

K a p i t u l l i 15

HIV-i, AIDS-i dhe Gratë

Shumë gra të ndryshme janë të interesuara për të kuptuar infeksionin nga HIV-i dhe AIDS-in: ato që janë HIV pozitiv dhe duan të jetojnë sa më mirë e sa më gjatë; ato që nuk kanë HIV dhe duan të mbrojnë veten e tyre, ose duan të mbështesin familjet dhe miqtë që e kanë; aktivistet dhe mbrojtëset e shëndetit të grave; edukatorët e brezit të ri; dhe punonjësit e shëndetësisë të cilët duan të japin përkujdesjen më të mirë. Qëllimi i këtij kapitulli është të jetë i përdorshëm nga secili prej grupeve, të shërbejë si bazë informacioni dhe të ofrojë burime të tjera. Informacioni rreth HIV-it dhe AIDS-it ndryshon shpejt. Ju lutem përdoreni këtë kapitull si pikënisje për të gjithë informacionin e ri që do të gjeni mbi trajtimin, parandalimin dhe të jetuarit me AIDS. Rreth 8-10 milion të rritur dhe 1 milion fëmijë në mbarë botën janë të infektuar me HIV. Afërsisht gjysma e tyre janë gra, 93% në vendet në zhvillim, dhe pothuajse të gjitha janë infektuar nëpërmjet kontakteve heteroseksuale të pambrojtura.

PROFESIONISTET E SEKSIT/ PROSTITUTAT

Profesionistet e seksit janë akuzuar për përhapjen e HIV-it kur, në fakt, një grua profesioniste seksi ka shumë mundësi të takojë HIV-in nga një klient mashkull sesa t'ia jap atij. Profesionistet e seksit në zonat më të varfra të industrisë së seksit janë më të prekshme nga HIV-i. Shumë burra paguajnë më shumë për seks të pambrojtur. Besimi se gratë e reja nuk janë të infektuara, bën që disa burra të kërkojnë më të rehat dhe më të ndjeshme t midis nesh.

Lezbiket dhe HIV-i

Megjithatë risku i transmetimit seksual nga një grua tek një tjetër grua është i ulët, lezbiket janë të rrezikuara nga infeksioni i HIV-it nëpërmjet përdorimit të drogave injektuese dhe kontakteve seksuale të pambrojtura me një burrë. Risku ynë për tu infektuar me HIV varet nga ajo çfarë bëjmë, jo nga cilat jemi ne. Disa prej nesh bëjnë seks me burrat, disa përdorin droga intavenë, disa janë profesioniste seksi, disa përdhunohen, disa kërkojnë dhurues për farëzim që të mbesin shtatzëna dhe disa përdorin praktika të rrezikshme si, shkëmbimi i lodrave të seksit, me partneret femra.

Gratë në burg

Gratë me Hiv që jetojnë në burg mund të vdesin më shpejt nga sëmundja se gratë që janë jashtë. Kjo për shkak të kushteve jo të shëndetshme të jetesës në shumicën e rasteve, si dhe të një sistemi shëndetësor të papërshtatshëm. Gjithashtu, për gratë HIV pozitiv në burg është e vështirë që të ndjehen krenare dhe të kenë vetvlerësim që janë gjëra themelore në luftën për shëndet dhe jetë.

Transmetimi: Si kalon HIV-i nga një person tek Tjetri

Që HIV-i të kalojë nga një person tek një tjetër duhet të plotësohen dy kushte:

1. Virusi duhet të jetë i pranishëm dhe në sasi të mjaftueshme të paktën në njërin nga personat. Gjaku, sperma, lëngu vaginal dhe qumshti i gjirit të një personi me HIV përmbajnë një sasi të mjaftueshme virusi për të shkaktuar infeksionin. Lëngu që del nga

penisi përpara se burri të ejakulojë, mund të ketë sasi të mjaftueshme virusi për t'iu infektuar. Lëngjet e tjera të trupit, në qoftë se nuk përmbajnë gjak, nuk përmbajnë sasi të tillë virusi që t'iu infektojnë (si pështyma, lotët, djersa, urina, feçet dhe të vjellat). Seksi i gejeve, seksi anal, ose përdorimi venoz i barnave, në vetvete nuk japin infeksion nga HIV-i.

2. Virusit duhet të futet në rrjedhën e gjakut. Virusit mund të hyjë nëpërmjet membranës së mukozës së vaginës dhe rektumit; direkt në gjak me anë të gjilpërës së shiringës; nëpërmjet lëkurës nga një çarje, plagë ose gërvishtje; ose nëpërmjet membranës së mukozës së syve, hundës, dhe të pjesës së brendshme të penisit. Virusit hyn më lehtë në membranën e mukozës kur formohen gërvishtje të vogla ose inflamacione nga një penetrim i vrullshëm gjatë seksit ose mahisje nga një sëmundje e transmetueshme seksualisht ose infeksioni vaginal i pamjekuar. Kështu, nëse ju ekspozoheni ndaj HIV nëpërmjet seksit të pambrojtur, rreziku për tu infektuar nga HIV-i rritet nëse ju bartni ndonjë sëmundje të transmetueshme seksualisht - si herpesi gjenital, ulçera shankroide ose sifilizi - ose nëse keni iritim vaginal si pasojë e mykut (candida), trikomonasit ose vaginosës bakteriale.

Këto janë rrugët e transmetimit të HIV-it:

- Nëpërmjet shkëmbimit të shiringave që përmbajnë gjak, përfshirë barnat që merren me rrugë venoze (heroin, kokain) ose të gjilpërave për tatuazhe e piercing.
- Nëpërmjet seksit penis-në-vaginë dhe penis-në-anus. Ekziston njëfarë risku edhe me aktivitete të tjera seksuale si ai me anë të futjes së gishtave, grushtit, duke shkëmbyer lodra seksuale të papastra si dildo dhe vibratorë, si dhe seksi oral. Kontakti seksual midis gojës suaj dhe penisit të një burri është më i rrezikshëm nëse ai e derdh në gojë dhe kjo duhet shmangur. Puthja e thellë ka risk të ulët por mund të jetë e rrezikshme në rastin e mishrave të dhëmbëve të gjakosura ose mahisjes së gojës duke çuar në transmetim gjak me gjak.
- Nëpërmjet marrjes së transfuzioneve të gjakut dhe produkteve të tij të infektuar me HIV.
- Nëpërmjet farëzimit me dhuruesit me spermë të infektuar me HIV.
- Për fëmijët , nëpërmjet shtatzënisë, lindjes dhe ushqyerjes me gji. HIV-i nuk mund të transmetohet nëpërmjet insekteve ose përpunimit të ushqimeve, duke pirë nga e njëjta gotë, duke dhënë dorën ose nga ndenjësjet e WC-ve.

Të mbrojmë veten nga HIV-i

HIV-i jeton në trupin e njeriut për dhjetë deri pesëmbëdhjetë vjet, shpesh pa shfaqur simptoma. Ne nuk jemi në gjendje të shikojmë një person dhe të kuptojmë se ai bart virusin, kështu është e mundur të infektohesh ose të infektosh të tjerët pa e ditur. Nëse kryejmë seks të pambrojtur ose shkëmbejmë shiringat me dikë sot, ne e ekspozojmë veten tek çdonjëri, ai ose ajo që ka pasur shkëmbime të lëngjeve të trupit në dhjetë vjetët e kaluar. Edhe në marrëdhëniet e gjata me të njëjtin partner, të dashurit tanë mund të bëjnë seks me gra dhe/ose burra të tjerë dhe të mos na e tregojnë, ose të përdorin drogë e të mos na e thonë. Ndodh që ata mund të kenë qenë të infektuar më parë se t'i takojmë. Përgjigjja e vetme është të veprosh sikur njëri ose të dy partnerët të jenë HIV pozitiv dhe të përdorësh masa mbrojtëse.

Pengesat

Njihen disa pengesa që ndalojnë transmetimin e HIV-it: prezervativët dhe dorashkat prej lateksi, protezat dentare, mbështjellëset plastike. Shumë prej nesh nuk e mbrojnë veten e tyre ose disa herë e mbrojnë e herë të tjera jo.

Pakësimi i riskut

Nëse ju nuk përdorni prezervativ, ju mund të pakësoni riskun duke përdorur diçka. Nganjëherë është mirë të dimë ca masa të vogla që merren për t'u mbrojtur edhe në qoftë se nuk arrijmë të bëjmë atë që duam. Këto janë masat për "pakësimin e riskut" që mund të marrim kur kryejmë seks vaginal ose anal, duke filluar nga më e vogla:

- Sigurohu që nuk ke asnjë sëmundje të transmetueshme seksualisht ose infeksion vaginal të pamjekuar.
- Provoni ato lloje seksi me anë të duarve, gojës dhe trupit që mënjanojnë penetrimin nga penisi i tij.
- Nëse provoni penetrim por pa prezervativ, përpikuni që partneri ta derdhi spermën jashtë trupit tuaj.
- Vendos një krem vrasës spermatozoidesh që përmban nonoxinol-9 ose më mirë përdorni një diafragmë me këtë krem. Megjithëse nuk është provuar që këto masa të jenë efikase kundër HIV-it, më mirë pak mbrojtje se asgjë.
- Provoni vënien e prezervativit të paktën gjatë penetrimit dhe ejakulimit.
- Provo këtë: vendos prezervativin femëror brenda në vaginë përpara se partneri juaj dhe ju të filloni seksin; kjo mënyrë mund të jetë më pak e kundërshtueshme prej tij.

Seksi i sigurt për gratë do të thotë pushtet: për tu ndjerë e vlefshme, të çmosh veten tënde deri në mbrojtje. Pushtet për të qenë e vendosur dhe për të bindur partnerin të përdorë mbrojtje. Pushtet për të mbështetur financiarisht veten dhe fëmijët tanë nëse lëmë një partner që nuk përdor mbrojtje. Pushtet për tu ndjerë krenare për seksualitetin tonë dhe për të folur hapur për seksin, edhe kur është e vështirë të flasësh. Drogat dhe alkoli e dobësojnë pushtetin tonë për të mbrojtur vetveten; nëse je i varur prej tyre, pushteti për të cilin kemi nevojë varet nga aksesin ndaj trajtimit. Të gjitha gratë e meritojnë pushtetin e ruajtjes së shëndetit të vetvetes dhe të të dashurve tanë.

Udhëzime mbi seksin e sigurt

Seksi i sigurt mund të përmblihet në katër udhëzime:

1. Mendo dhe fol rreth parandalimit të HIV-it dhe sëmundjeve të tjera të transmetueshme seksualisht shumë përpara se të bësh seks.
2. Mëso se seksi i sigurt mund të jetë i kënaqshëm, me fantazi dhe intim. Bëhu kreativ. Përdor ato gjëra që kanë risk të ulët.
3. Përdor penguesit për t'u mbrojtur nga gjaku i infektuar, sperma ose lëngjet vaginale.
4. Shmang alkolin dhe drogat që mund të ndërhyjnë në mbrojtjen tënde.

Dy kontaktet seksuale me risk më të lartë për HIV janë ai vaginal dhe anal. Për heteroseksualët dhe çiftet e të njëjtit seks ka edhe sjellje të tjera të rrezikshme. Sugjerimet e mëposhtëme janë disa nga mënyrat për t'u kënaqur seksualisht ndërsa pakësohet risku i infeksionit me HIV-it. Këto metoda janë efikase vetëm nëse vendoset prezervativi ose pengues të tjerë mbrojtës përpara kontaktit seksual.

- Kontakti penis-vaginë. Për mbrojtjen më të mirë, burri përdor një prezervativ lateksi, të lubrifikuar për pakësimin e riskut
- Kontakti penis-anus. Ky është një aktivitet irrezikshëm sepse indi delikat i rektumit çahet lehtë dhe lejon që virusi i HIV të futet direkt në gjak.
- Seksi oral tek burri. Seksi oral nuk është aq i rrezikshëm sa seksi vaginal dhe anal, veçanërisht kur nuk derdhet sperma në gojë.
- Seksi oral tek gruaja. Kjo mënyrë mbart ca risqe veçanërisht nëse gruaja është me menstruacione ose infeksion vaginal pasi të dyja mund të tranmetojnë HIV-in.
- Kontakti me gisht dhe grusht. Kontakti me grusht (duke futur dorën ose grushtin në rektum ose vaginë) ose me gisht (duke luajtur me vaginën ose labian ose duke prekur anusin e partnerit) mbart ca risqe sepse indi i brendshëm mund të mavioset dhe çahet.
- Kontakti gojë-anus. Kjo mënyrë mbart rrezikun e transmetimit të HIV-it nëse feçet dhe pështyma e partnerit përmbajnë gjak. Ajo mund të përhapë hepatitin dhe parazitët e zorrës.
- Sportet e ujit (partnerët seksualë urinojnë mbi njëritjetrin). Mund të jetë e rrezikshme nëse ka gjak në urinë. Mbani syze uji të mbronit sytë tuaj dhe mënjanoi lëkurën e çarë ose të dëmtuar.
- Dildo, lodra seksi, vibrator. Nëse shkëmbehen ata mund të tranmetojnë HIV-in nga një partner tek tjetri.
- Sado/Mazohizmi (S/M). Së pari negocijoj me partnerin/ et se nuk do të futet as gjak, as spermë as lëngje vaginale brenda lëkurës së irrituar apo të çarë.
- Aktivitetet më pak të rrezikshme përfshijnë të puthurat (vetëm nëse nuk keni të çara në gojë, sëmundje të mishrave të dhëmbëve ose mishra të gjakosura nga përdorimi i fijos për pastrim dhëmbësh), të përçafuarit, të fërkuarat, kapjen me duar, masturbimi reciprok (mënjano ejakulimin ose derdhjen e lëngjeve vaginale të partneres suaj mbi lëkurën e dëmtuar) dhe masazhi.

Simptomat dhe analiza e HIV-it

Të zbulosh se ke simptomat e HIV-it është një gjë e frikshme. Shumë prej nesh duan t'i injorojnë ato sa më gjatë të jetë e mundur. Nga ana tjetër sa më herët i nënshtrohemi mjekimit, aq më shumë rriten shanset e të jetuarit më gjatë dhe më mirë me HIV. Mbani mend që ju mund ta keni infeksionin për dhjetë ose më shumë vjet pa pasur asnjë simptomë të dallueshme dhe se simptomat e hershme të HIV-it janë të ngjashme me ato të një sëmundjeje të zakonshme si gripi. Nëse ju ose partneri(rët) juaj kryeni ndonjë aktivitet me risk të lartë për transmetimin e HIV-it, kërkoni për një sëmundje të ngjashme me gripin. Simptomat e infeksionit të hershëm përfshijnë humbje në peshë, lodhje, enjtje të gjendrave (noduse në qafë, në gropën e shpatullave ose në sjetull), kollë të thatë të vazhdueshme dhe skuqje të lëkurës. Më vonë mund të shfaqen djersitje gjatë natës, ethe, mykoza, dhimbje koke, diarre, humbje të oreksit. Infeksionet mykotike vaginale të përsëritura, sëmundja inflamatore kronike e pelvisit dhe përsëritjet e shpeshta, herpesi gjenital i rëndë nuk do të thonë medoemos se keni HIV por mund të jenë simptomat e HIV-it tek një grua. Shumica e grave me një sistem imunitar me funksion normal me marrjen e mjekimit për një sëmundje gjinekologjike do të shëroheshin, por një grua HIV pozitiv mund të kërkojë një trajtim më intensiv ose mund të përjetojë një përparim të shpejtë të infeksionit. Gratë me infeksion nga HIV kanë rritje të frekuencës për papillomavirusin human (PVH), virusin që shkakton lythat venerian (condylo ma).

Nëse ju keni një ose disa nga këto situata, ju mund të pyesni një punonjës shëndetësor rreth HIV-it.

Të bashkëjetosh me HIV/AIDS

Nëse rezultati i testit për HIV është pozitiv, kjo nuk do të thotë që ju keni ose do të keni AIDS; është koha që iu tëkujdeseni më shumë për shëndetin tuaj duke ngrënë më mirë, pushuar më shumë dhe duke mbrojtur veten tuaj nga sëmundjet e tjera të transmetueshme seksualisht. Ekzistojnë trajtime të reja të kombinuara shumë premtuese ose "koktejlle", të cilat përcaktojnë nëse do të sëmureni nga AIDS apo jo. Gjetja e shërbimit shëndetësor është një hap kyç, veçanërisht gjetja e një shërbimi shëndetësor të specializuar në trajtimin e infeksionit të HIV-it. Pra mund të negocijohet për sigurimet shëndetësore dhe përfitimet e paaftësisë më të përshtatshme për ju. Gjetja e mbështetjes emocionale është gjithashtu e rëndësishme. Pa mbështetje ju mund të ndjeheni të frikësuar për të vepruar dhe tepër të zemëruara për të ecur përpara. Ne duhet të vazhdojmë të kujdesemi për vetveten dhe partnerët tanë nga ana mjekësore, fizike dhe seksualisht. Kujdesi më i mirë shëndetësor nënkupton vizita të shpeshta për ekzaminime fizike dhe analiza laboratorike.

Më poshtë është paraqitur shërbimi standart bazë, minimal për njerëzit me HIV ose AIDS:

1. Analiza të shpeshta për monitorimin e qelizave CD4 (ose T) dhe të ngarkesës virale që iu ndihmojnë për të planifikuar dhe vlerësuar trajtimin. Monitorimi i qelizave T do iu tregojë funksionimin e sistemit tuaj imun ndërsa analiza e ngarkesës virale do iu tregojë se sa viruse keni në trupin tuaj në atë moment.

2. Vaksinimet. Këto duhen bërë veçanërisht për pneumoninë, tetanozin dhe gripin.

3. Trajtimi. HIV-i mund të trajtohet në tre mënyra: duke trajtuar virusin me mjekime antivirale, duke trajtuar dhe parandaluar infeksionet oportuniste dhe duke fuqizuar sistemin imun (me anë të kujdesit vetjak dhe alternativave jomjekësore).

Shih "Mundësitë për kujdes" më poshtë.

4. Mbështetja për mirqëniën tonë emocionale është e rëndësishme ashtu si dhe këshillimi dietetik dhe asistenca e punonjësit social.

5. Së fundmi, gratë HIV pozitiv kanë shpesh vaginite kronike, infeksione pelvike, sëmundje vaginale dhe cervikale ose infeksione bakteriale të mushkërive. Infeksionet nga HPV janë të shpeshta.

Mundësitë për kujdes

Vendimet që marrim mbi llojin e kujdesit që duam për infeksionin e HIV-it ose AIDS-in janë të rëndësishme. Zakonisht ne duam të jemi vetë ato që marrim vendimet në çdo fazë, duke përdorur njohuritë dhe këshillat e mjekut dhe të grupit të mbështetjes nëse arrijmë ta gjejmë.

Vetëkujdesi

Të mbajturit mirë fizikisht dhe emocionalisht është tepër e rëndësishme. Ruajtja e shëndetit fizik dhe emocional, ushqyerja e duhur, higjiena, aktiviteti fizik dhe pushimi i mjaftueshëm janë të gjitha të domosdoshme.

Kujdesi jo-biomjekësor (holistik, nonallopatik)

Trajtimet alternative, të cilat përdoren së bashku me trajtimet më të zakonshme mjekësore, siç janë medikamentet, mund të shërbejnë për të pakësuar ashpërsinë e simptomave që shoqërojnë HIV-in dhe të ndihmojnë sistemin e imunitetit, megjithëse për këtë nuk ekzistojnë prova të dokumentuara. Parandalimi i rritjes së virusit nëpërmjet

terapisë antivirale. Terapia antivirale përfshin medikamentet tradicionale antivirale si AZT (e njohur si ZDV), 3TC dhe ddI dhe tani përfshin edhe një klasë të re medikamentesh të quajtur inhibitorët e proteazës të cilët mund të ulin në mënyrë drastike ngarkesën virale. Parandalimi i infeksioneve oportuniste nëpërmjet trajtimit profilaktik. Përdorimi i medikamenteve për parandalim e PCP, pneumonia shkatërruese që prek të sëmurët me AIDS, është diçka thelbësore. Baktrima, e cila përdoret zakonisht, duhet të monitorohet me kujdes nga një punonjës shëndetësor. Trajtime të tjera parandaluese për t'u konsideruar janë ato për toksoplazmozë, tuberkuloz, sëmundje kriptokokale, përsëritjet e shpeshta dhe të rënda të herpe simplex ose infeksionet mykoide dhe të tjera infeksione oportuniste.

HIV-i dhe shtatzënia

Ekziston mundësia që HIV-i të kalojë nga një grua shtatzënë tek fetusi i saj gjatë shtatzënisë dhe lindjes. Megjithatë, studimet e fundit kanë provuar se transmetimi i HIV-it nga nëna tek fëmija (i quajtur transmetimi vertikal), mund të pakësohet shumë nëpërmjet mjekimit antiviral. Kjo mundësi ofron zgjedhje më të madhe dhe shpresë për ato ndër ne që janë të infektuara me HIV dhe që dëshirojnë të lindin fëmijë - dhe kjo përbën një arsye të mirë për të bërë analizat kur duam të mbetemi shtatzënë. Pas lindjes, derisa HIV-i të mund të kalojë tek fëmija nëpërmjet qumështit të nënës, gjëja më e mirë që mund t'iu këshillohet grave me HIV do të ishte mosushqyerja e fëmijës me gji. Kujdesi për shëndetin përpara dhe gjatë shtatzënisë, që nënkupton ushqimin, gjumin, aktivitetin fizik dhe parandalimin e sëmundjeve të transmetueshme seksualisht është çelësi i mirqënies sonë dhe i bebes dhe mund të pakësojë riskun e lindjes së një bebeje HIV pozitiv. Kërkimet e reja sugjerojnë se shtatzënia nuk përshpejton sëmundjen e HIV-it, simptomat ose ndërlikon shtatzëninë për një grua që është asimptomatike ose pa shenja të sëmundjes. Çdo fëmijë i lindur nga një nënë HIV pozitive do të ketë antitruapat e nënës në gjakun e tij dhe analiza e tij për antitruapat e HIV-it është pozitive për një a më shumë se një vit edhe në qoftë se nuk është i infektuar.

Përgatitja për kujdesin e fëmijëve tanë në rast pamundësie ose vdekje.

Nëse jemi nëna, mendimi se do jemi shumë të sëmura që të mund të kujdesemi për fëmijët tanë, ose se do të vdesim duke i lënë ata të vegjël, është shpesh gjëja më e rëndë për tu kapërdirë. Shumë gra tregojnë se të angazhuarit në komunitet na ndihmon të ndjehemi më mirë emocionalisht dhe shpirtërisht ndërsa jetojmë me HIV-in ose AIDS-in.

Distributor for Albania:

Aleanca Gjimore për Zhvillim
P.O. Box 2418
Rruga "Abdyl Frashëri" P. 10 Shkalla 1 Apt. 3
Tiranë, Shqipëri
Tel/Fax 355.42.55514/55515
www.gadc-al.org