინფორმაცია პრევენციული საშუალებების შესახებ. ესაუბრე არაგანსაზღვრად ვირუსულ დატვირთვაზე, კონდომებზე და პრეპზე. მიეცით პარტნიორს დრო გაიაზროს ეს ამბავი.

მოგზაურობა და ავიაოკე

როგორც წესი, არ არის სავადღებულო დამსაქმებელმა იცოდეს შენი აივ-სტატუსის შესახებ. ამიტომ არ ხარ ვადღებუდი მას ეს შეატყობინო.

საქართველოს კანონმდებლობა კრძალავს ყველანაირი სახის დისკრიმინაციას, მათ შორის აივ-დაღებითი ადამიანების დისკრიმინაციას, სამუშაო სივრცეებსა და სხვა სიტუაციებში.

აივ-დაღებით ადამიანებს შესაძლებლობა აქვთ იმოგზაურონ მსოფლიოს სხვადასხვა ქვეყანაში ყველანაირი დაბრკოლების გარეშე. შენ არასოდეს შეგექმნება პრობლემა საზღვრის კვეთისას მედიკამენტების გადატანაზე. მაგრამ, სამწუხაროდ, არსებობს ქვეყნები, სადაც აივ-დაღებით ადამიანებს მოგზაურობისა და რეზიდენტობის უფლება შეზღუდული აქვთ. მსოფლიოში 19 ასეთი ქვეყანაა.



EQUALITY MOVEMENT
თანასწორობის მოძრაობა



მისამართი: უშანგი ჩხეიძის ქუჩა #19
ტელეფონი : 0322 47 97 48
ვებ-გვერდი : www.equality.ge

ჩელაქოტი: ნინა სურამელაშვილი