

HIV & kadınlar



Türkçe

İlk baskı
2010

Teşekkür

Türkçe ilk baskı- 2010
Dördüncü İngiliz baskısından
uyarlanmıştır - 2010

Bu baskı Positively UK (önceden Positively
Women) tarafından revize edilmiştir.

POSITIVELY
UK

Pozitif Yaşam Derneği'ne bu kaynağın
çevrilmesindeki desteği için teşekkür ederiz.



www.pozitifyasam.org

İçerik & Tasarım UK's NHS Pan-London HIV
Prevention Programme ve UK's Department
of Health tarafından finanse edilmiştir.

Çeviri Merck, Sharp ve Dohme tarafından
finanse edilmiştir.

Bu kitapçık web sitemizdeki PDF
dosyadan görüntülenebilir ve indirilebilir.
www.aidsmap.com.

Bu kitapçık, Avrupa'da HIV tedavisi ve
bakımı konusunda önerilen uygulamaları
yansıtmaktadır.

HIV & kadınlar

Bu kitapçık HIV ve kadınlar hakkındadır. HIV tanısı yeni konmuş veya HIV ile uzun zamandır yaşıyor olsanız bile, buradaki bilgiler, sizin virüs ile rahat yaşabilmeniz ile ilgili sorularınızı yanıtlamak ve doktorunuzla ve sağlık hizmetlerindeki diğer kişilerle konuşabilmenizi sağlamak amaçlı hazırlanmıştır. Amacı, doktorunuzla konuşma gereğinin ve onun size sağlayacağı bilgilerin yerini almak değildir.

Bu kitapçık HIV ile günden güne yaşam ve HIV tedavileri, cinsel sağlık, doğum kontrol ve hamilelik konularında bilgiler içermektedir.

HIV tanısının konulması hayat değiştiren bir olaydır. Bir kadının HIV ile sağlıklı yaşayabileceğini, hastalığı bebeğine bulaştırmadan doğum yapabileceğini, çalışabileceğini, okula veya üniversiteye gidebileceğini, duygusal ve cinsel ilişkilere girebileceğini bilmek önemlidir.

İçerik

HIV ile yaşam	1
● İnsanlara HIV pozitif olduğunuzu söylemek	2
● Savunmasız olmak	3
Sağlıklı kalabilmek	3
HIV için sağlık kontrolleri	5
HIV ve bedeniniz	6
● Adetler (menstrüel döngünüz)	6
● Doğurganlık ve menopoz	6
Cinsel temas ve HIV	11
● HIV bulaşmasını engellemek	12
● Cinsellik ve HIV	13
Doğum Kontrolü	14

Gebe kalma	17
● Hamile kalmayı planlamak	17
Hamilelik ve doğum	23
● Bebeğe HIV bulaşma riskini azaltmak	23
● Hamilelik esnasında tedavi	25
● Anneden bebeğe bulaşmayı önlemek için tedavi güvenliği	27
● HIV ve doğum	28
● Anne sütü ve HIV	29
● Hamileliğiniz esnasında bakım	30
Kadınlarda HIV tedavisi	31
● Tedavinize bağlılık	31
● Kadınlarda HIV tedavisinin yan etkileri	32
Diğer sağlık kontrolleri ve bakım	34
HIV ve hepatit ko-enfeksiyonu	35
Akıl sağlığı, duygusal sağlık ve depresyon	36

Açıklama	37
● Gizlilik	38
● HIV bulaştırmaktan dolayı savcılığa verilme	38
Hapishane ve HIV	40
Uzman yardımı almak	41
Özet	42

HIV ile yaşam

Bir süredir HIV ile yaşayan bir kadınlar grubuna, ilk tanı konulduğu zaman kendilerini nasıl hissettiklerini ve ne gibi tepki verdiklerini sorduk.

"Bu herhalde başkasına da oluyor" ve "Niye ben?" sözlerinin ardından şok, hissizlik, güvensizlik, korku, kızgınlık, suçlama ve utanç hislerinin oluştuğunu söylediler.

"Yalnızlık hisleri, istenilmeme korkusu, cinsel ilişkiye girme konusunda endişe ve durumumu açıklama korkusu çok baskındı".

Fakat bazı kadınlar için hastalıklarının nedenini bilmek oldukça rahatlatıcı oldu.

Aynı gruba, "Şimdiki hayatınızı yaşayabilmenize neler yardımcı oldu?" diye sorduğumuzda aşağıdaki yanıtları aldık;

"Diğer HIV pozitif kadınlarla konuşmak, başkalarına HIV pozitifim diyebilmeme ve kendim olmama yardımcı oldu."

"HIV ile yaşayan diğer insanların hayatlarına devam etmeleri, hastalık ve ölüm korkusuna karşı çıkmaları."

"Başarılabilir planlar yapmak, okumak ve hayatı durdurmamak."

"Destekleyici sağlık bakımı ekibi."

HIV ile yaşam

"HIV ile yaşıyan kadınları iyi durumda ve çok güzel olarak görmek telkin etti."

Kısa bir ifadeyle birçok kadın, danışmanlığın, akran desteğinin ve destekleyici iyi bir sağlık ekibinin, problemleriyle başa çıkabilmekte kendilerine yardımcı olduğunu keşfetti. HIV pozitif olma durumunu açıklayabilme, önyargılı olmayan aile ve arkadaşlar, destekleyici ve güvenli bir toplumun bir parçası olma, kişisel inançlar ve maneviyat, olayı "sadece bir virüs" bulaşması boyutlarından çıkarttı.

"HIV tanısından sonra da hayat devam ediyor."

İnsanlara HIV pozitif olduğunuzu söylemek

Birçok kadın ailesine ve arkadaşlarına HIV durumunu açıklama konusunda endişelenip;

reddedilme, şiddet, dışlanma veya hatalı bulunmaktan korkar. Ama buna karşılık birçok kadın kabul görür ve tek kişinin taşıması zor bir sırrı paylaşmanın rahatlığını hisseder. Biliyoruz ki sadece bir kişiye açıklamak bile sizin HIV ilaçlarınızı zamanında ve doğru olarak almanıza yardımcı olabilecektir.

Tanıyı açıklamayı, birisini sizin HIV ile yaşadığınızı duymaya hazırlayacağınız bir süreç olarak düşünmeniz yardımcı olabilir. Başka kadınlarla konuşarak arkadaşlarınızı, ailenizi, hayat arkadaşlarınızı nasıl hazırlayabileceğiniz konusunda onlardan fikir alın ve sağlık bakımı ekibi ile destek kuruluşundan yardım alın. Açıklama bölümüne bakarsanız insanlara HIV pozitif olduğunuzu açıklama konusunda ek bilgi edinebilirsiniz.

Savunmasız olmak

Bazı kadınlar, durumlarının açıklanmasından korktukları için cinsel veya finansal sömürüye karşı savunmasızdır. Eğer bu durum sizin için de geçerli ise sağlık bakımı ekibinizle ve destek kuruluşuyla nasıl güvende ve bağımsız kalabileceğiniz hakkında konuşun.

Sağlıklı kalabilmek

HIV (insan bağıışıklık yetmezliği virüsü) bağıışıklık sisteminizi zayıflatır. HIV pozitif olunca hastalanmayabilirsiniz ve hatta HIV bulaştığını bile anlamayabilirsiniz. HIV tanısı konulduktan sonra bağıışıklık sisteminizin sağlığı, düzenli olarak CD4 hücre sayımları ile ölçülmelidir. Eğer CD4 hücre sayımlarınız belirli bir seviyenin altına düşerse, HIV tedavisine başlamanız gerekecektir.

HIV tedavisine antiretroviral tedavi (ART) denir. Bedeninizdeki HIV seviyesini düşürür ve bağıışıklık sisteminizin güçlü kalmasını sağlar. HIV tedavisinin amacı, viral yükünüzü 50 kopya/ml'den daha az seviyede tutmaktır. Buna genelde "tespit edilemeyen" viral

Sağlıklı kalabilmek

yük denir çünkü genelde viral yük testleri bu kadar az virüs miktarlarını algılayamaz. Tespit edilemeyen viral yük, HIV virüsünün hala bedeninizde ama çok düşük seviyelerde olduğu anlamına gelir.

HIV tedavisi, ciddi enfeksiyonlar ve bazı kanser türlerinin gelişmesini önler. Bu hastalıkların bazıları AIDS-tanımlayan hastalıklar olarak bilinir ve bu da HIV'in ilerlediğini gösterir. AIDS açılımı aşağıda verilmektedir:

Acquired - Edinilmiş olan

Immune - bağışıklık sisteminizi etkiler.

Deficiency - bağışıklık sisteminizi zayıflatır.

Syndrom - bir dizi hastalık.

Doğru tedavi ve bakım ile AIDS aşamasına hiç bir zaman geçmeyebilirsiniz. Tedaviye ne kadar iyi yanıt verdiğiniz, beslenme, egzersiz ve sigara içme gibi sağlığınıza etkileyen yaşam tarzı faktörlerine bağlıdır.

HIV için sağlık kontrolleri

Bağışıklık sisteminizi korumak, sağlığınızı ve mutluluğunuzu sürdürebilmek için, düzenli olarak tıbbi kontrollere gitmeniz önerilir. Bu, bağışıklık sisteminizin sağlığını ölçer ve HIV tedavisine başlamanın en iyi zamanını belirler. Tedaviye başladıktan sonra, bu kontroller tedavinin ne derecede etkili olduğunu ve tedavinin değişme veya değişmeme gerektiğini belirler.

Klinik randevularına düzenli giderek, randevu öncesi neyin iyi çalıştığını, neyin iyi çalışmadığını düşünerek sağlık bakımınızda siz de bir rol oynayabilirsiniz. Böylece endişeleriniz ortaya çıkacak ve yanıtlanacaktır.

Randevular arası ortaya çıkan sorularınızı not etmek iyi bir fikirdir, böylece bir sonraki randevuda bunları sorabilirsiniz.

HIV'in kontrolü için en önemli kan testleri CD4 hücre sayımları (bağışıklık sisteminizin gücünün ölçümü) ve HIV viral yük testleridir (kandaki virüs miktarının ölçümü).

CD4 hücre sayımlarınız menstrüel döngünüz ile dalgalanabilir. Ağızdan alınan doğum kontrol hapları CD4 hücre sayımlarınızı düşürebilir, fakat bu sağlığınızı tehlikeye sokacak boyutlara varmaz. Hamilelik de CD4 hücre sayımlarınızı düşürebilir ve bu, hamileyken bedeninizdeki kan miktarının daha yüksek olmasına bağlıdır. Doğumdan sonra CD4 hücre sayımları eski seviyesine döner.

HIV ve bedeniniz

Adetler (menstrüel döngünüz)

HIV, bağışıklık sisteminizle beraber hormonal sisteminizi de etkileyebilir. Eğer yüksek oranda CD4 hücre sayımlarınız ve/veya yüksek viral yükünüz varsa ve aynı zamanda uyuşturucu kullanıyorsanız (veya önceden kullandıysanız) menstrüel değişimlere şahit olabilirsiniz.

Şahit olabileceğiniz menstrüel değişimler aşağıda verilmektedir:

- Adetler arası normalden uzun süreler
- Hamile kalmadan atlanan adetler.

Adetlerinizde değişiklikler varsa doktorunuza söyleyin. Bu, Antiretroviral terapiye

başlamanız gerekliliğinin bir göstergesi olabilir. Menstrüel döngünüzde değişiklikler aynı zamanda başka sağlık problemlerinin de göstergesi olabilir. Fakat unutmayın atlanan bir adet hamile olduğunuzu da gösterebilir.

Anormal kanamalar (örneğin cinsel temastan sonra), adet sonrası kanama veya çok ağır geçen adetler doktorunuza rapor edilmelidir. Ağır adetlerin çeşitli nedenleri olabilir; örneğin fibroidler gibi (üterüsün düzgün adale katmanlarında ortaya çıkan oluşumlar). Eğer tedavi edilmezse, ağır adetlerden meydana gelen kan kaybı anemiye yol açabilir (kırmızı kan hücreleri eksikliği).

Doğurganlık ve menopo

HIV, bedeninizin östrojen ve progesteron

HIV ve bedeniniz

hormonları üretimini etkileyebilir. Özellikle CD4 sayımlarınızın düşük olması, doğurganlığınızı (hamile kalma yeteneği) etkileyebilir ya da erken menapoza (doğurganlığın sonlanması) neden olabilir.

Hormon replasman tedavisi (HRT) menopozun bazı belirtilerini veya erken menopozun gelişini engellemek için kullanılabilir. HRT genelde uzun vadeli tedavi olarak yapılmaz, çünkü kanser gibi diğer hastalıkların gelişme riskini arttırabilir.

HRT, HIV tedavileriyle beraber alınabilir; aldığınız anti-HIV ilaçları ve HT ilaçları arasında etkileşim olup olmadığını doktorunuza sorun. Eğer menopoz belirtileri veya tedaviler arasında etkileşimler hakkında sorularınız varsa sağlık bakımı ekibinizle görüşün.

Osteoporoz

Osteoporoz -kemik yoğunluğunun azalmazı sonucu kemiklerin zayıflaması- menopoz geçiren kadınlarda, menopoz esnasında hormonlarda oluşan yüksek seviyeli hormon değişimleri nedeniyle yaygındır.

HIV pozitif kişiler normalin altında kemik yoğunluğuna sahiptir. Nedeninin tam olarak bilinmemesine karşın genelde bunun HIV'in kendisinden ve HIV tedavisinin etkisinden kaynaklı olduğu kabul edilmektedir çünkü araştırmalar bazı anti-HIV ilaçlarının kemik kaybına neden olduğunu göstermektedir. (NAM'ın *Anti-HIV ilaçları kitapçığında değişik tür ilaçlar hakkında bilgi bulabilirsiniz.*)

HIV ve bedeniniz

Kemik mineral yoğunluğu, DEXA (ift enerjili X-ışını absorptiometri) adlı tarama ile acısız ölçülebilir. HIV sağlık kontrolünüzün bir parçası olarak bu tarama size uygulanmış olabilir, ama değilse ve menopoza döneminde olan bir HIV pozitifseniz size uygulanmasını isteyin.

Kemik yoğunluğu kaybını ve etkilerini önlemek için alınacak bazı tedbirler bulunmaktadır. Bunlara ağırlık kaldırma egzersizleri (yürüme, koğma ve merdiven çıkma gibi) ve bol kalsiyum ile vitamin D içeren diyetler dâhildir. Yağlı balık ve yumurtalar iyi bir vitamin D kaynağıdır (güneş ile beraber); kalsiyum, süt ürünlerinde, yeşil yapraklı sebzelerde, fıstıklarda, soya fasulyesinde ve güçlendirilmiş unla yapılan gıdalarda bulunur.

Kalsiyum ve vitamin D hapları almayı düşünebilirsiniz, özellikle diyetiniz bu tür gıdaları içermiyorsa. Çok fazla takviye edici vitaminler almak da zararlı olabilir, dolayısıyla başlamadan önce HIV kliniğinizden birileriyle veya doktorunuzla konuşmanız önerilir. Aynı zamanda bir diyetisyen ile konuşarak diyetinizi ek olarak kalsiyum ve vitamin D içermesi için değiştirebilirsiniz.

Sigara içmek ve aşırı içki osteoporoz riskinizi arttırabilir.

Sağlık bakımı ekibiniz size yardımcı olabilecek tedavi değişimleri ve yaşam değişiklikleri konusunda önerilerde bulunabilir. Aynı zamanda gerekirse sizinle, kemik yoğunluğunu arttırıcı tedaviler hakkında da konuşabilirler.

HIV ve bedeniniz

Üreme sağlığı problemleri

HIV pozitif kadınların bazılarında üreme sağlığı (jinekolojik) problemleri daha sıklıkla görülür, daha etkili olur ve tedavisi daha zordur.

Cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar (CYBE'ler) için düzenli taramalar sağlık bakımınızın önemli bir bölümünü oluşturur. Eğer cinsel yolla bulaşabilen enfeksiyonunuz varsa, cinsel partnerlerinizin de cinsel temas öncesi sağlık taramasından geçmesi ve algılanan enfeksiyonların tedavi edilmesi gerekir.

Pelvik enflamasyon hastalığı (PID) özellikle HIV pozitifler için ciddi bir durumdur. Buna, Gonore gibi tedavi edilmeyen CYBE'ler neden olabilir ve PID kısırlığa yol açabilir.

Semptomları aşağıda verilmektedir:

- Midenizin alt tarafında ağrı
- Vajinal akıntı
- Cinsel temas esnasında kramplar
- İç ağrı
- Ateş
- Kusma
- Yorgunluk
- Vajinadan gelen olağan dışı kanama.

Bu durumda yine cinsel sağlık kontrolü, gonore veya klamidyaya için testleri içerecektir. PID'in kistler veya apselere neden olup olmadığını kontrol etmek için tarama veya laparoskopiye gereksinim olabilir. Bu işlemde, cerrah midede küçük bir kesik açıp batını ve pelvisi görmelerini sağlayan bir boru sokar. Bu işlem genel anestezi altında gerçekleştirilir.

HIV ve bedeniniz

Eğer sizde PID varsa antibiyotik birleşimi ile tedavi edileceksiniz. Erken tedavi ve yardım, uzun vadede ağrı, PID'in tekrarlama riskini azaltmak bakımından önemlidir.

HIV ile yaşayan kadınların insan **papillomavirus** (HPV) nedeniyle oluşan anormal servikal hücrelerden muzdarip olma olasılığı diğer insanlara göre daha fazladır. Bu virüsün bazı türleri servikal kansere bile yol açabilir. Bedeninizin HPV enfeksiyonunu kendisinin temizlemesi olasıdır ama bu, HIV pozitif kadınlar için diğer kadınlara göre daha zordur.

Düzenli olarak bu hücreler için servikal tarama (smear test) yaptırmanız böylece zamanında tedavi olup bedeninizden atabilirsiniz. Tüm HIV-pozitif kadınlar HIV

tanısından sonra hemen servikal taramadan geçmeli ve bunu düzenli olarak tekrarlamalıdır. Avrupa kılavuzları kadınların bir ile üç senede bir taramasını tavsiye eder ama ulusal kılavuzlar daha sık tarama önerebilir. Anormal servikal hücreler için, erken tanı durumunda tedavi çok etkilidir.

HPV'nin diğer türleri genital siğillere neden olur ama bunlar her zaman görülebilir emareler oluşturmaz. Servikal tarama ile algılanabilir, krem uygulaması ile tedavi edilebilir veya yakılabilir veya dondurulabilirler.

Eğer HIV varsa Genital **herpes** (herpes simplex virüs-2 veya HSV-2) daha uzun sürer ve daha ağrılıdır. Anti-viral ilaç aciclovir, herpes tekrarlamalarının süresini kısaltabilir. Düzenli

olarak herpes tekrarlamaları yaşıyorsanız her gün aciclovir alarak bunu önlemeye çalışabilirsiniz.

HIV pozitiflerde vajinal kandidiyaz gibi mantar enfeksiyonları riski artmasına karşın tedaviden iyi sonuçlar elde edilir. **Bakteriyel vajinoz**, HIV durumuna bakmaksızın birçok kadında olan vajinada aşırı bakteri üremesidir. Bu da anneden bebeğe HIV bulaşması riskini artırır. Belirtilerine balık kokulu bir akıntı dâhildir, antibiyotikler ile tedavi edilebilir. Genital bölgede kokulu veya güçlü sabunlar kullanılmamalıdır. Vajinanın aşırı yıkanması (duşlama) Bakteriyel vajinoz oluşumu riskini artırır.

Cinsel temas ve HIV

HIV ile yaşayan birçok kadın geçici olarak cinsel istek kaybı yaşar veya cinsel teması ağırlı bulur. Aynı zamanda yeni bir ilişkiye başlama, HIV bulaştırma konusunda kaygı ve HIV tanınızı paylaştıktan sonra reddedilme korkusu yaşayabilirsiniz. Bu hislerin varlığını kabul etmek ve sonrasında çözümler aramak çok önemlidir.

Sağlık bakımı ekibinizde size yardımcı olabilecek bir psikolog veya rehber bulunabilir, fakat bazen yakın bir arkadaşınızla veya benzer deneyimler yaşamış kişilerle konuşmak da oldukça yararlı olabilir.

Cinsel temas, arzu ve zevk, HIV tanısı nedeniyle durmak zorunda değildir. Cinsel

Cinsel temas ve HIV

temas konusunda yardım alarak daha güvenli seks için erkek veya kadın prezervatifleri hakkında bilgi alabilirsiniz. Sağlık bakımı ekibiniz ve destek kuruluşunuz bu desteği size sağlayabilir.

HIV bulaşmasını engellemek

HIV bulaştırma riski viral yükünüz, diğer cinsel temasla bulaşan enfeksiyonların mevcudiyeti gibi birçok faktöre bağlıdır.

Kadın ve erkek prezervatiflerini düzenli olarak kullanmak, korumasız vajinal veya anal cinsel temastan kaçınmak, enjeksiyon aletlerini paylaşmamak, güvenli hamilelik ve doğum önerilerini takip etmek ve anne sütü vermemek HIV'i başkalarına bulaştırmamak için ana ilkelerdir.

Oral yolla yapılan cinsel temas ile HIV bulaştırma riski düşüktür. Eğer biri size oral cinsel temas uyguluyorsa (buna aynı zamanda 'cunnilingus' denir, başka bir deyimle dudak ve dili kullanarak kadın genital organlarını tahrik etmek) dış bariyerleri kullanarak(küçük lâteks parçaları) riski daha da azaltabilir. Eğer siz birisine oral cinsel temas uyguluyorsanız, onların tek temasta olduğu beden sıvısı sizin tükürüğünüz olduğu için sizden onlara HIV bulaşması riski yoktur. Tek olası risk, sizin ağzınızın kanaması olabilir.

Kadınlar genelde sosyal ve kültürel nedenlerden dolayı güvenli seks uygulayabilme konusunda korumasız kalabilir. Eğer partnerinizi prezervatif kullanmaya ikna edemiyorsanız siz kadın prezervatifi kullanın

Cinsel temas ve HIV

(*Femidom*), bu size daha güvenli cinsel temas ve daha hoş cinsel tatmin sağlar.

Sosyal, kültürel veya göçmenlik nedenleriyle bu konularda sömürüye açkısanız sağlık bakımı ekibinizle ve destek kuruluşuyla görüşün, onlar size yardımcı olmaya çalışacaklardır.

Cinsellik ve HIV

HIV-pozitif olup, diğer kadınlarla cinsel temasta bulunan ama lezbiyenliği kabul etmeyen, lezbiyenlerin ve transgender kişilerin HIV durumlarının yanı sıra cinsellikleri sebebiyle de damgalanmaları muhtemeldir.

Kadınlar arası cinsel temasta HIV bulaştırma riski düşüktür. Oral cinsel temas için diğer bariyerleri kullanarak daha da düşürülebilir.

Eğer siz ve partneriniz aynı cinsel temas oyuncasını kullanıyorsanız enfeksiyonunuzu (HIV dâhil) bulaştırabilirsiniz. Bunu engellemek için kullanım öncesi üzerine yeni bir prezervatif takın veya ılık su ve sabunla yıkayın.

Doğum Kontrolü

Erkek veya kadın (femidom) prezervatifleri hamileliği, HIV ve pek çok cinsel temasla bulaşan enfeksiyonların bulaşmasını önlemede yüksek seviyede etkilidir. Fakat etkin olmaları için doğru kullanılmaları gerekir. Eğer kullanımları konusunda emin değilseniz sağlık bakımı ekibinizden yardım isteyebilir ve aynı zamanda bir dizi toplum örgütlerinden de destek alabilirsiniz.

Eğer cinsel temas esnasında prezervatif yırtılırsa, acil doğum kontrol hapı cinsel temastan sonraki 72 saat içinde alınabilir ama en erken sürede alınması idealdir; aile doktorunuzdan, bir GUM kliniğinden, bir eczaneden veya yerel hastanenizin bir kaza ve

acil departmanından (A&E) temin edebilirsiniz. Doktora veya eczacıya HIV tedavisi olduğunuzu söylemeniz önemlidir, çünkü bazı anti-HIV ilaçları acil doğum kontrol hapının çalışmasını engellediğinden normal dozun iki misli alınması gerekir.

Takılan bir IUD, spermin yumurtaya erişmesini ve döllemesini engeller. Bu, en etkin acil doğum metodudur ve hamileliklerin %98'ini engeller. HIV pozitif kadınlar için uygundur çünkü hormon içermez. Fakat unutmayın bu tür doğum kontrolü başkalarına HIV veya diğer cinsel temasla bulaşan hastalıkları bulaştırmanızı önlemez.

Eğer partneriniz HIV-negatifse ve cinsel temas esnasında prezervatif yırtılırsa bir GUM kliniği

Doğum Kontrolü

veya bir acil yardım departmanını 72 saat içindeki en erken sürede beraberce ziyaret edilmelidir böylece temas sonrası profilaksi (*post-exposure profilaksi* (PEP)) ilaçlar yazılabilir, bunlar kısa bir anti-HIV ilaçları kürü olup bulaşmayı önleyebilir.

Hamileliği engellemek için her seferinde prezervatiflerin doğru kullanılması gerektiği için, ayrıca güvenlik amaçlı ikinci bir doğum kontrolü de kullanmak isteyebilirsiniz.

Bazı anti-HIV ilaçları ve antibiyotikler, bazı hormonlu doğum kontrol ilaçlarının çalışmasını etkileyebilir ve doğum kontrol hapı normal etkisini kaybedebilir. Doktorunuzdan veya eczacınızdan ilaç etkileşimleri hakkında öneriler almak önemlidir.

Aşağıdaki hormonlu doğum kontrol hapları HIV tedavilerinden etkilenir:

- Birleşik hap.
- Sadece progestogen hapı aynı zamanda mini hap olarak da bilinir.
- Bantlar -deriye yarabantı gibi uygulanan ve haftada bir değiştirilen bantlar.
- İmplantlar -kolun yukarı bölümüne derinin altına yerleştirilen ve üç seneye kadar etkili olan, küçük esnek çubuk.
- Vajinal halkalar -vajinaya ayın üç haftası yerleştirilen küçük esnek halka.

Doğum Kontrolü

Üç tip hormonlu doğum kontrol hapı anti-HIV ilaçlarıyla etkilidir. Bunlar, intrauterine cihaz (IUD), Mirana intrauterine sistemi (IUS) ve Depo-Provera enjeksiyonudur.

IUD küçük T-şeklinde bakır ve plastikten üretilmiş bir doğum kontrol cihazıdır ve uterusün içine yerleştirilir, buna bazen spiral de denir. Bedene bakır salgıladığından spermilerin yumurtayı döllemesini engeller. Size bir cinsel sağlık taraması yapılacak ve cinsel temasla bulaşan enfeksiyonlar(CYBE'ler) bulunursa, hastalık tedavi edildikten sonra spiral, doktor veya hemşire tarafından takılacaktır. Eğer size uygun değilse kolayca çıkartılabilir.

Mirena IUS ise ağır adetleri azaltan (bazen de tamamen durduran) hormonlar içeren

ve uterusü takılan küçük plastik bir cihazdır. Histrektomiye alternatif olarak, ağır ve ağrılı adetleri olan kadınlar tarafından kullanılır. Cinsel sağlık taraması ve müteakiben olası CYBE tedavisi sonrası doktor veya hemşire tarafından takılacaktır. Takıldıktan sonra beş sene etkilidir.

En yaygın doğum kontrol enjeksiyonu Depo-Provera'dır; progesteron hormonunu içerir. Her enjeksiyon 12 hafta koruma sağlar.

Bu metotların hiç biri HIV veya diğer CYBE'leri engellemez.

Diğer bir grup ilaçlar (örneğin antibiyotikler) hormonlu doğum kontrol haplarıyla etkileşime geçtiği için doktorunuzun veya eczacınızın

önerilerini almak önemlidir. Eğer hormonlu doğum kontrol hapı alıyorsanız adet döneminde ve bir hafta sonrasında ek bir doğum kontrol metodu kullanmanız önerilir.

Diyafraamlar ve kapaklar esnek lastikten veya silikondan imal edilen kubbe şeklinde cihazlar olup her temas öncesi vajinaya yerleştirilir. HIV pozitif kadınlar için önerilmezler çünkü spermesit diye bir madde ile beraber kullanıldığından vajinayı tahriş edebilir.

Gebe kalma

Tüm kadınlar HIV durumlarına bakmaksızın doğurganlık ve doğum konusunda kendi seçimlerini yapma hakkına sahiptir ve siz de doktorlardan ve sağlık bakımı görevlilerinden herkese verilen desteği alabilmelisiniz.

Etkin HIV tedavisi ile viral yükü tespit edilemeyecek seviyelere indirerek, doğumu kontrollü bir ortamda yapmak suretiyle HIV-pozitif bir kadının bebeğine HIV bulaştırma olasılığı çok düşüktür.

Hamile kalmayı planlamak

HIV tedavisi bebeğinize HIV bulaştırma riskini azaltabilir. Eğer hamileyseniz veya kalmayı planlıyorsanız, bebeğinize HIV bulaşması

Gebe kalma

riskini nasıl azaltabileceğinizi anlamak ve ilaçlarınızın hamilelik için en iyi ilaçlar olduğunu sağlamak çok önemlidir. Endişelerinizi ve seçeneklerinizi doktorunuzla görüşün.

Bu deneyimi geçirmiş diğer HIV-pozitif kadınlarla hamilelik, doğum ve bebeğinizin sağlığı hakkında konuşmak, örneğin tedavinizi tam uygulamak ve bebeğe anne sütü vermemek gibi bilinçli kararlar vermenizi sağlar.

Hamileliğe, viral yükünüzün düşük olduğundan ve siz ve partnerinizin enfeksiyonları ve CYBE'leri olmadığından emin olarak hazırlanabilirsiniz. Eğer hamile kalmayı düşünüyorsanız, bunu viral yükünüzün düşük olduğu durumda veya HIV tedavisi ile kolayca kontrol edilebilir olması durumunda önerilir.

Eğer fırsatçı bir enfeksiyonunuz varsa bunun tedavi edilmesini veya bu tür enfeksiyonları önlemek için tedavi (bazen profilaksi denir) gerekmediği zamanları beklemelisiniz.

Hamile kadınlarda HIV enfeksiyonunu yönetebilmek amaçlı Birleşik Krallık kılavuzları, hamile kalmayı düşünen HIV-pozitif kadınların yapabileceği, örneğin folik asit (bedende yeni hücre yapımını gerçekleştiren vitamin) almak gibi, bazı önerilerden bahsetmektedir. Eğer fırsatçı bir enfeksiyon nedeniyle veya profilaksi amaçlı cotrimoxazole (*Seprin veya Bactrim*) adlı bir ilaç alıyorsanız, folik asit almanız durumunda dozunuzu arttırmanız gerekebilir.

Eğer hamile kalmayı planlıyorsanız doktorunuzla konuşarak hamile kadınlar için

Gebe kalma

en uygun HIV ilaçlarına başladığınızı veya başlayacağınızı teyit edin.

Eğer hamile iseniz veya hamile kalmayı düşünüyorsanız yeni HIV ilaçlarının etkinliğini inceleyen klinik deneylere katılamazsınız.

Sero-değişik eşler için hamilelik

Sero-değişik (partnerlerden biri HIV-pozitif diğeri negatif) bir partnerden korumasız cinsel temas yoluyla hamile kalmak genelde önerilmemektedir, çünkü diğeri partnere viral yükünüz tespit edilemeyen seviyelerde olsa bile hala HIV bulaşması riski mevcuttur.

HIV-pozitif kadın ve HIV-negatif erkek için

Eğer partneriniz HIV-negatif ise güvenle hamile kalabilirsiniz. Bu da kendi kendini

döllendirme ile yapılabilir, bazen de buna 'DIY' denir. Evde yapabileceğiniz basit bir işlemdir. Bunu denemeden önce hem sizin hem de partnerinizin cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyonunun olmadığından emin olmalısınız.

En sağlıklı yumurtlarken (sizin doğurgan döneminiz) yapılabilir. Tekniği bu dönemde bir kaç kere denemekte fayda vardır.

1. Önce, partnerinizin bir muhafazaya boşalması gerekir. Muhafazanın steril olması gerekmez ancak kuru ve temiz olmalıdır.
2. Sonra size plastik bir şırınga gerekli. HIV kliniğiniz sağlayabilir veya eczacıdan

Gebe kalma

- bebeklere ilaç vermek için kullanılanlardan alabilirsiniz.
3. 30 dakika, spermin daha sıvı hale dönüşmesini bekleyin.
 4. Şıringayı boşken hava çekip boşaltın ve sonra şıringayı sıvıya sokup yavaşça sıvıyı çekin.
 5. Yatakta rahat bir pozisyona geçin ve kalçanızın altına bir yastık koyun.
 6. Siz veya partneriniz şıringayı vajinaya girebildiği kadar yavaşça sokun.
 7. Hedeflenecek bölge vajinanın derinliğinde servikse doğru olan bölgedir.
 8. Yavaşça şıringanın içeriğini sıkın. Yavaşça şıringayı çekin.
 9. Sonraki 30 dakika yatay durumda kalın ve spermin servikse akmasını bekleyin. Biraz sperm dışarıya akabilir, ama bu normaldir ve metodun çalışmadığını göstermez.

Alternatif bir metot ise, partnerinizle erkek prezervatifi kullanarak cinsel temasta bulunurken penisi prezervatif hala üstüneyken vajinadan çıkartın ve sonra prezervatifi penisten çekin ve şıringayı kullanarak spermi vajinaya aktarın. Eğer bu tekniği kullanırsanız prezervatifin spermisit içermediğini kontrol edin.

Gebe kalma

Klinikteki sağlık bakımı görevlileri şiringa temin edebilir ve yumurtlama zamanlarınızı nasıl hesaplayabileceğiniz hakkında gerekli bilgiyi verebilir.

HIV-pozitif erkek ve HIV-negatif kadın için
Sperm yıkama ile HIV içeren seminal sıvı, spermelerden ayrıştırılabilir. Kalan sperm bir yedek sıvıya aktarılarak, yumurtlama döneminizde yani en doğurgan zamanınızda vajinanıza aktarılabilir.

Hiç HIV kalmayacağı tam garanti edilemez ama sperm yıkama çok güvenli olarak kabul edilmektedir.

Sperm yıkama fazla yaygın bir yöntem değildir ve hizmet için ödeme gerekebilir. Doktorunuz

bu konuda size ek bilgi sağlayabilir ve sorularınızı yanıtlayabilir.

Sperm yıkamaya aday olabilmek için doktorunuzdan, viral yükünüzü ve CD4 sayınızı içeren bir havale almanız ve aynı zamanda sabit bir heteroseksüel ilişkide olduğunuzu göstermeniz gerekir.

Hamile kalmakta zorlanırsanız veya partnerinizin sperm sayısı düşükse, sperm yıkama ile IVF (*in vitro fertilisation*) metodunu beraber değerlendirmek isteyebilirsiniz. Doktorunuzdan, destekli hamile kalma ünitesine sevk etmesini isteyerek, buradan HIV-pozitif olmayan kişilere verilen aynı hizmeti alabilirsiniz.

Gebe kalma

Sperm yıkama için başarı oranı spermin nasıl implant edildiğine bağlıdır.

Aynı zamanda bağışlanan sperm seçeneğini de düşünebilirsiniz.

Her ikisi de HIV-pozitif olan çiftler için hamile kalma

Her ikiniz de HIV-pozitifseniz ve korumasız cinsel temasta bulunuyorsanız, özellikle biriniz tedavi oluyor, diğeri olmuyorsa bu, birinizin veya ikinizin de virüsün değişik bir türüyle veya ilaca dirençli bir türüyle enfekte olmanıza neden olabilir.

Sperm yıkama her iki partnerin de HIV pozitif olup tekrar enfekte olmayı engellemek için kullanılabilir.

Fakat her ikiniz de tedavi oluyorsanız ve tespit edilemeyen viral yükleriniz varsa, başka CYBE'leriniz ve başka insanlarla cinsel temasınız yoksa bulaşma riski azalır fakat tam olarak elimine edilmez. Bu nedenle korumasız sekse karar vermeden önce, partnerinizle beraber seçeneklerinizi ve riskleri doktorunuzla ve sağlık bakımı görevlileri ile görüşmeniz çok önemlidir.

Diğer seçenekler

Sağlık bakımı ekibinizle durumunuz ve diğer olasılıklar hakkında görüşün. Durumuza uygun bir hamilelik tedavisi olabilir.

Evlatlık edinmek ise başka bir seçenek oluşturabilir. HIV bulaşmış olması otomatikman sizin evlat edinmeyeceğiniz anlamına gelmez, ama sağlığınıza ve durumunuza başvuru öncesi değerlendirilir.

Hamilelik ve doğum

Bebeğe HIV bulaşma riskini azaltmak

Doğum öncesi HIV testleri ve erken tanı ve HIV tedavisi uygulanması bebeğinize HIV geçmesi riskini azaltabilir.

HIV tedavisi, bebeğinize HIV geçmesi riskini iki şekilde azaltabilir:

İlk olarak, HIV tedavisi viral yükünüzü azaltır -kanınızdaki virüs seviyesi- böylece bebeğiniz ana rahmindeyken ve doğumda daha az virüse maruz kalır. HIV tedavisinin amacı viral yükünüzü 50 kopya/ml seviyesinden aşağı indirmektir. Buna genelde tespit edilemeyen viral yük denir. Tespit edilemeyen viral yük olması HIV'in çok düşük seviyelerde kanınızda

mevcut olması anlamına gelir.

İkincisi, bazı anti-HIV ilaçları plasentaya sızıp bebeğinizin bedenine girerek virüsün yerleşmesini önler. Aynı şekilde, eğer anne HIV-pozitifse, bebeklere doğumdan sonra kısa süreli bir anti-HIV ilaç kürü verilmesinin nedeni de budur. (buna PEP denir veya temas sonrası profilaksi).

Fakat bazı faktörler bebeğinize HIV bulaştırmanızı daha kolaylaştırır. Bunlar arasında;

Hamilelik esnasında

- HIV nedeniyle hasta olmak.
- Yüksek HIV viral yükü veya düşük CD4 hücre sayımı.

Hamilelik ve doğum

- Cinsel yolla bulaşan bir enfeksiyonun varlığı. Hamileliğinizin erken aşamalarında cinsel sağlık taraması yaptırmalı ve hamileliğinizin 28. haftasında tekrarlamalısınız.

- Uyuşturucu kullanımı, özellikle enjekte edilen uyuşturucular

Doğum esnasında

- Doğumdan dört saat veya daha önce su kesenizin patlaması.
- Doğumdan önce tedavi edilmemiş cinsel yolla bulaşan enfeksiyon mevcudiyeti.
- Tespit edilebilir viral yükünüz varken sezaryen yerine normal doğum yaparsanız.

- Eğer zor bir doğum olursa, örneğin forseps kullanımı gerekirse.
- Erken doğan bebeğiniz olursa.

Doğum sonrası

- Bebeğinize HIV bulaştırmamak için en iyisi hazır mama kullanmaktır, çünkü anne sütünde virüs olabilir. Hazır mama ve besleme ekipmanı tedariki için destek bulunmalıdır. Eğer bir arkadaş veya aile üyesi niye anne sütü vermiyorsunuz diye sorarsa sağlık bakımı ekibinizden hastalığının bilgilerini nasıl gizli tutabileceğiniz hakkında ve bebeğinizi besleme konusunda bilgi ve destek isteyin.

Hamilelik ve doğum

Hamilelik esnasında tedavi

Eğer sağlık durumunuz iyi ise

Eğer iyi bir CD4 hücre sayımınız ve düşük viral yükünüz varsa ve HIV enfeksiyonu nedeniyle hasta değilseniz, Avrupa kılavuzları hamileliğinizin son üç ayında antiretroviral tedavi uygulanmasını önerir. Aynı zamanda doğum esnasında damardan AZT (zidovudine, *Retrovir*) yapılması gerekebilir.

Eğer viral yükünüz 50 kopya/ml'den düşükse, o zaman sezaryen yerine planlı normal doğum seçeneğini seçebilirsiniz.

Doktorunuz veya uzman ebenizle seçenekleriniz hakkında konuşarak sizin için en uygun doğum metodunu belirleyin.

Eğer hamileliğinizin başında sağlığınız iyi durumdaysa ama daha sonra HIV nedeniyle hastalanırsanız ve antiretroviral tedaviye başlamanız gerekirse, amacınız viral yükünüzü tespit edilemeyen seviyeye düşürmek olmalıdır. Bebeğiniz doğduktan sonra da HIV tedavisine devam etmelisiniz.

Bebeğiniz doğumdan sonra 4 hafta AZT şurup ile tedavi edilecektir.

Eğer yüksek viral yükünüz varsa

Eğer HIV, bağışıklık sisteminize kayda değer seviyede zarar verdiyse veya yüksek viral yükünüz varsa o zaman HIV tedavisine başlamanız önerilir. Bu tedavi nucleoside reverse transcriptase inhibitör sınıfından iki ilaç (NRTI'ler), ideal olarak AZT ve 3TC

Hamilelik ve doğum

(lamivudine, *Epivir*) veya non-nucleoside reverse transcriptase inhibitör (NNRTI) nevirapine (*Viramune*) veya bir protease inhibitör'den oluşacaktır. Bu ilaç sınıfları hakkında ek bilgilere bu serideki NAM'ın *Anti-HIV ilaçları* kitapçığında bulabilirsiniz.

Viral yükünüz yüksekse ve hamileliğinizin erken aşamalarındaysanız tedaviye başlamanız gerekecektir. Eğer hala doğum öncesi tespit edilebilir viral yükünüz varsa, o zaman sezaryen doğum yapmanız gerekir, ama viral yükünüz 50 kopya/ml'den daha düşükse ve hamileliğinizle ilgili belirgin problemler yoksa planlanmış normal doğum yapabilirsiniz demektir.

Bebeğiniz doğumdan sonraki dört hafta boyunca AZT antiretroviral şurup ile tedavi görecektir.

Eğer tedavi edilmekteyseniz

Eğer etkin HIV tedavisi esnasında hamile kalırsanız, bu tedaviye devam etmeniz önerilir.

Bebeğiniz doğumdan sonraki dört hafta boyunca antiretroviral AZT şurup ile tedavi görecektir.

Eğer HIV tedavisi esnasında hamile kalırsanız ve anti-HIV ilaçlarınız viral yükünüzü tespit edilemeyen seviyelere indiremiyorsa, o zaman ilaç direnç testi yaptırıp en uygun ilaç seçeneklerinizin tespit edilmesi ve bu ilaçlara başlamanız gerekir. Amaç, doğuma kadar viral yükünüzü tespit edilemeyen seviyelere düşürmek olmalıdır.

Bebeğiniz doğumdan sonraki dört hafta boyunca antiretroviral şurup (sizin

Hamilelik ve doğum

virüsünüzün dirençli olmadığı) ile tedavi görecektir.

Eğer hamileliğinizin sonlarına doğru tanı konulursa

Eğer hamileliğinizin sonraki dönemlerinde (32 hafta veya daha sonrası) size HIV tanısı konulursa, hemen HIV tedavisine başlamanız gerekecek, kan testi yapılarak anti-HIV ilaçlarına direnciniz olup olmadığı kontrol edilecektir. Bu durumda kullanılan en yaygın ilaçlar AZT, 3TC ve nevirapine'dir çünkü bu ilaçlar hızla plasentadan bebeğin bedenine geçer.

Bebeğiniz doğumdan sonraki dört hafta boyunca aynı ilaçların birleşimi olan AZT, 3TC ve nevirapine antiretroviral şurup ile tedavi görecektir.

Eğer doğum esnasında veya daha sonraları tanı konulursa

Eğer hemen doğum öncesi veya sonrası HIV-pozitif tanısı konulursa genelde size bir AZT enjeksiyon ve ağızdan 3TC ve nevirapine verilecek ve bebeğiniz de üçlü anti-HIV ilaçları birleşimini doğumdan sonraki dört hafta almak zorunda kalacaktır.

Eğer hemen doğumdan sonra tanı konulmuşsa, size anti-HIV ilaçları verilmeyecek ama bebeğiniz üçlü anti-HIV ilaçları birleşimini doğumdan sonraki dört hafta almak zorunda kalacaktır.

Anneden bebeğe bulaşmayı önlemek için tedavi güvenliği

Annenin hamilelik esnasında, özellikle protease inhibitör gibi anti-HIV ilaçları almasının erken

Hamilelik ve doğum

doğan veya düşük ağırlıkta bebek doğması riskini arttırdığı konusunda bazı kanıtlar bulunmaktadır. Fakat bu tartışılan bir konudur ve başka kanıtlar anti-HIV ilaçlarının erken doğuma neden olmadığını göstermektedir.

Hamileliğin ilk 14 haftasında alınan ilaçlar bir bebeğin gelişmesine etki edebilir. AZT hamilelik süresince test edilen tek ilaçtır ve güvenli olduğu kanıtlanmıştır. Sadece iki ilaç – ddi (didanosine, *Videx*, *Videx EC*) ve efavirenz (*Sustiva* veya *Stocrin*) – olası doğum özürleri ile ilişkileri konusunda endişeye yol açmışlardır. Ama şimdiki araştırmalar anti-HIV ilaçlarının hiçbirinin özürlü bebek doğumlarıyla ilişkili olmadıkları yönündedir.

Hamile kadınların hamileliğin 18. ila 20. haftasında tabii tutuldukları anormallik testleri bebeğin gelişmesiyle ilgili problemleri aydınlatılabilir.

HIV ve doğum

Eğer sezaryen doğum yaparsanız bebeğinize HIV bulaşma riski azalır. Genelde hamileliğin 38.haftası için planlanır. Eğer doğum sancıları erken başlarsa, cerrahi müdahale daha erken yapılır. Sezaryen doğum esnasında anti-HIV ilaçlarının alımı bebeğinize HIV geçiş riskini çok düşük seviyelere düşürür. Fakat her cerrahi müdahalede olduğu gibi sezaryenin de bazı riskleri mevcuttur. Prosedüre onay vermeden bu risklerin size açıklanması gerekir.

Hamilelik ve doğum

Eğer yüksek viral yükünüz varsa veya hamilelik esnasında aldığınız tek anti-HIV ilaç AZT ise şiddetle sezaryen doğum yapmanız önerilir.

Eğer viral yükünüz devamlı olarak 50 kopya/ml altında kaldıysa, o zaman aktif olarak yönetilecek normal doğum yapabilirsiniz. Bu da doktorlarınızın ve ebelerin sizin doğumunuzu dikkatle takip ederek, doğumun fazla uzun sürmesine izin vermeyecekleri ve böylece bebeğinize HIV bulaşması riskinin çoğalmasını önleyecekleri anlamına gelir.

Anne sütü ve HIV

Anne sütüyle beslenme bebeğinize HIV geçme riskini taşır. Bulaşma riski, sizin sağlık durumunuza, anne sütüyle beslenmenin süresi ve bebeğe anne sütüne ek olarak verilen başka

gıdalar olup olmayacağı (HIV bulaşmasını daha olası kılar) gibi faktörlere bağlı olarak sekizde bir gibi yüksek bir olasılıkla ifade edilir.

Anne sütüne ek olarak güvenli alternatifler olan ülkelerde bebeğinizi doğuşundan itibaren hazır mamayla beslemeniz önerilir.

Bunun nasıl yapılacağı konusunda detaylı bilgi ve destek, sağlık bakımı ekibiniz ve destek kuruluşlarından sağlanabilir. Eğer hazır bebek maması ve ekipmanının masraflarını karşılamakta zorlanıyorsanız, sağlık bakımı ekibiniz ve destek kuruluşlarına danışın.

HIV durumunuzu gizli tutmak istediğinizde, size başkaları niye anne sütüyle beslemiyorsun diye sordukları zaman uyarlanacak yaklaşım

Hamilelik ve doğum

konusunda yardım ve destek için diğer HIV pozitif annelerle görüşüp onların bunu nasıl başardığı konusunda bilginin. Sağlık bakımı ekibiniz ve destek kuruluşları da bu konuda size yardımcı olacaktır.

Hamileliğiniz esnasında bakım

Hamileliğiniz esnasında, büyük olasılıkla doğum öncesi çoklu disiplinli (farklı branşların bir arada olduğu) bir ekip tarafından kontrol edileceksiniz. Bakımınız HIV kliniğinizde yapılmaya devam edilecek. HIV doktorunuz ve klinik personeli yanı sıra doğumunuzu yapacak doktor, uzman ebe ve çocuk doktoruyla da görüşmeniz muhtemeldir. İstekleriniz ve gereksiniminiz doğrultusunda görüşebileceğiniz diğer kişiler; akran destek

çalışanı, toplum ebesi, rehber, psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve hasta aktivisti.

İyi bir doğum öncesi bakımı HIV bulaştırma riskini azaltma ve hamilelik esnasında sağlıklı kalma konusunda size yardımcı olur. Sağlık bakımı ekibiniz ve destek kuruluşları tedavilerinizi tam olarak uygulamanıza ve barınma, finans, alkol veya uyuşturucu konularında olabilecek sorunlarınıza yardımcı olabilir.

Kadınlarda HIV tedavisi

Kadınlarda tedavinin etkinliği

Spesifik tür HIV tedavileri veya antiretroviral tedaviler hakkında bilgi için bu serideki NAM'ın *Anti-HIV ilaçları ve HIV tedavisi* kitapçıklarına bakın.

Bazı anti-HIV ilaçları kadınların kanında erkeklere göre daha yüksek seviyelerde bulunur. Bunun nedeni genellikle erkeklerin kadınlardan daha ağır olmalarıdır. Kanınızda daha yüksek seviyede ilaç bulunması, HIV ile mücadelede daha etkili olması anlamına gelebilir ama öbür taraftan sizin yan etkilerden daha fazla etkileneceğiniz anlamına da gelebilir.

Farklı cinsiyetlerde yan etki farklılıkları, HIV ilaçları ve kadın hormonları arasındaki etkileşimden olabilir.

Tedaviye başlamak

Tedaviye başlama ve bağlılık konularında endişeli olabilirsiniz. Kaygılarınızı doktorunuzla ve HIV tedavisinde olan diğer kişilerle konuşabilir, onlardan ilaçları aksatmadan nasıl aldıklarını ve ilaçların yan etkilerini minimize etmek için uyguladıkları stratejileri öğrenebilirsiniz.

Tedavinize bağlılık

HIV tedavisi tedaviye bağlılık olduğunda oldukça etkili çalışan çok güçlü ilaçlardan oluşur. Bağlılık, ilaçların gününde ve doğru zamanda her gün alınması ile ilgili kullanılan bir terimdir.

Kadınlarda HIV tedavisi

İlaçlarınızı her gün doktor talimatları doğrultusunda almak ve hiç doz kaçırmamak HIV tedavinizin yönetimi bakımından önemli unsurlarından biridir. Eğer tedavinizi doğru şekilde almakta zorlanıyorsanız en kısa zamanda sağlık bakımı ekibinizden biriyle konuşun. Aynı zamanda tedavilerini işte ve evde başarılı olarak yöneten diğer kadınlarla da görüşebilirsiniz. Sağlıklı ve iyi kalabilmek için, sağlıklı bir yaşam tarzı ve iyi bir destek ağı çok önemlidir.

Kadınlarda HIV tedavisinin yan etkileri

Her ilaç gibi HIV tedavisinin de yan etkileri mevcuttur. Yeni belirtiler oluştuğu zaman doktorunuza veya hemşirenize bildirmeniz önemlidir, çünkü onlar bununla nasıl başa çıkabileceğiniz konusunda yardımcı olabilir.

Genelde yan etkiler bir ilaç ilk alındığı zaman başlar ve zamanla azalır. Yaygın yan etkilere, mide bulantısı, diyare, baş ağrıları ve yorgunluk dahildir. Sağlık bakımı ekibiniz sizinle görüşerek bekleyebileceğiniz yan etkileri ve bunların etkilerinin nasıl azaltılabileceğini size söyleyecektir. Bazı ilaçlar ciltte kızarıklık yapar ve bunları doktorunuza bildirmeniz çok önemlidir çünkü kızarıklıklar alerjik etki anlamına gelir.

Bazı ilaçları alan kadınların olası yan etkiler nedeniyle klinik veya laboratuvar tarafından yakinen izlenerek potansiyel problemlerin engellenmesi gerekir. Eğer tedavinizin herhangi bir yönünden endişe duyuyorsanız, doktorunuzla, eczacınızla, destek personeli veya tedavi aktivistiyle bu konuyu görüşün

Kadınlarda HIV tedavisi

ve onlar size en uygun tedavi seçiminin yapılmasını sağlayacaklardır. Aşağıda verilen yan etkiler çok yaygın olmamakla beraber, erkeklerden ziyade kadınları etkilemektedir.

Lipodistrofi: Burada bedenin belirli yerlerinde yağ birikerek, bedende görülebilir değişiklikler meydana gelir ama aynı zamanda lipoatrofi denilen vücudun diğer bölgelerinde yağ eksilmesi de olabilir. Bazı çalışmalar lipodistrofinin kadınları erkeklerden daha çok etkilediğini göstermiştir. Kadınların, örneğin göğüsler gibi bedenlerinin belirli yerlerinde olası yağ birikimleri gözlenmiş, diğer taraftan erkeklerde yağ kaybı görülmüştür.

Bedendeki değişimler endişe vericidir. Eğer bu değişimler oluyorsa, doktorunuzla ve diğer

bu tür olaylar yaşamış ve halletmiş HIV-pozitif kadınlarla konuşun.

Kanda yağ ve şeker seviyelerindeki değişimler de lipodistrofinin bir parçasıdır. Bu değişimler, yüksek kan şekeri, yüksek kan basıncı ve artan kolesterol ve trigleseritler meydana getirir. Bu değerlerin düzenli olarak kontrol edilmesi gerekir çünkü bu seviyeler genelde diyabet, kalp rahatsızlıkları ve inmenin habercisidir.

Eğer HRT (hormon replasman tedavisi, menopozdaki kadınlar için) ve HIV tedavisi görüyorsanız, bunları doktorunuzla muhakkak görüşün çünkü HTR inme riskini arttırabilir.

Laktik asidoz: Laktik asidoz kanda laktat seviyesinin artmasıdır (hiperlaktatemi).

Laktat veya laktik asidi bedende şekerin işlenmesinin kanda görülen yan ürünüdür, özellikle egzersiz esnasında, adale ve karaciğer problemlerine neden olur. Laktik asidoz NRTI sınıfında eski ilaçlarda tedavinin ciddi bir yan etkisidir özellikle d4T için, fakat aynı grupta olan ve sıklıkla kullanılan abacavir (*Ziagen*), FTC (emtricitabine, *Emtriva*), 3TC (lamivudine, *Epivir*) ve tenofovir (*Viread*) adlı ilaçlarda çok nadir görülür. Laktik asidoz riski erkeklerden ziyade daha fazla kadınlarda görülmektedir. Eğer belirtilerini görüyorsanız en kısa zamanda doktorunuza bildirin.

Menstrüel Değişiklikler: Menstrüel değişiklikler düzensiz, ağır ve ağırlı adetler proteaz inhibitörler kullanıldığı zaman görülebilir.

Diğer sağlık kontrolleri ve bakım

Göğüs taraması

Eğer 50 yaş stndeyseniz, her  senede bir göğüs taraması için ağırılmanız, göğüste anormallikler ve göğüs kanseri için kontrol edilmeniz gerekir. Aynı zamanda siz de kendi gğslerinizi düzenli olarak kontrol etmelisiniz. Sağlık bakımı ekibinizden bunu nasıl yapacağınız hakkında bilgi isteyin.

HPV aşısı

Eğer 13 ile 26 yaşları arasındaysanız ve CD4 hücre sayımınız 200'den az değilse ve daha önceden cinsel temas yoluyla HPV'ye maruz kalmadıysanız (bu kan testiyle kontrol edilebilir), quadrivalent HPV aşısı olmanız önerilir.

Varicella'dan korunma

Varicella zoster (VZV) suçiçeği ve sedef hastalığına neden olan virüstür. Eğer daha önce suçiçeği ve sedef hastalığı geçirmediyseniz, doktorunuzla hemen temasa geçmelisiniz. Eğer testiniz *Varicella zoster* için negatif çıkarsa (yani bedeninizde VZF antikorları yoksa) 96 saat içinde VariZIG ilacı ile temas sonrası profilaksi verilmelisiniz.

Eğer VZV'de seronegatif çıkarsanız ve CD4 hücre sayımınız 200'ün üstündeyse bu virüse karşı aşı olmayı düşünmelisiniz.

HIV ve hepatit ko-enfeksiyonu

Hepatit karaciğerinizi etkileyen bir viral enfeksiyondur. Bazı türleri –hepatit B ve C– uzun süreli ciddi sağlık problemlerine neden olur. HIV pozitif birçok kişi aynı zamanda ko-enfeksiyon olarak hepatit B veya C taşımaktadır. Fakat her iki tür hepatit için tedaviler mevcuttur.

Ko-enfeksiyon tedavi kararları kişiye göre kararlaştırılmaktadır.

Ribavirin hepatit C tedavisi için önemli bir ilaçtır. Fakat hamileyseniz alınmaması gerekir çünkü bebeğinizi kaybedebilirsiniz veya bebek deformiteler ya da başka problemlerle doğabilir.

Ribavirin sperme de girer. Ribavirin alan bir erkekten hamile kalınmaması ve ribavirin ilacının doğmamış bir bebeğe ulaşmamasını sağlamak gerekir. Ribavirin tedavisi gormuş eşler tedaviden altı ay sonrasında kadar hamilelikten (ve korumasız cinsel temastan) kaçınmalıdır.

Akıl sağlığı, duygusal sağlık ve depresyon

HIV pozitif kadınlar sıklıkla yalnızlık hissi, depresyon, uyku kaybı ve konan tanı nedeniyle anksiyete duyduklarını belirtirler. HIV tanısı hayat değiştiren bir olaydır ve bu tepkiler beklenilir tepkilerdir. HIV pozitif başka kişilerden, aile ve arkadaşlarınızdan gelen destek yeterli olabilir, fakat belirli bir noktada bir rehber veya terapist gormek de isteyebilir, depresyon veya diğer ruh sağlığı problemlerinizi için ilaca gereksinimiz olabilir.

Aynı zamanda başkalarına bakma sorumlulđunuz olsa da kendi sağlık gereksinimlerinizi ihmal etmeyin.

Açıklama

HIV kliniğiniz veya aile doktorunuz sizi özel hizmetlere sevk edebilir. Size bu hizmetleri veren destek kuruluşlarıyla temas kurabilirsiniz.

Açıklama

HIV durumunuzu açıklamak korkutucu olabilir. Bunu yapmanın avantajları ve dezavantajlarını değerlendirmek önemlidir. HIV durumunuzu açıklamanız nedeniyle partnerinizden, ailenizden, iş arkadaşlarınızdan veya işvereniniz tarafından istenmemekten veya ayrımcılık görmekten hatta şiddetten korkabilirsiniz.

Birçok insan ailesine, arkadaşlarına ve iş arkadaşlarına HIV-pozitif olduğunu açıkladığı zaman destek ve anlayış görmektedir. Ama bazıları üzüldür ve kötü tepki gösterebilir. Bazı durumlarda bunu eşlerine açıklayan kadınlar şiddete maruz kalmışlardır.

Açıklama

HIV-pozitif olduğunuzu işvereninize (işiniz bulaştırma riski taşımıyorsa) veya çocuğunuzun okuluna, eğer çocuğunuz HIV-pozitifse açıklamak zorunluğu yoktur.

Açıklama konusunda endişeleriniz varsa destek, tedavi ve savunuculuk kuruluşları, HIV ile yaşayan kadınlara ve ailelere özel destek hizmetleri vermektedir. Nasıl açıklayacağınızı öğrenmek için, -özellikle çocuklara- destek kuruluşunuza danışın, böylece çocukların endişeleri hakkında görüşebilecekleri bir kişi olabilir.

Gizlilik

Sağlık kayıtlarınız gizlidir ve kimse sizin onayınız olmadan göremez. Eğer HIV pozitif olduğunuzu birisine açıklama konusunda

endişeliyseniz veya birisinin bunu bulmasından korkuyorsanız, bu konudaki endişelerinizi, hastanenize, doktorunuza ve temasta olduğunuz destek kuruluşlarına açıklayın. HIV kliniğiniziz veya destek kuruluşunuz sizin savunucunuz olarak yardım edebilir: Bu, sizin kendinizi rahat hissetmemeniz durumunda sizin namınıza sağlık veya sosyal bakım profesyonelleriyle konuşmak ve durumu açıklamak anlamına gelir.

HIV bulaştırmaktan dolayı savcılığa verilme

Bazı kişiler HIV bulaştırdıkları için savcılığa verilmiş, bazıları da kasıtlı olarak HIV bulaştırmaktan (özellikle birisine bulaştırmayı istemek) ve sorumsuzca bulaştırmaktan suçlanmıştır. Cinsel yolla HIV bulaştırabileceğini bildiği halde hala

Açıklama

bu riski alan kişilerin sorumsuz olduğu kabul edilebilirler. Eğer partnerinizle HIV durumunuzu açıklamadan korumasız cinsel temasta bulunursanız ve bundan dolayı partneriniz HIV-pozitif olursa sizi sorumsuzca HIV bulaştırmaktan savcılığa verebilirler. 'Korumasız' cinsel temas kanuna aykırı değildir ama eğer partneriniz sizin HIV pozitif olduğunuzu bilmiyorsa ve siz korumasız cinsel temasta bulunup bulaştırdıysanız o zaman dava edebilirsiniz.

Eğer birisi sizin hakkınızda şikâyetle bulunursa anında uzman yasal danışmana başvurmanız ve kişisel destek aramanız önemlidir.

Bilimsel olarak kimin kime bulaştırdığını ispatlamak çok zordur, ama sorgulamaya tabi

tutulmak, mahkemeye gitmek, kişisel ve cinsel geçmişinizin kamu bilgisine açıklanması çok zor olabilir.

Birine karşı dava açmak istiyorsanız durumunuzu doktorunuzla ve destek grubunuzla konuşmanız iyi bir fikirdir. Bu süreç uzun ve travmatik olabilir.

HIV ve çocuklarınız

Anne sütü ile beslenme HIV bulaştırma riski taşıdığı için güncel öneriler mama yönündedir eğer bebeğinize anne sütü vererseniz, yasalar bunun bebeğinize tehlike arz ettiğini düşünebilir. Şu ana kadar anneye karşı açılan davalar başarılı olmamıştır. Bu bir çocuk koruma olayı olarak nitelendirilebilir ve bu da yerel sosyal hizmetler bölümünün

çocuğunuzun sağlığının korunması konusunda devreye girmesi anlamına gelebilir.

Eğer HIV tanınızdan önce doğan çocuklarınız varsa, yaşları ne olursa olsun HIV testine tabi tutulmaları gerekir. Bu konuda endişeleriniz varsa destek kuruluşlarına veya sağlık bakımı ekibinden yardım isteyin.

Hapishane ve HIV

Hapisteki kadınların da, diğer kişiler kalitesinde sağlık bakımına erişim hakkı olmalıdır. Eğer tedavi oluyorsanız bunun siz hapisteyken kesilmemesi ve düzenli olarak sağlık kontrollerinizin olması önemlidir. Eğere tedavinize erişmeniz veya düzenli kontrolleriniz engelleniyorsa bunu en kısa zamanda hapishane sağlık bakımı ekibine bildirmeniz gerekir.

Uzman yardımı almak

HIV tedavinizin uzman HIV tedavi merkezi tarafından verilmesi önemlidir. Destek kuruluşlarıyla veya bir yardım hattı ile temasa geçip rehberlik ve destek isteyebilirsiniz, eğer:

- Uzman HIV sağlık bakımı almakta zorlanıyorsunuz.
- HIV pozitif aile mensupları veya çocuklara bakıyorsunuz.
- Bir aile doktoruna kayıtlı değilseniz ve nereden bulacağınızı bilmiyorsunuz.
- Kalmak için başvurduysanız, sınır dışı edilmekle karşı karşıyaysanız, kabul

edilmeyen ilticacıysanız veya vize süresini geçirmişseniz.

- İlaçlarınız almakta ve bağımlılık konusunda zorluk çekiyorsanız.
- Tedaviye erişim konusunda endişeliyseniz.

Yerel HIV kuruluşunuz veya sosyal hizmetler bölümü, barınma, sosyal yardımlar, iş bulma, iltica ve göçmenlik durumu konusunda size yardımda bulunabilir.

Özet

- HIV ile beraber iyi bir hayat yaşayabilirsiniz.
- Kendi sağlık bakımınızla ilgilenmek sağlıklı kalmanızı yardım edecektir.
- CD4 ve viral yük testleri tedaviye başlama veya değiştirme konusunda kilit faktörlerdir.
- HIV tedavisi kadınlarda iyi etki göstermektedir ama bazı yan etkiler kadınları daha fazla etkileyebilir.
- Doyurucu manevi ve cinsel ilişkileriniz olabilir.
- Doğru tedavi ve bakımla, HIV bulaştırmadan bebek sahibi olabilirsiniz.
- İyi yaşayabilmek için doğru desteği almak elzemdir. Sağlık bakım ekibiniz, destek kuruluşlarınız ve HIV pozitif diğer kadınlar bilgi, öneriler ve destek sağlayabilir.

NAM, toplum temelli ve İngiltere'de yerleşmiş bir HIV organizasyonudur. Biz, tıp, araştırma ve sosyal hizmet alanlarında uzmanlaşmış kişilerle ve HIV den kişisel olarak etkilenen insanlarla yakın bir ilişki içinde çalışmaktayız. HIV ile yaşayan kişiler ve bu konuda çalışan profesyoneller için, HIV ile ilgili Web tabanlı ve basılı İngilizce belgeler hazırlamaktayız.

Bu materyal, telif hakkı NAM'ye ait olan orijinal bir yayını temel almaktadır. Çevirinin doğruluğundan ve bölgesel özelliklere uyumundan NAM sorumlu değildir.



İngilizce konuşan bir kuruluş olmamız nedeniyle, Türkçe iletişime geçemediğimiz için üzgünüz. www.aidsmap.com adlı sitemizde, dünya çapındaki hizmetlerimize ilişkin bir veritabanı bulunmaktadır. Size yakın bir sağlık kuruluşuna veya başka bir kuruluşla ulaşmak için bu veritabanını kullanabilirsiniz.

Sitemizde diğer çevrilmiş dökümanları da okuyabilir ya da indirebilirsiniz.

Her yıl NAM binlerce kişiye ücretsiz bilgi sağlamaktadır. Yaşamsal öneme sahip bu işi sürdürebilmek için, sizin gibi cömert insanların desteğine gerek duyuyoruz. Siz de bir fark yaratabilirsiniz.

Lütfen www.aidsmap.com/donate adresini ziyaret ederek bağışta bulunun.

UK kayıtlı bağış numarası 1011220



www.aidsmap.com

NAM

Lincoln House
1 Brixton Road
London SW9 6DE
UK

Phone: +44 (0) 20 7840 0050

Fax: +44 (0) 20 7735 5351

Website: www.aidsmap.com

Email: info@nam.org.uk

Copyright © NAM 2010

Tüm hakları NAM'ye aittir.

NAM, toplum temelli ve İngiltere'de yerleşmiş bir HIV organizasyonudur. Biz, tıp, araştırma ve sosyal hizmet alanlarında uzmanlaşmış kişilerle ve HIV den kişisel olarak etkilenen insanlarla yakın bir ilişki içinde çalışmaktayız.