



Powiat  
Dzierżoniowski

# ŻYCIE JEST ZBYT PIĘKNE, BY RYZYKOWAĆ



**HIV/AIDS**

**Dzierżoniów 2013**

*Współczesny świat niesie wiele zagrożeń. Jednym z nich jest ciągle rosnąca liczba nosicieli wirusa HIV i chorych na AIDS. Jediną bronią, jaka nam pozostała, jest szeroka edukacja społeczeństwa. Aby się czegoś nie bać, trzeba to dokładnie poznać. Nie wystarczą zastyszane poglądy kogoś, należy pogłębić wiedzę na temat AIDS i wirusa HIV.*

*Z profilaktyką trzeba dotrzeć zwłaszcza do młodzieży, ponieważ to właśnie ona jest najbardziej zagrożona. Młodzi ludzie nie mają ustabilizowanego życia seksualnego, łatwo ulegają modzie, są lekkomyślni, dlatego łatwiej poddają się wpływowi środowiska, grup koleżeńskich i przejmują nie zawsze dobre wzory zachowań. Stąd zagrożenie młodzieży jest wielokrotnione.*

*Nikt z nas nie myśli o chorobie jako o czymś realnym, każdy sądzi, że to dotyka kogoś, ale nie nas, „to ktoś, nie ja, zachoruję”. Ale czy tak jest naprawdę, czy umiemy w porę dostrzec zagrożenie? Jeśli nie będziemy wiedzieć dokładnie, co nam zagraża - nie poznamy prawdy na temat AIDS z rzetelnego źródła.*

*Młodzież nie zawsze słucha dorosłych, bo czuje się „dorosła”, dlatego się buntuje. Czasami na złość rodzicom postępuje tak, że później w dorosłym życiu tego żałuje, ale wtedy może być za późno. Hormony „myślą” często za młodego człowieka i sprawiają, że robi różne, dziwne rzeczy, nie zawsze przemyślane i rozsądne.*

*Mam nadzieję, że ten Biuletyn wniesie nowe spojrzenie na problem HIV/AIDS. Pomoże rozwiązać niejasności i wskaże drogi, którymi trzeba kroczyć, aby oprzeć się niektórym pokusom świata i ustrzec przed zakażeniem wirusem HIV i chorobą AIDS.*

*Starosta Dzierżoniowski*

## *Spis treści*

<b>1</b>	Wprowadzenie.....	4
<b>2</b>	Różnica między HIV a AIDS.....	5
<b>3</b>	Jak można zarazić się wirusem HIV.....	6
<b>4</b>	HIV a krew.....	7
<b>5</b>	HIV a seks.....	7
<b>6</b>	HIV a ciąża.....	10
<b>7</b>	Objawy zakażenia się wirusem HIV.....	10
<b>8</b>	Przebieg i rozwój AIDS.....	11
<b>9</b>	HIV i AIDS wśród homoseksualistów.....	12
<b>10</b>	Jak nie można zarazić się HIV.....	13
<b>11</b>	Fakty i fikcja.....	15
<b>12</b>	Zakończenie.....	19

# HIV, AIDS - ZAGROŻENIE NIE TYLKO DLA DOROSŁYCH

## Wprowadzenie

Wczesna inicjacja seksualna dotyczy coraz większego odsetka nastolatków na całym świecie. Bardzo często rozpoczęcie aktywności seksualnej w młodym wieku ma charakter spontaniczny. Wynika to z niedojrzałości społecznej i przeżyciem nieplanowanego stosunku seksualnego bez świadomości możliwości zajścia w ciążę.

Wczesne rozpoczęcie inicjacji seksualnej wiąże się z posiadaniem większej liczby partnerów seksualnych w życiu, a co za tym idzie – częstszą możliwością zarażeniem się chorobami wenerycznymi, a także **HIV**, niechcianymi ciążami, większym ryzykiem dokonania aborcji oraz samotnym macierzyństwem.

Powodem wczesnego nieprzemyślanego i spontanicznego rozpoczęcia życia seksualnego są:

- czynniki środowiskowe i instytucjonalne
- narkotyki
- alkohol

Na AIDS nie ma lekarstwa ani szczepionki, pomimo że poszukuje się jej w laboratoriach na całym świecie.

## Dlaczego musisz mieć wiedzę na temat HIV i AIDS?

Ponieważ liczba osób zakażonych HIV, a w następstwie tego chorych na AIDS, wciąż wzrasta. Istotny jest również fakt, że w przeciwieństwie do tego, co często mówią ludzie, każdy – bez względu na swoją przynależność rasową, wyznanie religijne lub orientację seksualną – może ulec zakażeniu. W związku z tym wiedza na temat HIV i AIDS jest niezbędna każdemu człowiekowi.

Niniejszy Biuletyn został przygotowany z myślą o tym, by przedstawić najważniejsze fakty o HIV i AIDS. Materiał zebrany w Biuletynie zawiera

odpowiedzi na wiele pytań związanych z tym, jak zachowywać się wobec HIV/AIDS. Informacje tu przedstawione pozwalają lepiej zrozumieć, jakimi drogami rozprzestrzenia się wirusa.

### **Różnica między HIV a AIDS**

HIV (ang. human immunodeficiency virus) – czyli ludzki wirus niedoboru odporności, atakuje komórki odpornościowe organizmu. Wirus ten jest bardzo „sprytny” bo może bardzo długo nie dawać o sobie znać, rozwijając się w ciele zarażonego niszcząc układ obronny organizmu.

Z kolei AIDS (Acquired Immune Deficiency Syndrome) – czyli zespół nabytego niedoboru odporności jest ostatnią fazą u zakażonych wirusem HIV. Układ odpornościowy jest tak słaby, że nie chroni organizmu przed chorobami. Zarażony może zachorować m.in. na nowotwór, zapalenie płuc, gruźlicę i wiele innych groźnych chorób, które w efekcie często doprowadzają do śmierci.

### **MÓWIĄC KRÓTKO WIRUS HIV WYWOŁUJE AIDS.**

Najsmutniejszym jest fakt, iż pomimo przeprowadzonych tysięcy badań, w dalszym ciągu pochodzenie wirusa HIV nie zostało wyjaśnione, a AIDS jest chorobą **nieuleczalną**.

Osoba żyjąca z HIV już do końca życia musi brać leki, które jednak opóźnią zachorowanie na AIDS. Umożliwią one prawie normalne życie, ale mogą powodować również wiele przykrych dolegliwości. Jeśli stan zdrowia na to pozwala, osoba zakażona może nadal pracować, nie stanowiąc dla nikogo zagrożenia. Dlaczego więc informacja, że ktoś jest zakażony HIV, wciąż wywołuje strach?

To nie osoby, które wiedzą o swoim zakażeniu, są zagrożeniem dla innych. Najgroźniejsze są sytuacje, gdy nie mamy świadomości swojego zakażenia lub nie chcemy pamiętać o możliwości zakażenia. Dlatego tak ważna jest wiedza na temat sytuacji, w których możemy zakazić się HIV oraz stosowanie pewnych zasad, które uchronią nas przed zakażeniem HIV.

## Jak można zarazić się wirusem HIV?

Wiele młodych osób chce wiedzieć, czy każdy, kto zetknął się z AIDS, musi od razu zachorować. Tak jak w przypadku grypy zetknięcie się z osobą chorą rozsiewającą zarazki nie zawsze skutkuje zarażeniem grypą czy katarem. Podobnie jak z AIDS - nie każdy kontakt z HIV musi prowadzić do zachorowania.

Pomimo, iż żyjemy w dobie XXI wieku, tak naprawdę istnieje ogromna rzesza osób, która nie posiada elementarnej wiedzy odnośnie dróg przenoszenia wirusa HIV. Nie obce są stwierdzenia wśród niedoinformowanych ludzi, że zakażenie może nastąpić poprzez np. ukąszenie komara czy też poprzez pocałunek.

Niestety w wielu kręgach rozmowy dotyczące „HIV/AIDS” są uważane za tematy tabu, a zakażeni ludzie, jako najgorsze zło, które spotkała zasłużona kara za grzechy – opinie te wygłaszane są najczęściej przez ludzi starszych, którzy oprócz szerokiej niewiedzy cechują się także daleko idącą homofobią. Należy pamiętać, że życie z wirusem HIV nie jest przysłowiowym końcem świata, niemniej jednak należy robić wszystko, aby się nie zakazić.

Pierwszym krokiem jest zapoznanie się z trzema podstawowymi drogami przenoszenia się wirusa, a są nimi:

- krew
- kontakty seksualne
- z seropozytywnej matki na dziecko.

## **HIV a Krew**

Do zakażenia poprzez krew najczęściej dochodzi podczas transfuzji krwi, a także w środowiskach narkomanów, kiedy to do aplikacji dożylniej narkotyku służy jedna strzykawka. Wówczas ryzyko zakażenia jest bardzo duże, a wirus HIV szybko przenika do krwiobiegu osoby zdrowej.

Innymi przypadkami zakażeń może być kontakt z krwią osoby zakażonej, **(która często nie jest tego świadoma)**, w przypadku świeżych zadrapań (osoba zdrowa również musi mieć ranę, aby doszło do zakażenia, krew musi się wymieszać). Sporadycznie zdarzają się przypadki zakłuc pracowników służby zdrowia mających do czynienia z nosicielami wirusa lub z narkomanami.

Często do zakażeń dochodzi podczas zabiegów wykonywanych niesterylnym sprzętem, nie tylko medycznych, ale i kosmetycznych, takich jak popularny obecnie piercing, czyli przekłuwanie różnych części ciała (uszu, pępka) czy zrobienie tatuażu.

### **WAŻNE!**

W przypadku kontaktu z krwią osoby zakażonej najpóźniej w przeciągu 72 godzin należy wdrożyć profilaktykę poekspozycyjną celem podania leków antyretrowirusowych przez okres 4 tygodni.

## **HIV a SEKS**

Przed zakażeniem HIV w 100% chroni abstynencja seksualna. Jednakże nie jest to opcja możliwa dla wszystkich. Jeśli w życiu człowieka pojawia się seks, wówczas trzeba pamiętać, że HIV istnieje.

Wirus HIV w organizmie osoby nim zakażonej znajduje się we krwi, a także w nasieniu mężczyzn i wydzielinach narządów płciowych kobiet.

HIV łatwiej przenosi się z zakażonego HIV mężczyzny na kobietę, niż z kobiety na mężczyznę. Jest to spowodowane różnicami w budowie anatomicznej narządów płciowych, a także różną ich wrażliwością na zakażenie.

## **STOSUNEK PŁCIOWY (seks z penetracją)**

HIV nie jest najbardziej zakaźnym wirusem, dzięki czemu nie każdy kontakt seksualny z osobą zakażoną musi się skończyć przeniesieniem zakażenia na partnera seksualnego.

Wiadomo jednak, iż pewne techniki seksualne są bardziej ryzykowne:

- **kontakty analne** (doodbytnicze) pociągają za sobą największe ryzyko zarówno dla strony „biernej”, jak i „czynnej”,
- **kontakty waginalne** (dopochwowe) są bardziej ryzykowne dla kobiet niż dla mężczyzn,
- **kontakty oralne** nie są tak bezpieczne, jak sądzono na początku epidemii AIDS. Wiadomo już, że ryzyko z nim związane jest mniejsze, niż w przypadku kontaktów waginalnych, jednakże wiadomo także, że są one bardziej ryzykowne dla osób, których jama ustna będzie miała kontakt z nasieniem męskim.

## **Jak można sprawić, że seks będzie bezpieczniejszy?**

W dobie AIDS nie ma już bezpiecznego seksu. Jedynym wyjątkiem jest sytuacja, w której oboje partnerzy są dla siebie pierwszymi w życiu, a potem zachowują bezwzględną wzajemną wierność. W innych sytuacjach seks może być tylko bezpieczniejszy.

Bezpieczne są wszelkiego rodzaju kontakty intymne, w których nie dochodzi do penetracji, do kontaktu z nasieniem, wydzielinami kobiecych narządów płciowych lub z krwią. Praktyki seksualne, przy których nie dochodzi do kontaktu spermy lub krwi z błonami śluzowymi są bezpieczne. Przeniesienie HIV przez nieuszkodzoną w widoczny sposób skórę jest niemożliwe – skóra stanowi przecież naturalną barierę chroniącą przed czynnikami chorobowymi.

Całowanie się nie pociąga za sobą ryzyka przeniesienia zakażenia HIV. Ślina nie jest materiałem zakaźnym.

Jeśli dochodzi jednak do stosunku płciowego, wówczas pojawić się może ryzyko zakażenia HIV. Zmniejszyć je może używanie prezerwatyw.



**Konsekwentne używanie prezerwatyw daje 90 – 95% ochronę, większą niż daje wiele szczepionek.**

Zmniejsza także ryzyko zakażenia innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową. Jednakże ich skuteczność zależy od tego, czy są one wyprodukowane z zachowaniem standardów kontroli jakości, przez renomowane firmy a także od:

- konsekwentnego ich używania,
- właściwego sposobu otwarcia (bez użycia ostrych narzędzi, co mogłoby doprowadzić do uszkodzenia prezerwatywy),
- właściwego ich przechowywania (narażenie na duże wahania temperatury otoczenia),
- nieużywanie prezerwatyw uszkodzonych lub wyglądających na stare (sprawdzenie daty przydatności do użycia),
- założenie **przed** rozpoczęciem i zdjęcie **dopiero po** zakończeniu kontaktu seksualnego, zgodnie z załączoną instrukcją,
- użycie jednej prezerwatywy tylko jeden raz,
- nieużywanie lubrykantów (środków nawilżających) zawierają one różne olejki, kremy, oleje spożywcze, które niszczą lateks, a tylko używanie substancji nawilżających na bazie wody (są dostępne w aptekach),
- w razie pęknięcia lub spadnięcia prezerwatywy – jak najszybciej zastąpić ją nową.

Na rynku można spotkać prezerwatywy zawierające **nonoksynol 9**. Preparat ten może powodować podrażnienie pochwy, co za tym idzie - zamiast zapobiegać zakażeniu, może je ułatwić.

Z tych samych względów nie powinno się używać dopochwowych środków plemnikobójczych zawierających ten preparat, dostępnych bez recepty w aptekach.

Najbezpieczniej byłoby przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu życia seksualnego wspólnie wykonać testy na HIV, najlepiej anonimowo w Punktach Konsultacyjno – Diagnostycznych.

Jeżeli oboje partnerzy nie są zakażeni HIV, a później są sobie wzajemnie wierni, wówczas nie ma ryzyka zakażenia HIV.

**Każdy człowiek jest sam odpowiedzialny za swoje bezpieczeństwo. Dlatego jeśli masz choć cień niepewności, używaj prezerwatywy bądź nalegaj na użycie prezerwatywy przez partnera.**

## **HIV a Ciąża**

Ciąża seropozytywnej kobiety jest jedną z najczęstszych dróg zakażenia płodu wirusem HIV. Oczywiście ciąża pod kontrolą lekarza, a także przyjmowanie przez matkę podczas ciąży, a później przez noworodka leku ZDV może znacznie zniwelować ryzyko zakażenia. W przypadku należytej terapii antyretrowirusowej urodzenie zdrowego dziecka wynosi aż 98%. Zdrowy noworodek nie może korzystać z pokarmu swojej matki – od urodzenia karmiony jest mlekiem zastępczym.

Tabletki antykoncepcyjne zmniejszają ryzyko zajścia w nieplanowaną ciążę, jednak nie zapobiegają zakażeniom HIV ani innymi chorobami przenoszonymi drogą płciową.

## **Objawy zakażenia wirusem HIV**

Moment zarażenia wirusem nie daje żadnych objawów. Okres wylęgania i rozprzestrzeniania zakażenia trwa kilka tygodni. Pierwsze symptomy są dosyć nietypowe, przypominają grypę, rozpoznać może je tylko lekarz. Objawy te nazywamy ostrym zakażeniem HIV przypominają zwykłą infekcję czy przeziębienie i trwają kilka dni lub tygodni. Następuje wówczas gorączka, powiększenie węzłów chłonnych na szyi i pod pachami, bóle mięśni i stawów, bóle głowy, wysypka, potliwość,

osłabienie, chudnięcie, biegunka, a także odczucie duszności, suchy kaszel, czasami nowotwór skóry lub błon śluzowych, typowy dla AIDS mięsak Kaposiego, rak szyjki macicy. Nie zawsze jednak wirus daje o sobie znać. Wątpliwości najlepiej rozwiązać wykonując badania krwi na obecność przeciwciał anti-HIV. Robimy je po pewnym czasie, w terminie zgodnym ze wskazówkami lekarza.

Po ustąpieniu symptomów ostrych, organizm przechodzi w fazę zakażenia utajonego, podczas którego objawy nie występują. Osoby zarażone czują się normalnie, dobrze, są jednak seropozytywne i nieświadomie zarażają innych. Dopiero po kilku latach pojawiają się późne objawy choroby AIDS: silne pocenie się, męczliwość, uporczywy kaszel, bóle stawowe i mięśniowe, duszność, stany zapalne jamy ustnej, biegunki, zaburzenia psychiczne i neurologiczne. Układ odpornościowy organizmu jest już tak upośledzony i zniszczony, że nie może się bronić. Najczęstsze choroby występujące w przebiegu AIDS to m.in. zapalenie płuc, nowotwory, gruźlica, półpasiec oraz wiele innych. Śmierć następuje na skutek tych schorzeń lub postępującego wyniszczenia organizmu.

Istotne jest zatem obserwowanie samemu swojego organizmu, szczególnie po przygodnym seksie, ale nie tylko, bowiem zarażony może być każdy. Dlatego należy znać objawy poszczególnych chorób i rozumieć sposoby zarażania się, aby w razie ryzyka zachorowania zgłosić się do profesjonalnej opieki medycznej zanim choroba przejdzie w stan bezobjawowy myląc nas, że schorzenie samoistnie minęło. Szybkie zastosowanie kuracji jest bardzo istotne. Nieleczone choroby nie tylko szkodzą choremu, ale także są przenoszone na kolejnych partnerów seksualnych. Mogą być przyczyną bezpłodności, powodować ciężkie powikłania, które czasem ujawniają się dopiero po wielu latach.

## **Przebieg i rozwój AIDS**

AIDS jest podstępą chorobą nierzadko ujawniającą się dopiero po kilku, a nawet kilkunastu latach od momentu zakażenia. W przypadku, kiedy człowiek nie jest świadomy swojego nosicielstwa, przenosi wirusa na inne

osoby, a w trakcie zdiagnozowania infekcji bardzo często jest już za późno na leczenie, bowiem osoba taka dowiaduje się, że jest chora na AIDS.

**Ta wyniszczająca choroba dzieli się na kilka etapów:**

Etap 1 - „godzina zero”, czyli popularne określenie momentu przedostania się wirusa HIV do krwiobiegu.

Etap 2 – okres inkubacji trwający 4-6 tygodni, w którym często występują pierwsze ostre objawy jak nadmierne pocenie, powiększenie węzłów chłonnych, wysypka, kaszel, gorączka i bóle głowy – po tym okresie dolegliwości te najczęściej całkowicie zanikają.

Etap 3 - *okres tzw. utajnienia* trwający od kilku miesięcy do kilkunastu lat objawy kliniczne – osłabienie organizmu, zmiany w obrębie błon śluzowych, powiększenie węzłów chłonnych (objaw identyczny jak w przypadku mononukleozy), pocenie się nocne.

Etap 4 - *pełnoobjawowa choroba AIDS* charakteryzująca się występowaniem bardzo ciężkich zakażeń nazywanych również oportunistycznymi, prowadząca do śmierci. U chorego występują nawracające zapalenia płuc, zapalenie opon mózgowych, a nawet mózgu, toksoplazmoza, półpasiec, gruźlica, nowotwory (charakterystyczny mięsak Kaposiego) czy demencja.

### **HIV i AIDS wśród homoseksualistów**

Homoseksualiści byli pierwszymi osobami zarażonymi wirusem HIV, dlatego też powstała obiegowa opinia, iż HIV i AIDS są „nagrodą” za nieczyste praktyki seksualne i chorobą miłość osób tej samej płci. W dzisiejszych czasach pary homoseksualne nie są już tak potępiane, aczkolwiek niepodważalnym jest fakt, że właśnie uprawiany przez homoseksualistów seks analny jest najbardziej niebezpieczny – oczywiście ten rodzaj fizycznej miłości jest również praktykowany przez osoby heteroseksualne.

AIDS jest również uważany za „chorobę gejów” i jest w tym ziarno prawdy, bowiem ponad połowa zainfekowanych osób to homoseksualiści. Trzeba mieć na uwadze, iż ryzyko zarażenia wirusem HIV podczas stosunku analnego z nosicielem wynosi aż 1/125-1/30 i jest prawie dziesięć razy większe aniżeli podczas seksu waginalnego – 1/1000 – 1/2000.

Wielu członków organizacji gejowskich twierdzi, że taki stan rzeczy bierze się z uprawiania nieostrożnego seksu i zdradzania swoich stałych kochanków. Nie można się nie zgodzić z tym stwierdzeniem – wszak zdrowi partnerzy dochowujący sobie wierności nie są w stanie zarazić się wirusem HIV.

### **Jak NIE można zarazić się HIV?**

Wbrew obiegowym opiniom wirusem HIV wcale nie tak łatwo się zarazić. O wiele większe jest prawdopodobieństwo złapania grypy, przeziębienia czy anginy. HIV przedostaje się do organizmu człowieka tylko i wyłącznie poprzez krew, kontakty seksualne i w wyniku ciąży kobiety seropozytywnej, aczkolwiek są to sporadyczne przypadki – średnio jedna osoba na tysiąc. Oczywiście podczas uprawiania seksu konieczna jest prezerwatywa, która dodatkowo uchroni od HCV, HAV, a także przed wieloma chorobami wenerycznymi.

W przypadku dwóch zdrowych partnerów JEDYNYM sposobem uniknięcia zakażenia jest BRAK ZDRADY. Wszak dwoje zdrowych kochanków może uprawiać seks bez użycia prezerwatywy nie obawiając o ewentualne choroby – niemniej jednak w kręgu homoseksualistów zdrady występują stosunkowo często, wówczas nieświadomy swojej choroby partner skazuje na „plusa” drugą osobę. Dlatego też pomimo dozgonnego zaufania zaleca się używanie gumek szczególnie w kontaktach seksualnych osób seropozytywnych i seronegatywnych.

## Nie można zarazić się wirusem HIV poprzez:

- **Pocałunki** – nawet głębokie pocałunki nie stwarzają ryzyka zakażenia. Ponadto ludzka ślina ma właściwości neutralizujące, które zapobiegają przeniknięciu HIV np. w przypadku rozciętej wargi.
- **Codzienny kontakt** – nie można zarazić się wirusem poprzez dotyk i ludzki pot.
- **Choroba (kaszel, kichanie, katar, ślina czy łzy)** – liczne badania naukowe potwierdzają, że w wydzielinach tych wirus HIV jest nieobecny.
- **Ukąszenie komara** – HIV jest ludzkim wirusem upośledzenia odporności, którym można zakazić się tylko i wyłącznie od seropozytywnego człowieka.
- **Wspólne sztućce, talerze i naczynia.**
- **Toaleta, umywalnia** – nawet te znajdujące się w miejscach publicznych.
- **Przedmioty codziennego użytku (grzebień, nożyczki etc.)** – oddzielne muszą być jedynie szczoteczki do zębów i pilniczki do paznokci.
- **Zwierzęta** – psy, koty, świnki morskie czy bydło nie przenosi wirusa HIV, gdyż występuje on jedynie u człowieka, analogicznie osoba seropozytywna nie może zarazić zwierzęcia.
- **Praca** – nie ma możliwości zakażenia, aczkolwiek w przypadku wykonywania pracy w warunkach szczególnych tzn. niosącej za sobą ryzyko skaleczeń i innych wypadków, należy zachować ostrożność.
- **Gotowanie** – przygotowane przez osobę z „plusem” posiłki są całkowicie bezpieczne. Wirus HIV ginie w temperaturze powyżej 60°C.

- **Picie z tej samej szklanki.**
- **Kąpiel z osobą seropozytywną w basenie – HIV ginie w wodzie.**
- **Noszenie tej samej garderoby.**

## **Fakty i fikcja**

### **1. Czy prawdą jest, że problem AIDS należy już do przeszłość?**

**Nie, nie jest to prawda.** Na świecie każdego dnia zakaża się HIV ponad 7 tys. osób, a około 5 tys. osób każdego dnia umiera z przyczyn związanych z HIV/AIDS. W Polsce każdego roku wykrywa się około 800 zakażeń HIV. Epidemia jest obecna na świecie od 30 lat. Pomimo działań zapobiegawczych oraz programów edukacyjnych skierowanych do społeczeństwa, liczba nowych zakażeń stale rośnie, a prognozy wskazują, że ta tendencja będzie się nadal utrzymywać. Wiele osób nie dostrzega potencjalnego niebezpieczeństwa związanego ze swoim ryzykownym zachowaniem i możliwością zakażenia się w przeszłości. HIV i AIDS są problemem zarówno dnia dzisiejszego, jak i jutrzejszego.

### **2. Dlaczego zagadnieniom HIV/AIDS poświęca się tyle uwagi, a nie traktuje się ich jak inne przewlekłe choroby wyniszczające?**

Jest wiele powodów, dla których problem HIV i AIDS wymaga tak wiele uwagi. W niektórych państwach liczba osób zakażonych jest stosunkowo niska. Brak rozeznania w aktualnej sytuacji epidemiologicznej dotyczącej zakażeń wywołanych HIV oraz brak odpowiedniej polityki prewencyjnej ze strony państwa może spowodować wyniszczenie całych społeczności. Ma to zresztą miejsce np. w niektórych krajach Afryki. Dlatego też sporo uwagi poświęca się powszechnej edukacji w zakresie wiedzy o HIV i AIDS. Zagadnienia HIV i AIDS stanowią kontrowersyjny temat ze względu na fakt przenoszenia się zakażenia drogą płciową i dożylną. Omawianie tych tematów budzi wiele emocji, a brak rzetelnej wiedzy wywołuje dodatkowe uprzedzenia wobec zakażonych osób. Powyższe zagadnienia niejednokrotnie są przedstawiane przez środki masowego przekazu w sensacyjny sposób. W wyniku takich działań osoby żyjące z

HIV i AIDS oraz ich najbliżsi stają się obiektem uprzedzeń i obaw, które nie towarzyszą innym chorobom.

### **3. Czy naprawdę każdy może zakazić się HIV lub mieć AIDS?**

Tak. Każdy, bez względu na pochodzenie rasowe, religię lub orientację seksualną, kto odbywa stosunek płciowy bez zabezpieczenia lub ma inne ryzykowne zachowania, jest narażony na zakażenie. Epidemia swoim zasięgiem objęła na świecie już wszystkie państwa. W niektórych z nich poziom zakażeń jest wyższy niż w innych. Także główne drogi przenoszenia się HIV różnią się w zależności od kraju. Niemniej jednak codziennie na świecie wiele osób zakaża się HIV. Coraz częściej do zakażenia dochodzi poprzez kontakty seksualne.

### **4. Czy HIV przenosi się przez pocałunek?**

Nie doniesiono o żadnym takim przypadku. Teoretycznie jest możliwe, że HIV obecny we krwi dotrze do krwiobiegu innej osoby w przypadku skaleczenia wewnątrz ust. Jest to jednak bardzo mało prawdopodobne.

### **5. Czy HIV przenosi się podczas stosunku oralnego?**

W chwili obecnej nie ma pewności, jaki jest poziom ryzyka zakażenia HIV podczas stosunku oralnego. Stopień ryzyka wzrasta, gdy zakażona sperma (wraz z prejakulatem) lub wydzielina pochwowa znajdują się w ustach partnera. Pęknięcia lub nawet małe ranki wewnątrz ust lub na wargach mogą spowodować przeniknięcie wirusa. Odnotowano bardzo niewiele przypadków przeniesienia zakażenia HIV przez stosunek oralny i uważa się, że jest to droga zakażenia o stosunkowo niskim stopniu ryzyka.

### **6. Czy ryzyko zakażenia HIV jest takie samo dla kobiet i mężczyzn z kobietami i kobiet z mężczyznami?**

**Nie.** Ryzyko zakażenia jest większe dla kobiety podczas kontaktu z seropozytywnym mężczyzną, niż odwrotnie. Podczas wytrysku w pochwie kobiety bez użycia prezerwatywy, jest ona ekspozycja na odpowiednio większą ilość spermy, która może nieść ze sobą HIV. Oznacza to więc, że kobiety są bardziej narażone podczas stosunków płciowych bez zabezpieczenia. Dodatkowo wszelkie najdrobniejsze skaleczenia lub



otarcia, często wraz z obecnością innych chorób przenoszonych drogą płciową, mogą stanowić miejsce wniknięcia HIV do organizmu.

### **7. Czy istnieje szczepionka chroniąca przed zakażeniem HIV?**

**Nie.** Ze względu na to, że HIV jest skomplikowanym oraz często mutującym wirusem i wykrywane są wciąż nowe jego podtypy, trudno jest otrzymać efektywną szczepionkę. Mimo wielu badań eksperymentalnych i otrzymania kilkunastu prototypów szczepionek, dotychczas nadal brak danych dowodzących ich wysokoprocentowej skuteczności. Opracowanie oraz przetestowanie szczepionek w aspekcie ich bezpieczeństwa jest procesem długotrwałym i wymagającym wielu badań klinicznych. Mimo że naukowcy potwierdzili możliwość otrzymania skutecznej szczepionki, wydaje się, że proces ten potrwa jeszcze wiele lat. Jej wynalezienie stanowiłoby przełom w walce z epidemią.

### **8. Czy istnieje skuteczne lekarstwo?**

**Nie.** W chwili obecnej jedynie zapobieganie jest skutecznym sposobem zahamowania rozprzestrzeniania się HIV. W praktyce oznacza to bezpieczniejszy seks - zawsze z użyciem prezerwatywy, nieużywanie wspólnych igieł czy strzykawek w przypadku zażywania narkotyków drogą dożylną. Odpowiednie leczenie chorób przenoszonych drogą płciową, wczesne zapobieganie infekcjom oportunistycznym, więcej wiadomości o wymaganej diecie, ćwiczenia fizyczne i unikanie stresu, pomogą zwolnić postęp choroby i oddalą wystąpienie AIDS.

### **9. Czy wirus HIV może przetrwać poza organizmem człowieka?**

**Wirus HIV nie przetrwa,** jeśli jest wystawiony na długotrwałe działanie powietrza i innych czynników środowiska zewnętrznego. Poza organizmem niszczy go ciepło (ginie w temp. 56°C po 30 minutach), wysychanie, mydło i woda, detergenty, środki odkażające. Kropla krwi, nasienia i innych płynów ustrojowych może być potencjalnie infekcyjnym materiałem zawierającym HIV. Ślady tego typu powinny więc być dokładnie wyczyszczone.

## **10. W jaki sposób mogę pomóc lub wesprzeć kogoś z AIDS?**

Potrzeby przyjaciela, członka rodziny czy kolegi z pracy, zakażonego HIV lub chorego na AIDS, są takie same, jak innych osób poważnie chorych. Pragną one, aby okazywano im miłość, zrozumienie i wsparcie. Nie wolno wówczas nikogo osądzać ani potępiać. Osoby żyjące z HIV i AIDS potrzebują większego poczucia bezpieczeństwa. Ważna jest dla nich świadomość, że gdy podzielą się z kimś swoimi obawami czy lękami o to, co może się z nimi stać, nie spotkają się z odrzuceniem.

## **11. Czy transfuzja krwi jest bezpieczna?**

Na początku epidemii HIV, gdy nasza wiedza o wirusie była znacznie mniejsza, wiele osób zostało zakażonych, otrzymując krew lub preparaty krwi (np. czynnik VIII używany w leczeniu ludzi z hemofilią) zakażone wirusem. W większości krajów, w tym w Polsce, krew używana do transfuzji i preparatów krwiopochodnych, jest teraz badana na obecność HIV. W wielu państwach odradza się oddawania krwi osobom, co do których istnieje podejrzenie, że mogą być zakażone m.in. HIV.

## **12. Czy bycie dawcą krwi jest bezpieczne?**

Nie zakażysz się HIV, jeśli oddajesz krew w krajach, które używają do pobrań sterylnego sprzętu (także w Polsce). W większości państw używa się wyłącznie takiego sprzętu. Jeśli nie masz pewności co do tego, jakiego sprzętu używa się w danym kraju, to nie oddawaj krwi. Nigdy nie oddawaj krwi, jeśli Ty lub Twój partner macie HIV lub jeśli myślisz, że mogłeś mieć kontakt z HIV, a nie miałeś wykonywanego testu w kierunku HIV.

## **13. Czy wizyta u dentysty niesie ryzyko zakażenia?**

Leczenie dentystyczne nie powinno stanowić żadnego ryzyka, pod warunkiem że wszystkie narzędzia są sterylizowane po każdorazowym użyciu oraz stosowane są procedury chroniące przed przenoszeniem infekcji. Jeśli masz jakieś zastrzeżenia na temat postępowania chroniącego przed zakażeniami, nie obawiaj się omówić ich ze swoim dentystą.

## **Zakończenie**

Celem opracowania Biuletynu jest promowanie wśród młodzieży zachowań i postaw, które zabezpieczą ją przed zakażeniem wirusem HIV i chorobą AIDS. Informacje w nim zawarte pozwalają zrozumieć, jaka jest różnica pomiędzy HIV a AIDS, a także jak dochodzi do zakażenia HIV, objawy zakażenia, przebieg AIDS oraz co najważniejsze - jak uniknąć zakażenia. Podniesienie świadomości każdego człowieka, szczególnie ludzi młodych dopiero wkraczających w dorosłe życie i rozpoczynających inicjację seksualną, podejmujących często pochopne decyzje w sprawie zabiegów kosmetycznych, gabinetach tatuażu, piercingu tak ostatnio popularnego wśród młodzieży. Dzisiejsza medycyna nie zna skutecznego leku, pozwalającego na całkowitą eliminację wirusa z organizmu. Dlatego tak ważna jest profilaktyka, polegająca na unikaniu sytuacji, w których będzie możliwe przeniesienie wirusa, a także określonych procedurach bezpieczeństwa i stosowaniu odpowiednich narzędzi, chroniących przed zakażeniem. Profilaktyka kładzie przede wszystkim nacisk na edukację, unikanie ryzykownych zachowań seksualnych (abstynencja seksualna do ślubu, wierność w stałym związku itp.) i stosowanie prezerwatyw.

Najważniejsze jest, by młodzi ludzie nauczyli się oceniać sytuacje ryzykowne i poznali skuteczność poszczególnych metod zapobiegania zakażeniu. Informacje tu zawarte pomogą uświadomić młodym ludziom jakie zagrożenia czyhają w każdym momencie ich życia, bez względu na to, czy są w domu, w szkole, w pracy, w gronie znajomych, na urlopie czy na wakacjach na drugim końcu świata. Tylko zdrowy rozsadek, rozwaga i przemyślane decyzje są w stanie uchronić ich od ryzyka zakażenia wirusem HIV.

Biuletyn opracowano na podstawie materiałów Krajowego Centrum ds. AIDS oraz na podstawie innych publicznie dostępnych materiałów informacyjnych.