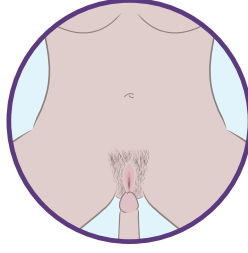
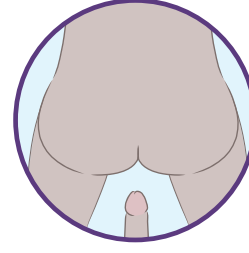


**Aşağıdaki aktivitelerde HIV bulaşması riski mevcuttur:**

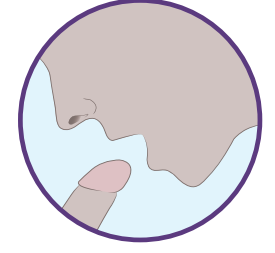
Korunmasız vajinal seks



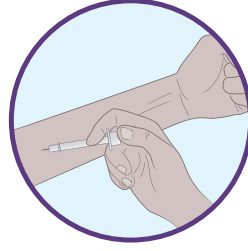
Korunmasız anal seks



Erkeğe yapılan korunmasız oral seks.  
(Vajinal ve anal sekse oranla daha az risk içerir.)



Damar içi ilaç alımında ortak malzeme kullanımı.



Önlem alınmadığı koşulda hamilelik ve doğum esnasında.



Emzirme esnasında

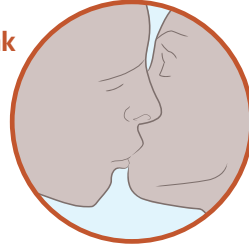


**Aşağıdaki aktivitelerden HIV bulaşması riski söz konusu değildir:**

Tokalaşmak



Öpüşmek veya sarılmak



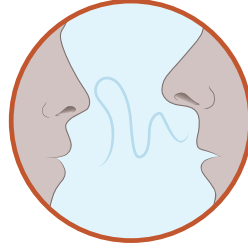
Aynı tabak veya bardağı kullanmak



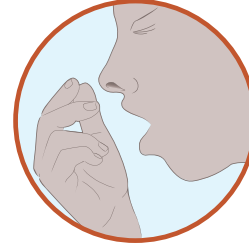
Aynı tuvaleti kullanmak



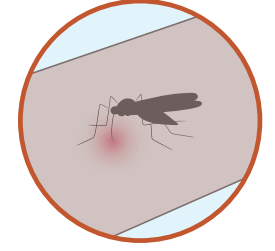
Aynı havayı solumak



Tükürük, hapsirik ve öksürük yoluyla



Sivrisinek ısırıkları



**Önemli noktalar**

- HIV, yalnızca bir kişinin vücut sıvılarının başka bir kişinin vücuduna girmesiyle bulaşabilir.
- Bulaşma sağlayacak yeterli miktarda HIV içeren vücut sıvıları, semen, vajinal sıvı, rektum içi ıslaklık, kan ve anne sütüdür.
- Doğru kondom kullanımıyla, seks esnasında HIV bulaşmasını önleyebilirsiniz.
- Bağışlanan kana HIV testinin uygulandığı ülkelerde, kan nakli esnasında HIV bulaşması riski hayli düşüktür.

**HIV enfeksiyonu için ilaç kullanılması sonucunda viral yük saptanamaz düzeyde ise, HIV bulaştırma riski düşüktür.**

**Eğer aşağıdakilerin tümü size uyuyorsa, cinsel ilişki esnasında HIV bulaştırma olasılığınız düşüktür:**

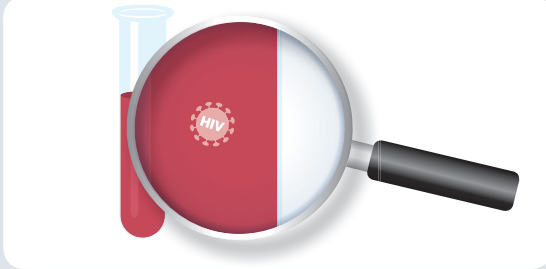
**Son birkaç aydır viral yükünüz, "saptanamaz düzeyde" ise.** Bu, kanınızda çok az miktarda HIV olduğu anlamına gelmektedir.

**Ve**

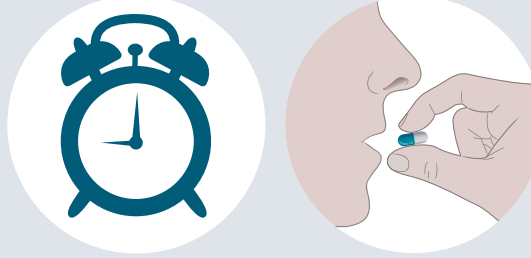
**HIV tedavisi için kullandığınız ilaçlarınızı doğru zamanda ve doğru miktarda alıyorsanız.**

**Ve**

**Siz (ve seks partneriniz veya partnerleriniz) cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlardan uzak durursanız.**



Viral yükünüzü belirli aralıklarda kontrol ettirmeniz önemlidir.

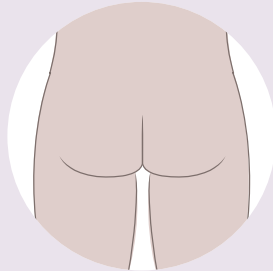


Aksi koşulda, viral yükünüz yükselebilir.



Belirli aralıklarla cinsel sağlık kontrolleri yaptırmanız önemlidir.

Tüm bu koşullar sağlanıyor olmasına rağmen, hala HIV bulaşması riski mevcut mudur? **Evet, bazı koşullarda mevcuttur.**



Genellikle anal sekste, diğer ilişki tiplerine kıyasla mümkündür.



Tedavinin, HIV bulaşma riskini tamamen ortadan kaldırdığı konusunda bilim insanları ortak bir fikre varamamıştır. Araştırmalar hala devam etmektedir.

### Önemli notlar

- Doğru kondom kullanımı, cinsel ilişki esnasında HIV bulaşını önleme konusundaki en güvenilir yoldur.
- Etkin HIV tedavisi de HIV bulaşma riskini azaltmaktadır.
- Hem siz, hem de partneriniz, kendi şartlarınızı göz önünde bulundurarak doktorunuzdan tavsiyeler almalısınız.

**Bağışıklık sistemi, vücudun doğal savunma sistemidir. Bu sistem, hücrelerin, dokuların ve organların arasında kurulan bir iletişim ağıdır.**

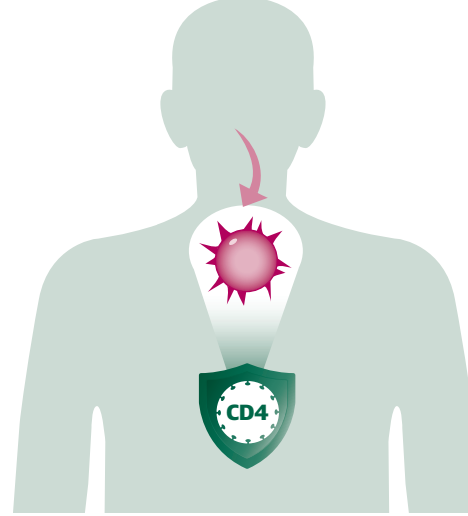


**Patojenler (veya mikroplar), hastalığa yol açan canlılardır. Bakteri de virüs de patojendirler.** Biz, onlarla sürekli temas halindeyiz - soluduğumuz havada, yediğimiz yemeklerde ve çevremizde, her alanda patojenler bulunmaktadır.

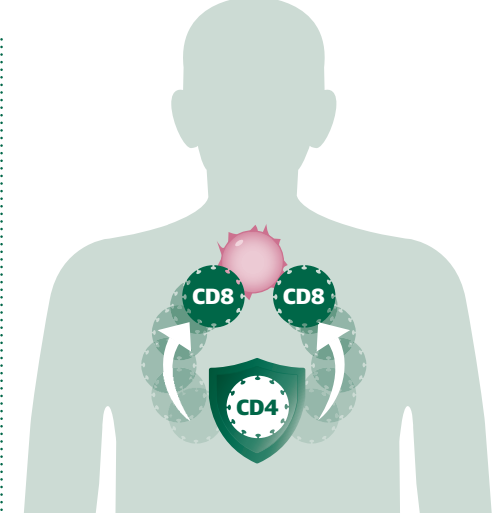


Fakat patojenler genellikle vücutta bir sorun yaratmazlar; çünkü vücudumuza girdiklerinde **bağışıklık sistemi onlara saldırır.**

**Bağışıklık sisteminiz güçlü olduğunda hasta olmazsınız.**

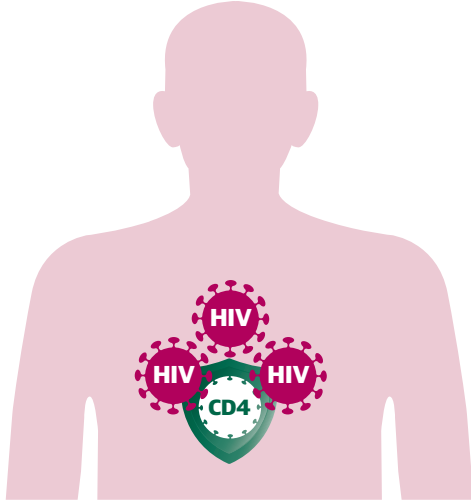


- Patojen vücutun içine girdiği zaman, bağışıklık sistemindeki hücreler (CD4 hücreleri olarak adlandırılırlar) patojeni, vücuda ait olmayan bir cisim olarak görürler.



- Diğer bağışıklık sistemi hücreleri (CD8 hücreleri de dâhil) patojene saldırmak ve onu yok etmek üzere görevlendirilirler.

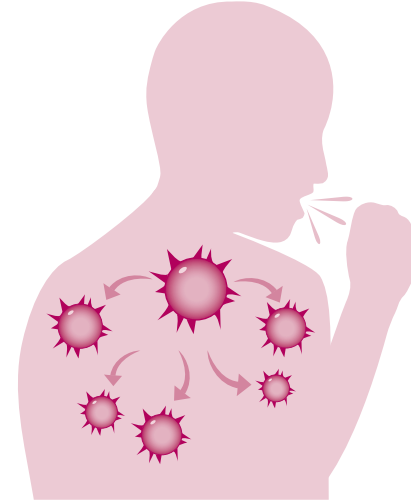
**Eğer bağışıklık sisteminiz, HIV tarafından güçsüz düşürülürse, hasta olabilirsiniz.**



- HIV, vücudun bağışıklık sistemini enfekte ederek CD4 hücrelerini önemli ölçüde azaltır.



- HIV pozitif birinin vücuduna bir patojen girdiğinde, bağışıklık sistemi onunla nasıl savaşağını bilemez.



- Patojen, vücutun içinde çoğalarak hastalığa yol açar.

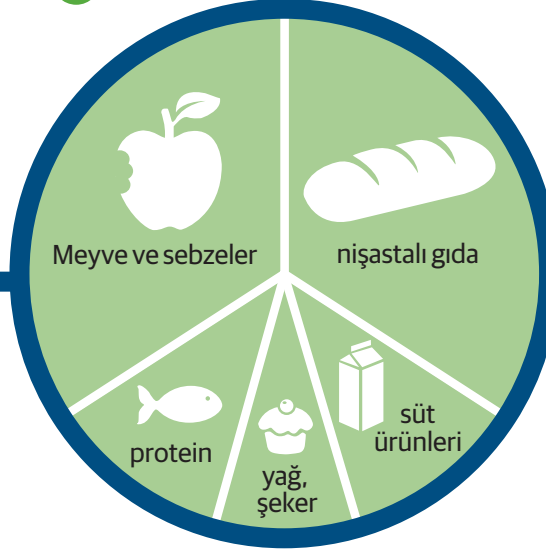
### Önemli noktalar

- Bağışıklık sistemi, vücudun, patojenleri (mikropları) fark eden ve onlarla savaşan savunma sistemidir.
- HIV, bağışıklık sistemini zayıflatır, bu da sık rastlanan patojenlerin enfeksiyon ve hastalığa yol açmasına sebep olur.
- HIV tedavisi, bağışıklık sistemini güçlendirir.

**Sağlığınıza dikkat etmeniz için yapılması gereken çok şey vardır.**

**İlaç kullanmak, tek başına yeterli değildir.**

**1 Dengeli beslenin.**



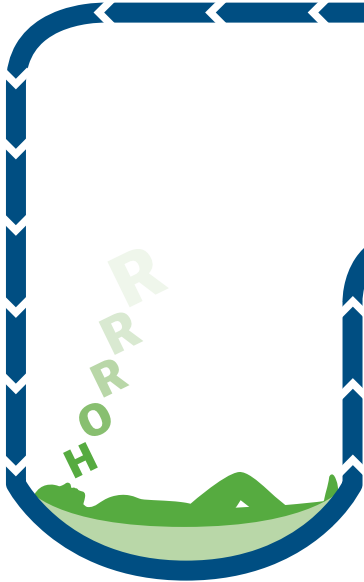
**2 Egzersiz yapın.**



**3 Sigara içiyorsanız, bırakın.**

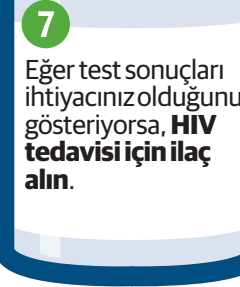
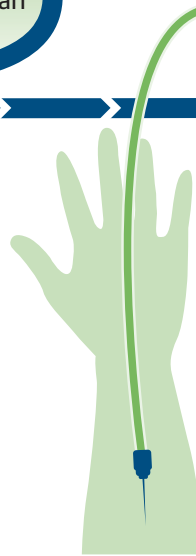


**5 Çevrenizdekilerle konuşun, onlardan destek alın**



**4 Yeterli miktarda dinlenin ve uyuyun**

**6 Doktor randevularınıza uyun ve düzenli olarak kan testi yaptırın**



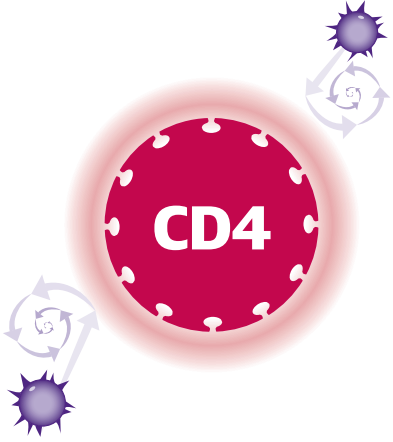
**7** Eğer test sonuçları ihtiyacınız olduğunu gösteriyorsa, **HIV tedavisi için ilaç alın.**

**Önemli noktalar**

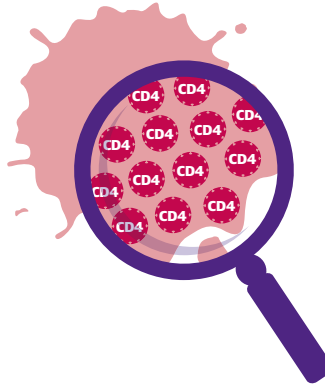
- Yaşam tarzınızda yapacağınız değişiklikler, herkeste olduğu gibi, genel sağlığınız açısından iyi olabilir.
- Düzenli kan testleri, HIV tedavisine ihtiyacınız olup olmayacağını size söyleyecektir.

**Düzenli kan testleri yaptırmak, HIV ile yaşayan herkes için önemlidir. En önemli iki kan testi CD4 ve viral yük testleridir.**

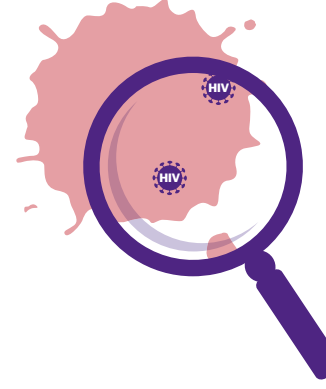
- 1** CD4 hücreleri, bağışıklık sistemindeki en önemli hücrelerdir. Bağışıklık sistemimiz bizi, enfeksiyon ve hastalıklara karşı korur.



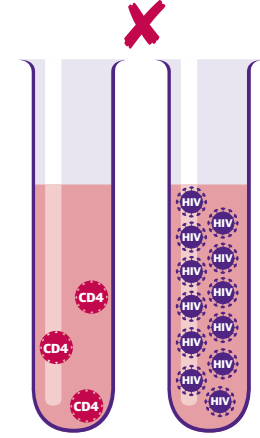
- 2** CD4 sayısı, bir damla kanımızda ne kadar CD4 hücresi olduğunu gösterir. Ne kadar fazla CD4 hücresi varsa, o kadar iyi.



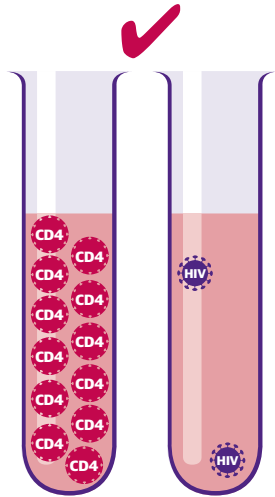
- 3** Viral yük, bir damla kanda ne kadar HIV olduğunu ölçer. Ne kadar az HIV varsa, o kadar iyi.



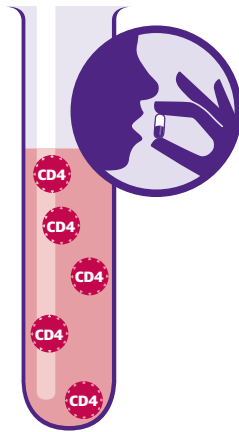
- 4** CD4 miktarı düşük olduğunda viral yük genelde yüksek olur. Bu durum, iyi değildir.



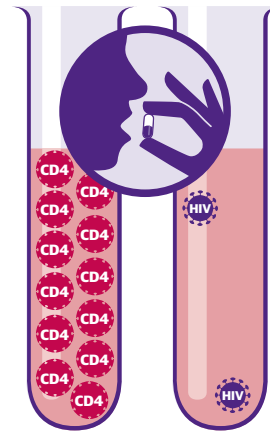
- 5** CD4 miktarı yüksek olduğunda viral yük genelde düşük olur. Bu durum, çok daha iyidir.



- 6** CD4 miktarınız yüksek bile olsa tedaviye başlamanın yararlı olduğu gösterilmiştir. CD4 fazla azalmadan tedaviye başlanırsa düzeyi yükseltmek o kadar kolay ve çabuk olacaktır



- 7** Tedavinin sonucuna göre, CD4 miktarı artarken, viral yük azalmalıdır.

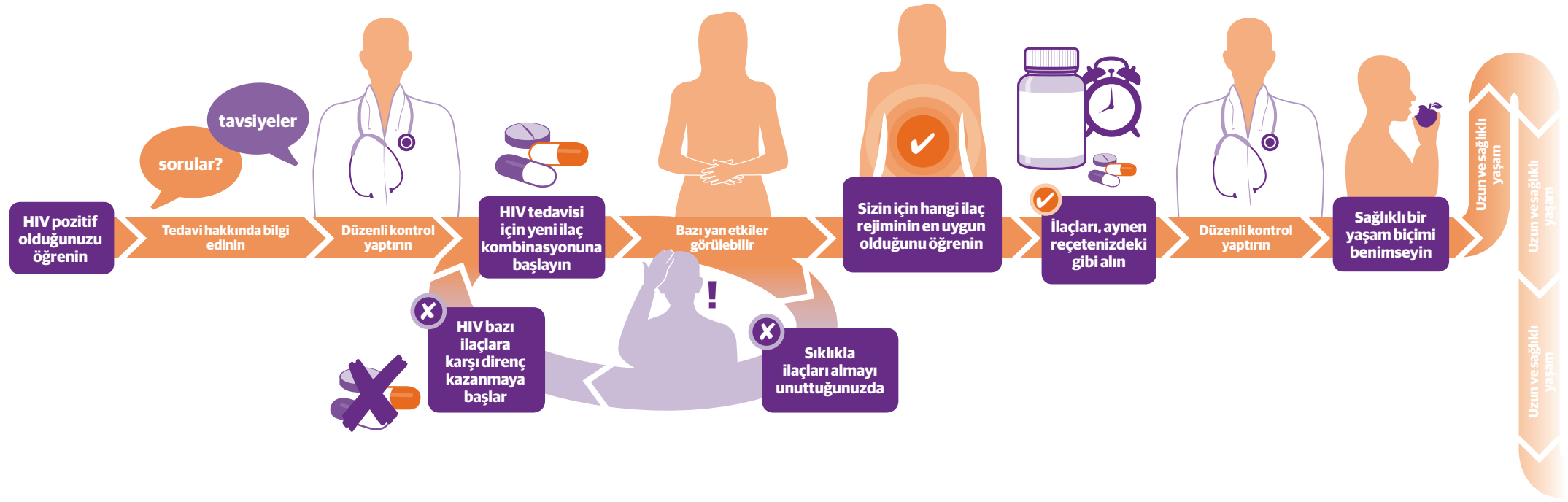


### Önemli noktalar

- CD4 ve viral yük test sonuçları, HIV'in vücut üzerindeki etkisine dair temel bilgiyi verir.
- HIV tedavisinin hedefi, viral yükün çok düşük ('saptanamaz düzeyde') ve CD4 sayısının yüksek olmasıdır.
- **CD4 miktarı**  
500 ve 1200 arası=genelde HIV ile enfekte olmayan insanlarda görülür. HIV ile enfekte bireylerde amaç CD4 sayısını bu düzeye ulaştırmaktır  
500 altı=Tedaviye başlanmadığı takdirde sayı hızla azalacaktır  
200 altı= hastalıkların ve enfeksiyonların gelişme riski yüksekti
- **Viral yük**  
100,000 ve 1 milyon arası = yüksek  
50 altı = 'saptanamaz düzeyde' viral yük olarak bilinir. HIV tedavisinin hedefi saptanamaz düzeyde viral yük düzeyine ulaşmaktır.

Bu şema, HIV tedavisi kullanmakta olan birçok insanın yolculuğunu gösterir.

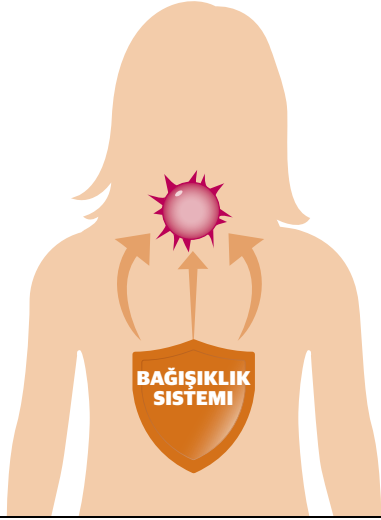
Fakat, herkesin durumu farklıdır. Sizin kendi şartlarınız, kendi yolculuğunuzun çok daha farklı olabileceği anlamına gelebilir.



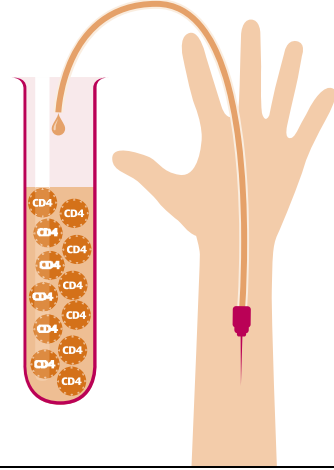
### Önemli notlar

- HIV tedavisi sağlığınızın korunmasını ve uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmenizi sağlar
- Kendiniz için en az yan etkiye sahip ve kullanılması en kolay olan ilaç rejimini bulmanız mümkün

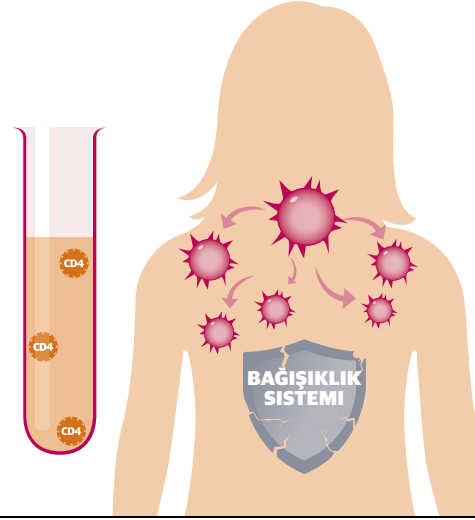
- 1 Bağışıklık sistemi, vücudun doğal savunma mekanizmasıdır. Bağışıklık sistemi güçlü olduğunda, kendi başına enfeksiyonlarla ve hastalıklarla baş edebilir.



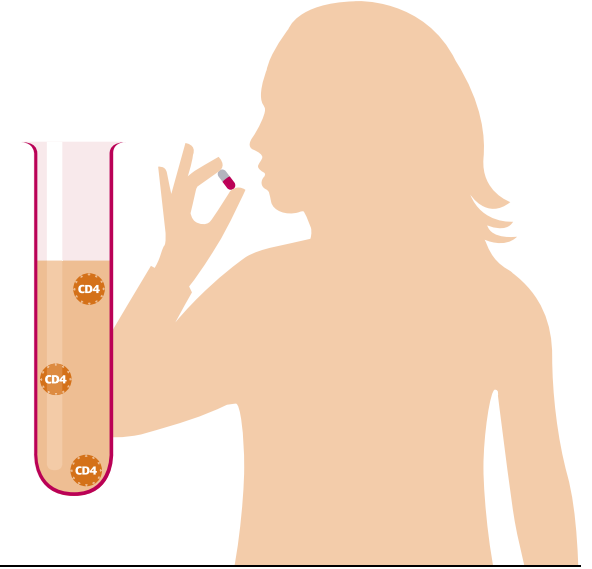
- 2 CD4 sayısı, bağışıklık sisteminizle ilgili bilgi veren bir kan testidir. Yüksek CD4 sayısı, bağışıklık sisteminizin güçlü olduğu anlamına gelir.



- 3 Eğer CD4 sayınız düşük ise bu, HIV'in bağışıklık sisteminizi zayıflattığı anlamına gelir.



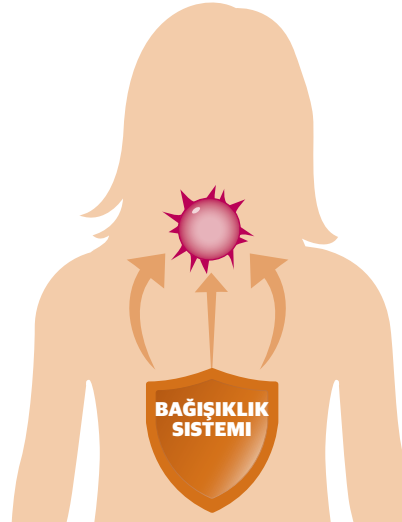
- 4 CD4 sayınız kaç olursa olsun tedaviye başlamanız önerilir.



- 5 HIV tedavisi, her gün aynı saatlerde ilaç almayı gerektirir. Bu kararlılığı göstermeye hazır olmanız gereklidir.



- 6 HIV tedavisi, bağışıklık sisteminizi güçlendirecektir. Bağışıklık sisteminiz, tekrardan enfeksiyon ve hastalıklarla savaşabilir hale gelecektir.



### Önemli noktalar

- HIV tedavisine ilişkin kılavuzlar, CD4 sayısı kaç olursa olsun tedaviye başlanmasını önermektedir.
- Tedavi görmek, bağışıklık sisteminize daha fazla zarar gelmesine engel olacak ve bu da ileride, hastalanma riskinizin daha az olacağı anlamına gelecektir.
- Doktorunuz veya başka bir sağlık çalışanı HIV tedavisi ile ilgili tüm sorularınızı cevaplayacak, başlamaya hazır olduğunuzda size her konuda yardımcı olacaktır.



## HIV tedavisi, vücuttaki HIV miktarını azaltarak sağlıklı kalmanıza yardımcı olur.

HIV tedavisinde kullanılan tüm ilaçlar, HIV'in yeni hücreleri enfekte etmesine engel olmaya çalışacaktır. Fakat değişik tipteki ilaçlar bunun için değişik yollar izlerler.

İki değişik tip ilacın birlikte kullanılması, HIV'e karşı güçlü bir saldırı sağlayacaktır.

Tedavinin amacı **"saptanamaz düzeyde viral yük"** düzeyine ulaşmak, yani, kandaki HIV miktarını çok düşük seviyeye ulaştırmaktır.

### HIV'in vücuttaki hücreleri nasıl enfekte ettiği aşağıda anlatılmıştır. Değişik ilaçlar, sürecin değişik bölgelerine etki ederler.

1

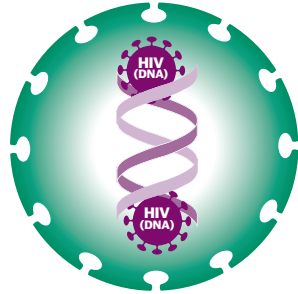
HIV, kendini CD4 hücresine yapıştırır. CD4 hücreleri, bağışıklık sistemimizin, yani vücudun savunma mekanizmasının önemli bir bölümünü oluşturur.



**"Giriş inhibitörleri"** (CCR5 ve füzyon inhibitörleri) olarak adlandırılan ilaçlar, bu yapışmaya engel olmaya çalışırlar.

2

HIV, hücrenin içindeyken, hücrenin yapısını değiştirir.



**"Nükleozit"** analogları veya **"nonnükleozit"** revers transkriptaz inhibitörleri bunu engellemeye çalışır.

3

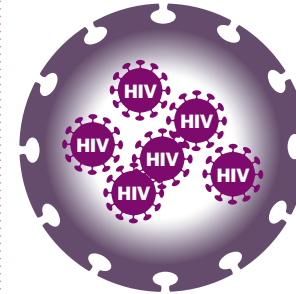
HIV, kendini hücrenin derinliklerine saklar.



**"Entegraz inhibitörleri"** bunun olmasını engellerler.

4

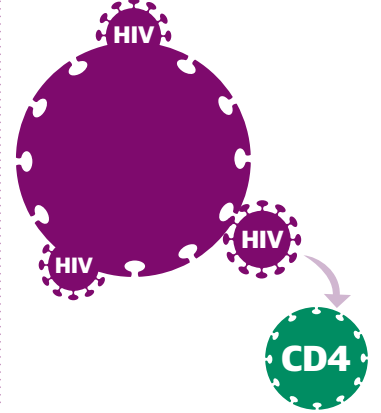
Daha çok HIV üretilir.



**"Proteaz inhibitörü"** (PI) ilaçları bunun gerçekleşmesine engel olmaya çalışırlar.

5

Yeni HIV, hücreden dışarı atılır ve enfekte etmek üzere başka hücreler aramak için hareket eder.



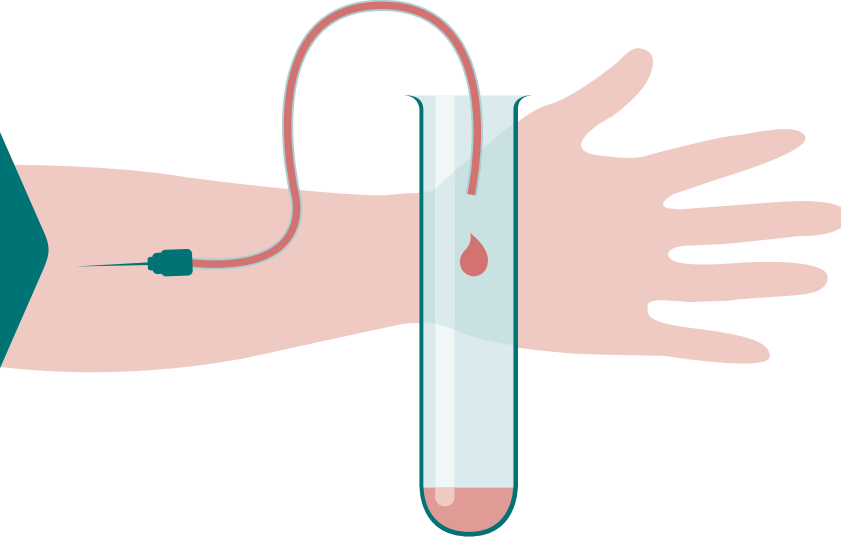
### Önemli noktalar

- Her türden ilaç HIV'i değişik bir şekilde engeller.
- HIV'e güçlü bir saldırı oluşturmak için değişik ilaç kombinasyonları kullanırsınız.
- Tedavinin amacı, HIV sayısını mümkün olduğunca azaltmaktır.

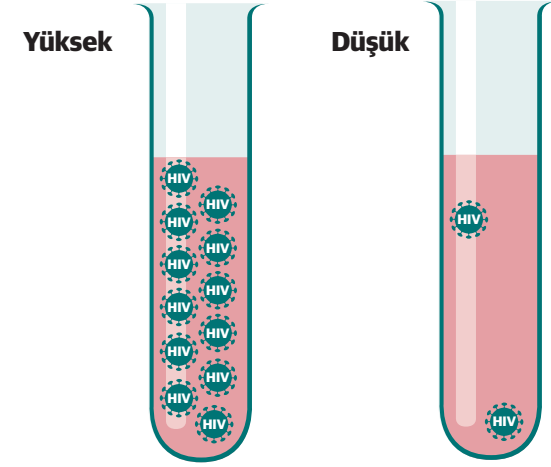
**HIV tedavisinin amacı, "saptanamaz düzeyde" viral yüke sahip olmaktır.**

**Fakat bu, ne anlama gelmektedir ve neden bu kadar önemlidir?**

**1** Viral yük testi size, bir damla kanınızda ne miktarda HIV olduğunu gösterir.

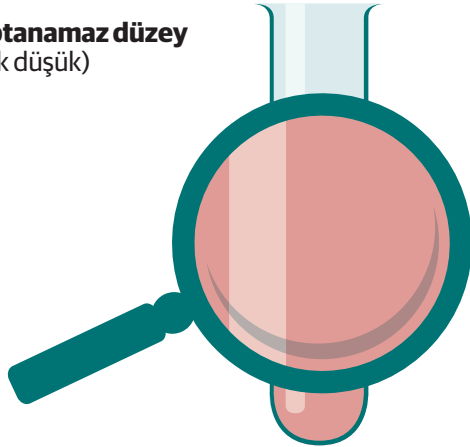


**2** Test sonuçları, size HIV miktarının yüksek veya düşük olduğu konusunda bilgi verirler.

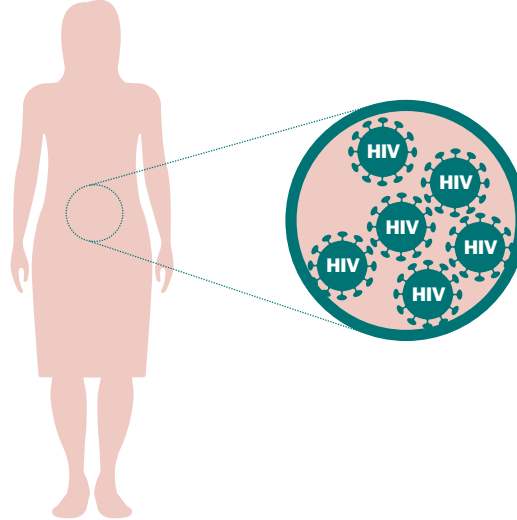


**3** Fakat testler, çok düşük sayıda HIV'i saptayamaz. Vücudunuzda çok az sayıda HIV olduğunda, size HIV miktarınızın "saptanamaz düzeyde" olduğu söylenir. Bu demektir ki, kan örneğinizde o kadar az sayıda HIV vardır ki, testler bunu saptayamaz.

**Saptanamaz düzey**  
(Çok düşük)



**4** Bu, HIV'in tamamen yok olduğu anlamına gelmez. O, hala vücudunuzun diğer kısımlarında, mesela bağırsakta, varlığını sürdürmektedir.



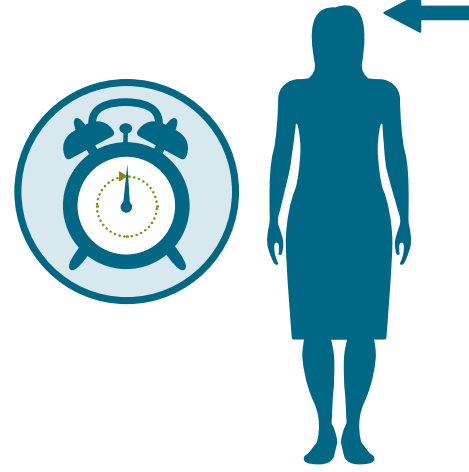
## Önemli noktalar

- Eğer viral yük sonuçlarınız "saptanamaz düzeyde" çıktıysa, vücudunuzda çok az miktarda HIV var demektir.
- HIV tedavisinin hedefi, saptanamaz düzeyde viral yüke ulaşmaktır. Bu da, vücudunuzdaki HIV'in kontrol altında tutulduğu anlamına gelir.
- Eğer vücudunuzda çok az sayıda HIV var ise HIV, vücudunuza saldıramayacak ve bağışıklık sisteminizi, yani vücudunuzun doğal savunma mekanizmasını zayıflatamayacaktır.
- Eğer bağışıklık sisteminiz güçlü ise, enfeksiyon ve hastalıkların sizde gelişme olasılığı daha azdır.
- Saptanamaz düzeyde viral yük, HIV bulaştırma olasılığınızı azaltır.

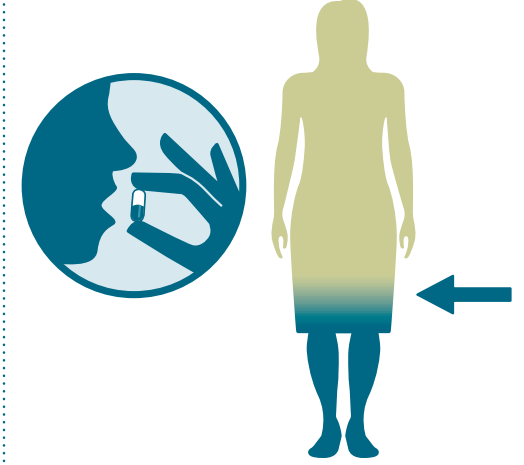
**HIV tedavisinin doğru çalışabilmesi için, ilaçlarınızı her zaman doğru zamanda, dozunu kaçırmadan almanız gerekir.**



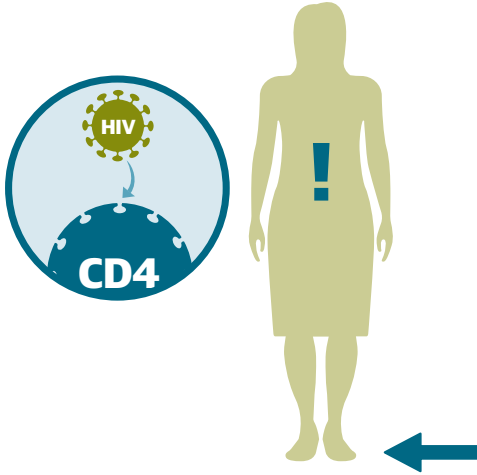
**1** İlaçlarınızı doğru zamanlarda ve doğru miktarda almanız çok önemlidir. Örneğin, HIV tedavisinde kullanılan ilaçlarınızı günde iki kez aldıysanız, dozlardan biri on iki saat boyunca gücünü koruyacaktır.



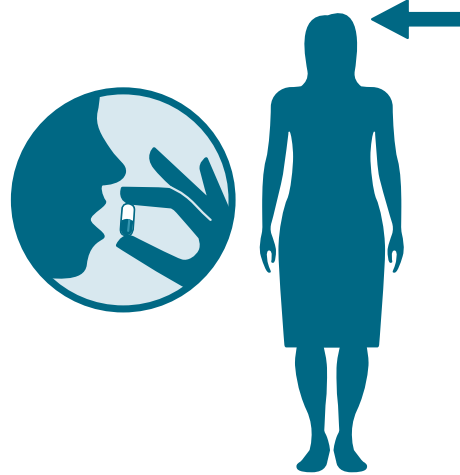
**2** Bir sonraki dozu, bir önceki doz tamamen vücuttan atılmadan **önce** almalısınız.



**3** Eğer dozunuzu **geç** alırsanız bu, vücudunuzda bir süreliğine **yeterli miktarda ilaç bulunmadığı** anlamına gelir. HIV, yeni hücreleri enfekte edecektir.



**4** Fakat, eğer dozu **zamanında** alırsanız, vücudunuzda, HIV'i **kontrol altında tutmak** için yeterli miktarda ilaç bulunacaktır.



### Önemli noktalar

- HIV tedavisinde, ilaçlarınızı doğru zamanda ve doğru miktarda almanız çok önemlidir.
- HIV tedavisinde kullanılan ilaçları düzenli olarak almanız, vücudunuzda her zaman yeterli miktarda ilaç bulunacağı anlamına gelir. Bu da, HIV'i kontrol altında tutmayı sağlayacaktır.
- İlaçlarınızı olması gerektiği gibi almamanız durumunda, HIV'in tedavisi ilerleyen zamanlarda daha zor olacaktır.
- Eğer bir ay içerisinde birden fazla dozu kaçırsanız, tedavinizin aksaması riskini artırmış olursunuz.
- Vücudunuzda daha fazla HIV olacaktır. Bu da, bağışıklık sisteminizi zayıflatacaktır.
- Yeni oluşan virüslerin (HIV) bazıları, HIV tedavisinde kullanılan ilaçlara karşı "direnc" kazanabilir. Yani, bazen ilaçlar işe yaramayabilir.
- Aldığınız HIV ilaçlarını değiştirmeniz gerekebilir. Almanız gereken yeni ilaçlar, bir öncekiler kadar kolay alınamayabilir ve daha fazla yan etkiye sebep olabilir.

**HIV tedavisinde kullanılan ilaçlar, HIV'i kontrol altında tutmak kadar, vücudunuzu değişik şekillerde etkileyebilir. Ekstra veya istenmeyen tüm etkilere "yan etki" adı verilir.**

## Kısa vadeli yan etkiler

En sık görülen yan etkilerdir; vücudunuzun yeni bir ilaca uyum sağlama sürecinde gerçekleşir. Birkaç hafta sonra, genellikle bu yan etkiler ortadan kaybolurlar.

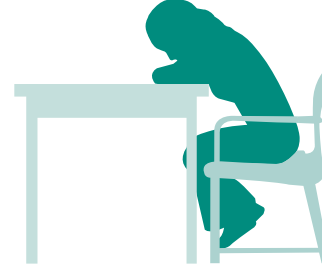
● İshal



● Kendini hasta hissetmek



● Yorgun hissetmek



● Uykuda huzursuzluk

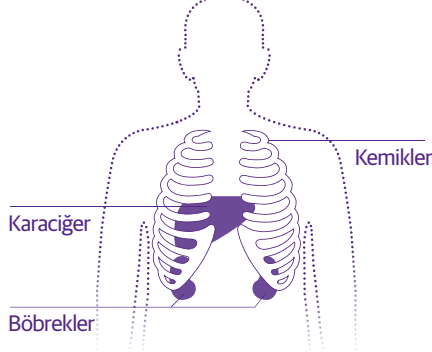


Bu yan etkileri azaltmak için bazen başka ilaçlar da kullanabilirsiniz. Birkaç kişide, bu yan etkilerin ortadan kaybolmadığı görülmüştür. Bu koşullar altında, doktorunuzla tedaviyi değiştirme konusunu konuşmalısınız.

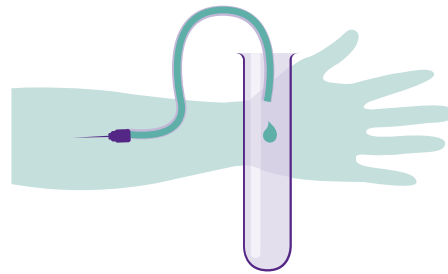
## Uzun vadeli yan etkiler

Uzun vadeli yan etkiler daha az görülmektedir.

● Klinikte size düzenli olarak karaciğer, böbrek ve kemik testi yapıldığından ve her şeyin yolunda olduğundan emin olun.



● Glikoz ve kolesterolünüz için de test yaptırmanız. Yükselmiş seviyeler, kalp hastalıkları, diyabet, yüksek kan basıncı veya kalp krizine sebep olabilir.



● Vücut şeklinizde değişiklik olması (belli bölgelerde kilo kaybı veya yağlanma), günümüzde nispeten daha az görülmektedir. Doktorlar genelde bu tarz sorunlara yol açan ilaçlar vermekten kaçınırlar.



## Önemli noktalar

- En sık görülen yan etkiler kısa vadeli olanlardır. Bunlar, genellikle ek ilaç kullanımıyla kontrol edilebilir.
- Uzun süreli yan etkiler daha seyrek görülür.
- Eğer yan etkiler sorun yaratıyorsa, doktorunuzla konuşun. Tedavinizi değiştirmek mümkün olabilir.

Eğer bir problem olursa, hayat tarzınızda değişiklikler yapmak, ekstra bir tedavi yöntemi denemek veya HIV tedavinizi değiştirmek, denemeye değer yaklaşımlardır.

**HIV ile enfekte birçok insan, enfeksiyonu önleyerek bebek sahibi olabiliyor.**

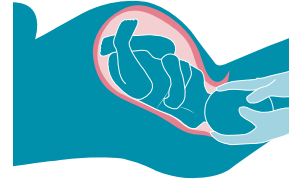
**Bunun için, doktordan yardım almanız gerekmektedir.**

## Eğer HIV ile enfekte bir kadın iseniz

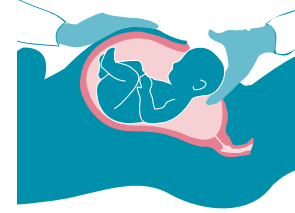
- Hamilelik süresince HIV ilaçları kullanmak, bebeği HIV'den koruyacaktır.



- Eğer vücudunuzda çok az sayıda HIV var ise ("saptanamaz düzeyde" HIV), **vajinal doğum** yapma olanağınız vardır.



- Aksi koşulda, **sezaryen** ile doğum gerçekleştirilmelidir.



- Bebeğinizi **emzirmemelisiniz.**



- Doğumdan sonra, bebek de HIV ilaçları kullanmalıdır.



- Bu tavsiye uygulandığında, 100 bebekten birinden azı HIV ile enfekte olmaktadır.

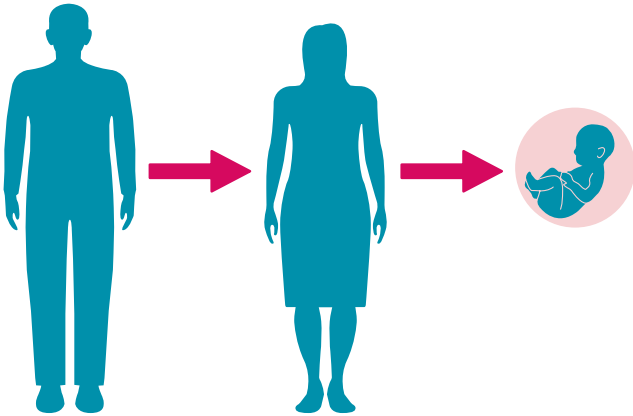
HIV ile yaşayan bebekler

HIV negatif bebekler



## Eğer HIV ile enfekte bir erkek iseniz

- HIV ile enfekte olmayan bir kadın ile korunmasız ilişkiye girmek, kadına virüs bulaşmasına sebep olabilir ve bu virüs bebeğe de geçebilir.



- Eğer annede HIV yok ise, bebekte de HIV olmayacaktır. Ayrıca HIV, babadan bebeğe doğrudan geçemez.

- Eğer vücudunuzda çok az sayıda HIV var ise ("saptanamaz düzeyde" HIV), kondomsuz seks esnasında HIV bulaştırma riski çok düşük olabilir. Bu konuda doktorunuzdan tavsiye alın.



## Önemli noktalar

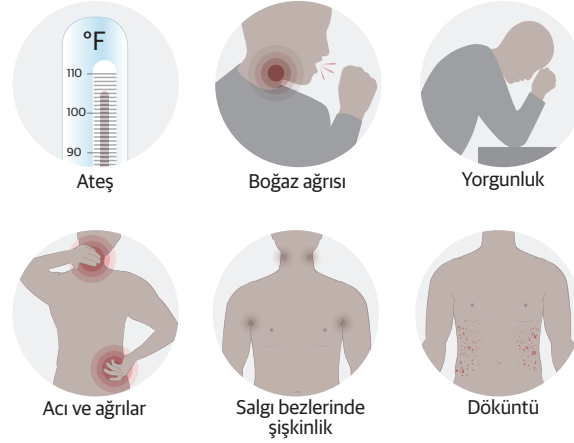
- Doğru tedavi ve bakım ile, binlerce HIV ile enfekte kadın sağlıklı bebekler dünyaya getirmişlerdir.
- HIV ilaçları, bebeğinizi koruyacaktır.
- Eğer bebek sahibi olmayı düşünüyorsanız, başlangıç evresinde bu konuyu doktorunuzla konuşmanız gerekmektedir.

## HIV ile enfekte olduktan sonraki ilk birkaç hafta, vücudunuzun bağışıklık sistemi, HIV'in ne olduğunu anlamaya ve onu kontrol altına almaya çalışır.

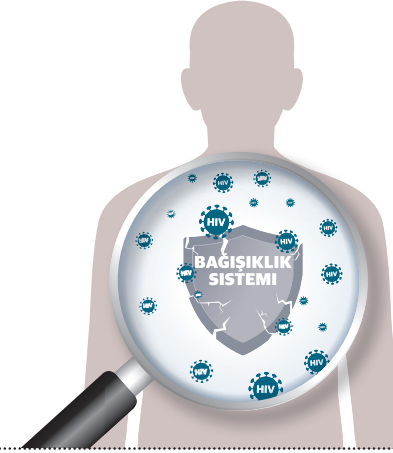
- 1** Bağışıklık sisteminiz, vücudunuzu enfeksiyonlara karşı korur. Fakat HIV ile ilk enfekte olduğunuzda, bağışıklık sisteminiz zayıflar. CD4 sayınız, size bağışıklık sisteminizin ne kadar güçlü olduğunu gösterir.



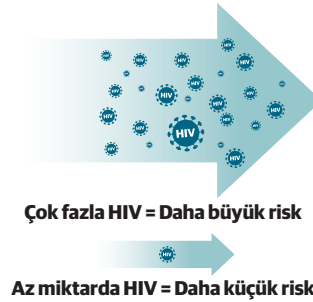
- 2** Kısa bir süreliğine kendinizi iyi hissetmeyebilirsiniz. Buna, serokonversiyon hastalığı adı verilir.



- 3** HIV, vücudunuza hızlıca yayılır. İlk birkaç ay içinde, vücudunuzdaki HIV miktarı çok yüksek olur. Bu, viral yük testiyle ölçülür.



- 4** Vücudunuzda çok miktarda HIV olduğu zaman (yani, yüksek miktarda viral yükünüz olduğunda), diğer zamanlara kıyasla daha fazla HIV bulaştırma riskiniz vardır. Bu durumda, güvenli seks özellikle önemlidir.



- 5** Bu dönemde tedaviye başlamanız HIV'in yayılmasını sınırlayacak ve enfeksiyonun ilerlemesini yavaşlatacaktır. Bir kez tedaviye başlandıktan sonra tedavinin kesilmemesi önerilir.



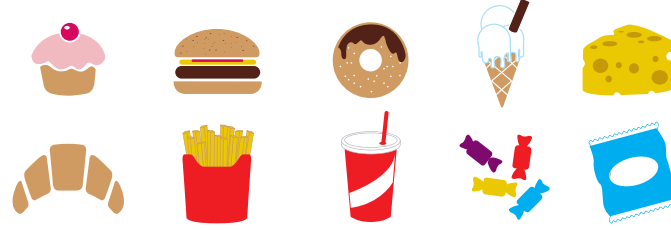
### Önemli noktalar

- HIV ile enfekte olduktan sonra, ilk birkaç hafta içinde bağışıklık sisteminiz, HIV ile nasıl savaştığını bilemez ve böylece virüs, kolayca çoğalır.
- Kendinizi kötü hissedebilirsiniz ama bu, çok uzun sürmez.
- Enfeksiyonun erken döneminde tedaviye başlanması, hastalığını sınırlanması açısından önerilir.

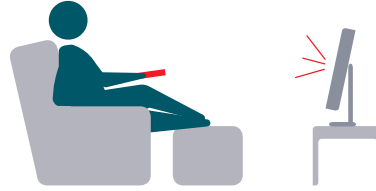
**Dengeli beslenme ve düzenli egzersiz, sağlıklı bir kiloda kalmanıza yardımcı olacaktır.**

**1 İnsanların genellikle kilo almasında iki temel sebep vardır.**

- Çok fazla yemek (özellikle şeker ve yağ bakımından zengin yiyecekler)



- Yeterli fiziksel aktivitede bulunmamak



**2 HIV tedavisinde kullanılan modern ilaçlar, genellikle insanları şişmanlatmaz.**

Anti-HIV



**3 HIV ile yaşayan insanlar, herkes için geçerli olan beslenme tavsiyelerini uygulayabilir. Dengeli beslenmeye özen gösterin.**



**4 Kilo vermek isteyen yetişkinler, günde 45 - 60 dakika arası fiziksel aktivitede bulunmalıdır.**



Yürümek



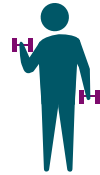
Merdiven çıkmak



Bisiklet sürmek



Yüzmek



Ağırlık kaldırmak



Spor



Dans etmek



Bahçe işleriyle uğraşmak

**Önemli noktalar**

- Çoğu insan, yağ veya şeker bakımından zengin yiyeceklerden daha az tüketmelidir.
- Günlük hayatınıza fiziksel aktiviteyi dahil edebilirsiniz (mesela araba kullanmak veya otobüse binmek yerine yürüebilirsiniz).
- HIV tedavisinde kullanılan modern ilaçlar kilo almaz.

**HIV ilaca karşı "direnç" kazandığında, bazı HIV ilaçları düzgün işlev görmez.**

**1** HIV her gün yeni hücreleri enfekte ederek vücut içinde çoğalmaya çaba gösterir.

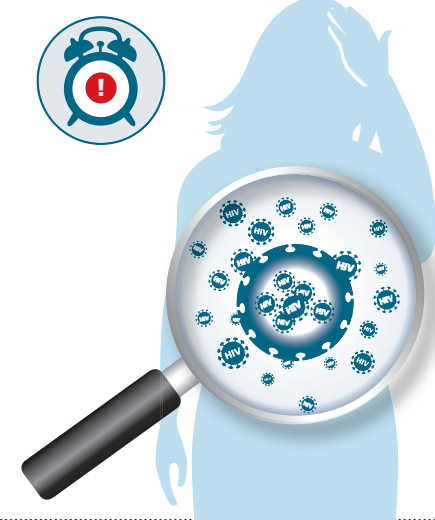


**2** HIV ilaçları buna engel olur. Eğer ilaçlarınızı doğru zamanda ve doğru miktarda alırsanız, vücudunuzda çok az miktarda HIV olacaktır.



**3** Eğer bazen ilaçlarınızı almayı unutursanız veya geç alırsanız, vücudunuzda daha fazla HIV olacaktır.

- Böylece HIV, yeni hücreleri enfekte edebilecek ve çoğalabilecektir.
- HIV, ilaca karşı "direnç" kazanabilir.

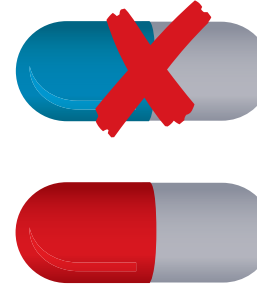


**4** Eğer HIV ilaca karşı direnç kazanırsa, aldığınız HIV ilaçları işlevini yerine getiremez. Bu da demektir ki:

- ilaçlarınızı alsanız bile HIV, hücreleri enfekte edebilecek ve çoğalabilecektir ve
- vücudunuzda çok daha fazla sayıda HIV olacaktır.



**5** Eğer böyle olursa, tedavinizi değiştirmeniz gerekecektir.



*Size verilecek yeni ilaç grubunu kullanmanız bu kadar kolay olmayabilir ve daha fazla yan etkiye maruz kalabilirsiniz.*



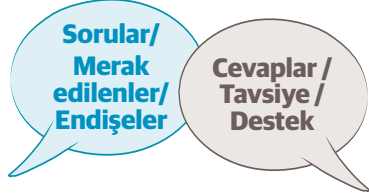
### Önemli noktalar

- İlaçlarınızı doğru zaman ve doğru miktarda almanız önemlidir. Eğer almazsanız HIV, ilaca karşı direnç kazanacaktır.
- Eğer HIV ilaca karşı direnç kazanırsa, bazı HIV ilaçları işlevini yerine getiremeyebilir.
- Eğer ilaca karşı direnç geliştirse, aldığınız HIV ilaçlarını değiştirmeniz gerekebilir.
- HIV ilaçlarını hiç kullanmamış olsanız bile, ilaca dirençli virüse sahip olabilirsiniz. Bunun nedeni, size (örneğin kondomsuz seks sırasında) dirençli virüsün doğrudan bulaşmış olmasıdır.

**Tedavi gördüğünüz klinikteki çalışanlar, sağlığını kontrol etmek için size değişik testler uygulayabilirler. Bu testlerin çoğu, kan veya idrarınızdan alınan örneklerle yapılır. Testlerden bazıları, her kontrole geldiğinizde, bazılarıysa daha seyrek yapılabilir.**

### Nasıl olduğunuzun sorulması

Belirtilerinizi, yan etkiler veya endişeleriniz hakkında konuşmak için size fırsat verilmesi.



### Viral yük

Kanınızdaki HIV sayısını öğrenmek.



### CD4 sayısı

Bağışıklık sisteminizin ne kadar güçlü olduğunu görmek.



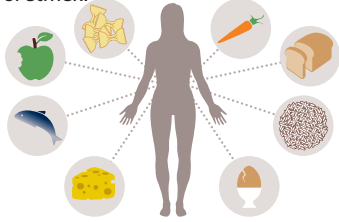
### Tam kan sayımı

Alyuvar ve akyuvarlarınızla ilgili detaylı bilgiler. Bu, sağlığını konusunda çok fazla bilgi verecektir.



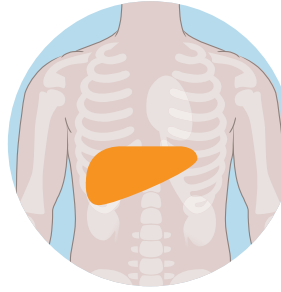
### Glikoz

Vücudunuzun yiyecekten enerji alıp alamadığını kontrol etmek.



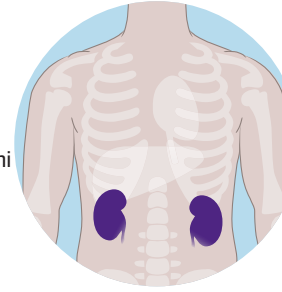
### Karaciğer

Karaciğerinizin yiyecek ve ilaçları doğru şekilde işlediğinden emin olmak.



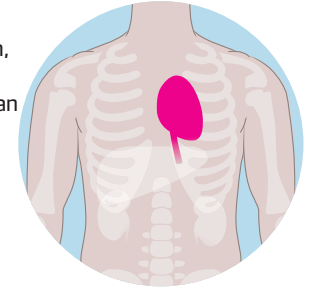
### Böbrekler

Böbreklerinizin, atıkları vücudunuzdan temizleyip temizleyemediğini kontrol etmek.



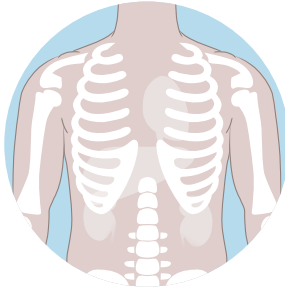
### Lipitler

Kanınızdaki yağın, kalbiniz için risk oluşturmadığından emin olun.



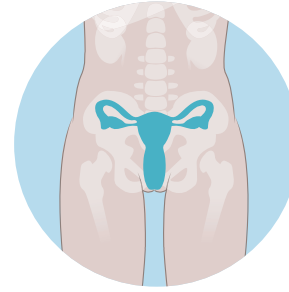
### Kemik yoğunluğu

Kemiklerinizin ne kadar güçlü olduğuna bakmak.



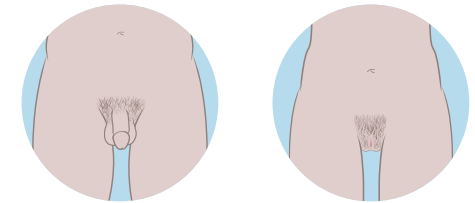
### Kadınlar için - rahim ağzı taraması (yayma testi)

Rahim kanseri riskini azaltmak için yapılmalıdır. Bu işlem, anormallikleri tespit etmek amacıyla, rahim ağzından hücre örnekleri almak şeklindedir.



### Cinsel sağlık

Cinsel yolla bulaşan hastalıkları kontrol etmek için yapılmalıdır. Bu işlem, genital bölgenizden sürüntü örneği almak şeklindedir.



### Önemli noktalar

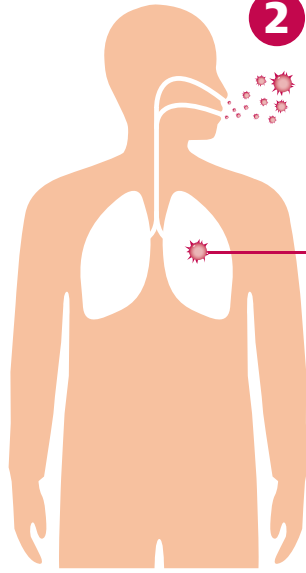
● Düzenli kontroller için HIV kliniğinize gitmeniz önemlidir.

● Eğer her şey yolunda ise doktorunuz, her zaman sizinle test sonuçlarını paylaşmayacaktır. Ama yine de, daha fazla bilgi almak için sorular sorabilirsiniz.

● Eğer belirli belirtileriniz var ise veya kendinizi iyi hissetmiyorsanız, başka testler uygulanması da gerekebilir.

## Eğer HIV bağışıklık sisteminizi zayıflattı ise, tüberküloz (TB) olma olasılığınız yükselir.

### 1 TB, bakterilerin yol açtığı bir enfeksiyondur.



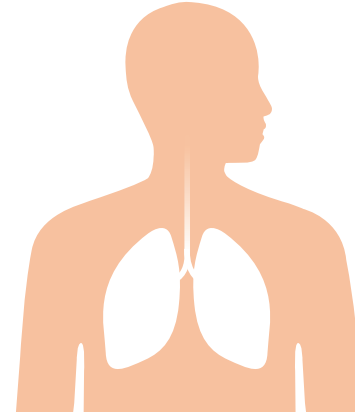
**2** Bu bakteriler, insandan insana solunum yoluyla geçebilir. Vücudunuza nefes almanız sırasında girebilirler.

**3** Bakteriler, genellikle akciğerleri enfekte ederler, ama yine de vücudun başka bölümlerini enfekte etmeleri de olasıdır (mesela kemikler ve eklemler).

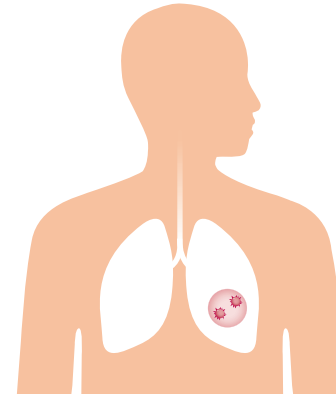
### 4 Bakteriler, herkesi hasta etmezler. Bu, bağışıklık sisteminizin ne kadar güçlü olduğuna göre değişir.



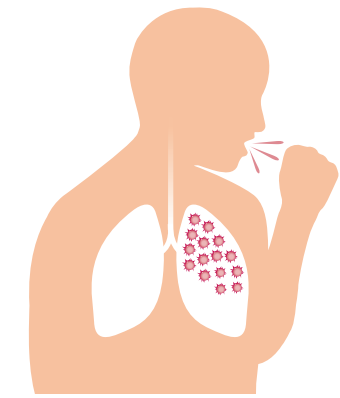
Eğer bağışıklık sisteminiz çok güçlü ise, bakterileri öldürür.



Eğer bağışıklık sisteminiz yeterince güçlü ise, bakterileri öldürmez ama kontrol altında tutar ve bu, hasta hissetmenizi önler. Buna "latent (gizli) enfeksiyon" adı verilir.



Eğer bağışıklık sisteminiz zayıf ise, bakterileri kontrol altına alamaz. TB bakterileri çoğalır ve hastalığa yol açarlar. Buna "aktif enfeksiyon" adı verilir.



#### TB belirtileri



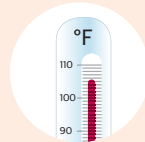
Üç haftadan fazla süren öksürük



İştahsızlık



Gece terleme



Ateş

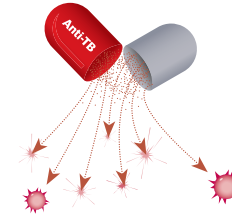


Yorgunluk



Kilo kaybı

### 5 Bakteriye, TB ilaçlarıyla öldürmeniz mümkündür.



### 6 HIV ilaçları ile bağışıklık sisteminizi güçlü tutabilirsiniz



#### Önemli noktalar

● TB, solunum yoluyla vücuda giren bakterilerle ortaya çıkar.

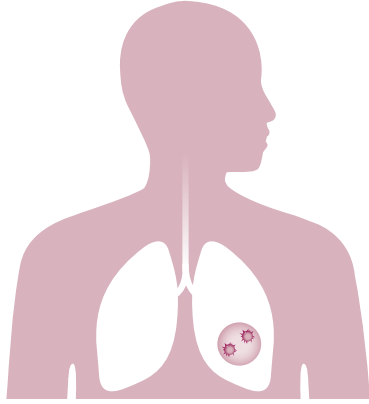
● Tedavi edilmeyen HIV, bağışıklık sisteminizi zayıflatır. Bu da sizin, diğer insanlara göre, TB'ye yakalanma olasılığınızı artırır.

● TB çok ciddi bir hastalıktır ama tedavisi mümkündür.

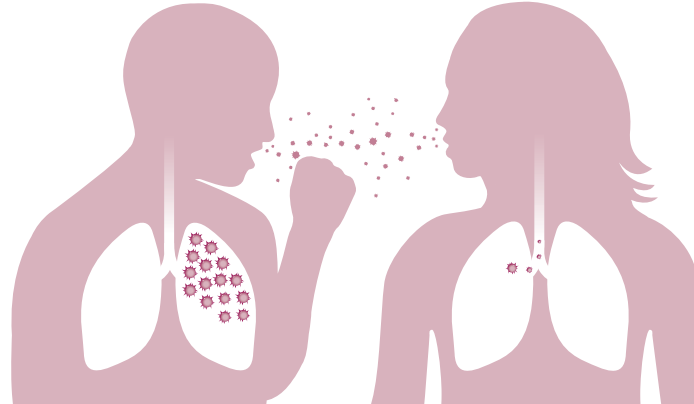
## Tüberküloza (TB) yol açan bakteri bazen, solunum yoluyla insandan insana bulaşabilir.

**TB'si olan bazı insanlar, hastalığı başkalarına geçirebilirken, bazıları geçiremez:**

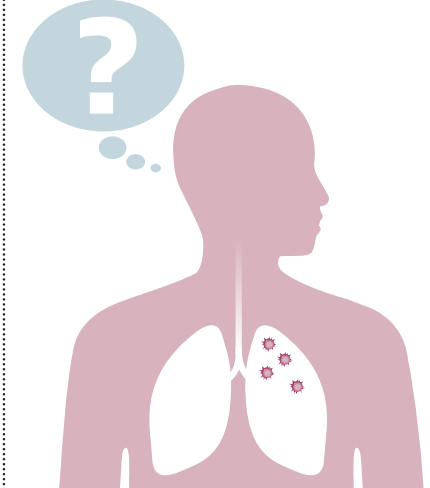
- 1** "Latent (gizli)" TB enfeksiyonu olan ve kendini hasta hissetmeyen insanlar, TB'yi diğerlerine bulaştıramaz. Latent enfeksiyonu olan bir insan, vücudunda TB bakterisini bulundurur ama bağışıklık sistemi, bakteriyi kontrol altında tutmaktadır.



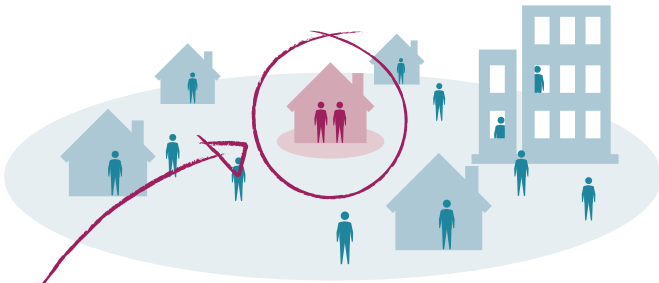
- 2** Akciğer veya boğazlarındaki TB enfeksiyonu dolayısıyla hasta olan insanlar, bakteriyi başka insanlara bulaştırabilirler. Hasta öksürdüğünde veya hapşırdığında, TB bakterileri, küçük damlalar halinde havada serbest kalırlar. Başka insanlar bu damlaları soluyabilirler.



- 3** TB'si olan bazı insanlar, bu durumu fark etmezler.



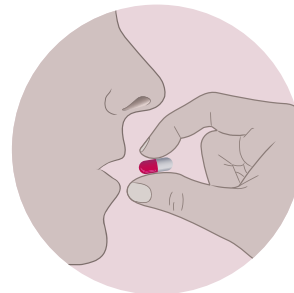
- 4** TB hastasıyla çok fazla zaman geçiren insanlar da TB olma riski altında olabilirler.



**TB hastasıyla aynı evde yaşayanlar, doktora görünmeli ve TB testi olmalıdır**

**Hastanın arkadaşları, iş arkadaşları, vb kişilerin TB oldukları nadir görülür.**

- 5** TB tedavisi, bakteriyi bulaştırma riskini azaltır. Genellikle, etkili bir tedavinin birkaç hafta sonrasında itibaren, diğer insanlara bulaşma riski ortadan kalkar.



### Önemli noktalar

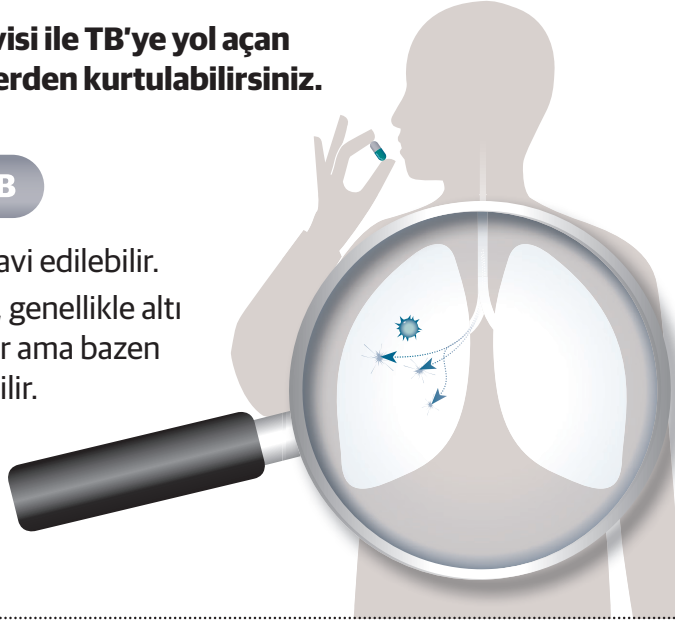
- TB bakterileri, TB hastası öksürdüğünde veya hapşırdığında havaya yayılır.
- TB hastası birçok insan, bulaştırıcı değildir.
- Yalnızca, TB hastasıyla çok fazla zaman geçiren insanlarda enfeksiyon riski yüksektir.
- Kişinin akciğerinde TB hastalığı oluştuğunda, aşağıdakiler yapılarak hastalığın bulaşma riski azaltılabilir:
  - Öksürürken ve hapşırdığında, ağız ve burnu kapatmak.
  - Kullanılmış mendilleri çöp kutusuna atmak veya torbada tutmak.
  - Düzenli olarak sabun ve sıcak suyla elleri yıkamak.
  - Pencereyi açık tutmak
  - Okula veya işe gitmemek
  - Başka insanlarla aynı odada uyumamak.

## Eğer tüberküloz (TB) sizi hasta ediyorsa ve aynı zamanda HIV pozitif iseniz, bu durumda hem TB, hem de HIV için tedavi görmemiz gerekir.

### 1 TB tedavisi ile TB'ye yol açan bakterilerden kurtulabilirsiniz.

#### Anti-TB

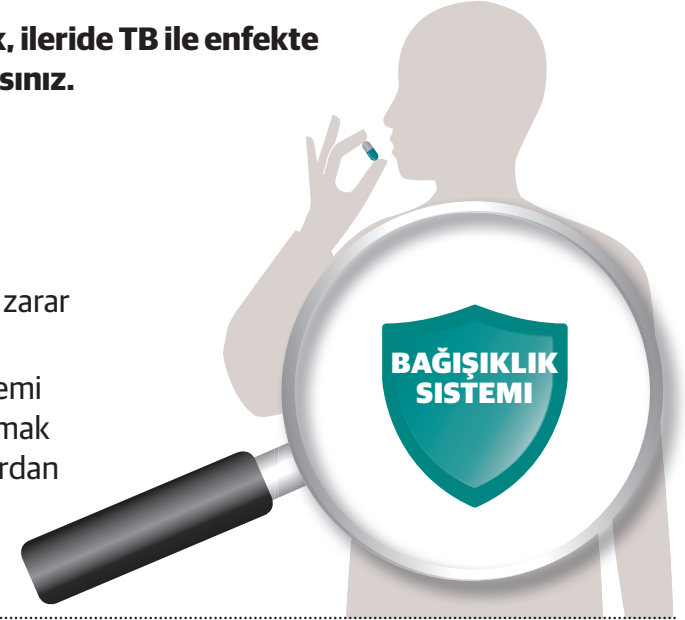
- TB tedavi edilebilir.
- Tedavi, genellikle altı ay sürer ama bazen uzayabilir.



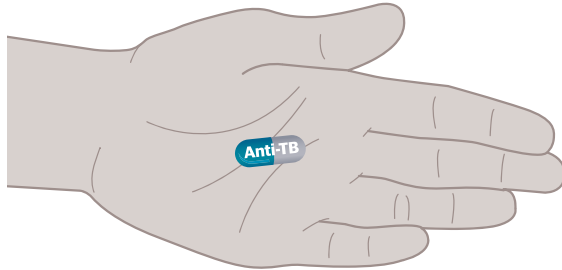
### 2 HIV tedavisi görerek, ileride TB ile enfekte olma riskinizi azaltırsınız.

#### Anti-HIV

- HIV ilaçları, HIV'in bağışıklık sistemine zarar vermesini önler.
- Güçlü bağışıklık sistemi vücudu, TB dahil olmak üzere, enfeksiyonlardan korur.

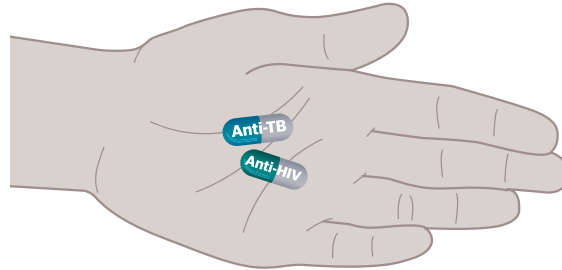


### 3 Bazı insanlar, öncelikle TB tedavisine başlar, birkaç hafta veya birkaç ay sonrasında da anti-HIV ilaçları almaya başlar.



### 4 Bazı insanların, iki tedaviye de aynı anda başlamaları gerekebilir.

- Bu, HIV tedavisine ne kadar acil başlanması gerektiğine göre değişir.



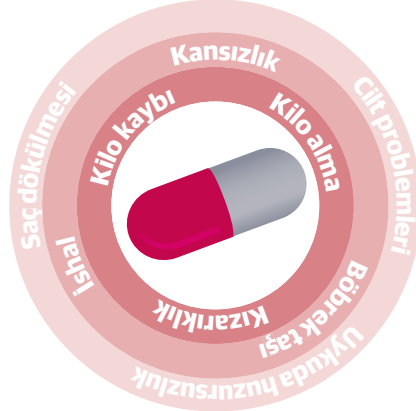
### Önemli noktalar

- TB ilaçları ile TB bakterilerini öldürebilirsiniz.
- HIV ilaçları ile bağışıklık sisteminizi güçlendirebilirsiniz. Böylece, ileride tekrardan TB'ye yakalanmaktan korunmuş olursunuz.
- Hem TB, hem de HIV tedavisi için, ilaçlarınızı tam olarak yazıldığı şekilde kullanmanız önemlidir. Tedavinin başlamasından birkaç hafta sonra, kendinizi daha iyi hissedebilirsiniz ama yine de vücudunuzda hala TB ve HIV olabilir. Bu noktada ilaçlarınızı almayı bırakırsanız, tekrardan hastalanabilirsiniz.
- Bu ilaçlar, özellikle birlikte alındığında, bazı yan etkilere sebep olabilirler.

**HIV ve AIDS konusunda çok fazla yanlış anlaşılma söz konusudur.  
HIV ve AIDS ile ilgili duyduğunuz her şey doğru değildir.**



**HIV tedavisinin, berbat yan etkileri vardır.**



**Günümüzde HIV tedavisinde kullanılan ilaçlar, geçmişe göre çok daha az şiddette yan etkilere yol açmaktadır.**

Yan etkilerin çoğu, vücudun ilaca alışma sürecinde ortaya çıkar ve birkaç hafta içinde ortadan kaybolur. Şiddetli ve uzun süreli yan etkiler çok daha seyrek görülür. Eğer bir ilaç, vücudunuzda sorun yaratıyorsa, doktorunuz genellikle size başka bir ilaç verir.



**HIV, insanlar tarafından oluşturulmuştur.**

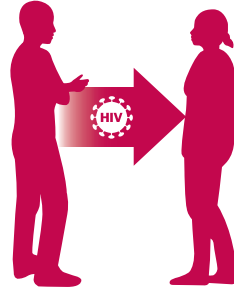


**HIV, şempanzelerde görülen bir virüse benzerlik göstermektedir. Virüs, 1950'lerden beri insanlarda varlığını sürdürmektedir.**

Bilim insanlarının düşüncesine göre virüs, şempanze avlayan bir adamın yaralanması sonucunda, şempanzenin kanının kendi kanına karışmasıyla, adama geçmiştir.



**HIV ile yaşayan insanlar, gündelik hayatta temas yoluyla diğerlerini enfekte edebilirler.**



**HIV yalnızca, bir insanın vücut sıvılarının (mesela kan, semen, vajinal sıvılar), başka bir insanın vücuduna girmesiyle bulaşabilir. Tükürük ile HIV bulaşmaz.**

Sarılmakla, konuşmakla, aynı çatal, bardak, tabak, havlu veya banyoyu ortak kullanmakla HIV bulaşması riski söz konusu değildir.

**HIV ve AIDS konusunda çok fazla yanlış anlaşılma söz konusudur.  
HIV ve AIDS ile ilgili duyduğunuz her şey doğru değildir.**



**Kendini iyi hissettiğiniz sürece HIV ilaçları kullanmanıza gerek yoktur.**

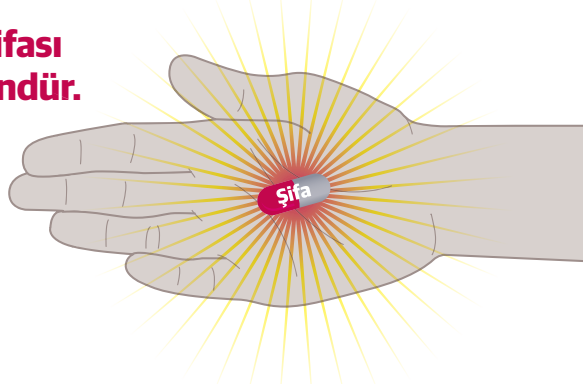


**Tedavi olmadığınızda HIV, sessizce bağışıklık sisteminize (yani vücudunuzun savunma mekanizmasına) zarar verir. Bu zararın telafisi her zaman mümkün olmaz.**

Bu yüzden, bağışıklık sistemi zarar görmeden tedaviye başlamak, ileride gerçekleşebilecek olası hastalıkları önlemek amacıyla, çok daha iyidir. CD4 miktarınız ne olursa olsun tedaviye başlamanız önerilmektedir.



**HIV'in şifası mümkündür.**



**Birçok bilimsel araştırmaya rağmen, HIV'in tam anlamıyla tedavi edilmesi mümkün değildir.**

HIV tedavisi, virüslerin çoğunu vücuttan temizlemeyi başarsa da HIV, tamamen yok olmamaktadır. Virüs mutlaka vücutta varlığını sürdürecektir (mesela bağırsakta). Eğer HIV ilaçlarınızı kullanmayı bırakırsanız, HIV tekrar vücuda yayılmaya başlayacaktır.



**HIV ile yaşayanlar, virüsü, her seks yaptıklarında bulaştırırlar.**

**100%**



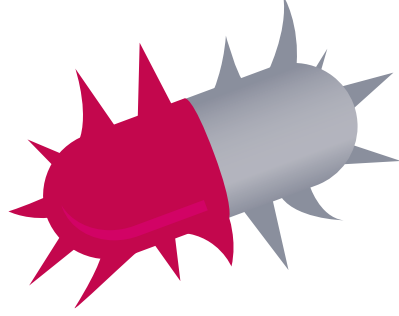
**Bir kadının her seferinde hamile kalması mümkün olmadığı gibi, HIV de her seferinde bulaşmayabilir.**

Eğer doğru şekilde kondom kullanıldıysa, HIV bulaşması riski yoktur. Eğer HIV ile enfekte kişi, HIV ilaçları kullanıyor ise risk daha da düşüktür.

**HIV ve AIDS konusunda çok fazla yanlış anlaşılma söz konusudur.  
HIV ve AIDS ile ilgili duyduğunuz her şey doğru değildir.**



**HIV ilaçlarının,  
yarardan çok zararı  
vardır.**



**HIV ilaçları olmadan, HIV ile yaşayan insanların  
çoğu, ciddi hastalıklar geçirirler, AIDS evresi  
başlar ve erken yaşta ölürlər.**

HIV tedavisi doğru zamanda başlanırsa, insanların uzun ve sağlıklı bir yaşam sürmeleri mümkündür. Yan etkilerin çoğu, birkaç hafta içinde yok olur ve uzun süreli etkiler, fazla görülmez. HIV ilaçları kullanan bireyler, tedavinin yolunda olduğunu kontrol etmek amacıyla yakından izlenirler.



**Bitkiler ve besin  
takviyesi, HIV ilaçları  
kadar etkili olabilirler.**

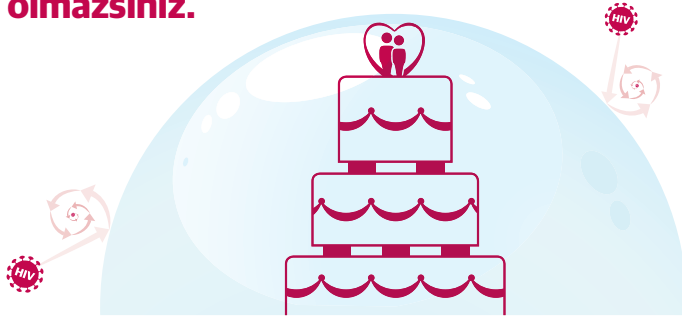


**Bazı bitkiler ve takviyeler, genel sağlığınız için  
faydalı olabilir ama HIV'in yeni hücreleri enfekte  
etmesine ve yayılmasına engel olamazlar.**

Yalnızca HIV ilaçlarının, HIV'in vücuda yayılmasını engellemeyi başardığı, bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Ayrıca, bazı bitkisel besin takviyeleri, HIV ilaçlarının işlevselliğine zarar verebilir. Kana karışan ilaç miktarını azaltabilir ve HIV'e olan etkisini azaltabilir.



**Eğer evliyseniz, HIV ile enfekte  
olmazsınız.**



**Maalesef, evli veya uzun süreli ilişki yaşayan  
milyonlarca insan, HIV pozitif olmuştur.**

Tanışma öncesinde, partnerlerden birinde HIV olması veya partnerlerden birinin, ilişki esnasında başka birisiyle korunmasız ilişkiye girmesi gibi durumlar da görülmektedir.

**HIV ve AIDS konusunda çok fazla yanlış anlaşılma söz konusudur.  
HIV ve AIDS ile ilgili duyduğunuz her şey doğru değildir.**



**Bir ilaç şirketi HIV'in şifasını buldu ama kendi çıkarları uğruna bunu gizli tutmaktadır.**



**Bilim insanları ve ilaç şirketleri, henüz HIV'in şifasını bulamamışlardır.**

HIV ilaçları üreten birçok ilaç şirketi, birbiriyle yarış halindedir. Eğer şirketlerden biri şifayı piyasaya sürse, rakiplerinden çok daha fazla kazanacaktır. Araştırmalar devam etmektedir.