



# POZITIVNĚ

Číslo 69 | leden-únor 2025 | 13. ročník



Magické číslo 69



# Obsah

- 3** **Magické číslo 69**
- 4** **Cesta za svobodou: Příběh Vladany Augstenové**
- 7** **Plzeň hostila Český kongres o HIV/AIDS**
- 8** **Lipidy, cholesterol a jejich vliv na zdraví**
- 9** **Srdce pod tlakem  
2. díl - cvičení pomáhá i lidem s HIV**
- 12** **Sexuálně přenosné infekce  
5. díl - MPOX, víme, jak se chránit**
- 14** **Ikona NBA, která porazila stigma  
Magic Johnson**
- 15** **Úspěšné testování na pražském  
hlavním nádraží**
- 16** **Střípky ze světa vědy**

# Magické číslo 69

## VÍC NEŽ JEN SYMBOLIKA

Číslo 69 je fascinující. Mnozí ho okamžitě spojují s erotickými symboly nebo pozicí v partnerských vztazích, ale jeho význam sahá mnohem dál. Pojďme si projít, co všechno se s tímto číslem pojí a proč ho můžeme považovat za skutečně magické.

### 1. Numerologie a číslo 69

V numerologii je číslo 69 kombinací vibračních čísel 6 a 9. Číslo 6 symbolizuje lásku, domov, harmonii a zodpovědnost, zatímco číslo 9 představuje touhu přispívat k lepšímu světu, empatii a duchovnímu růstu. Dohromady tak číslo 69 reprezentuje harmonický vztah mezi materiálními a duchovními aspekty života. Naznačuje potřebu rovnováhy mezi péčí o druhé a péčí o sebe. Podle některých numerologických výkladů je 69 číslem „kosmického spojujícího kruhu“, který naznačuje jednotu a souznění s celým vesmírem.

### 2. Symbolika jin a jang

Jedním z nejznámějších symbolických vyobrazení čísla 69 je čínský symbol jin a jang. Tento symbol představuje dualitu světa – světlu a tmavou stránku, mužský a ženský princip, protiklady, které se vzájemně doplňují. Podobně jako jin a jang, číslo 69 vizuálně znázorňuje harmonické propojení dvou různých sil. Tento symbol nám připomíná, že harmonie vzniká tehdy, když se dvě odlišné síly spojí a vytvoří rovnováhu.

### 3. Astrologický význam

V astrologii je číslo 69 spjata se znamením Raka, které je čtvrtým znamením zvěrokruhu a vládne mu Měsíc. Symbol Raka připomíná číslo 69 – jde o grafické ztvárnění klepet kraba, která se dotýkají ve tvaru kruhu. Rak je znamení, které je charakteristické citlivostí, péčí o blízké a hlubokým

emocionálním životem, což odpovídá symbolice čísla 69, jež je často vnímáno jako znamení lásky, oddanosti a rovnováhy.

### 4. Matematická krása a symetrie

Číslo 69 je zajímavé i z hlediska matematiky. Pokud otočíte číslo 69 o 180 stupňů, stále uvidíte číslo 69. Tato symetrie odkazuje na rovnováhu a harmonii, které toto číslo symbolizuje. Symetrie 69 může symbolizovat i určitou dualitu – stejně tak jako symbol jin a jang lze také vnímat číslo 96 jako vzájemné doplňování.

### 5. Partnerské vztahy

Samozřejmě nelze přehlédnout, že číslo 69 je v moderní kultuře známé i jako symbol partnerského propojení a vzájemné intimity. Tento význam odkazuje na myšlenku vyváženého partnerství, kde oba partneři dávají i přijímají stejnou měrou. Tento pohled na číslo 69 může sloužit jako připomínka toho, že zdravý vztah je o rovnováze, vzájemném respektu a společném sdílení.



## 6. Číslo 69 v kultuře a popkultuře

Číslo 69 se vyskytuje i v různých filmech, knihách, písních a další popkultuře. Například komedie nebo hudba často využívají toto číslo jako náznak humoru nebo erotiky. Například písnička „Summer of '69“ od Bryana Adamse se stala kultovní a fanoušci si ji často spojují s nostalgií a vzpomínkami na mládí. Toto číslo tak může evokovat i určité období svobody a bezstarostnosti.

Číslo 69 je opravdu magické – propojuje v sobě symboly harmonie, lásky, rovnováhy a svobody. Je příkladem toho, že čísla nemusí být jen abstraktními symboly, ale mohou nést hlubokou symboliku a inspirovat nás k hledání rovnováhy a harmonie v našem vlastním životě.

— PŘIPRAVILA MARKÉTA

# Cesta za svobodou: příběh Vladany Augstenové

**ŽIVOT NÁM ČASTO PŘIPRAVÍ PŘEKÁŽKY, KTERÉ SE ZDAJÍ NEPŘEKONATELNÉ, ALE....**

Jak říká Vladana Augstenová, sexologická bodyworker a sexuální asistentka pro znevýhodněné, právě tyto těžkosti nás formují a dávají nám šanci změnit nejen sebe, ale i svět kolem nás. Její příběh je příběhem bolesti, hledání, vnitřní síly a odhodlání.

Vladana přišla do podcastu Život+, aby otevřeně sdílela, jak se z těžkých životních situací dokázala postavit na vlastní nohy a dnes pomáhá druhým.

### Bolest jako životní učitel

Vladana na první pohled působí jako vyrovnaná a inspirativní žena. Ale za touto maskou se skrývá složitá cesta plná zklamání, nepochopení a hledání vlastní hodnoty. Už od dětství čelila traumatům, která ovlivnila její pohled na sebe samu i svět kolem. „Moji rodiče dělali to nejlepší, co uměli, ale já jsem neprožila šťastné dětství,“ sdílí Vladana. Jak sama říká, mnoho z nás si nese genetické otisky svých předků, a to, čím si prošli oni, si neseme dál my.

Vladana se přesto rozhodla nepoddat se osudu. Cíleně hledala cesty, jak svou bolest přetavit v sílu. V rámci svého sebezdравování podstoupila například šamanské ceremonie nebo techniku vaginálního mapování, kterou dnes sama praktikuje. Tato práce se sexualitou pomáhá čistit stopy traumatu nejen u jednotlivce, ale i u generací před námi a po nás.



Vladana Augstenová

## Vstup do sexbyznysu: z nouze ctnost

Cesta Vladany do sexuálního průmyslu nebyla plánovaná. Byla spíše důsledkem tíživých okolností. Po rozvodu se ocitla jako samoživitelka s finančními problémy. Když

### Tip: co číst o tantře a sexualitě

Cesta pravého muže - David Deida

Multiorgasmický muž - Mantak Chia

Multiorgasmická žena - Mantak Chia

ji navíc okradl obchodní partner a zanechal ji s dluhy přesahujícími milion korun, neviděla jiné východisko. „Byla jsem v tak zoufalé situaci, že jsem zvažovala i sebevraždu,“ přiznává. Nakonec se rozhodla vstoupit do sexbyznysu, kde si mohla vydělat peníze na splacení dluhů a zachránit svůj domov.

Přestože ji společnost odsuzovala, Vladana v tomto období objevila svou vnitřní sílu. „Musela jsem se naučit být kurvou v této společnosti. Musela jsem se naučit, jak nikomu nedovolit, aby po mně šlapal,“ říká bez obalu. Ale právě tento naštvaný a odhodlaný přístup ji posunul k tomu, aby změnila svůj život a přemýšlela o tom, jak může pomoci i ostatním.

## Sexuální asistence: pomoc znevýhodněným

Dnes Vladana působí jako sexuální asistentka pro znevýhodněné osoby. Tato práce pomáhá lidem, kteří nejsou schopni sami uspokojit své sexuální potřeby – ať už kvůli fyzickým, nebo mentálním omezením. „Sexualita je základní lidská potřeba, a pokud ji nemůžete naplnit, trpíte,“ vysvětluje Vladana. O sexuální asistenci se dozvěděla na konferenci a stala se jednou z prvních certifikovaných asistentek v České republice.

„Nejčastěji nás kontaktují rodiče, kteří chtějí pomoci svým dětem. Chtějí, aby byly šťastné,“ říká Vladana. Spolupracuje s organizací, jako je Freya, a poskytuje nejen asistenci, ale i osvětu o sexualitě znevýhodněných osob.

## Tantra: cesta ke svobodě

Vladana se během své praxe dostala také k tantře, která se pro ni stala klíčovou součástí její práce. „Tantra je svoboda, nezávislost a úcta k sobě i druhým,“ vysvětluje. Podle ní tantra učí lidi, jak kultivovat sexuální energii a prohlubovat intimní vztahy. „Když se věnujete jen mechanickému sexu, vztah se časem vyčerpá. Tantra ale učí, jak sexualitu obohatit a udělat ji léčivou,“ dodává.

Tantra podle Vladany není jen o sexuálních praktických, ale o celkovém přístupu k životu. Pomáhá lidem zbavit se traumat, pochopit sami sebe a najít vnitřní klid.

## Hlas pro ty, kteří ho nemají

Vladana se kromě své praxe věnuje také osvětě a otevírá témata, o kterých se mnozí bojí mluvit – například dětská prostituce nebo násilí na ženách. „Dětská prostituce je obrovský celosvětový problém, o kterém se stále málo mluví,“ upozorňuje. Zároveň však věří, že věci se mění k lepšímu. „Už se to děje. Mluvíme o tom více, vznikají organizace na podporu znevýhodněných a sexuální osvěta se posouvá dopředu,“ uzavírá optimisticky.

## Inspirace a odvaha

Příběh Vladany Augstenové je příkladem toho, jak lze bolest přetavit v sílu a pomáhat ostatním. Její otevřenost a odvaha mluvit o tabuizovaných tématech nejen inspiruje, ale také boří předsudky ve společnosti. Vladana je hlasem těch, kteří ho nemají, a její práce ukazuje, že i z největší temnoty může vzejít světlo.

**Pokud vás příběh Vladany zaujal, poslechněte si rozhovory v podcastu Život+**



- + 1. část rozhovoru: [https://bit.ly/Vladana\\_Augstenova\\_1](https://bit.ly/Vladana_Augstenova_1)
- + 2. část rozhovoru: [https://bit.ly/Vladana\\_Augstenova\\_2](https://bit.ly/Vladana_Augstenova_2)

— PŘIPRAVILA MARKÉTA





# RESPEKT!

Že žijete svůj život v souladu  
se sebou a se svými hodnotami.

Včasná a účinná léčba HIV  
je ale klíčová pro nás všechny.  
Otestujte se, má to smysl.  
Pomáháme s léčbou HIV  
a virové hepatitidy C.

Copyright © 2024 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA a přidružené společnosti.  
Všechna práva vyhrazena.

Merck Sharp & Dohme s.r.o.  
Na Valentince 3336/4, 150 00 Praha 5, Česká republika, IČ: 028462564  
Tel.: +420 277 050 000, e-mail: [dproc\\_czechslovak@merck.com](mailto:dproc_czechslovak@merck.com), [www.MSD.cz](http://www.MSD.cz)

CZ-NON-00626 • Datum přípravy: 5/2024



**MSD**

INVENTING FOR LIFE

# Plzeň hostila Český kongres o HIV/AIDS

## ZÁSADNÍ TÉMATA, INSPIRATIVNÍ PŘÍSPĚVKY A MEZINÁRODNÍ ÚČAST

Ve dnech 28. a 29. listopadu 2024 se v Plzni konal jubilejní desátý **Český kongres o HIV/AIDS**, který přivítal odborníky z celé České republiky i ze zahraničí. Setkání, jehož cílem bylo sdílení nejnovějších poznatků a zkušeností v oblasti prevence, diagnostiky a léčby HIV, nabídlo pestrý program zahrnující přednášky, diskuse i prezentace inovativních projektů.

### Mezinárodní pohled na HIV

Kongresu se zúčastnili dvě významné zahraniční osobnosti. **Jose Gatell**, uznávaný expert v oblasti antiretrovirové léčby, hovořil o problematice stárnutí lidí žijících s HIV a o výzvách, které tato situace přináší. Druhým hostem byl **Teymur Noori** z Evropského střediska pro prevenci a kontrolu nemocí, jenž se zaměřil na epidemiologickou situaci v Evropě a dosažení cílů v boji proti šíření HIV.

### Široké spektrum témat

Vedle zahraničních přednášek zazněly příspěvky zástupců českých HIV center, Státního zdravotního ústavu, krajských hygienických stanic, neziskových organizací i dalších odborných institucí. Společně pokryli klíčová témata od prevence přes diagnostiku až po léčbu HIV, čímž poskytli ucelený pohled na současný stav i budoucí výzvy.

### Projekty zaměřené na destigmatizaci a komunitní služby

Velký prostor dostala **ČSAP**, která představila hned dva příspěvky. Jiří Pavlát představil nový **destigmatizační projekt**, jehož cílem je změna přístupu poskytovatelů sociálních a zdravotních služeb k lidem žijícím s HIV. Projekt zahrnuje analýzu sou-

časné praxe, vzdělávací intervence a vytvoření odborné pracovní skupiny, která navrhne konkrétní řešení.

Druhý příspěvek, přednesený Stanislavem Pekárkem, se zaměřil na aktuální aktivity ČSAP. Mezi klíčové projekty patří rozvoj komunitních služeb, psychologická podpora a možnost Domu světla. Pekárek také představil nově spuštěný web [zijupozitivne.cz](http://zijupozitivne.cz), který nabízí informace, praktické rady a podporu pro lidi žijící s HIV, a zmínil další komunikační kanály, včetně podcastu [Život plus](#).

### Inspirace pro budoucnost

Kongres opět potvrdil důležitost mezinárodní spolupráce a přinesl nejen cenné poznatky, ale i inspiraci pro další kroky v oblasti prevence a péče o osoby žijící s HIV. Díky mezinárodní účasti a zapojení klíčových organizací je jasné, že boj proti stigmatizaci a podpora komunit zůstávají prioritami i do budoucna.

Tento úspěšný ročník kongresu jasně ukázal, že téma HIV/AIDS má nejen odbornou, ale i společenskou dimenzi, která si zaslouží pozornost nás všech.

#### — PŘIPRAVILA VERONIKA



# Lipidy, cholesterol a jejich vliv na zdraví

## CO BYSTE MĚLI VĚDĚT?

### Tuky a jejich význam

Lipidy, známé také jako tuky, hrají v našem těle klíčovou roli. Jedním z nejdůležitějších lipidů je cholesterol, nezbytný pro výrobu vitamínu D, žlučových kyselin, pohlavních hormonů a jako stavební kámen buněčných membrán. Zatímco část cholesterolu si tělo vyrábí samo, další přijímáme ze živočišné stravy, jako jsou maso, vnitřnosti, vejce či mléčné výrobky.

Existují tři hlavní typy krevních tuků:

- + **LDL cholesterol** („špatný cholesterol“), jehož vysoké hodnoty zvyšují riziko srdečních onemocnění.
- + **HDL cholesterol** („dobrý cholesterol“), který pomáhá odvádět přebytečný cholesterol z těla.
- + **Triglyceridy** (TGA), jednoduché tuky ukládající energii.

Dospělí by měli udržovat hladinu celkového cholesterolu pod 5,0 mmol/l, LDL cholesterol pod 3,0 mmol/l, HDL cholesterol nad 1,0 mmol/l u mužů a nad 1,2 mmol/l u žen. Hodnoty triglyceridů by měly být pod 1,7 mmol/l.

### HIV a změny lipidového metabolismu

Léčba infekce HIV může ovlivnit metabolismus tuků v těle. Studie na amerických pacientech ukázala, že změna léčebného režimu z TDF (tenofovir disoproxil fumarát) na TAF (tenofovir alafenamid) vedla ke zvýšení hladiny celkového cholesterolu až o 10 %, LDL cholesterolu až o 23 % a triglyceridů až o 27 %. Současně došlo k poklesu hladin „dobrého“

HDL cholesterolu. Tyto změny představují zdravotní riziko, protože vyšší hladiny špatného cholesterolu a triglyceridů mohou přispět k rozvoji srdečně-cévních onemocnění.

### Jak pečovat o zdravé hladiny cholesterolu

Pokud chcete udržet hladiny cholesterolu pod kontrolou, zaměřte se na prevenci:

1. **Zdravý životní styl:** omezte příjem potravin bohatých na cholesterol (živočišné tuky) a naopak upřednostněte rostlinné tuky. Pravidelný pohyb a nekouření rovněž hrají zásadní roli.





- 2. Pravidelné kontroly:** preventivní prohlídky u lékaře pomáhají včas odhalit problémy s cholesterolem.
- 3. Léčba:** pokud změny životního stylu nestačí, mohou lékaři předepsat hypolipidemika, jako jsou statiny, pryskyřice nebo fibráty. Tyto léky pomáhají snižovat hladiny cholesterolu a minimalizovat zdravotní rizika.

Lipidy a cholesterol jsou klíčovými hráči v našem zdraví. Ať už jde o prevenci srdečně-cévních onemocnění, nebo zvládání

metabolických změn spojených s léčbou HIV, důležitá je pravidelná péče o tělo, zdravý životní styl a konzultace s lékařem.

Nezapomínejte na své zdraví – prevence je vždy lepší než léčba!

Zdroje: [https://bit.ly/Lipidy\\_Cholesterol](https://bit.ly/Lipidy_Cholesterol)  
[https://bit.ly/Lecba\\_Hyperlipidemie](https://bit.ly/Lecba_Hyperlipidemie)

— PŘIPRAVILA VERONIKA

# Srdce pod tlakem

## 2. DÍL – CVIČENÍ POMÁHÁ I LIDEM S HIV

Lidé žijící s HIV čelí vyššímu riziku srdečně-cévních onemocnění – důvodem je chronický zánět, který může být důsledkem samotné infekce nebo vedlejších účinků léčby. V předchozím dílu jsme psali o riziku kouření a o tom, jak s ním bojovat. Tentokrát se zaměříme na pohyb jako další účinný nástroj pro podporu zdraví srdce.

### Pohyb jako zázračná medicína

Přínosy pravidelné fyzické aktivity jsou nesmírné a zahrnují prakticky celé tělo. Pohyb:

- + **Posiluje srdce a cévy:** zlepšuje průtok krve a snižuje riziko srdečně-cévních onemocnění.
- + **Pomáhá kontrolovat váhu:** pohyb zrychluje metabolismus a přispívá k energetické rovnováze.
- + **Příznivě ovlivňuje kosti a svaly:** prevence osteoporózy, zvýšení hustoty kostí a pevnosti kloubů jsou jen některé z výhod.

- + **Zlepšuje psychiku:** fyzická aktivita stimuluje produkci endorfinů, které zlepšují náladu a pomáhají snižovat stres.
- + **Buduje dýchací svaly:** vede k lepšímu využívání plicní kapacity.
- + **Snižuje riziko nemocí:** pravidelný pohyb může snížit riziko cukrovky 2. typu až o 30 % a funguje jako prevence některých typů rakoviny.
- + **Příznivě ovlivňuje:** imunitní a nervový systém, mozkové funkce a psychiku.

### Kolik pohybu je dost?

Podle odborníků bychom měli věnovat pohybu alespoň 30 minut denně pětikrát týdně, pokud jde o aktivitu střední intenzity, nebo třikrát týdně 20-25 minut pohybové aktivity vysoké intenzity. Nemáte čas? Nevadí. I krátké desetiminutové bloky mají smysl! Intenzitu pohybu snadno posoudíte pomocí „konverzačního testu“ – pokud už nezládnete zpívat, ale stále můžete mluvit, jste na správné úrovni.



# Nezjistitelný = nepřenosný

Nezjistitelný znamená, že osoba s HIV má díky léčbě tak nízké množství viru v krvi, že to nelze zjistit testy. Díky tomu nemůže HIV přenést na jiné osoby pohlavním stykem.

**Včasná diagnóza a důsledná léčba umožňují lidem s HIV žít normální a plnohodnotný život.** Testování na přítomnost protilátek proti HIV je v České republice dostupné pro každého.

O diagnostice a léčbě HIV se vždy poraďte se zdravotnickým odborníkem.

[TESTUJSEVCAS.CZ](https://www.testujsevcas.cz)



## Jak vypočítat maximální tepovou frekvenci

Vaše optimální tepová frekvence (TF) se liší podle věku a fyzické kondice:

1. Maximální TF spočítáte dle vzorce **220 - váš věk**.
2. Pro začátečníky je ideální udržovat tepovou frekvenci mezi 50–60 % maxima.
3. Pro spalování tuků a zlepšení kondice miřte na 65–75 %.
4. Aktivní sportovci mohou trénovat na intenzitě 70–85 %.

## Novoroční předsevzetí, která vydrží

Chcete, aby vaše rozhodnutí začít se více hýbat neskončilo fiaskem? Inspirujte se těmito tipy:

- + **Najděte si motivaci:** ať už je to zdraví, lepší kondice, nebo hubnutí, mějte svůj cíl stále na očích.
- + **Stanovte si reálné cíle:** lepší je začít pomalu a pravidelně než rychle a přestat.
- + **Najděte si parťáka:** společné cvičení je zábavnější a pomáhá udržet disciplínu.
- + **Naplánujte si aktivity:** i v deštivém počasí se dá cvičit doma.
- + **Odměňujte se:** zasloužíte si malé radosti za své úspěchy.

Pravidelný pohyb je jednou z nejlepších věcí, které můžete pro své tělo a mysl udělat. Začněte ještě dnes a dopřejte svému srdci šanci tlouct silněji a zdravěji.

— PŘIPRAVILA VERONIKA





# Sexuálně přenosné infekce

## 5. DÍL - MPOX, VÍME, JAK SE CHRÁNIT

V závěru seriálu o sexuálně přenosných infekcích se zaměříme na mpox (dříve opičí neštovice) – jeho přenos, příznaky, prevenci, očkování a léčbu.

**Přenos:** k přenosu dochází blízkým kontaktem kůže na kůži s infekčním jedincem. Můžete se také nakazit prostřednictvím respiračních kapek při dlouhodobém kontaktu tváří v tvář, prostřednictvím kontaminovaných předmětů a ploch a také během sexu. Inkubační doba je v řádu jednoho až dvou týdnů, ale může se i protáhnout.

**Příznaky:** onemocnění zpočátku provází zvýšená teplota, zimnice, bolesti hlavy, zad a svalů, zvětšené mízní uzliny. Poté se projevuje typická vyrážka jako při neštovicích. Na kůži se vytvoří různé kožní útvary (pupínky vyplněné hnisem, tekutinou, stroupky aj.), zpravidla nejprve v oblasti obličeje. Pokud dojde k přenosu sexuální cestou, objevují se také v oblasti genitálu. Svým vzhledem se mohou podobat syfilidě.

**Prevence:** jedinou spolehlivou ochranou je udržet si odstup od osoby s infekcí. Zákeřnost onemocnění spočívá v tom, že vás před mpox neochrání ani kondom, byť může pravděpodobnost nákazy sexuální cestou snížit. Důležitý je také včasný záchyt onemocnění.

Rozhodně doporučujeme vakcinaci proti tomuto onemocnění. Očkování je možné podat v režimu preexpoziciční profylaxe i postexpoziciční profylaxe. **Preexpoziciční profylaxe** je určena **zdravotnickým a laboratorním pracovníkům**, kteří přicházejí do styku s nakaženou osobou či zpracovávají její vzorky, a **osobám se zvýšeným rizikem nákazy**.

Zvláště ti, kteří patří do skupiny **mužů majících sex s muži** (MSM), by měli zvážit

přínos očkování v situacích, kdy jim byla diagnostikována jiná pohlavně přenosná nemoc, kdy mají nebo plánují sex s více partnery, skupinový sex, užívají preexpoziciční profylaxi (PrEP) nebo pracují v sexbyznysu. Očkování přináší výhody nejen osobám žijícím s HIV, ale také jejich známým na PrEP, kteří jsou ve vyšším riziku nákazy mpox.

V režimu **postexpoziciční profylaxe** se očkování podává **osobám v epidemiologicky významném kontaktu** s osobou s potvrzeným onemocněním mpox, případně s podezřením na ně. Toto riziko vyhodnocuje příslušný orgán ochrany veřejného zdraví.

Vakcína se aplikuje **ve dvou dávkách v minimálním rozestupu 28 dní** od podání první dávky. Aplikace se provádí do podkoží horní části paže.

Vzhledem k tomu, že se jedná o dobrovolné očkování, není jeho aplikace hrazena z veřejného zdravotního pojištění. **Osoba, které bylo očkování doporučeno, si pak hradí pouze aplikaci očkovací látky, nikoli očkovací látku jako takovou.**

Přehled kontaktních údajů míst, kde je možné se nechat naočkovat, najdete na webu MZ ČR: [https://bit.ly/Ockovani\\_MPOX](https://bit.ly/Ockovani_MPOX).

**Léčba:** léčba je zaměřená především na zvládnutí příznaků onemocnění, včetně prevence a léčby následných infekcí vyvolaných bakteriemi. V případě těžkého průběhu onemocnění se podávají anti-virotika.

— PŘIPRAVILA VERONIKA



# Žiju s HIV

a mohu se  
dožít 90 let

Správně léčený HIV pacient  
může mít porovnatelnou délku  
života jako zdravý člověk

[www.zivotshiv.cz](http://www.zivotshiv.cz)



ČESKÁ SPOLEČNOST AIDS POMOCI



Osvětová kampaň společnosti GSK x ViiV

Jakékoliv otázky týkající se příslušného onemocnění nebo způsobu jeho léčby je potřebné konzultovat s ošetřujícím lékařem.

©2024 koncern ViiV Healthcare společnosti/poskytovatel příslušné licence.

GlaxoSmithKline, s.č.o., Hvězdová 1734/2c, 140 00 Praha 4

Webová stránka [www.zivotshiv.cz](http://www.zivotshiv.cz) je provozována Českou společností AIDS pomoci.

08 / 2024, NP-CZ-HVU-JRNA-240001

# Ikona NBA, která porazila stigma Magic Johnson

ZPRÁVA, KTERÁ ŠOKOVALA SVĚT

7. listopadu 1991 se svět sportu zastavil. Earvin „Magic“ Johnson, neodmyslitelná tvář NBA a miláček fanoušků Los Angeles Lakers, oznámil, že byl diagnostikován s virem HIV. Na tiskové konferenci v kalifornském Inglewoodu, oblečený v černém obleku a s pestrobarevnou kravatou, klidně promluvil k novinářům: „Mám v plánu žít dlouho a otrávenat vás jako vředy.“ Žertoval. Jeho optimismus překvapil všechny. Tehdy byl HIV považován za rozsudek smrti, ale Magic ukázal světu jiný pohled.

## Největší boj jeho života

Pro Johnsona to byl jeden z nejtěžších dnů, ale také začátek jeho nové mise – boje proti stigmatizaci lidí s HIV. Později přiznal, že se nakazil během nechráněného sexu, ale nikdy se nevracel k záznamu z osudné tiskové konference. Místo toho se soustředil na budoucnost.

Oporou mu byla jeho žena Cookie, láska z univerzitních let, a také spoluhráči z Lakers, kteří ho přijali zpět na hřiště. Díky odborníkům, jako byli Dr. David Ho a Dr. Anthony Fauci, pochopil, že i s HIV může vést dlouhý a plnohodnotný život. „Bez těch dvou bych tu už asi nebyl,“ vzpomíná Johnson.

## „Showtime“ na hřišti i v životě

V 80. letech vedl Johnson Lakers k pěti mistrovským titulům díky jejich legendárnímu stylu hry zvanému „Showtime“ – rychlému, atraktivnímu basketbalu plnému kreativity. Sám Magic, s výškou 206 cm nejvyšší rozehrávač v historii NBA, zcela redefinoval svou pozici na hřišti.

Přestože musel v roce 1991 ukončit kariéru, v roce 1992 se vrátil jako součást legen-

dárního „Dream Teamu“ na olympiádě v Barceloně. Později se znovu objevil na palubovce Lakers, než definitivně odešel do důchodu.

## Z hřiště do světa byznysu

Johnson však nehodlal zpomalit. Hned po ukončení kariéry se vrhl do podnikání. Jeho prvním krokem byla investice do LA Lakers, která odstartovala jeho úspěšnou cestu. Dnes je jeho portfolio plné investic do sportovních týmů, restaurací a dalších podniků, zejména v Los Angeles. Magic Johnson se stal nejen basketbalovou ikonou, ale i vzorem úspěšného podnikatele.

## Inspirace pro dnešní dobu

Magicův příběh zůstává aktuální i dnes. Jeho pozitivní přístup a odhodlání ukazují, že i tváří v tvář nepřízní osudu lze najít sílu a být úspěšný.

Zdroj: [https://bit.ly/Magic\\_Johnson\\_HIV](https://bit.ly/Magic_Johnson_HIV)

— PŘIPRAVILA VERONIKA



# Testování na pražském „hlaváku“ oslovilo stovky lidí

**CHRÁNIT SEBE I OSTATNÍ NIKDY NEBYLO SNAŽŠÍ**

Česká společnost AIDS pomoc společně s Gilead Sciences zorganizovala 21. listopadu 2024 v prostorách hlavního nádraží v Praze terénní testování, které mělo za cíl zvýšit povědomí o sexuálně přenosných infekcích a nabídnout rychlé a dostupné testování přímo na místě.

## Den plný prevence

Během 12 hodin provozu proběhlo předtestové poradenství u 376 lidí, kteří následně podstoupili celkem 1 042 testů. Testovalo se na: HIV - 373 testů, syfilis - 280 testů, hepatitidu B - 74 testů a hepatitidu C - 311 testů. Testy odhalily tyto počty reaktivních vzorků: 1 HIV, 0 syfilis, 1 hepatitida B a 6 hepatitida C.

## Mladí muži jako nejsilnější cílová skupina

Nejčastějšími návštěvníky byli mladí lidé ve věku 20 až 40 let, přičemž větší zájem o testování měli muži. Překvapivým zjištěním bylo, že až 98 % klientů absolvovalo testování poprvé. Alarmujícím faktem je také to, že 50 % dotazovaných přiznalo, že při sexu nepoužívá kondom.



Z hlediska demografických skupin bylo téměř 27 % účastníků z řad mužů majících sex s muži (MSM), 5 % tvořili injekční uživatelé drog a jejich partneři, 15 % uživatelé chemsexu a 11 % byli poskytovatelé či uživatelé placeného sexu. Celkově mělo přes 67 % zúčastněných rizikové sexuální chování, což potvrdilo, že terénní testování cílilo na správnou skupinu.

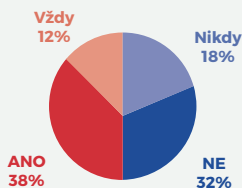
## Proč je prevence klíčem

Akce ukázala, že veřejná testovací místa mohou přitáhnout pozornost cílových skupin a efektivně přispět k prevenci šíření sexuálně přenosných infekcí. Prevence je klíčem k ochraně zdraví nejen jednotlivců, ale celé společnosti.

Podpora podobných iniciativ je důležitá nejen z pohledu zdravotnictví, ale také jako společenský trend.

— PŘIPRAVILA MARKÉTA

### Užívání kondomu - klienti testování 21. 11. 2024



# Střípky ze světa vědy

SLEDUJTE S NÁMI NOVINKY

## MX protein: nová zbraň proti HIV a herpesu

Přelomový objev přichází z belgické laboratoře! Vědci zjistili, že MX protein, který je součástí lidského imunitního systému, dokáže doslova „uvěznit“ viry HIV-1 a herpes simplex-1 uvnitř buňky a zabránit jim v šíření. Tím, že MX protein

přinutí viry uvolnit svůj genetický materiál předčasně, zabrání jejich šíření. Tento objev by mohl otevřít dveře k novým antivirovým terapiím a znamenat další průlom v boji proti těmto infekcím.

**Zdroj:** [https://bitly/Zbran\\_Proti\\_HIV](https://bitly/Zbran_Proti_HIV) ↗

## Bezpečná transplantace ledvin pro pacienty s HIV

Dobrá zpráva přichází z amerických transplantacních center! Podle nejnovější studie je transplantace ledvin od dárců s HIV pro příjemce se stejným onemocněním stejně bezpečná jako od dárců bez HIV. Tento převratný výzkum zahrnoval dospělé pacienty z 26 center v USA, kteří splňovali přísná kritéria – včetně dobré kontroly HIV a stabilní imunitní funkce. Transplantace mezi lidmi s HIV zachraňuje životy. Je to obrovský krok vpřed, zejména pro pacienty, kteří čelí nerovnostem v přístupu k transplantacím a vyššímu riziku úmrtí na dialýze.

**Zdroj:** [https://bit.ly/Transplantace\\_Ledvin](https://bit.ly/Transplantace_Ledvin) ↗

## Železo pro děti s HIV: naděje pro lepší vývoj mozku

Děti s HIV často nedostávají železo ze strachu, že by mohlo zvýšit riziko infekcí. Nový výzkum z Minnesotské univerzity ale ukazuje, že opak je pravdou! Ve studii, které se zúčastnilo 200 dětí z Afriky, některé děti dostávaly doplňky železa, zatímco jiné placebo. Výsledek? Děti s doplňky měly lepší hladiny hemoglobinu a prokázaly lepší výživu. Podávání železa tak může být klíčové pro zdravý vývoj mozku a celkové zlepšení zdravotního stavu dětí s HIV.

**Zdroj:** [https://bit.ly/Lepsi\\_Vyvoj\\_Mozku](https://bit.ly/Lepsi_Vyvoj_Mozku) ↗

— PŘIPRAVILA VERONIKA

---

Česká společnost AIDS pomoc, z.s., Dům světla, Malého 282/3, 186 00, Praha 8 - Karlín,  
tel: 224 814 284, mail: info@aids-pomoc.cz nebo www.hiv-komunita.cz. BEZPLATNÁ LINKA AIDS POMOCI 800 800 980.  
Newsletter POZITIVNĚ! je evidován MK ČR pod číslem E 21338.



Tento zdravotně výchovný materiál byl vydán za finanční podpory dotačního programu MZ Národní program řešení problematiky HIV/AIDS. HIV/2604/6305/2024