

Спорт и ВИЧ

Риск инфицирования вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) во время занятий спортом крайне невысок, но это вовсе не означает, что его совсем нет. Среди спортсменов тоже есть ВИЧ-положительные люди, хотя справедливости ради нужно отметить: большинство из них болезнь настигла вне спортивных площадок.

Напомним, одним из путей заражения ВИЧ является кровь, вследствие чего ВИЧ-положительным спортсменам не рекомендуется заниматься такими видами спорта, как, например, борьба и бокс. Проблема усугубляется еще и тем, что большинство стран проводят официальную политику о неразглашении состояния человека в том, что касается ВИЧ-инфекции. То есть, спортсмен не обязан уведомлять кого бы то ни было о своем ВИЧ-положительном статусе.

Важно: в случае если у вас имеется травма, инфекция или же кожное повреждение, следует спросить совета врача. Необходимо подождать до полного выздоровления, прежде чем возобновить занятия спортом. Если вы получили травму в процессе занятия спортом, следует тут же остановить тренировку и заняться травмой. Наложите на рану водонепроницаемую повязку. В этом случае также следует подождать до полного заживления раны.

ВОЛШЕБНИК ИЗ СОСЕДНЕГО ДВОРА



Великий баскетболист Ирвин Джонсон получил от американских болельщиков и специалистов прозвище Мэджик Джонсон (Волшебник от английского слова «Magic»), т.к. имел «волшебные» навыки игры в баскетбол и во время матчей творил настоящие чудеса.

Медицинское обследование перед началом спортивного сезона 1991-1992 годов показало, что Мэджик Джонсон инфицирован ВИЧ. На тот момент ему было 32 года. В 1991 году на специальной пресс-конференции он объявил о своём уходе из профессионального спорта.

Однако вера людей в его волшебство была так сильна, что несколько лет назад мир взбудоражила новость – «Волшебник Джонсон победил ВИЧ-инфекцию». Увы, это оказался только слух, но так похожий на правду.

Ирвин Джонсон живет с ВИЧ уже 34 года, сейчас ему 66 лет. Он – активист, удачливый бизнесмен, предлагающий свой взгляд на здоровую, активную жизнь, замечая при этом, что не каждому ВИЧ-положительному может так везти, как ему, Волшебнику. Но попробовать все равно стоит.

Ирвин появился на свет 14 августа 1959 года в маленьком американском городке Ленсинг, штат Мичиган. Он так любил баскетбол, что, получив в 20-летнем возрасте приглашение от профессиональной команды «Лос-Анджелес Лейкерс», не колеблясь, бросил учебу в Мичиганском университете и решил навсегда связать свою жизнь с популярной игрой.

За двенадцать лет выступлений Мэджика в составе «Лейкерс» команда пять раз выигрывала звание чемпиона НБА (Национальной Баскетбольной Ассоциации). Сам Джонсон установил несколько рекордов Ассоциации, некоторые из которых не побиты до сих пор.

В 1991 году Волшебник во всеуслышание заявил о том, что у него ВИЧ-положительный статус, и вскоре был вынужден прекратить активные занятия спортом.

7 ноября 1991 года Мэджик Джонсон прощался с баскетболом. 32-летний спортсмен сказал в тот день в своем телевизионном выступлении, которое видела вся Америка: «Несмотря на это, я ощущаю себя совершенно здоровым человеком... Но, тем не менее, по настоянию врачей я ухожу из спорта... Все произошедшее – это моя личная и профессиональная трагедия. Мое положение усугубляется тем, что несколько месяцев назад я женился... Мы ждем ребенка... И все наши мысли - только о будущем ребенке, о его здоровье. Я хотел бы, чтобы моя жизнь стала поучительным примером для других. Я допускал случайные половые связи. И думаю, что моя неразборчивость и стала причиной болезни. К сожалению, я осознал свои ошибки слишком поздно. И теперь буду расплачиваться за все, что сделал...».

Сегодня Джонсон вспоминает: «Самым худшим моментом в моей жизни была дорога из больницы домой, чтобы сказать моей жене, что я ВИЧ-положительный. Незнание того, что она сделает, останется со мной или нет, было невыносимым. Я сказал ей, что пойму, если она уйдет. Когда она сказала, что мы преодолеем это вместе, я почувствовал облегчение.

Врачи сказали, что если я буду продолжать играть, это меня убьет. Но жизнь без баскетбола убивала меня еще быстрее. Первый год был для меня очень трудным. Второй - немного полегче. Мне потребовалось пять лет, чтобы приспособиться. Это было тяжелое время».

Той осенью страна находилась в шоке: великий спортсмен, такой сильный и здоровый, оказался бессильным перед болезнью...

Но популярность Мэджика была столь велика, что он еще трижды возвращался в большой спорт.

«Все думали, что я умру где-то через год, – вспоминает Джонсон. – Они ничего не знали о ВИЧ. Так я помогал понять спорту, а затем и всему миру, что человек, живущий с ВИЧ, может быть спортсменом. Играть в баскетбол – это не значит заражать всех».

В 1992 году - в составе американской «Dream Team» («Команды мечты») он выиграл золото барселонской Олимпиады. Второй раз в 1993-м, когда по результатам голосования болельщиков Мэджик выступил за команду Запада на «Матче всех звезд» НБА. Третий в 1995-м, когда 36-летний Джонсон вернулся в «Лейкерс» и провел в составе команды вторую половину сезона, но после неудачи в первом раунде плей-офф заявил об окончательном уходе из спорта. Волшебник искал себя в новой жизни. Он попробовал себя в роли арбитра и тренера, но выдающихся результатов не достиг и переключился на бизнес. Джонсон приобрел сеть ресторанов быстрого питания Fatburger и открыл сто новых ресторанов по всей Америке, построил сеть кинотеатров в беднейших районах Лос-Анджелеса. Дела пошли в гору.

В этой новой жизни Волшебник постоянно использует свою известность для сбора средств, а также для привлечения общественного внимания к проблеме ВИЧ-инфекции и ее последствий. В одном из интервью 44-летний Джонсон заявил: «В то время (когда мне был поставлен диагноз), это была болезнь белых гомосексуальных мужчин. Сейчас же гетеросексуалы заражаются ВИЧ чаще, чем гомосексуалы. Мы должны понять, что сейчас это болезнь гетеросексуалов».

Джонсон создает различные фонды помощи, занимается благотворительностью, выступает перед учащимися школ и университетов. «Мы смогли раздать где-то от 5 до 10 миллионов долларов крупным ВИЧ-сервисным организациям, - рассказывает он. - Только в прошлом году я посетил 35 разных городов: ходил в церкви, в школы, встречался с работниками здравоохранения. Я

старался предупредить студентов, которые могли иметь незащищенный секс, о том, что они делают и чем рискуют». Волшебник выступает за откровенность и полную открытость: «Молодые люди хотят, чтобы ты был с ними откровенен. Если ты расскажешь им реальную историю, что случилось, почему это случилось, тогда они готовы слушать. Поэтому, я стараюсь говорить напрямую».

На такие действия Джонсона вдохновила активистка Элизабет Глейзер, жена актера Пола Майкла Глейзера, который сыграл Детектива Дейва Старски в популярной драме семидесятых «Старски и Хуч».

«Она умирала от 4 стадии ВИЧ-инфекции и сказала: «Ты будешь жить долго, потому что появятся великие лекарства. Я хочу, чтобы ты сделал только одно: пожалуйста, ходи и говори о ВИЧ-инфекции все время и помогай другим людям», - рассказывает Джонсон.

Оптимизм Глейзер в точности подтвердился, и достижения медицины изменили многое в деле лечения ВИЧ. Вот что говорит сам Джонсон: «Когда я узнал, что я ВИЧ-положительный, было только одно лекарство: АЗТ (AZT). Сейчас существует уже 22. Причина того, что я хорошо себя чувствую – это лекарства. Я следую программе, составленной моим доктором, обязательно занимаюсь спортом и соблюдаю диету. Умонастроение тоже важная штука. Я всегда чувствовал, что мне удастся победить ВИЧ, и просто настроил себя жить и дышать каждый день». Таково кредо Волшебника! А вот как он воплощает его в жизнь:

«Большинство здоровых людей, – а я здоров, – не могут жить так, как я. Поверьте. Я встаю в 5.30-6 каждое утро. Занимаюсь в гимнастическом зале, пробегаю пару миль, поднимаю тяжести, а затем работаю до 8-9 часов вечера. Моя диета – это в основном курица и рыба. Я обязательно употребляю много овощей и фруктов. И еще я много отдыхаю. Вот главное: я рано встаю, но и рано ложусь. Могу сказать, это смешно, но я думаю о ВИЧ, только когда принимаю свои четыре таблетки два раза в день. Я хочу пожить подольше, и делаю все, чтобы здесь оставаться. Хочу выдать когда-нибудь мою дочь замуж и проводить ее к алтарю. Хочу посмотреть, как два моих младших сына станут мужчинами».

Сегодня Ирвин Джонсон – настоящая легенда баскетбола и Америки. Его имя занесено в Зал Славы НБА. Волшебнику ставят памятники, за него голосуют на выборах мэра Лос-Анжелеса, ему вручают премии ООН.

Доктор Питер Пиот, исполнительный директор «Юнэйдс», считает, что миру не хватает именно таких активистов, как великий Мэдрик. Его харизма, личный пример влияют на ситуацию с ВИЧ. Пиот говорит о деятельности Джонсона, как о примере, называя его «подходом Мэдрика Джонсона»

А Волшебник не собирается прекращать свою деятельность активиста и менять свой образ жизни.

«Я буду продолжать говорить об этом до конца жизни, – говорит Джонсон, который также старается пропагандировать преимущества сдачи анализов и ранней диагностики ВИЧ-инфекции. – Я ходил в Конгресс, где говорил о финансировании программы для людей, живущих с ВИЧ. Я выступал и буду выступать в правительстве».

Джонсон предупреждает простых смертных: «Вот что очень важно: то, что у меня все хорошо, не означает, что и у всех все будет хорошо, даже если у них будет ВИЧ. С тех пор, как я узнал, что инфицирован, многие, очень многие умерли».

Волшебник пытается донести каждому ВИЧ-положительному, что нельзя стоять на месте, нужно идти, трудно, тяжело, но идти вперед и действовать, только так можно изменить себя и то, что тебя окружает: «Эта болезнь никуда не денется. Я хочу быть уверенным, что все люди, живущие с ВИЧ, понимают, что он сам не уйдет».

Простая философия жизни от Волшебника – каждый день следует прожить так, как если бы это был последний день на земле:

«Я просыпаюсь каждое утро, целую свою жену, детей и благодарю Господа за еще один день. Затем я звоню всем моим друзьям, родным, тем, с кем вместе играл в одной команде, и говорю им, как сильно я их люблю, и как много они для меня значат. Затем я иду в банк, захожу в хранилище, просматриваю свои важные документы: мое завещание, обязательства, проверяю все ли в порядке. Я звоню своему адвокату и вношу изменения в завещание, затем выхожу из банка и прощаюсь с банковскими служащими. Затем я продаю свою машину и другую личную собственность, которую можно добавить к моим активам. Прощаюсь со всеми в автосалоне и договариваюсь об организации конференции на поздний вечер, чтобы попрощаться со своими фанатами. Но днем я люблю сделать что-нибудь экстремальное, например, поехать на авиабазу в Торранс и прыгнуть из самолета с высоты 36 000 футов. Или привязать себя к реактивному снаряду среднего класса и вылететь в небо со скоростью 16 000 миль в час. После этого часов в 8 вечера я понимаю: «Хей, я смог сделать это!» Я немедленно достаю свой сотовый телефон и звоню своей жене, чтобы она покупала машину назад и звоню, чтобы отменить конференцию. Затем я звоню своему адвокату, чтобы отменить все изменения в документах. Жить каждый день, как последний раз – это единственный способ, который помогает мне выдержать. Это дает мне свободу от стресса, который играет существенную роль при ВИЧ. Я не говорю, что лекарства ничего не значат. Но поверьте, стресс забирает у организма все силы. И я не переживаю. Потому что живу с убеждением, что умру сегодня. Поэтому ничего не боюсь и ни о чем не тревожусь. Так я добавляю годы к своей жизни.

