



# POZITIVNĚ

Číslo 70 | březen-duben 2025 | 13. ročník



„Sedmdesátka“  
dnes není žádný věk!



# Obsah

- 3** „Sedmdesátka“ dnes není žádný věk
- 5** Fakultní nemocnice Olomouc otevřela HIV centrum
- 7** Srdce pod tlakem  
3. díl - Jak na zdravou stravu pro silné srdce
- 8** Nová pravidla zdravotní způsobilosti pro vojáky a bezpečnostní sbory
- 11** Rozloučení s RNDr. Marií Brůčkovou, CSc.
- 12** Jak na anální sex
- 14** Andy Bell, zpěvák legendárního synth-popového dua Erasure
- 15** Kvíz - Co víte o HIV?
- 16** Střípky ze světa vědy

# „Sedmdesátka“ dnes není žádný věk

**STÁRNUTÍ MÁME VE SVÝCH RUKOU, NEMUSÍME ČEKAT NA ZÁZRAČNOU PILULKU**

Věda se s prodlužující se délkou lidského života čím dál více zaměřuje na způsoby, jak zpomalit proces stárnutí a zlepšit kvalitu života ve vyšším věku. Místo toho, abychom řešili každou nemoc jednotlivě, mohlo by být efektivnější zaměřit se přímo na samotný proces stárnutí. Je možné tento neodvratný průběh zpomalit? A co pro to můžeme udělat?

## Stárnutí jako neustálá oprava

Dr. Tony Wyss-Coray ze Stanfordské univerzity přirovnává stárnutí k opotřebování auta: „Když si koupíte auto, je nové a vše funguje perfektně. Ale jak ho používáte, opotřebává se. Může stále jezdit, ale vlivy prostředí a používání vedou k postupnému poškození a nakonec k poruše.“ Naše tělo si na rozdíl od auta dovede poškozené buňky opravit, ovšem s věkem se tyto schopnosti snižují. Křehkost orgánů, zhoršení paměti či větší náchylnost k nemocem jsou jen některé z důsledků.

## HIV a stárnutí

Stárnutí se týká všech, ale zvláštní výzvu představuje pro lidi žijící s HIV. Díky moderní léčbě se dnes mohou dožít stejně vysokého věku jako lidé bez HIV, ovšem s větší pravděpodobností zdravotních komplikací. Mezi těmito problémy jsou častěji srdeční choroby, cukrovka, osteoporóza, rakovina, ale také deprese a neurodegenerativní poruchy. U žen s HIV se často dříve dostavuje menopauza. Odborníci se domnívají, že jednou z příčin je chronický zánět v těle, který přetrvává i přes užívání antiretrovirové léčby.

## Měření stáří – nová vědecká metoda

Dříve nešlo určit, jak rychle někdo stárne, ale věda dnes pracuje na tzv. „hodinách stárnutí“. Dr. Daniel Belsky z Kolumbijské univerzity vysvětluje, že se biologické ukazatele zdraví porovnávají s průměrem populace. Pokud je člověku 65 let, ale jeho biologické hodnoty odpovídají 55letému, je to skvělá zpráva. Ale pokud se 45letý organismus chová jako 55letý, jde o varovný signál.



## Můžeme stárnutí zpomalit?

Ačkoliv vědecké terapie zpomalující stárnutí jsou stále hudbou budoucnosti, existují způsoby, jak tento proces ovlivnit již dnes. Klíčem je zdravý životní styl. Podle odborníků je nejlepší „elixír mládí“ pravidelný pohyb. Fyzická aktivita pomáhá udržovat srdečně-cévní systém, snižuje riziko cukrovky a podporuje psychickou pohodu.

Dalšími faktory jsou vyvážená strava bohatá na ovoce, zeleninu, zdravé tuky a bílkoviny, kvalitní spánek a eliminace stresu. Důležitou roli hraje i prevence – pravidelné

lékařské kontroly mohou pomoci odhalit zdravotní problémy včas.

Stárnutí je sice nevyhnutelné, ale tempo, jakým probíhá, lze ovlivnit. Stačí si uvědomit, že dostupná opatření máme ve vlastních rukou. Nemusíme tedy čekat na zázračnou pilulku, zázračnou pilulkou je náš životní styl.

Zdroje: [https://bit.ly/HIV\\_A\\_Starnuti](https://bit.ly/HIV_A_Starnuti)  
[https://bit.ly/Muzeme\\_Zpomalit\\_Starnuti](https://bit.ly/Muzeme_Zpomalit_Starnuti)

— PŘIPRAVILA VERONIKA



# Fakultní nemocnice Olomouc otevřela HIV centrum

## NEMOCNICE SE PŘIPOJILA K SÍTI SPECIALIZOVANÝCH HIV CENTER V ČR

Infekční oddělení FN Olomouc otevřelo 1. ledna 2025 nové centrum zaměřené na komplexní péči o osoby žijící s HIV. Centrum poskytuje pacientům specializovanou lékařskou péči, přístup k moderním metodám léčby a individuální podporu.

HIV centrum zajišťuje ve spolupráci s ostatními odbornostmi ve FN Olomouc komplexní péči o HIV pozitivní pacienty. V indikovaných případech poskytuje:

- + **Preexpoziční profylaxi** antiretrovirovými preparáty po dobu rizika nákazy HIV
- + **Postexpoziční profylaxi** antiretrovirovými preparáty ideálně od 4 hodin do 72 hodin po rizikovém styku

Při úhradě léčby antiretrovirovými preparáty u pacientů žijících s HIV centrum spolupracuje s pojišťovnami 111, 201, 209, 205 a 213.

V případě přechodu pacienta z jiného centra do centra ve FN Olomouc je nutné při první návštěvě v novém centru předat lékaři souhrnnou výstupní ambulantní zprávu z centra, kde byl pacient léčen (předávající zprávu). Dále je potřeba si v HIV centru FN Olomouc v předstihu telefonicky domluvit nový termín tak, aby měl pacient dostatečný počet tablet do doby vyšetření ve FN Olomouc.

V případě nejasností a dotazů je možné centrum kontaktovat v době 09:00-14:00 od pondělí do pátku na telefonních číslech +420 588 445 620, +420 588 445 621.

### **FN Olomouc**

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

### **HIV centrum**

Infekční oddělení, budova G

+420 588 445 620

09:00-14:00, úterý, středa, čtvrtek

<https://www.fnol.cz/>

## **Proč navštívit nové HIV centrum?**

HIV centra hrají klíčovou roli v péči o pacienty, poskytují komplexní přístup ke zdravotní péči a výrazně zlepšují kvalitu života pacientů. FN Olomouc tímto krokem rozšiřuje své služby a podporuje veřejné zdraví v Olomouckém kraji.

### **Informace, dotazy, prevence:**

<https://www.aids-pomoc.cz/>

Aktuální počty HIV nemocných:

<https://bit.ly/4hU2tY4>

— 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

# Srdce pod tlakem

## 3. DÍL - JAK NA ZDRAVOU STRAVU PRO SILNÉ SRDCE

Ve světě moderního životního stylu, kde jsou rychlá jídla a zpracované potraviny na dosah ruky, se stále více ukazuje, jak zásadní vliv má naše strava na zdraví srdce. Obzvláště lidé žijící s HIV čelí vyššímu riziku srdečně-cévních komplikací, a proto je pro ně správná výživa klíčová. Jak ale skutečně jíst tak, aby naše srdce bylo silné a zdravé? Pojďme se podívat na to, čeho se vyvarovat a co naopak zařadit do jídelníčku.

### Nepřátelé zdravého srdce

Strava s vysokým obsahem soli, jednoduchých cukrů a vysoce zpracovaných potravin je cestou ke kardiovaskulárním problémům. Mezi nejčastější dietní prohřešky patří:

- + **Nadměrná konzumace soli** – přispívá k vysokému krevnímu tlaku a zadržování tekutin.
  - + **Nedostatek ovoce, zeleniny a vlákniny** – oslabuje přirozenou ochranu cév.
  - + **Nízký příjem omega-3 mastných kyselin** – tyto zdravé tuky podporují pružnost cév a snižují zánětlivé procesy.
  - + **Přemíra jednoduchých cukrů** – vede k obezitě, inzulinové rezistenci a zvyšuje riziko diabetu.
  - + **Příliš mnoho průmyslově zpracovaných potravin** – obsahují škodlivé trans tuky a omeňují aditiva, která zatěžují organismus.
  - + **Nadměrná konzumace alkoholu** – může oslabovat srdeční sval a způsobovat nepravidelný srdeční rytmus.
- + **Vaření místo smažení** – dušení, vaření v páře nebo pečení je zdravější než smažené pokrmy.
  - + **Celozrné obiloviny** – ovesné vločky, celozrnný chléb, hnědá rýže či quinoa jsou bohaté na vlákninu a pomáhají udržet hladinu cholesterolu v normě.
  - + **Dostatek zeleniny a ovoce** – čerstvá, vařená nebo dušená, každý den v pestřém složení. U ovoce bychom měli upřednostnit čerstvé nebo mražené (včetně sušeného mrazem) před ovocem kandovaným nebo sušeným a proslazovaným.
  - + **Kvalitní bílkoviny** – luštěniny, ryby, drůbež i vejce jsou skvělou volbou, méně pak maso vepřové a hovězí. Uzeniny a fast food bychom měli konzumovat jen výjimečně.
  - + **Zdravé tuky** – kvalitní rostlinné oleje, máslo, ořechy, semínka a avokádo jsou skvělou volbou namísto ztužených tuků a palmového oleje.
  - + **Přiměřené množství mléčných výrobků** – polotučné nebo plnotučné mléko místo odtučněných výrobků, varianty bez přidaného cukru jsou ideální.

### Co jíst pro zdravé srdce?

Dobrou zprávou je, že zdravá strava nemusí znamenat strádání. Naopak, může být plná chutí a barev, pokud zvolíme ty správné potraviny:

### Jak omezit sůl a přitom si pochutnat?

Zbavit se nadbytečné soli neznamená přijít o chuť. Stačí ji nahradit zajímavějšími ingrediencemi...

 **Pokračování článku si můžete přečíst na stránce:** [https://bit.ly/Srdce\\_Pod\\_Tlakem3](https://bit.ly/Srdce_Pod_Tlakem3) 

Zdroje: <https://www.nzip.cz/>

— PŘIPRAVILA VERONIKA

# Nová pravidla zdravotní způsobilosti pro vojáky a bezpečnostní sbory

## MOHOU SLOUŽIT LIDÉ ŽIJÍCÍ S HIV?

V posledních měsících došlo k důležitým změnám v oblasti zdravotní způsobilosti pro vojáky z povolání. Ministerstvo obrany v září 2024 vydalo novou vyhlášku č. 288/2024 Sb., která detailněji specifikuje podmínky zdravotní způsobilosti k vojenské činné službě, včetně problematiky HIV. Naopak vyhláška Ministerstva vnitra č. 226/2019 Sb., která upravuje zdravotní způsobilost pro službu v bezpečnostních sborech, zůstává v tomto ohledu nejasně definovaná.

### Vyhláška Ministerstva obrany č. 288/2024 Sb.

Nová vyhláška Ministerstva obrany podstatně mění posuzování zdravotní způsobilosti vojáků, zejména v oblasti infekce HIV. Nově se případ od případu posuzuje na základě hodnot hladiny CD4+ lymfocytů a virové nálože.

#### Rozčlenění zdravotní způsobilosti u HIV

- Aktivní onemocnění** s typickými klinickými projevy a s poklesem CD4+ pod 200/ul znamená stupeň **D** – „Neschopen“.
- Bez klinických příznaků, ale s poklesem CD4+ mezi 200-500/ul**, při neinfekční virové náloži znamená stupeň **C** – „Schopen s omezením“.
- Bez klinických projevů, s CD4+ nad 500/ul a neinfekční náloží**, vyžadující dlouhodobou antiretrovirovou terapii, znamená stupeň **BI** – „Schopen s výhradou“.

Jistou nejasnost vzbuzuje výklad obratu „bez klinických projevů“. Je otázkou, zda všechny v úvahu přicházející klinické projevy infekce HIV jsou takového rázu, že by vylučovaly zdravotní způsobilost. Více světla však do této otázky přinese až praxe.

Toto podrobnější rozčlenění reflektuje současné medicínské poznatky a umožňuje osobám s HIV vykonávat vojenskou činnost podle jejich zdravotního stavu a schopnosti zvládat služební povinnosti.

Vyhlášku s detailními informacemi naleznete zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2024-288>

### Vyhláška Ministerstva vnitra č. 226/2019 Sb.

Na rozdíl od Ministerstva obrany Ministerstvo vnitra doposud neaktualizovalo vyhlášku upravující zdravotní způsobilost příslušníků bezpečnostních sborů (tzn. příslušníků Policie České republiky, Hasičského záchranného sboru České republiky, Celní správy České republiky, Vězeňské služby České republiky, Generální inspekce bezpečnostních sborů, Bezpečnostní informační služby a Úřadu pro zahraniční styky a informace). U osob žijících s HIV nadále stanovuje velmi obecné klasifikace:

- + **Aktivní onemocnění = stupeň D (Neschopen).**
- + **Laboratorní průkaz HIV bez klinických projevů = v rozmezí D, D-C nebo A-C,** tedy velká neurčitost v posouzení.



U aktivního onemocnění je i v tomto případě implikováno, že musí jít o onemocnění s klinickými projevy. Stejně jako u vojáků z povolání i v tomto případě vyvstává otázka, zda všechny v úvahu přicházející klinické projevy infekce HIV jsou takového rázu, že by vylučovaly zdravotní způsobilost. Na rozdíl od vojáků z povolání však u příslušníků bezpečnostních sborů chybí podrobnější návodná vodítka ohledně výše CD4+ a virové nálože, což vzbuzuje mnohem více nejistoty.

Tento přístup není dostatečně transparentní a neumožňuje jednoznačné posouzení individuální způsobilosti uchazečů a příslušníků bezpečnostních složek.

Vyhlášku s detailními informacemi naleznete zde: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2019-226>

## Dopady změn

- + **Vojáků z povolání** s HIV nyní mají větší možnost sloužit v různých funkcích, pokud jejich stav odpovídá příslušným kritériím.
- + **Bezpečnostní sbory** zatím neprovádějí obdobnou diferenciaci, což zna-

mená potenciální znevýhodnění osob s HIV, které by mohly jinak plnit služební povinnosti.

Lze předpokládat, že uvedené předpisy budou i nadále vykládány tak, že umožňují, aby osoby žijící s HIV, které se o své diagnóze dozví až během trvání služebního poměru, za splnění uvedených předpokladů ve služebním poměru zůstaly. Otázkou je, zda osoby žijící s HIV mohou být do služebního poměru přijímány. Stejnou dvoustrupňovost bylo možné sledovat v zahraničí. Například britská armáda přijímá osoby žijící s HIV až od roku 2021 a armáda USA od roku 2024.

## Závěr

Zatímco Ministerstvo obrany podniklo kroky k modernizaci přístupu ke zdravotní způsobilosti, Ministerstvo vnitra v tomto směru zaostává. Nová vojenská vyhláška reflektuje moderní lékařské poznatky a poskytuje spravedlivější hodnocení způsobilosti osob s HIV. Naopak přístup u bezpečnostních sborů zůstává nejasný a neprůhledný, což naznačuje potřebu budoucí revize a zpřesnění pravidel.

— PŘIPRAVILA MARKÉTA



# DOBŘE VÍM, NA CO TEĎ MYSLÍ

Rozhodně ne na to,  
že jsem HIV pozitivní

**Moderní léčba dokáže snížit  
množství viru HIV v krvi pacienta  
na ne zjistitelnou úroveň.**

Takoví lidé žijící s HIV nepředstavují  
jakékoliv ohrožení pro svoje okolí  
a mohou žít plnohodnotný  
milostný život. O diagnostice  
a léčbě HIV se vždy poraďte  
se zdravotnickým odborníkem.

[testujsevcas.cz](https://testujsevcas.cz)

Gilead Sciences s.r.o., Pujmanové 1753/10a, Nusle, 140 00 Praha 4, IČO: 242 68 551  
CS-UNB-0641

 GILEAD

# Rozloučení s RNDr. Marií Brůčkovou, CSc.

**SPOLUZAKLADATELKOU NÁRODNÍ REFERENČNÍ LABORATOŘE PRO HIV/AIDS**

RNDr. Marie Brůčková, CSc., byla významnou českou viroložkou, která zasvětila svůj profesní život boji proti HIV/AIDS. V roce 1985 spoluzaložila Národní referenční laboratoř pro HIV/AIDS (NRL HIV/AIDS) ve Státním zdravotním ústavu (SZÚ) v Praze, kde působila jako vedoucí až do svého odchodu do důchodu.

Pod jejím vedením se NRL HIV/AIDS stala klíčovým centrem pro diagnostiku a epidemiologický dohled nad HIV/AIDS v České republice. V roce 1987 byl zaveden masový screening krevních dárců na přítomnost HIV, což významně přispělo k prevenci šíření viru. NRL HIV/AIDS také zavedla jednotný systém hlášení výsledků, který umožnil efektivní sledování a analýzu epidemiologické situace.

Kromě své práce v laboratoři byla RNDr. Brůčková aktivní i na mezinárodní úrovni. Oficiálně reprezentovala Českou republiku ve vedení Evropské společnosti pro klinickou virologii (ESCV) a podílela se na tvorbě evropského monitorovacího systému EuroHIV. Za své zásluhy byla v roce 2001 oceněna Medailí za zásluhy prezidenta republiky.

RNDr. Marie Brůčková zemřela 9. 1. 2025. Její odkaz však žije dál prostřednictvím práce jejích kolegů a následovníků, kteří pokračují v boji proti HIV/AIDS v duchu jejích zásad a hodnot.

— **PŘIPRAVILA VERONIKA**



**RNDr. MARIE BRŮČKOVÁ, CSc.**

Zdroj: <https://infektologie.cz/zprava25-01.htm>  
- Portrét z knihy Heleny Šrámové Legendy jednoho ústavu Věnováno Státnímu zdravotnímu ústavu, Triton, Praha 2004

Paní doktorce Brůčkové patří naše obrovské díky za její přispění v boji proti HIV a v péči o lidi žijící s HIV.



# Jak na anální sex

## TIPY PRO BEZPEČNÝ A PŘÍJEMNÝ ZÁŽITEK

Anální sex je pro mnoho párů vzrušujícím zpestřením intimního života. Pokud je však prováděn bez správné přípravy a komunikace, může se stát nepříjemným zážitkem. Proto vám přinášíme osvědčené tipy, jak si tuto formu intimity užít bezpečně a s maximální pohodou.

### 1. Vzájemná shoda je základ

Každá sexuální aktivita by měla vycházet z upřímného souhlasu obou partnerů. Anální sex by neměl být ani ústupkem ani jednostranným „dárkem“, ale dobrovolným rozhodnutím, které oba partneři vítají se zvědavostí a nadšením. Otevřená komunikace o očekáváních, obavách a hranicích je proto klíčová.

### 2. Lubrikace je nezbytná

Na rozdíl od vaginální oblasti se konečník přirozeně nehydratuje, což znamená, že bez dostatečné lubrikace může dojít k podráždění či bolestivosti. Použití kvalitního lubrikantu na vodní nebo silikonové bázi výrazně zvyšuje komfort i bezpečnost. Pokud používáte erotické pomůcky, ověřte jejich kompatibilitu s konkrétním typem lubrikantu.

### 3. Důkladná příprava těla

Pocit čistoty a uvolněnosti je pro pohodový zážitek důležitý. Někteří lidé volí jemný klystýr, ale to není nezbytné – často postačí přirozené vyprázdnění a základní hygiena. Hlavní je, abyste se cítili komfortně a bez obav.

### 4. Postupná stimulace

Zejména pro začátečníky je vhodné začít pozvolna – například jemnou anální masáží, používáním menších erotických pomůcek nebo samotnou stimulací prstem. Důležité je respektovat vlastní tělo, nikam nespěchat a postupovat pomalu, aby si svaly měly čas zvyknout.

### 5. Relaxace a komunikace

Klíčem k bezbolestnému a příjemnému análnímu sexu je uvolnění. Jakmile pocítíte nepříjemné pnutí nebo bolest, zpomalte a dejte si pauzu. Partner by měl vnímat vaše signály a reagovat s respektem. Doporučuje se také zavedení bezpečného slova, které umožní kdykoliv zastavit, pokud by vám situace přestala být komfortní.

### 6. Hygiena a bezpečnost

Důsledná hygiena minimalizuje riziko infekcí. Dbejte na to, abyste nikdy nepřecházeli z anální oblasti do vaginální bez důkladného umytí rukou nebo výměny kondomu. Pokud používáte erotické pomůcky, dezinfikujte je po každém použití.

### Nejlepší pozice pro anální sex

Vhodná poloha může výrazně přispět k celkovému komfortu. Mezi nejoblíbenější patří:

- ✦ Na pejska (doggy style) – poskytuje snadný přístup a možnost intenzivnější stimulace.
- ✦ Lžice – oba partneři leží na boku, což umožňuje pomalejší a kontrolovanější pohyby.
- ✦ Na koníčka – partner, který přijímá penetraci, má plnou kontrolu nad hloubkou a intenzitou.

### Shrnutí

Anální sex může být vzrušujícím a příjemným zpestřením milostného života, pokud k němu přistoupíte s respektem, trpělivostí a správnou přípravou. Otevřená komunikace, dostatečná lubrikace a důkladná hygiena jsou základními pilíři bezpečného a pohodového zážitku. Pokud se na něj necítíte, není třeba spěchat – intimita by měla být především o radosti a souznění obou partnerů.

— 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



GSK

ViiV  
Healthcare

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

# Andy Bell, zpěvák legendárního synth-popového dua Erasure

## HLAS ZMĚNY PRO ŽIVOT S HIV

Andy Bell, zpěvák legendárního synth-popového dua Erasure, není jen hudební ikonou, ale i inspirativní osobností bojující stigmatu kolem HIV. Narodil se 25. dubna 1964 v Peterborough a spolu s Vincem Clarkem vytvořil fenomén s hity jako A Little Respect či Always.

### Život s HIV: Od tajemství k otevřenosti

V roce 2004 veřejně oznámil, že je HIV pozitivní, ač diagnózu znal už od roku 1998. Dlouho váhal, zda to říct, nechtěl, aby nemoc definovala jeho kariéru. Nakonec se stal hlasem těch, kteří čelí předsudkům. „Je důležité ukázat, že i s HIV lze žít plnohodnotně,“ řekl v rozhovoru.

### Aktivismus a podpora komunity

Andy Bell nikdy nežůstal jen u slov. Aktivně spolupracuje s charitativními organizacemi podporujícími lidi s HIV, jako je například cambridgeská organizace Diverse. Jejím posláním je šířit povědomí o HIV a poskytovat poradenství ohledně sexuálního zdraví.

Bellova otevřenost a zapojení do těchto aktivit ukazují, že prevence, vzdělávání a vzájemná podpora mohou zásadně ovlivnit kvalitu života lidí žijících s HIV. Jeho příběh dokazuje, že správná léčba a pozitivní přístup umožňují vést normální a naplněný život.

### HIV a mladá generace: Odpovědnost za vlastní zdraví

V rozhovoru z roku 2007 Andy Bell upozornil na rizika, která stále existují, zejména mezi mladými lidmi. Kritizoval určitou lhostejnost k nechráněnému sexu a zdůraznil důležitost prevence.

„Mladí gay muži dnes mají tolik možností – jsou tu kluby, sauny a další místa, kde se mohou setkávat. A právě proto je tak snadné se nakazit,“ varoval.

Díky pokroku v léčbě mohou dnes lidé s HIV žít dlouhý a zdravý život, aniž by virus přenášeli dál. To však neznamená, že by osvěta a zodpovědné chování měly ustoupit do pozadí. Andy Bell je jedním z těch, kteří o těchto tématech otevřeně mluví a snaží se vzdělávat nejen LGBT komunitu, ale celou společnost.

### Pozitivní vzkaz: Hudba a síla ducha

Bell dokazuje, že žádná překážka není nepřekonatelná. Jeho energie, hudba a aktivismus jsou inspirací nejen pro fanoušky Erasure, ale i pro všechny, kteří bojují s HIV. Skrze otevřenost a osvětu mění pohled společnosti a zůstává hlasem naděje pro mnoho lidí.

Zdroje: [https://bit.ly/Wiki\\_Andy\\_Bell](https://bit.ly/Wiki_Andy_Bell)  
<https://www.andybell.com/biography/>

— PŘIPRAVILA VERONIKA



Vince Clarke (vlevo) a Andy Bell (vpravo) v 1989  
Photo by David Scheinmann

# Kvíz

## CO VÍTE O HIV?

### 1. Kdy byl HIV poprvé oficiálně rozpoznán jako nemoc?

- a) 1975
- b) 1981
- c) 1990

### 2. Kolik lidí na světě přibližně žije s HIV?

- a) 10 milionů
- b) 39 milionů
- c) 100 milionů

### 3. Co znamená termín „nedetekovatelný = nepřenositelný“ (U=U)?

- a) Když virus nelze přenést vzduchem
- b) Když je hladina viru v krvi nízká, není přenosný pohlavním stykem
- c) Když se virus stává v těle neaktivním

### 4. Které zvíře je považováno za původního hostitele viru HIV?

- a) Šimpanzi
- b) Netopýři
- c) Gorily

### 5. Ve kterém roce byl schválen první lék na HIV?

- a) 1987
- b) 1995
- c) 2001

### 6. Který český vědec se významně podílel na vývoji léků proti HIV?

- a) Jaroslav Heyrovský
- b) Antonín Holý
- c) Otto Wichterle

### 7. Která slavná osoba na začátku 90. let veřejně oznámila, že žije s HIV a změnila tak pohled na tuto nemoc?

- a) Freddie Mercury
- b) Magic Johnson
- c) Charlie Sheen

### 8. Která hollywoodská hvězda se stala významnou aktivistkou v boji proti AIDS?

- a) Elizabeth Taylor
- b) Audrey Hepburn
- c) Marilyn Monroe

### 9. Jak se jmenoval první člověk, který byl vyléčen z HIV?

- a) Timothy Brown
- b) Ryan White
- c) Larry Kramer

### 10. Jaký byl hlavní průlom v léčbě HIV v posledních letech?

- a) Léčba, která vyléčí HIV
- b) Léčba ve formě injekcí podávaných jednou za šest měsíců
- c) Vakcína proti HIV

# Střípky ze světa vědy

SLEDUJTE S NÁMI NOVINKY

## Revoluce v prevenci HIV: Dvě injekce ročně místo denních pilulek

Nová klinická studie přináší průlom v prevenci HIV – injekčně podávaný lék Lenacapavir snižuje riziko nákazy až o 96 %. Na rozdíl od tradiční PrEP léčby, která vyžaduje každodenní užívání pilulek, stačí Lenacapavir aplikovat pouze dvakrát ročně. Studie vedená lékaři z Emory University ukázala, že 99 % účastníků, kteří dostávali tento lék, bylo chráněno před HIV.

Tento objev může změnit hru především pro ty, kteří mají potíže s pravidelným užíváním léků. Pokud se Lenacapavir stane široce dostupným, mohl by výrazně snížit počet nových infekcí po celém světě.

**Zdroj:** [https://bit.ly/Prevence\\_HIV](https://bit.ly/Prevence_HIV) ↗

## Když extrémní počasí komplikuje boj s HIV

Extrémní klimatické jevy, jako jsou sušata a záplavy, zhoršují nerovnosti v přístupu ke zdravotní péči a mají vážné dopady na prevenci a léčbu HIV, zejména v nejzranitelnějších oblastech světa, jako je subsaharská Afrika.

Podle nedávné studie dochází během extrémních výkyvů počasí ke zvýšenému riziku nechráněného sexu a tzv. transakčního sexu, což zvyšuje šíření HIV. Současně dochází ke zhoršení dostupnosti antiretrovirové terapie (ART), což má negativní dopad na zdravotní stav pacientů.

Řešením mohou být dlouhodobě účinné léky, mobilní kliniky či programy zajišťující přístup k vodě a potravinám během krizí. Klimatická změna už nyní ovlivňuje životy milionů lidí s HIV – otázkou zůstává, jak se na její dopady připravíme.

**Zdroj:** [https://bit.ly/Extremni\\_Pocasi\\_HIV](https://bit.ly/Extremni_Pocasi_HIV) ↗

— 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