

nam

www.aidsmap.com

www.pozitifyasam.org



CD4, viral yük ve diğer testler

Birinci basım 2009

TÜRKÇE
ilk baskı
2010

Teşekkür

www.pozitifyasam.org



Düzenleyen Michael Carter
Birinci basım 2009

Bu kitapçık Viral Yük ve CD4 ile ilgili açıklamalar içerir.

NAM, HIV'den etkilenen ve HIV'den etkilenenlerle çalışan kişilere ilişkin bilgi yayınlayan bir hayır kurumudur. Bu kitapçıkta verilen bilgilerin, kişilerin hayatları, sağlık ve tedavi seçenekleri hakkında karar vermelerinde ve bunları kontrol altına almalarında yardımcı olması hedeflenmektedir.

Yardımlarından ötürü:
Dr David Asboe
Chelsea and Westminster Hastanesi, Londra

Prof. Janet Darbyshire
Tıbbi Araştırmalar Konseyi,
Klinik Çalışmalar Birimi, Londra

Virginia Differding

Dr Julie Fox
King's College Hastanesi,
Londra

Prof. Frances Gotch
İmmünoloji Bölümü, Chelsea
and Westminster Hastanesi,
Londra

Teşekkür ederiz.

Fon sağlayanlar

NAM, bu kitapçık için fon sağlayanlara minnettardır:

Birleşik Krallık Sağlık Bakanlığı

NHS Pan-London HIV Koruma Programı

*Türkçe çeviri için fon sağlayan
Avrupa AIDS Tedavi Grubu
(EATG)'ye ve çeviri için **Pozitif
Yaşam Derneği'**ne teşekkür ederiz.
Birinci basım 2009 İngilizce
baskısından çevrilmiştir.
İlk Türkçe baskı – 2010*



"Bu broşür i-base materyalinden tercüme edilmiş ve yerel toplumun ihtiyaçları dikkate alınarak bazı değişiklikler yapılmıştır. Broşürdeki bazı bölümler ve kişilerin yerel durumlar nedeniyle orijinalinden tamamiyle farklı olabilir ve gerçek yazının kendi fikirlerini yansıtmayabilir. Broşürün orijinal yazarı çeviriden ve yazının yerel uygunluğundan sorumlu değildir."



www.aidsmap.com

CD4, viral yük ve diğer testler

Bu kitapçık, sağlığınıza gözetim altında tutmak için tedavi aldığınız klinikte yaptırabileceğiniz testler hakkında size bilgi sunmaktadır. Bu testlerin bazıları, HIV'in sizi nasıl etkilediğini göstermek içindir. Diğer testler ise, genel sağlık durumunuzu gözlem altında tutmak amacını taşımaktadır. Sizden kliğinize kontrol amacı ile gittiğiniz zamanlarda bu testlerin bazılarını yaptırmanız beklenmektedir. Diğer testler sadece gerekli görüldüğü takdirde yapılacaktır.

Bu kitapçıkta bulunan bilgilerin amacı, doktorunuzla tedavinize ve testlerinizin sonuçlarına ilişkin yaptığınız görüşmelerin yerine geçmek değildir. Yine de, aldığınız tedavinin herhangi bir aşamasına ilişkin doktorunuza hangi soruları yöneltebileceğiniz hususunda size yardımcı olacaktır.

1. Bölüm - Sağlık takibi

Düzenli sağlık takibinin önemi

1

Test türleri

2

Enfeksiyon kliniğine yaptığınız ilk ziyaret

3

Düzenli klinik ziyaretleri

5

Cinsel sağlık taraması

5

Servikal ve anal tarama

6

2. Bölüm – Sıklıkla kullanılan testler

Kan testleri

9

- HIV-CD4 hücre sayınızı ve viral yükünüzü denetlemek için yapılan kan testleri

CD4 hücresi sayıları

10

- CD4 hücresi sayınız neyi önceden bildirebilir
- HIV tedavisi gördüğünüz zamanki CD4 hücresi sayınız
- CD4 hücresi sayısı 350 - HIV tedavisine başlayın
- CD4 yüzdesi
- CD4 hücresi sayısı 200 ya da altında -HIV tedavisine ve enfeksiyonlardan korunmak için diğer tedavilere başlayın

Viral yük

- HIV tedavisi görmediğiniz zamanki viral yükünüz
- HIV tedavisi gördüğünüz zamanki viral yükünüz
- Tespit edilemeyen viral yük
- Tespit edilemeyen viral yükün olması neden iyi bir şeydir
- HIV tedavisi gördüğünüz zamanki tespit edilebilen viral yükünüz
- Direnç testleri
- Viral yük sıçramaları
- Viral yük ve HIV'in cinsel yolla bulaşması
- Viral yük ve HIV'in anneden bebeğe bulaşması

Diğer kan testleri

- Biyokimya testleri
- Kandaki yağlar ya da lipitler

Diğer testler

- Kemikler
- Diyabet testleri
- Böbrek testleri
- Karaciğer testleri
- Araştırmalar
- Örnekler
- Röntgen, taramalar ve ultrason
- Diğer işlemler
- Bronkoskopi
- Kolonoskopi
- Endoskopi
- Biyopsi

24

Özet

32

Terimler Sözlüğü

34

1. Bölüm: Sağlık takibi

Düzenli sağlık takibinin önemi

1

Doğru HIV tedavisi ve bakımı, normale yakın bir yaşam süresi ile uzun ve sağlıklı bir hayata sahip olma şansınız bulunduğu anlamına gelebilmektedir.

Size en uygun tedavinin ve bakımın sağlanacağından emin olmak amacı ile düzenli kontrollerinizi yaptırmak için enfeksiyon kliniğinize gitmeniz çok büyük önem taşımaktadır. Eğer sosyal güven-ceniz var ise (Emekli Sandığı, Bağkur, SSK, yeşil kart, genel sağlık sigortası) enfeksi-yon kliniklerinde yapılacak olan tüm tedavi ve bakım masrafları ücretsiz olacaktır.

2 Test türleri

Yaptırabileceğiniz birkaç test türü bulunmaktadır. En sıkça rastlanan testler şunlardır:

Fiziksel muayene – doktorunuz vücudunuzu inceleyecek ve olağan dışı işaretleri ve belirtileri görmek için sizi muayene edecektir.

Kan testleri – sizden kan örnekleri alınacaktır ve bunlar laboratuvar ortamında incelenecektir. Bu testler, HIV'in sizi nasıl etkilediğini değerlendirmek, herhangi bir tedavinin nasıl ilerlediğini görmek ve genel sağlık durumunuz hakkında bilgi almak amacı ile kullanılacaktır. Doktorunuz sıklıkla birçok farklı kan testi yapılmasını isteyecektir. Bu sizden çok miktarda kan alındığı şeklinde

bir izlenim yaratabilmektedir; fakat her test tüpü için sadece bir çay kaşığı kadar kan alınmaktadır.

Röntgenler, taramalar, ultrasonlar – sizde bazı değişik belirtiler görülmüş ise, o zaman doktorunuzun vücudunuzun içini görmesini sağlayan röntgen, tarama ve ultrason gibi bazı testler yaptırmak zorunda kalacaksınız.

Küçük cerrahi işlemler – çok nadir olarak laboratuvar ortamında incelenmesi amacı ile küçük bir miktar vücut dokusu almak gerekli olabilmektedir. Buna biyopsi adı verilmektedir; bu işlem, yerel anestezi kullanılarak (sadece işlem bölgesi uyuşturularak) yapılmaktadır.

Kliniĝinize yaptığınız ilk ziyaret

3

Teşhis konduktan sonra HIV enfeksiyonu tedavisi yapan kliniĝinize yapacağınız ilk ziyaretinizde, mevcut sağlığınız ve tıbbi geçmişiniz, fiziksel muayene ve kan testleri hakkında sorular sorulacaktır.

Doktorunuz muhtemelen aşağıda bulunan konular hakkında detaylı bilgi vermenizi isteyecektir:

- Şu anda başka ciddi bir hastalığınız olup olmadığı ya da daha önceden ciddi bir hastalık geçirme öykünüz.
- Bazı belirtileriniz olup olmadığı.
- Sizi ya da aile bireylerini etkileyen sağlık sorunları (Örnek:Kalp hastalığı, diyabet, yüksek kan basıncı, akıl sağlığı problemleri ve kanser)

- Şu anda ilaç ya da hap kullanıyor olup olmamanız. Bunlara doktor tarafından yazılan ilaçlar, eczaneden alınan ilaçlar, alternatif ve bitkisel tedavi yöntemleri ve keyif verici maddeler dahildir.

- Aşılarınız.
- Alerjiniz olup olmadığı.
- Sigara kullanma, egzersiz yapma ve diyet alışkanlıklarınız.

Bunun yanında size cinsel yaşamınız hakkında da sorular sorulabilir. Örnek olarak, düzenli bir eşinizin olup olmadığı, çok eşli olup olmadığınız, eşlerinizin cinsiyeti, kondom kullanıp kullanmadığınız ve cinsel yolla bulaşan herhangi bir

hastalığınızın olup olmadığı gibi. Bu bilgiler, doktorunuzun, kendi sağlığını ve diğer insanların sağlığını nasıl koruyabileceğiniz hakkında bilgi edinmesine yardımcı olacaktır.

İlk ziyaretinizde bundan başka fiziksel bir muayeneden geçmeniz de kuvvetle muhtemeldir. Bunun için giysilerinizden bazılarını çıkartmanız gerekecektir. Kendi cinsiyetinizden bir doktor tarafından muayene edilmeyi ya da yanınızda üçüncü bir kişi bulunmasını isteyebilirsiniz. Çoğu muayene boyunuzun, ağırlığınızın, ateşinizin, kan basıncınızın ve nabzınızın ölçülmesi gibi işlemleri içermektedir. Doktorunuz, herhangi bir anormallik olup olmadığını öğrenmek amacı ile yavaş bir şekilde karın bölgenize bastırabilir, nefes alışverişinizi ve kalp atışlarınızı

dinlemek için bir dinleme aleti (stetoskop) kullanabilir.

Doktorunuzun kulak içlerine, gözlerinize, ağızınıza ve boğazınıza bakması kuvvetle muhtemeldir.

Eğer bazı belirtilerle ilgili şikâyetiniz varsa, o zaman bunlarla ilgili muayeneniz daha detaylı bir şekilde olacaktır.

Muayeneniz yapıldıktan sonra, size bazı kan testleri yapılacaktır. Size yapılacak olan kan testleri, bir sonraki bölümde geniş bir şekilde açıklanacaktır. Eğer bazı belirtilerle ilgili şikâyetiniz varsa, o zaman sizden daha başka kan örnekleri vermeniz istenecektir. Örnek olarak, eğer öksürüğünüz varsa, sizden balgam örneği vermeniz ya da ishaliniz varsa dışkı örneği vermeniz istenecektir. Bunlar laboratuvar ortamında enfeksiyon belirtileri açısından inceleneceklerdir.

Rutin Klinik Muayneler

HIV'in sizi ne yönde etkilediğini ve genel sağlık durumunuzu kontrol etmek için her randevunuzda test olacaksınız. Eğer HIV tedavisinde iseniz bu testler tedavinin nasıl gittiğine bakılacaktır. Diğer durumlarda ise, sözgelimi kendinizi iyi hissetmiyor ya da bazı belirtiler gösteriyorsanız başka testlere de ihtiyacınız olacaktır.

6 Cinsel sağlık taraması

Cinsel yolla bulaşan hastalıklar için düzenli test yaptırmanız iyi bir fikirdir. Bu testler enfeksiyon kliniklerinde ücretsiz olarak yapılmaktadır.

Cinsel sağlık için kontroller, cinsel yolla bulaşan hastalıklar ve bunların tedavileri hakkında daha fazla bilgi almak için HIV tedavinizi üstlenen doktorunuza başvurabilirsiniz. NAM'ın sağladığı HIV ve Seks adlı kitapçığa bakın.

“İnsan Papilloma virüsü” (HPV) adındaki bir virüsün bazı türleri ile ortaya çıkan enfeksiyon, rahim ağzında, rahim ağzı kansere yol açabilen bazı hücre değişimlerine sebep olabilmektedir. Tüm HIV pozitif kadınların, HIV teşhisi konduktan hemen sonra rahim ağzı tarama testi yaptırmaları gerekmektedir. Bunun ardından en az yılda bir kez bu testi tekrarlamanız önerilir.

İnsan papilloma virüsünün bazı türleri makatta hücre değişikliklerine yol açabilmektedir. Bu amaçla düzenli anal tarama sıklıkla uygulanmaktadır.

Bu tür kanserler ve kanser öncesi hücre değişiklikleri açısından yapılan diğer tarama testlerine, kolposkopi ve anoskopi testleri

dahildir. Kolposkopi, çok yüksek parlak ışık altında ve bir mikroskop ile rahim ağzının incelenmesi demektir. Bunun yanında, anoskopi, makatın incelenmesi için aynı işi yapmaktadır. Bu işlemler, ayrıca saptanan bazı anormal hücrelerin tedavisinde de kullanılmaktadır; bunlar ya kimyasallar kullanılarak ya da dondurularak ya da yakılarak ortadan kaldırılırlar.



2. Bölüm:

Sık kullanılan testler

Bazı testler, örneğin bir enfeksiyonun varlığını gösteren testler doğrudan sonuç vermektedir. Fakat diğer testlerde, sağlık durumunuza ve yaşam tarzınıza bağlı olarak bir kombinasyon içinde bakılmaktadır.

Birçok kan testi, “normal” ya da “standart” değere ya da referans aralığına sahiptir. Şunu unutmamak oldukça önemlidir ki “normal” kavramı çeşitli faktörlere göre değişiklik göstermektedir; örnek olarak, yaş, kilo, boy, cinsiyet ve test yöntemi. Eğer test sonucunuz normal aralığın dışında kalıyorsa, daha detaylı bir şekilde araştırma yapmak iyi bir fikir olabilir. Doktorunuz, her zaman sizi bir birey olarak düşünerek test sonuçlarınıza bakacak ve bir sonraki adım için karar verme aşamasında özelliklerinizi ve durumunuzu dikkate alacaktır.

Bazen testin tekrarlanması gerekebilecektir ya da ileride olabilecek değişiklikler izlenebilecek ve beklenecektir.

CD4 hücresi sayısının ve viral yükün denetlenmesi için yapılan kan testleri

HIV virüsünün sizi nasıl etkilediğini denetlemek için yapılan iki önemli kan testi bulunmaktadır.

CD4 hücresi sayınız, bağışıklık sisteminizin durumu hakkında gerekli bilgileri vermektedir.

Viral yükünüz, kanınızda ne kadar HIV virüsü olduğunu ölçmektedir.

Bu testlerin sonuçları bazı önemli kararları tanımlar. Örnek olarak, HIV tedavisine ne zaman başlanacağı ve HIV ilaçlarının ne kadar işe yaradığının denetlenmesi gibi.

10 CD4 hücresi sayıları

CD4 hücreleri (bazen T-hücreleri ya da yardımcı hücreler de denmektedir), vücudun enfeksiyonlara vereceği tepkiyi düzenleyen beyaz kan hücreleridir.

CD4 hücresi sayınız, tüm vücudunuzdaki değil sadece 1 milimetre küp (çok az miktardaki kan örneği) kan içindeki CD4 hücrelerinin sayısının ölçülmesidir. Doktorunuz büyük ihtimalle CD4 hücresi sayınız hakkında rakamsal olarak söz edecektir.

HIV virüsünden etkilenmemiş normal bir insandaki CD4 hücresi sayısı, 450 ile 1600 arasında olabilmektedir. Fakat CD4 hücresi sayısı, insanlar arasında farklılık gösterebilir. Örnek olarak, kadınlar erkeklere göre daha fazla CD4 hücresi sayısına sahiptir.

Kendi CD4 hücresi sayınız ayrıca değişiklik gösterebilir ve strese, sigara kullanmaya, adet görme döngüsüne, doğum kontrol haplarına verilen tepkilere göre, o anki fiziksel faaliyete ya da günün hangi saati olduğuna göre azalabilir ve artabilir. Ayrıca eğer sizde bir enfeksiyon ya da bir hastalık varsa, bu sayı azalabilir ya da artabilir. Böylece, sadece tek bir test sonucuna çok fazla önem vermek yerine, CD4 hücresi sayısının gösterdiği eğilimi zaman içinde izlemek daha fazla anlam kazanmaktadır. Bundan başka, CD4 sayısının aynı klinikte ölçümünün yaptırılması ve hatta mümkünse günün aynı saatlerinde yaptırılması çok daha iyi olacaktır. Eğer sizde bir enfeksiyon varsa, örnek olarak grip ya da uçuk çıkması gibi, kendinizi daha iyi hissedene kadar CD4 sayınızı ertelemeniz çok daha iyi olacaktır.

Eğer nispeten fazla CD4 sayısına sahipseniz, herhangi bir belirti göstermiyor ve HIV tedavisi için ilaç kullanmıyorsanız, CD4 sayınız her üç ya da dört ayda bir kere ölçülecektir (ya da eğer çok yüksekse her altı ayda bir kere).

Fakat sayım değeriniz hızlı bir şekilde düşüyorsa ya da klinik bir çalışmada yer alıyorsanız, doktorunuz daha sık olarak sayım alınması yönünde bir öneri getirebilir.

HIV tedavisine başladıktan sonra CD4 sayısının izlenme sıklığı, kliniğinize göre ve CD4 sayınızın ne kadar yüksek olduğuna göre değişiklik göstermektedir. Genel bir kural olarak, eğer herhangi bir belirti varsa ya da kendinizi iyi hissetmiyorsanız, her üç ila altı ayda bir kere ya da daha sık bir şekilde kontrol ettirmeniz beklenmektedir.

CD4 hücresi sayısı neyi önceden bildirebilir

HIV tedavisi kullanmadığınız takdirde, CD4 sayınız büyük bir ihtimalle zaman içinde git gide azalacaktır.

CD4 hücresi sayınızın izlenmesi size ve doktorunuza, HIV tedavisi ve bakımı hakkında önemli kararlar vermekte yardımcı olacaktır.

CD4 hücresi sayısı neyi önceden bildirebilir

Eğer bir kişinin CD4 sayısı 350'ye düşerse, bu kişilere genel olarak HIV tedavisine başlamaları tavsiye edilmektedir. CD4 hücresi sayınız 350 civarında olduğu zaman HIV tedavisine başlamanın, CD4 hücresi sayınızın daha düşük olana kadar beklemekle karşılaştırıldığı zaman çok sayıda avantajlara sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

CD4 hücresi sayısı 350 civarında olduğu zaman tedaviye başlayan insanlarda bağışıklık sisteminin normal seviyeye gelmesi olasıdır.

CD4 hücresi sayısı 350 civarında olduğu zaman tedaviye başlanması ayrıca HIV yüzünden hasta olmanızın hayli olasılık dışında olduğu anlamına gelmektedir. Buna ek olarak, diğer ciddi hastalıkların gelişme riskini de azalttığı ortaya konmuştur; örnek olarak, kalp, böbrek ve karaciğer hastalıkları ve bazı kanser türleri gibi.

Böylelikle doktorunuz bu aşamada sizinle tedaviniz hakkında görüşmeye başlayacaktır.

CD4 hücresi sayısı 200 ve daha altında -HIV tedavisine başlayın ve enfeksiyonları önlemek için diğer tedavilere başlayın

Eğer CD4 hücresi sayınız 200 ya da daha altındaysa, bazı ciddi hastalıkların gelişme riski bulunduğundan dolayı, ciddi bir şekilde tedavi olmayı düşünmeniz gerekmektedir.

Ayrıca bu hastalıkların oluşma riskini azaltmak amacı ile başka tedavilere de başlamanız gerekecektir. Buna koruyucu tedavi, "profilaksi" adı verilmektedir. CD4 hücresi sayınız artmaya başlar başlamaz güvenli bir şekilde profilaksi tedavisine bir son verebilirsiniz. Örnek olarak, bir zatürree türü olan PCP'nin önlenmesi için size antibiyotik verilebilir.

HIV tedavisine başladığınız zamanki CD4 hücresi sayınız

HIV tedavisine başladığınız zaman, CD4 hücresi sayınız git gide artmaya başlayacaktır. Bunun süresi, kişiler arasında çok fazla değişiklik gösterebilmektedir. Bazı insanlarda CD4 hücresi sayısının normal seviyelere tırmanması aylar, hatta yıllar boyu sürebilmektedir. Eğer tedaviye düşük bir CD4 sayısı ile başladığınız, CD4 hücresi sayınızın yükselmesinin, çok uzun bir süre alması kuvvetle muhtemeldir. Fakat CD4 sayınızda oluşabilecek çok küçük bir artışın bile sağlığınızda büyük iyileşmeler kaydedeceğini bilmek güzeldir.

Doktorunuz CD4 hücresi sayınızı, viral yükünüzle beraber, tedaviye başladıktan sonra her 3 ila 6 ayda bir kere izleyecektir.

CD4 yüzdesi

Sahip olduğunuz CD4 hücrelerinin sayısını saymak için kullanılacak olan teste ek olarak doktorlar bazen tüm beyaz kan hücrelerinin oranının CD4 hücrelerine olan oranını ölçerler. Buna CD4 hücresi yüzdesi adı verilmektedir. HIV ile enfekte olmayan kişilerde CD4 hücrelerinin yüzdesi %40 civarında olabilmektedir.

%14 civarında bir CD4 yüzdesine sahip olmanın, CD4 sayısı 200 olduğundaki ile aynı hastalanma riskine işaret ettiği düşünülmektedir.

Doktorunuz CD4 hücrelerinizin yüzdesini ölçtüğü zaman, eğer birinci test ile bir sonraki test arasında CD4 sayınızda büyük bir değer değişimi varsa, bu tedaviye başlama kararında etkili olabilmektedir.

14 Viral yük

Viral yük, kanınızda bulunan HIV miktarını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Kanınızda ne kadar fazla HIV varsa (ve böylelikle viral yükünüz daha fazla olacaktır), o zaman CD4 hücresi sayınız daha hızlı düşecektir ve hasta olma riskiniz çok daha fazla olacaktır.

Viral yük testleri, kanınız içinde bulunan HIV'in genetik materyal miktarını ölçmektedir. Bir viral yük testinin sonuçları, HIV RNA'sının bir mililitre kan içinde bulunan kopyalarının sayısı olarak tarif edilmektedir. Fakat doktorunuz normal olarak viral yükünüzden bir sayı şeklinde bahsedecektir. Örnek olarak, 10.000 olan bir viral yük, düşük olarak düşünülmektedir; 100.000 ise yüksek bir sayı kabul edilmektedir.

HIV tedavisi görmediğiniz zamandaki viral yükünüz

Eğer HIV tedavisi görmüyorsanız, viral yükünüz düzenli enfeksiyon kliniği ziyaretleriniz sırasında izlenecektir. Bunun nedeni, viral yük seviyesinin, HIV'in tedavi edilmediği durumlarda, sağlığını ne şekilde etkileyebileceği konusunda oldukça önemli bilgiler verebilmesidir. CD4 sayısı aynı olan insanlar arasında, yüksek viral yüke sahip olanlar CD4 hücrelerini kaybetme eğilimi göstermekte ve daha hızlı bir şekilde hastalanmaktadır. HIV tedavisi olmadığınız zaman, viral yük seviyeniz yapılan testler arasında iniş çıkışlar gösterebilmektedir. Bu artışlar genellikle endişe yaratacak düzeyde değildir. Viral yükünüzün ikiye katlanması bile önemli olmayabilir.

Grip aşısı gibi aşilar ve enfeksiyonlar, viral yükünüz üzerinde geçici bir artışa sebep olabilmektedir. Doktorunuzun, sonuçlarınızı incelerken bu durumu göz önünde bulundurması gerekmektedir.

CD4 sayınız gibi, viral yükünüzün zaman içinde nasıl bir eğilim gösterdiğine bakmak çok faydalı olacaktır. Viral yük sonuçlarınız aylar boyunca devam eden bir artış gösteriyorsa, ya da bu artış üç kattan daha fazlaysa, bu, dikkate alınması gereken bir sebep olabilir.

Örnek olarak, 5.000 den 15.000 e olan bir artış, tedavi olmadığınız zamanda endişe etmenize bir sebep teşkil etmemelidir. Hatta 50.000 den 100.000 e olan bir artış da önemli olmayabilir – bu hala test için verilen hata sınırları içinde kalmaktadır.

Fakat 5.000 den 25.000 e olan bir artış önemli bir durumdur. Bu, son viral yük testinizden bu yana, kanınız içinde bulunan virüs miktarında beş katı bir artış olduğuna işaret etmektedir.

Doktorunuz büyük olasılıkla, bu eğilimin, testin tekrar edilmesi ile onaylanmasını isteyecektir.

HIV tedavisine başlamayı düşündüğünüz zaman, doktorunuzun sizinle görüşmek isteyeceği konulardan biri viral yükünüz olacaktır. Daha önce belirtildiği gibi, insanların CD4 hücresi sayısı 350 civarında olduğu zaman, onlara HIV tedavisine başlamaları tavsiye edilmektedir. Bu zamanda tedaviye başlamaları özellikle tavsiye edilenler, 100.000 ya da daha fazla viral yüke sahip olanlardır.

HIV tedavisi gördüğünüz zamandaki viral yükünüz

Viral yükünüzün, HIV tedavisine başlar başlamaz düşmeye başlaması gerekmektedir. HIV tedavisinin amacı viral yükü, saptanamayan düzeye indirmektir. Viral yükünüzün, HIV tedavisine başladıktan sonraki üç ile altı ay içerisinde tespit edilemeyen seviyelere düşmüş olması gerekmektedir.

Tedaviye başladıktan bir ay sonra ve 12 hafta sonra viral yükünüz yeniden kontrol edilecektir. Sonrasında viral yükünüz, CD4 sayımınızla beraber her üç ile altı ayda bir kere kontrol edilecektir.

Tespit edilemeyen viral yük

Tüm viral yük testlerinde, HIV virüsünü güvenilir bir şekilde tespit edemeyen bir alt sınır değeri bulunmaktadır.

Buna tespit sınırı adı verilmektedir ve genel olarak testler, 40 ya da 50 kopya/ml şeklinde bir tespit sınırına sahiptir. Eğer viral yükünüz 40 ya da 50'nin altındaysa, buna "tespit edilemeyen düzey" adı verilmektedir. HIV tedavisinin amacı, viral yükü, tespit edilemeyen düzeye ulaştırmaktır.

Fakat HIV seviyesinin ölçülemeyecek kadar düşük olması, HIV virüsünün kanınızdan yok olup gittiği anlamına gelmez. Virüs kanınızda halen bulunabilir, fakat ölçüm yapmak için çok düşük bir miktardadır. Viral yük testleri sadece kanınızdaki HIV'in seviyelerini ölçmek için kullanılır ve bu vücudunuzun diğer bölümlerindeki (örneğin bağırsaklar) viral yükten farklı olabilir.

Tespit edilemeyen viral yükün olması neden iyi bir şeydir

Tespit edilemeyen viral yüke sahip olmak, birçok nedenden ötürü çok istenen bir durumdur. İlk olarak, HIV yüzünden hastalanma riskinizin daha düşük olduğu anlamına gelir. Bundan başka, diğer ciddi hastalıkların olma riskini daha aza indirgeyeceği de söylenebilir. Şu anda HIV'in, kardiyovasküler hastalıkların (kalp hastalığı, inme gibi) gelişmesini artırdığına ilişkin açık kanıtlar bulunmaktadır.

İkinci olarak, tespit edilemeyen bir viral yüke sahip olmak, HIV'in kullandığınız HIV ilaçlarına karşı dirençli bir hale gelme riskinin hayli düşük olduğu anlamına gelmektedir.

Son olarak, tespit edilemeyen bir viral yüke sahip olmak, taşıdığınız virüsü, diğer başka insanlara bulaştırma riskinizi azaltmaktadır. Bu konu bu kitapçık içinde daha detaylı bir şekilde ilerleyen bölümlerde açıklanacaktır.

HIV tedavisi gördüğünüz zamandaki tespit edilebilen viral yükünüz

Eğer viral yükünüz, HIV tedavisine başladıktan sonraki ilk üç ile altı ay içerisinde tespit edilemeyen seviyelere düşmemişse, o zaman doktorunuz kullandığınız HIV ilaçlarının değiştirilmesi konusunda sizinle bir görüşme yapacaktır. Eğer HIV tedavisi görüyorsanız ve viral yükünüz tespit edilemeyen seviyelere düştükten sonra yapılan testlerde tekrar yükselmişse, büyük olasılıkla HIV tedavinizi değiştirmek zorunda kalacaksınız.

HIV tedavisi gördüğünüz zamanda yeniden tespit edilebilen bir viral yüke sahip olmak, sadece kullanmakta olduğunuz HIV ilaçlarınıza karşı değil, aynı zamanda benzer ilaçlara karşı da HIV'in direnç geliştirdiği anlamına gelecektir.

Direnç testleri

Tespit edilebilen viral yük yüzünden HIV tedavinize başlamadan ya da HIV tedavisi için kullandığınız ilaçlarınızı değiştirmeden önce, bir direnç testi yaptırmanız gerekmektedir.

Bunlar, hangi HIV ilaçlarının sizin için en iyi sonuç vereceği konusunda gerekli bilgileri ortaya çıkaran kan testleridir.

Direnç testlerinin sonuçları, eğer viral yükünüz 200 ve üzerindeyse hayli isabetli olmaktadır.

Viral yük sıçramaları

Tespit edilemeyen viral yüke sahip olan insanlarda viral yük bazen "sıçramalar" yapabilir. Bu, viral yükün, bir sonraki testte yeniden tespit edilemeyen duruma gelmeden önce, düşük ama tespit edilebilir bir seviyeye çıkması demektir.

Viral yük sıçramaları HIV tedavinizin artık bir işe yaramadığını tam olarak göstermez.

Sıçramaların sebepleri ile ilgili olarak çok sayıda teori bulunmaktadır. Bunlara testin yapıldığı laboratuarda bir "hatanın" olması, soğuk algınlığı ya da grip gibi enfeksiyon da dâhildir. Bir araştırmaya göre,

sıçramaların kışın olma ihtimalinin daha yüksek olduğu ortaya çıkmıştır ki bu, enfeksiyonların bu duruma sebep olabileceği teorisini desteklemektedir. Eğer viral yük iki ardışık testin sonucunda tespit edilebilir durumdaysa, o zaman doktorunuzla muhtemel sebepler hakkında ve tedaviyi değiştirip değiştirmeme konusunda bir görüşme yapmak iyi bir fikir olacaktır.

Viral yük ve HIV'in cinsel yolla bulaşması

Eğer kanınızdaki viral yük yüksekse, o zaman sperm içinde ya da vajinal sıvı içinde de viral yükün yüksek olması olasıdır. Yüksek viral yüke sahip olan insanlar, diğer insanlar için daha bulaştırıcı bir konumdadır.

HIV tedavisi kanınızın içindeki viral yükün azalmasının yanında, sperm ya da vajinal sıvı içinde bulunan viral yükün azalmasını da sağlamaktadır.

HIV tedavisi gören ve kanlarındaki viral yük düzeyi tespit edilemeyen insanların bulaştırıcılıkları hakkında güncel birçok fikir çatışması bulunmaktadır.

Bu tartışmaya açık bir konudur ve bu konuyla ilgili yeni bilgiler ve gelişmeler süregelmektedir.

Viral yük ve HIV'in anneden bebeğe bulaşması

HIV tedavisi, HIV'in anneden bebeğe geçmesinin engellenmesinde epeyce etkili bir tedavidir. Eğer hamileyseniz ya da hamile kalmayı düşünüyorsanız, o zaman HIV tedavi seçeneklerini doktorunuzla karşılıklı görüşmek iyi bir fikirdir.

Eğer hamile olduğunuz sürede ve bebeğin doğum zamanı geldiğinde viral yükünüz tespit edilemeyen düzeydeyse, o zaman HIV'i bebeğinize bulaştırma riskiniz hayli düşüktür; fakat hamileliğiniz sırasında ve bebeğinizin doğumu gerçekleştikten sonra kendi sağlığınızın ve viral yükünüzün, bebeğinkilerle birlikte izlenmesi son derece önemlidir.

Kliniğimize yapmış olduğunuz her ziyaret sırasında size bazı kan testleri yapılacaktır. CD4 hücresi sayınızın ve viral yükünüzün izlenmesinin yanı sıra yapılacak bu testler genel sağlık durumunuzun izlenmesine yardımcı olacaktır.

Eğer HIV tedavisi görüyorsanız, bu testlerin bazıları herhangi bir yan etkiye maruz kalıp kalmadığınız konusunda da bazı ipuçları vermektedir.

Bazı testler ise sizde herhangi bir enfeksiyon olup olmadığı konusunda bilgi verebilmektedir.

Aşağıda açıklanmış olan birçok test rutindir – bu, kliniğimize kan testi yaptırmak için geldiğiniz her seferde bunları yaptıracağınız anlamına gelmektedir.

Eğer sizin için gerekliyse, diğer bazı testleri de yaptırmamız gerekecektir.

Genel olarak, sadece tek bir testin sonucuna çok fazla odaklanmak yerine, sonuçların zaman içinde nasıl bir eğilim gösterdiklerine yoğunlaşmak çok daha iyi olacaktır. Doktorunuz, yaptırmış olduğunuz kan testinin sonuçlarına bakarak en iyi tedavi yönteminin ne olması gerektiği konusunda karar vermeye yardımcı olması için sizinle görüşecektir. Aşağıda belirtilmiş olan testler, neye baktıklarına göre belirli gruplara ayrılmış durumdadır. Örnek olarak, karaciğerinizin sağlığı konusunda bilgi veren tüm testler bir grup altında toplanmıştır.

Bazı testlerin normal alt ve üst sınırları hakkındaki bilgiler burada belirtilmemiştir. Bunun nedeni ise bunların yaşınıza, cinsiyetinize

ve hatta testin yapıldığı laboratuarda kullanılmış olan ölçülere göre değişiklik gösterebilmesidir.

Kan kimyası

Tam bir kan sayımı aşağıdakilere bakacaktır:

- **kırmızı kan hücre** sayımı. Bu, vücudunuzdaki kırmızı kan hücrelerinin oksijen taşımalarını sağlayan maddenin, yani hemoglobinin ölçülmesidir. Eğer kanınızın içindeki hemoglobin çok düşükse, size anemi olduğunuz söylenecektir. Hemoglobin seviyeleri, HIV pozitif insanlarda biraz daha düşüktür ve anemi genel nüfusa göre daha olağandır.
- **trombosit** sayımı – bu hücreler kanı pıhtılaştırmaktadır. Bu genel olarak sorun yaratmamasına rağmen, HIV pozitif olan insanlar sıklıkla ortalamaya göre daha düşük trombosit sayısına sahiptir.

- **beyaz kan hücresi** sayımı. Bu, toplam beyaz hücre sayısıdır. Bu hücreler, bağışıklık sisteminin bir parçasıdır ve enfeksiyonlara ve yabancı maddelere karşı vücudu korumaktadır.

HIV pozitif insanlar sıklıkla kısmen daha düşük seviyelere sahiptir, fakat yine bu genel olarak bir sorun teşkil etmez.

Kandaki yağlar ya da lipitler

Kolesterol ve trigliseritler, kandaki yağlardır; bunlara genellikle lipit adı verilmektedir. İki türlü kolesterol vardır – düşük yoğunluklu lipo-protein ya da LDL kolesterol (bazen “kötü kolesterol” adı da verilmektedir) ve yüksek yoğunluklu lipo-protein ya da HDL kolesterol (bazen “iyi kolesterol” adı da verilmektedir). Yüksek lipitler düzeylerinin, kalp damar

hastalıkları (kalp hastalıkları ve inme gibi hastalıklar) gelişme riskini artırdığı ortaya çıkmıştır. Düşük seviyelerde HDL kolesterole sahip olmanın ayrıca kalp-damar sorunlarının gelişmesine neden olduğu ortaya çıkmıştır ve diğer ciddi hastalıkların gelişme riskinin bir işareti olarak kabul edilmektedir.

Klinik randevularınızda, size “toplam kolesterol” testi de yapılabilmektedir – bu, kanınızda bulunan toplam kolesterol seviyesinin ölçülmesi demektir.

Fakat bunun yanında hem LDL kolesterol hem de HDL kolesterol seviyelerine de bakılması önem taşımaktadır. Başka bir test “iyi” HDL kolesterolün “kötü” LDL kolesterole olan oranına bakmaktadır.

Bunun hesaplanması, toplam kolesterolünüzün HDL kolesterole bölünmesiyle yapılmaktadır.

Başka bir lipit olan trigliseritlerinizin seviyesi de ayrıca düzenli bir şekilde izlenecektir.

Eğer kolesterol ya da trigliseritlerin seviyeleri çok yüksekse, doktorunuz sizinle bunları nasıl düşürebileceğiniz konusunda bir görüşme yapacaktır. Bu, büyük çoğunlukla yaşam şeklinizin değiştirilmesi ile başlayacaktır; örnek olarak, beslenmenin değiştirilmesi ve zayıflamanız, egzersizleri artırmanız ve sigara içmeyi bırakmanız gibi. Fakat bunun yanında, kolesterolünüzü düşüren ilaçlar (statin) da bulunmaktadır.

24 Diğer testler

Kemikler

HIV kemiklerinizin incelmesine sebep olabilir; ayrıca, bazı HIV ilaçları da ve kemik yoğunluğunu düşürebilir. Kan testleri, kanınızın kimyasına bakabilmektedir ve aşağıda belirtilmiş olan testlerin sonuçları, kemiklerinizin sağlık durumunun izlenmesi amacı ile kullanılabilir:

- Kalsiyum
- Fosfat
- Toplam protein
- Albümin
- Globülin

Kemik yoğunluğu bundan başka bir tarama kullanılarak da ölçülebilmektedir- taramalarla ilgili daha fazla bilgi için bu kitapçığın ileriki bölümlerine bakın.

Diyabet

Diyabet bir hastalıktır; bu hastalık glikoz miktarının (kan şekerinin) vücut içinde çok yükselmesi ve vücudun bunu düzgün bir şekilde işleyememesi ile olmaktadır. Kan testleri, diyabet olup olmadığınızı ya da diyabet riskinizin artıp artmadığını anlamak için kullanılmaktadır. Bazı HIV ilaçları, 2. tür diyabet gelişme riskini artırabilir; bu risk bugün çok yaygın bir şekilde kullanılan ilaçlarla daha düşüktür. 2. tür diyabet olma riski ayrıca insanların yaşı ile ilgili olarak da artmaktadır.

Kanınızda bulunan glikoz seviyesi ölçülebilir. Bunun yanında, enzim amilazının ölçüm seviyeleri de önemlidir ve ensülin üreten organ olan pankreasınızın ne kadar sağlıklı olduğunu göstermektedir.

Eğer sizde diyabet varsa, doktorunuz böbreklerinizin işlevlerini de yakından izleyecektir

Böbrek testleri

Sağlıklı böbreklere sahip olmak herkes için önem taşımaktadır. HIV böbreklerinize zarar verebilir ve bazı HIV ilaçları ayrıca böbreklerinizi etkileyen bazı yan etkilere sebep olabilir. Bu nedenle, böbreklerinizin sağlığının izlenmesi, HIV tedavisinin çok önemli bir parçasıdır. Birkaç farklı test, böbreklerinizin nasıl çalıştığı konusunda kontrol yapmak amacı ile kullanılmaktadır. Bunlara, birkaç farklı türdeki minerallerin ölçülmesi ve atık maddelerin böbrekler tarafından ne şekilde atılması gerektiğinin ölçülmesi de dahildir:

- Sodyum
- Potasyum

- Klorit
- Üre
- Kreatinin

Sizden alınan idrar örneğinin, idrardaki protein seviyelerinin izlenmesi amacı ile her yıl kontrol edilmesi gerekmektedir.

Karaciğer testleri

Karaciğer hastalığı, HIV pozitif insanların ölümlerine neden olabilen önemli bir hastalıktır; bu nedenle, karaciğer sağlığınızın düzenli bir şekilde izlenmesi gerekmektedir. Size yapılacak olan çeşitli testler, karaciğerinizde bulunan enzim seviyelerini kontrol edecektir. Bunlar aşağıdakileri içermektedir:

- Bilirubin
- Alanin aminotransferaz (ALT)
- Alkalen fosfataz

Bazı virüsler, karaciğer hastalıklarına sebep olabilmektedir ve HIV taşıyan insanlar arasında hayli yaygındır. Hepatit A kısa süreli bir hastalığa sebep olabilir. Fakat hepatit B ya da hepatit C (ya da her ikisi) enfeksiyonu uzun süreli ve ciddi karaciğer hastalıklarına sebep olabilir. Hepatit A ve Hepatit B için aşılar bulunmaktadır ve HIV taşıyan kişilere her iki aşığı da yaptırmaları tavsiye edilmektedir.

Hepatit A ve hepatit B için yaptırmış olduğunuz aşılardan bir işe yarayıp yaramadığını görmek için, düzenli aralıklarla test yaptırmanız gerekmektedir. Bundan başka, size HIV teşhisi konduktan sonra, Hepatit C hastalığına yakalanıp yakalanmadığınızı görmek için ve eğer

hepatit C olma riski taşıyorsanız düzenli bir şekilde test yaptırmanız gerekmektedir.

Araştırmalar

Eğer sizde değişik belirtiler varsa ya da kendinizi iyi hissetmiyorsanız, doktorunuz sizden bunun sebebini görmek ve ortaya çıkarmak amacı ile fazladan test yaptırmanızı isteyecektir. Bunların en yaygın olanları burada açıklanmıştır.

Örnekler

Nadiren sizden idrar, sperm ya da balgam örneği vermeniz istenebilecektir. Bunlar laboratuvar ortamında değerlendirilerek herhangi bir enfeksiyon olup olmadığına ya da herhangi bir anormallik bulunup bulunmadığına bakılacaktır.

Röntgen, tarama ve ultrasonlar

Bunlar acı vermeyen, girişim gerektirmeyen, vücudunuzun farklı bölgelerini görmeye yarayan yöntemlerdir.

Röntgenlerin değişik kullanım şekilleri vardır ve sıklıkla kırılan kemiklerin ya da göğüs ya da karın bölgesinde oluşan sorunların kontrol edilmesinde kullanılmaktadır.

Röntgen filmine bakmak, doktorunuzun çeşitli hastalıkları teşhis etmesine yardımcı olur. Göğüs röntgenleri, hayli yaygın kullanılan işlemlerin başında gelir ve kalbe, ciğerlere ve göğüs duvarına bakmak amacı ile kullanılır. Bunlar, öksürük ve nefes darlığı gibi bazı belirtilerin teşhis edilmesine yardımcı olur. Doktorunuz, eğer sizde göğüs enfeksiyonu ya da tüberküloz (TB) olmasından şüphe duyuyorsa, sizden göğüs röntgeni çektirmenizi isteyebilir.

Doktorunuz sizden bazen tarama yaptırmanızı da isteyebilir. Başlıca iki tür tarama vardır:

- BT (bilgisayarlı tomografi) taraması
- MR (manyetik rezonans görüntüleme) taraması.

Bunlar, başı, göğsü, karın bölgesini ve lenf bezlerini etkileyen kanserlerin ve hastalıkların teşhis edilmesinde yardımcı olabilmektedir. MR taramaları HIV'in beyin üzerinde yaptığı etkileri görmek ve vücuttaki yağ dağılımındaki değişiklikleri görmek amacı ile de kullanılmaktadır. Bazen size "kontrast madde" adı verilen bir sıvı verilmesi gerekebilir (ya ağız yoluyla ya da damardan enjeksiyon yoluyla); bunun amacı ise tarama sırasında vücudun özgün bölgelerinin daha iyi görünür hale gelmesini sağlamaktır. Diğer başka bir tarama türü ise DRA (Dual Röntgen Absorbsiyometri) taramasıdır. İncelen kemiklerin

teşhis edilmesi ve daha eski HIV ilaçlarının sebep olabildiği yağ kaybına bakılması için büyük önem taşımaktadır.

Ultrason incelemesi, karın bölgesini ya da mide bölgesini incelemek amacı ile hayli sık kullanılmaktadır. Bu işlem, karın bölgesinin üst kısmına bir aletin yerleştirilmesi ve bölge üzerinde gezdirilmesi ile yapılır. Bu işlem ayrıca, bebeğin anne karnında süregelen gelişimini gözlemlmek ve karaciğer, mide, böbrek, pankreas ve dalak gibi organlarda bulunan sorunların teşhis edilmesinde yardımcı olması için de kullanılabilir. Özel tip ultrason taraması, karaciğerin sağlığını kontrol etmek amacı ile de kullanılabilir. Buna Fibrotarama adı verilmektedir ve bir aletin karın bölgesi üzerinde karaciğerin bulunduğu bölgeye denk gelecek şekilde yerleştirilmesi ile yapılmaktadır.

Diğer işlemler

Eğer doktorunuz, teşhis yapabilmesi ya da bir sağlık sorununu tedavi etmesi için daha fazla bilgiye ihtiyacı olduğu kanısına varırsa, size başka işlemlerin yapılmasını tavsiye edebilir. Bunlardan bazıları biraz daha fazla girişimsel olabilir de, genel olarak cerrahi bir müdahaleye ya da hastanede kalmaya gerek duyulmayacaktır. Bunlar çoğunlukla hasta randevuları sırasında yapılmaktadır ve bunun ardından evinize gidebilmeniz mümkündür.

Eğer size bir yatıştırıcı verilecekse, ayrılmadan önce hastanede biraz daha fazla bir süre beklemeniz gerekebilir. Bu durumda araba kullanmamanız ve de aynı gün içinde işe geri dönmemeniz tavsiye edilmektedir. Sizi evinize götürecektir ve işlem sonrasında sizinle belli bir süre kalacak birisine ihtiyacınız olabilir.

Bronkoskopi

Bu, göğüs problemlerinin araştırılması sırasında kullanılan bir işlemdir. Eğer sizde öksürük ya da nefes darlığı gibi sorunlar varsa, ya da anormal gözüken bir göğüs röntgeni çektirmişseniz, doktorunuz size bunu yaptırmanızı tavsiye edebilir.

Bu işlem bir bronkoskop aracılığı ile yapılmaktadır – bu cihaz üzerinde esnek bir tüp, tüpe bağlı bir ışık ve bir kamera bulunmaktadır ve doktorun ciğerdeki bronşlara (nefes alma tüpleri) ve akciğerlere bakmasını sağlamaktadır.

Size bronkoskopi yapılmadan önce, Valium gibi bir miktar yatıştırıcı kullanmanız ve boğazınızın arka kısmına sprey yoluyla yerel uyuşturma yapılması istenecektir. Bronkoskop daha sonra burun deliği yoluyla akciğerlere erişene kadar aşağı doğru indirilecektir.

Sıvı, örnek almak için aşağı doğru bırakılır ve alınan örnekler, tüberküloz ya da zatürree gibi akciğer enfeksiyonları ile ilgili teşhis konulmasında kullanılır. Bunun yanında laboratuvar ortamında inceleme yapılması amacı ile işlem sırasında küçük bir doku örneği (biyopsi) de alınabilir.

Kolonoskopi

Bu test, kalınbağırsağınızda bulunan sorunların örnek olarak kötü ishal ya da kanama gibi hastalıkların araştırılması için kullanılabilir.

Bu işlem bir kolonoskop aracılığı ile yapılmaktadır. Bu cihaz ince esnek bir cihazdır ve üzerinde bir ışık ve bir kamera bulunmaktadır ve doktorun gödenbağırsağını ve kalınbağırsağı incelemesini sağlamaktadır. Bu ayrıca, laboratuvar ortamında incelenmek

üzere doku örnekleri (biyopsi) almak için de kullanılabilir. Bu işlem öncesinde bir ya da iki gün özel bir diyet yapmanız ya da birkaç saat herhangi bir şey yememeniz istenebilir. Bu işlemin öncesinde laksatif (dışkı yumuşatıcı) bir ilaç kullanmanız gerekebilir. Kolonoskop, anüsten içeri girerek, önce gödenbağırsağına ve ardından kalınbağırsağa doğru ilerler. Bazı insanlar bunu rahatsızlık veren bir şey gibi hissetmesine rağmen, bu acı veren bir işlem değildir. Genel olarak rahatlamana yardımcı olması için size bir yatıştırıcı verilecektir.

Endoskopi

Endoskop, bir tüp ve tüpün üzerine takılmış olan bir kamera ve ışıktan meydana gelir. Bu, vücudun farklı kısımlarını görmek için kullanılır. Normal olarak ağız ya da anüs gibi bir açıklıktan içeri doğru sokulur.

Fakat bazen içeri sokmak için küçük bir kesik açmak gerekebilir. Endoskop en çok sindirim sistemini incelemek (gastrokopi-- yemek borusunda, midede ve ince bağırsakta bulunan sorunların araştırılması) için kullanılır. Eğer sıkça sindirim bozukluğu ya da mide ekşimesi, kusma, mide ağrısı ya da yutma zorluğu gibi şikâyetleriniz varsa, doktorunuz size gastrokopi yaptırmayı önerecektir. Endoskop, ağızdan girip yemek borusundan geçerek aşağıya doğru iner ve mideye gelir. Midenizin boş olması gerektiğinden, bu işlemden birkaç saat önce herhangi bir şey yememeniz ya da içmemeniz önemlidir. Size ne kadar süre ile diyet yapacağınız söylenecektir.

İşlemden önce sizden, bir yatıştırıcı, bölgesel uyuşturucu spreyi ya da her ikisi şeklinde bir seçim yapmanız istenecektir. Bu işlem genel olarak herhangi bir acı vermez, fakat tüpü yuttuğunuz anda bu size bir rahatsızlık verebilir.

Biyopsi

Eğer yukarıda belirtilmiş olan işlemler yeterli bir sonuç vermezse, o zaman yapılacak biyopsi bazı belirtilerin ya da hastalıkların teşhis edilmesine yardımcı olabilir. Biyopsi, küçük miktarda bir doku örneğinin alınması ve ardından bu örneğin laboratuvar ortamında incelenmesi adımlarından oluşmaktadır. Bazen biyopsi, başka bir araştırma yapıldığı zaman, örnek olarak, bronkoskopi ya da endoskopi sırasında da yapılabilir.

Diğer zamanlarda bu işlem, deri altına sokulan bir iğne kullanılarak yapılmaktadır ya da bölgesel uyuşturmanın ardından küçük bir cerrahi işlem uygulanması gerekli olabilir.

Biyopsiler, çok farklı organlar için (örnek olarak, deri, karaciğer, böbrek, kemik iliği, ince bağırsak, gödenbağırsağı ve dölyatağı gibi) yapılabilir.

32 Özet

- CD4 hücresi sayınız, bağışıklık sisteminizin sağlığı hakkında bir fikir vermektedir.
- CD4 hücresi sayınızın izlenmesi, size ve doktorunuza HIV tedavisine ne zaman başlamanız gerektiğine karar vermek için yardımcı olmaktadır.
- Viral yük, kanınızda bulunan HIV miktarını belirtmek için kullanılan bir terimdir.
- CD4 hücresi sayısı ve viral yük doğal olarak çeşitlilik göstermektedir—sadece tek bir sonuca değil de eğilimlere de bakılması gerekir.
- HIV tedavisinin amacı, viral yükü azaltmak ve şu anda mevcut olan testler tarafından tespit edilemez düzeylere (“tespit edilemeyen”) indirmektir.

- Düşük viral yüke sahip olmak, HIV'i hamileliğiniz sırasında ya da doğum sırasında bebeğinize partnerinize (partnerlerinize) bulaştırma riskini azaltacaktır.
- Enfeksiyon kliniğiniz, CD4 sayınızı, viral yükünüzü ve sağlığınıza ilgili diğer göstergeleri düzenli olarak izlemek amacı ile kan testi yapacaktır.
- Siz veya doktorunuz, belirli test sonuçları ile ilgili olarak bazı endişeler taşıyorsanız, ya da bazı belirtiler veya bazı yan etkiler hissediyorsanız, başka kan testleri, taramalar ya da araştırmalar yaptırmanız gerekecektir. Bu testler, sağlığınız ve tedavinizle ilgili olarak belirli kararlar vermeniz için size yardımcı olacak bazı bilgiler sağlayacaktır.
- Doktorunuz ve testleri yapan kişinin, bunları size açıklaması gerekmektedir ve testlere başlamadan önce sorularınızı sorabilirsiniz.

34 Terimler sözlüğü

anoskopi Anal kanalınızı incelemek amaçlı bir işlemdir.

biyopsi Laboratuvar ortamında incelemek için, küçük bir miktar vücut dokusu almaktır.

kolposkopi Dölyatağını incelemek amaçlı bir işlemdir.

CD4 HIV'in bağlanabildiği bazı hücrelerin yüzeyi üzerindeki moleküldür. CD4 sayısı kabaca bağışıklık sisteminizin durumunu ortaya koymaktadır.

dölyatağı Rahmin ağzı demektir.

insan papilloma virüsü (HPV) Cinsel yolla bulaşabilen çok yaygın bir virüs türüdür. Sıklıkla belirtileri yoktur ve zararsızdır, fakat bazı türleri yumrulara, bazıları ise bir takım kanser türlerine sebep olabilmektedir.

bağışıklık sistemi Vücudunuzun enfeksiyonlarla savaşma mekanizmasıdır.

profilaksi Oluşmakta olan bir hastalığın riskini azaltmak için yapılan bir tedavidir.
stetoskop Kalbinizin ve akciğerlerinizin çıkardığı sesi dinlemek için kullanılan bir alettir.

viral yük Bir örnek içinde bulunan virüs miktarının ölçüsüdür. HIV viral yükü, HIV'in vücut içinde çoğalma miktarını göstermektedir.



www.aidsmap.com

kendini güncel tutmak

nam'dan daha fazlasını isteyin

Güncel HIV Tedavileri

NAM'ın ücretsiz aylık haber bültenidir. HIV ile ilişkili en son haber ve gelişmelerden sizi haberdar etmek, doktorunuzla yaptığınız görüşmelerde size yardımcı olmak ve sağlığınıza, tedavinizi ilgilendiren konularda kararlar almanızı sağlamak üzere çıkarılmaktadır.



Haftalık HIV

En son HIV haberlerinin yer aldığı, NAM'ın e-posta yoluyla gönderilen haftalık dergisidir. Dürüst haberler ve HIV araştırmaları üzerine okunması kolay özetler veren bu dergi için bugün abone olun.

Bu yayınlardan herhangi birini sipariş etmek için arkadaki formu kullanın.

Sipariş formu

Aşağıdaki yayınlar için ücretsiz abonelik kaydımı yapmanızı rica ederim.

- HIV Treatment Update; NAM'ın ücretsiz aylık haber bültenidir
Lütfen hangi formatta istediğinizi işaretleyin Basılı E-posta (PDF) Ses CD'si
- HIV Weekly; NAM'ın e-posta yoluyla gönderilen haftalık dergisidir

İsim

Adres

Posta kodu

e-posta

imza

- Lütfen NAM'ın HIV ve AIDS üzerine yaptığı yayınların tümü üzerine bana bilgi göndermeyin
 Eğer NAM'ın bağış toplama kampanyaları hakkında bilgi almak istemiyorsanız bu kutucuğu işaretleyin.

NAM profesyonel meslek sahiplerine ve şirketlere ücretsiz abonelik kaydı yapmamaktadır; lütfen ücretler için bizimle temasa geçin

Lütfen bu formu doldurarak NAM' a gönderin: FREEPOST LON17995 London, SW9 6BR

Bilgi Koruma Kanunu şartları gereğince, artık NAM'dan başka e-posta almak istemiyorsanız, bize her zaman bildirim yapabilirsiniz.

Bu kitapçık hakkında ne düşünüyorsunuz?

NAM bu kitapçığın sizin için faydalı olmasından emin olmak istemektedir. Eğer bize bir geri bildirim vermek için bazı değerli bilgileri bize vermeniz amacıyla birkaç dakikanızı bize ayırırsanız size minnettar kalacağız. Anket isimsiz ve gizlidir.

Bu kaynağın okunmasının bir sonucu olarak, HIV, sağlığınız ve tedavi ile ilgili herhangi bir şey öğrendiniz mi?

- Yeni bir şey öğrenmedim.
- Bir şey öğrendim ama bu bilhassa bana yararlı olmadı.
- Bir şey öğrendim ve bu bana yararlı oldu.
- Benim için hayati derecede önemli görünen bir şey öğrendim.

Lütfen öğrendiklerinizle ilgili olarak kendi kelimelerinizle bizim için bir şeyler yazın:

.....

.....

.....

Bu kaynağın okunmasının bir sonucu olarak, ben büyük bir ihtimalle: (uyanların hepsini işaretleyin)

- Tedavimi ve bakımımı sağlık ekibimle görüşürüm.
- Sağlık ekibimle konuşurken kendimi daha güvenli hissediyorum. Tedavimle ve bakımımınla ilgili olarak kararlar almak için daha iyi bilgilendim.
- HIV tedavisi ile ve HIV ile daha iyi yaşama ile ilgili daha fazla bilgi sahibi oldum.
- Gerekli zaman diğer bilgileri ve desteği buluyorum.
- Yukarıdakilerin hiç birisi

Bu kitapçığın okunmasının bir sonucu olarak, lütfen bize büyük bir ihtimalle yapacağınız başka şeylerden bahsedin.

.....

.....

.....

Lütfen bu sayfayı kopartın ve şu adrese postalayın: NAM, FREEPOST L0N17995 London, SW9 6BR. Alternatif olarak, www.aidsmap.com/feedback adresinde bulunan anketi doldurabilirsiniz. Bu adreste ayrıca, tedavinizle ve bakımınızla ilgili ihtiyacınız olan tüm gerekli bilgiyi en iyi şekilde aldığınızdan emin olmak amacıyla HIV tedavisi ve sağlık bilgisi hakkındaki kısa testi yapabilirsiniz.

Size bir kaç soru daha sormak istiyoruz. Bunlara cevap vermek zorunda değilsiniz, fakat eğer cevap verirsiniz, bu bize bilgilerin konu ile ilgili olduğunu ve okuyuculara faydalı olduğunu anlamada bize yardımcı olacaktır.

Lütfen size en uygun olan tanımı daire içine alın.

- **Cinsiyetim:** erkek / kadın / cinsiyet değiştirdim
- **Yaşadığım yer:** Londra / Birleşik Krallıkta fakat Londra dışı / Birleşik Krallık dışı (lütfen belirtin)
- **Etnik geçmişim:** Beyaz / Siyah-Karayıplı / Siyah-Afrikalı / Siyah -diğer / Hintli veya Pakistanlı veya Bangladeşli / diğer Asyalı veya doğulu / diğer veya karışık
- **HIV durumum:** bilinmiyor / negatif / pozitif
- **(Eğer pozitifse) HIV virüsünün sanırım bulaşma nedeni:** erkekler arası seks / erkekler ve kadınlar arası seks / uyuşturucu iğne / kan veya kan ürünleri / anneden çocuğa bulaşma / diğer /bilmiyorum / söylemek istemiyorum
- **Çalıştığım yer:** HIV olan bir yerde / HIV olmayan bir yerde / Şu anda çalışmıyorum
- **Bu kitapçığı şu şekilde aldım:** hemşire / doktor / klinik / THV'nin Sağlı Destek Hizmeti / destek grubu / arkadaş / aile üyesi / NAM / diğer (lütfen belirtin)

Bu anketi doldurmak için ayırdığınız zaman için size çok teşekkür ederiz NAM sizden gelen geri bildirimlere gerçekten değer vermektedir. Bilgileri daha iyi sağlama konusunda bize yardımcı olmaktadır.

Eğer bu kitapçığın içeriği hakkında başka yorumlarınız varsa, lütfen bize e-posta yollayın: info@nam.org.uk

Pozitif Yaşam Derneği

Pozitif Yaşam Destek Merkezi

telefon 0090 (212) 288 38 83

çalışma saatleri Pazartesi –Cuma, 10 -19

İstanbul'da bulunan Destek Merkezi'nde, HIV/AIDS ile yaşayan kişiler ve yakınlarının ihtiyaç duyabilecekleri;

- Psikolojik danışmanlık hizmeti,
- Tıbbi danışmanlık hizmeti,
- Beslenme danışmanlık hizmeti,
- Hukuk danışmanlık hizmeti,
- Akran danışmanlık hizmeti konularında destekler ÜCRETSİZ verilmektedir.

HIV ile yaşayan insanlar için NAM bilgi serileri

Kitapçık serileri şunlardan oluşmaktadır ■ bağlılık ve direnç ■ HIV karşıtı ilaçlar ■ klinik denemeler
■ HIV ve ocuklar ■ HIV ve hepatitler ■ HIV ve akıl sağlığı ■ HIV ve seks ■ HIV ve stigma
■ HIV ve kadınlar ■ HIV terapisi ■ HIV ve tüberkuloz ■ Beslenme ■ Yan etkilere

NAM'dan daha fazlası

NAM Bilgi Forumları

HIV üzerine son haberler, görüşler ve yapılan araştırmalar hakkında bilgi alma fırsatı sunan aylık, ücretsiz toplantılar, akşamları Londra'daki merkezimizde düzenlenmektedir. Detaylı bilgi için lütfen NAM'ı arayınız.

HIV Sağlık Destek Hizmeti

NAM, Londra'da HIV ile yaşan insanlar için sağlık ve tedavi yöntemleri hakkında bire bir ve grup seansları düzenleme konusunda THV'na destek vermektedir. Detaylı bilgi için, THV Direk hattını arayın.



www.aidsmap.com

www.pozitifyasam.org



NAM

Lincoln House
1 Brixton Road
London
SW9 6DE
UK

tel +44 (0)20 7840 0050
faks +44 (0)20 7735 5351
e-posta info@nam.org.uk
web sitesi www.aidsmap.com

Birinci basım 2009
©NAM
Tüm hakları saklıdır
Türkçe İlk Basım 2010
© **Pozitif Yaşam Derneği**

basım Ada Ofset

Pozitif Yaşam Derneği

PK 23 Mecidiyeköy
İstanbul – TURKEY

tel +90 (212) 288 38 83
faks +90 (212) 288 38 84
gsm +90 (533) 500 84 66
e-posta info@pozitifyasam.org
web sitesi www.pozitifyasam.org

Pozitif Yaşam Derneği'ne bağış yapın

Hesap Bilgilerimiz:
IBAN:TR97 0006 2000 7720 0006 2999 21

Garanti Bankası
Cumhuriyet caddesi Şubesi / İstanbul

Şube kodu: 772
Hesap no: 629 99 21 (TL hesabı)

Hesap adı: Pozitif Yaşam Derneği