

Spolno prenosljive okužbe (SPO): Brez zaščite se lahko okužite z drugimi SPO, s katerimi se ob ponovnih izpostavitvah lahko ponovno in ponovno okužite in zbolite: sifilis, gonoreja, klamidijске okužbe, herpes, hepatitis C (bolj zapleteno zdravljenje kot pri drugih SPO; tveganje za okužbe je veliko predvsem v večjih mestih v tujini), hepatitis B (obstaja učinkovito preventivno cepljenje) itd. Tvegani so tudi oralni odnosi!

Če sumite na SPO (neboleča razjeda npr. na penisu/ustnicah/ustni votlini/zadnjiku; izcedek in bolečine sečnice/zadnjika; izpuščaji, še posebno po dlaneh/podplatih; nenadne motnje vida ali sluha z glavobolom +/- bruhanjem; zelo tvegani odnosi brez zaščite, npr. »fisting« v tujini itd.), ne čakajte na dogovorjeno kontrolo, ampak pridite na kontrolo čim prej (lahko tudi v dermatološke ambulante za SPO). Vse informacije najdete na slovenski spletni aplikaciji ASPO.

Gripa: Vsako leto se **cepite** proti gripi, lahko pri nas ali pri svojem zdravniku. Termini cepljenja bodo vsako leto oktobra/novembra objavljeni na naši spletni strani: <https://www.kclj.si/hiv>.

Ostala cepljenja: Vedeti morate (sicer se pozanimajte), ali ste imuni (imate zaščitna protitelesa) proti **hepatitisu A in B** ter proti **noricam in ošpicam**; proti tem boleznim se sicer lahko cepite. Cepite se lahko tudi proti **pasovcu** (zostro): priporočamo v starosti > 60 let (imeti morate > 200 celic CD4). Prav tako se lahko cepite proti humanemu virusu papiloma – HPV: priporočamo vsem do 26. leta starosti, moškimi, ki imajo spolne odnose z moškimi (MSM), pa do 40. leta – pri že prisotni okužbi **HPV** je cepljenje vprašljivo. Pred vsakim cepljenjem se posvetujte z nami!

Potovanja: Ko se odločate o potovanjih (ali o delu) v tujini, se vedno o tem **pogovorite tudi z nami** infektologi zaradi cepljenja (npr. proti rumeni mrzlici), zaščite pred malarijo in potovalno drisko itd., zaloge zdravil, potrdila o zdravilih proti hivu v angleščini itd.

Služba: Skušajte biti **čim bolj in čim dlje aktivni**, finančno neodvisni, če se le da, delajte tisto, kar vas veseli!

Kontrole pri nas: Pridite na kontrolo na dogovorjen datum in ob dogovorjeni uri. **Imejte evidenco zdravil** (predvsem PRZ). Pripravite si vprašanja, ki jih želite postaviti infektologu. Imejte **urejeno celoletno napotnico**.

Testiranje: Pripeljite svoje partnerje (partnerke) na testiranje! Lahko se dogovorite z nami, da bo lažje, hitreje, s čim manj stigme! Če poznate koga, ki bi bil lahko okužen, mu dajte naše kontaktne podatke (elektronski naslov: narocanje.kibvs@kclj.si in ambulanta.h4@gmail.com), da se **dogovorimo za anonimno testiranje**. Informacije o drugih mestih testiranja po Sloveniji so na voljo na: <https://www.kclj.si/hiv> in [kajisces.si/testiranje](https://www.kajisces.si/testiranje).

DISKRIMINACIJA IN STIGMA

Če bodo drugi zdravniki, ki vas bodo zdravili, seznanjeni z vašim statusom hiv, jim povejte, da ni nobenega razloga za diskriminacijo in da imate, kar se tiče varstva osebnih podatkov, zasebnosti, odnosa itd., zakonsko zagotovljene enake pravice kot vsi drugi pacienti (pokažite ta odstavek zdravstvenemu delavcu, če boste imeli težave, npr. pri zobozdravniku!).

Povejte, da redno uživate zdravila, da imate nezaznaven virus v krvi (imejte s seboj naš zadnji izvid!) in da pri vas tveganja, še posebej ob upoštevanju splošnih previdnostnih ukrepov, praktično ni.

V primeru diskriminacije v UKC Ljubljana lahko pišete na pohvale.pritozbe@kclj.si (pohvale so še bolj dobrodošle), v primeru diskriminacije v zdravstvu na splošno pa varuhu pacientovih pravic in/ali buddy@legebitra.si, kjer vam bodo svetovali, kaj lahko storite oziroma kakšne so možnosti za pritožbe.

Zdravljenje – kaj se obeta: kaže, da ozdravitev še ne bo tako kmalu (10 let?). Za dolgoročno vzdrževalno zdravljenje pa se obeta: i.m. injekcija/2 meseca ali 1 tbl/teden ali pa celo podkožni vsadek zdravila/6-12 mesecev.

Zdravniki, ki se v Sloveniji ukvarjamo s področjem hiv/aidsa:

prof. dr. Janez Tomažič, dr. Tomaž Vovko, dr. Blaž Pečavar, dr. Gabriele Turel, dr. Manja Kordiš, dr. Maja Pleško, dr. Barbara Kokošar Ulčar.

Obvestila/novosti/aktualnosti: bodo objavljeni na naši spletni strani: <https://www.kclj.si/hiv>.

Skrbite za svoje zdravje in se držite priporočil »Živeti življenje« (najdete jih na spletnih straneh: <https://www.kclj.si/hiv> in [kajisces.si/hivp](https://www.kajisces.si/hivp)).

Zasvojeni z življenjem

Lepo in vse lepše Z nasmehom naprej

Hrepenenje ostaja **Je lepo, ker traja**

Ni ovir, le naprej S hivom imate prihodnost

S hivom? Ne, z življenjem!

Nisem prizadet od hiva, prizadet sem od okolice

Testiraj se na hiv, da ostaneš živ

S hivom ste lahko v pogonu **V središče življenja**

**nezaznavnost = neprenosljivost
n = n**

Čuvaj zdravje Samo uživaj življenje

S hrepenenjem naprej **Korajžno in smelo**

Hiv je vse bolj otesan virus

Sedaj tudi z nasmehom **S hivom do pozne starosti**

S polno paro naprej

Kako pozdraviti aids? Zdravo aids!

Izdajo so finančno omogočili (abecedni red)

AbbVie Biofarmaceutvska družba d.o.o.; GSK d.o.o.; Janssen, farmaceutski del Johnson & Johnson d.o.o.; Krka, d.d., Novo mesto, Medicopharmacia, d.o.o.; PLIVA Ljubljana d.o.o.

Lektor

dr. Luka Vidmar

Oblikovanje in priprava za tisk

Jasmina Perovšek

Združenje za infektologijo
SLOVENSKO ZDRAVNIŠKO DRUŠTVO

“**NASVETNIK ZA
VSAKDANJO
RABO**” za
osebe s **hivom**

prof. dr. Janez Tomažič, dr. med.

Kvaliteta življenja: k boljšemu počutju in zdravju bodo pripomogli: dovolj počitka, uravnotežena prehrana, redna zmerna telesna vadba, opustitev morebitnega kajenja in socialna mreža (sorodniki, prijatelji, sodelavci). Pretirana uporaba alkohola in drog prinese vrsto negativnih posledic.

Poudarjamo: če morda kadite in ste se že sami neuspešno trudili opustiti to zdravju zelo zelo škodljivo razvado (še posebej ob vaši osnovni težavi je to kot »olje na ogenj«!), vam priporočamo, da poiščete strokovno pomoč. **(Kje?** naslove najdete na naši spletni strani: **https://www.kclj.si/hiv.**) Bolje, da to storite danes kot jutri!

Če imate kakršnekoli težave, če vas na primer muči tesnoba, zaskrbljenost, potrtoost, črnogledost itd., nam to čim prej povejte/ sporočite; na kliniki imamo vsak 1. petek v mesecu na voljo **psihologinjo** in vsak 3. petek **psihiatra** – preprost dostop do strokovnjakov, ki vam lahko pomagajo!

Življenje s hivom je lažje, če se lahko s kom pogovorite o težavah. Društvo Legebitra izvaja **program Buddy**: ponujajo podporo, pomoč, nasvete in družbo za osebe s hivom (informacije na: **kajisces.si/buddy**; ali pišite na: **buddy@legebitra.si**; ali pokličite na: **030 478 578**). Pomagajo vam lahko tudi v primeru, če ste zaradi hiva kakorkoli diskriminirani. Obstaja tudi skupina za samopomoč: **info@plushivisti.si** (tel.: **040 144-394**).

Težave z zdravjem: Če imate kakršnekoli težave z zdravjem, pojdite čim prej k svojemu zdravniku, ki bo ocenil, ali je potreben obisk pri nas. Ne čakajte npr. 6 mesecev. Virus hiv ne okvari samo imunskega sistema, ampak lahko nekoliko pospeši tudi staranje – **zgodnejši pojav bolezn** **srca in žilja, bolezn** **ledvic, jeter, kosti itd.** Temu se lahko izognete! Svetujemo vam, da se držite **priporočil »Živeti življenje«** (najdete na: **https://www.kclj.si/hiv in kajisces.si/hivp**). Pri hujših okvarah ledvic ali jeter je treba spremeniti odmerke številnih protiretrovirusnih zdravil (PRZ)!

Zdravila: Vsa PRZ uživajte **redno** vsak dan na pravičen način (npr. s hrano; **Tabela 1**), najbolje ob isti uri, v odmerkih, ki so predpisani. To naj bo **dogma** za celo življenje, ne glede na to, kaj se vam lahko zgodi – tudi ob izgubi službe, partnerja, ob depresiji in drugih izzivih, s katerimi













se žal kdaj spopadamo v življenju. Če boste na primer jemali samo polovico predpisanih tablet (npr. samo eno namesto dveh ali tablete vsak drugi dan), se bo razvila **odpornost virusa proti zdravilom!**

Če ugotovite, da vam nismo predpisali dovolj zdravil in vam jih bo do naslednje kontrole zmanjkalo, nam to sporočite, preden vam poidejo. Zelo preprosto vam lahko takoj predpišemo elektronski recept, **izredno pomembno je, da ne prekinjate zdravljenja.** Če se vseeno zgodi, da vam zmanjka zdravil in nikakor ne morete do nas (npr. ste v tujini), prekinite jemanje vseh zdravil in nam to čim prej sporočite. Nepopoln režim zdravljenja privede do odpornosti virusa proti zdravilom! Če ste začeli uživati kakšna nova zdravila ali prehranske dodatke, nas obvestite, ker lahko pride do **součinkovanja z zdravili proti hivu (Tabela 1)**. Pravočasno pojdite po zdravila v lekarno – **v 1 mesecu.**

Spolni odnosi: Uživajte v spolnosti, spolnost je lepa, toda poskrbite tudi za zaščito! Če redno uživata zdravila in imate nezaznaven virus v krvi (<40 kopij/mL krvi) več kot 6 mesecev, do prenosa virusa praktično ne pride (nezaznavnost = neprenosljivost). Verjetnost se poveča, če pride ob spolnem odnosu do krvavitve (npr. agresivni odnos), ali je pri vas oziroma spolnemu partnerju/partnerici prisotna druga spolno prenosljiva okužba (SPO). Intimnim partnerjem (partnerkam) povejte o okužbi s hivom, pri spolnih odnosih se ustrezno zaščitite! Če vas skrbi, da ste nekoga (nehote) izpostavili virusu hiv (glej zgoraj omenjene okoliščine), mu povejte, da je na voljo PEP – postekspozicijska profilaksa (zaščita z zdravili po izpostavitvi), ki jo je treba začeti čim prej, skrajni rok pa je 72 ur. Oseba naj se z napotnico zglesi na Kliniki za infekcijske bolezni in vročinska stanja v Ljubljani. Predvsem v tujini pa se tudi sami lahko dodatno okužite z odpornimi virusi hiv!

Kemseks: Pojem označuje uporabo psihoaktivnih substanc (mefedron, metamfetamin, GHB/GBL itd.) tik pred spolnim odnosom ali med njim z namenom povečanja spolnih užitek. Tovrstne prakse povečajo tudi tveganje za okužbo s hivom, hepatitisom C in SPO. Za več informacij obiščite spletno stran **www.kemseks.si**.














Tabela 1: Pregled nekaterih najpomembnejših protiretrovirusnih zdravil (PRZ), ki jih uporabljamo v Sloveniji (povzeto po EACS: European AIDS Clinical Society)

Ime zdravila (nelastniško ime)	Oblika zdravila	Priporočeni odmerek za odrasle	Vpliv prehrane	Součinkovanje z nekaterimi zdravili* (nelastniška imena)
Nukleozidni/nukleotidni zaviralci reverzne transkriptaze (NRTI/NtRTI)				
Viread ® (TDF, dizoprosiltenofovirat)		245 mg (tbl)	245 mg/d	s hrano
¹ Truvada ® (TDF/FTC) ³		245/200 mg (tbl)	1 tbl/d	ne
² Descovy ® (TAF/FTC) ³	 	10/200 mg (tbl) ¹ in 25/200 mg (tbl)	1 tbl/d	ne glej pri TAF
Ziagen ® (ABC, abakavir)		300 mg (tbl)	300 mg/12 ^h ali 600 mg/d	ne
Epivir ® (3TC, lamivudin)		150 mg (tbl), 240 ml (10 mg/ml)	150 mg/12 ^h ali 300 mg/d	ne
Kivexa ® (ABC/3TC) ³		600/300 mg (tbl)	1 tbl/d	ne
Nenukleozidni zaviralci reverzne transkriptaze (NNRTI)				
Edurant ® (RPV, rilpivirin)		25 mg (tbl)	25 mg/d	s hrano zaviralci protonske črpalke, deksametazon, rifampicin, rifabutin, karbamazepin, fenitoin, šentjanževka
Odefsey ® (TAF/FTC/RPV) ³		25/200/25 mg (tbl)	1 tbl/d	s hrano glej TAF in RPV
Pifeltro ® (DOR, doravirin)		100 mg (tbl)	1 tbl/d	ne glej ⁴
Delstrigo ® (TDF/3TC/DOR) ³		245/300/100 mg (tbl)	1 tbl/d	ne glej TDF in ⁴
⁵ Stocrin ® (EFV, efavirenz)		600 mg (tbl)	600 mg/d	glej ⁶ pimekrolimus, derivati ergotamina, šentjanževka, kontracepcijske tbl

FTC = emtricitabin; LPV = lopinavir; INSTI (angl. integrase strand transfer inhibitor) = zaviralec integraze; EVG = elvitegravir; BIC = bictegravir; RTV = ritonavir in k = kobicistat; uporabljamo kot farmakološka ojačevalca; PRZ = protiretrovirusna zdravila; d = dan; h = ure; tbl = tablete; kaps = kapsule.

*** Omenjena so samo zdravila, ki jih ne smemo uporabljati;** pri številnih drugih zdravilih (npr. antidepresivi, zdravila proti sladkorni bolezni, varfarin, metadon, valsartan, klaritromicin, vorikonazol itd.) moramo biti prav tako previdni in eventualno prilagajati odmerke oz. intervale med uživanjem zdravil; zdravila za zdravljenje hepatitisa C in B tukaj niso omenjena! Za vsako novo zdravilo se je treba posvetovati z zdravnikom (najbolje z infektologom). Več informacij o součinkovanju različnih zdravil s PRZ lahko najdete na **www.hiv-druginteractions.org**. Slike tablet/kapsul ne predstavljajo dejanske velikosti, ker niso v enakem merilu.

¹ Poleg zdravila Truvada® imamo na voljo tudi dve generični zdravili, **Emtricitabin/dizoprosiltenofovirat Krka® in Emtricitabin/dizoprosiltenofovirat Mylan®**; vsa so enako učinkovita.

Ime zdravila (nelastniško ime)	Oblika zdravila	Priporočeni odmerek za odrasle	Vpliv prehrane	Součinkovanje z nekaterimi zdravili* (nelastniška imena)
Zaviralci proteaze (PI)				
⁷ Prezista ® + Norvir ® (DRV, darunavir) + (RTV, ritonavir)	 	DRV: 800, 600 mg (tbl) RTV: 100 mg (tbl)	800 + 100 mg/d; določeni bolniki: 600 + 100 mg/12 ^h	s hrano karbamazepin, fenitoin, dabigatran, glej ⁸
Symtuza ® (TAF/FTC/DRV/k) ³		10/200/800/150 mg (tbl)	1 tbl/d	s hrano karbamazepin, fenitoin, rifabutin, dabigatran, glej ⁹
Reyataz ® + Norvir ® (ATV, atazanavir) + (RTV, ritonavir)	 	ATV: 300 mg (kaps) RTV: 100 mg (tbl)	300 + 100 m/d	s hrano zaviralci protonske črpalke, karbamazepin, dabigatran, glej ⁸
Kaletra ® (LPV/RTV) ³		200/50 mg (tbl)	2 tbl/12 ^h	s hrano ali brez nje glej ⁹
Rezolsta ® (DRV/k) ³		800/150 mg (tbl)	1 tbl/d	s hrano fenitoin, glej ⁸
Zaviralci integraze (INSTI)				
Tivicay ® (DTG, dolutegravir)		50 mg (tbl)	50 mg/d; določeni bolniki: 50 mg/12 ^h	ne antacidi, Fe, Ca in multivitamin. dopolnila: vsaj 2 ^h po ali 6 ^h pred Tivicay®, rifampicin, fenitoin, šentjanževka
Juluca ® (DTG/RPV) ³		50/25 mg (tbl)	1 tbl/d	s hrano glej DTG in RPV
Triumeq ® (ABC/3TC/DTG) ³		600/300/50 mg (tbl)	1 tbl/d	ne glej DTG
Genvoya ® (TAF/FTC/EVG/k) ³		10/200/150/150 mg (tbl)	1 tbl/d	s hrano glej TAF, antacidi in multivitamin. dopolnila: vsaj 4 ^h po Genvoya®, karbamazepim, fenitoin, dabigatran, glej ⁹
Biktarvy ® (TAF/FTC/BIC) ³		25/200/50 mg (tbl)	1 tbl/d	ne glej TAF; rifampicin; Fe in antacidi, ki vsebujejo Mg in/ali Al vsaj 2 ^h pred ali 2 ^h po Biktarvy
Isentress ® (RLV, raltegravir)		600 mg (tbl) 400 mg (tbl)	2 tbl 1 × dnevno 1 tbl/12 ^h	ne

² Nižji odmerek TAF (10 mg) uporabljamo, ko Descovy® uporabimo s PRZ, ki se kombinirajo z ritonaviro (npr. Prezista®) ali s kobicistatom (npr. Rezolsta® in Genvoya®). TAF v samostojni obliki (Vemlidy®) je indiciran le za zdravljenje kroničnega hepatitisa B.

³ Fiksna kombinacija zdravil.

⁴ karbamazepin, okskarbazepin, fenobarbital, fenitoin, rifampicin, šentjanževka, mitotan, enzalutamid, lumakافتr itd.

⁵ Poleg Stocrina® imamo na voljo tudi generično zdravilo, ki je enako učinkovito: **Efavirenz Teva**® .

⁶ Čim manj hrane z veliko maščobami; na prazen želodec pred spanjem.

⁷ Poleg Preziste® imamo na voljo tudi generični zdravili, ki sta enako učinkoviti: **Darunavir Krka® in Darunavir Mylan**® .

⁸ Simvastatin; midazolam, triazolam, alfuzosin; pimekrolimus; rifampicin; sildenafil (Viagra®); rivaroksaban, šentjanževka; derivati ergotamina; glukokortikoidi (budezonid, flutikazon, mometazon, inhalacijsko; triamcinolon: inhalacijsko, oralno, parenteralno, topično).

⁹ Simvastatin; midazolam, triazolam, alfuzosin; rifampicin; sildenafil (Viagra®); rivaroksaban, šentjanževka; derivati ergotamina; glukokortikoidi (budezonid, flutikazon: inhalacijsko; triamcinolon: inhalacijsko, oralno, parenteralno, topično).