



PROFILAKTYKA HIV I AIDS

HIV jest ludzkim wirusem nabytego upośledzenia odporności. Mnożąc się w organizmie osoby zakażonej prowadzi do wyniszczenia układu odpornościowego, który z biegiem czasu przestaje spełniać swą funkcję obronną. Niepodjęte leczenie w odpowiednim momencie skutkuje rozwojem AIDS, który jest zespołem chorób atakujących osoby zakażone wirusem HIV. Do najczęstszych należą różnego rodzaju infekcje oraz nowotwory. Wbrew panującej opinii ryzykiem zakażenia HIV obarczony jest każdy, nie zależnie od płci, wieku, orientacji seksualnej, wyznania czy rasy.

Jak można się zakazić?

Wirus HIV nie przenosi się drogą kropelkową (czyli np. przez kaszel, kichanie), ugryzienia owadów, dotyk, przebywanie w jednym pomieszczeniu czy używanie tych samych naczyń, sztućców, sprzętów sanitarnych ani przez podanie ręki osobie zakażonej. Aby doszło do zakażenia HIV musi być kontakt materiału zakaźnego z miejscem przez które wirus mógłby trafić do organizmu. Materiałem zakaźnym są:

- krew,
- sperma,
- płyn preejakulacyjny,
- wydzielina z pochwy,
- płyny ustrojowe (płyn mózgowo-rdzeniowy, z jamy opłucnowej, otrzewnowej, maziowy, osierdziowy, owodniowy), oraz każdy materiał biologiczny zawierający widoczną ilość krwi.

Drogi zakażenia to:

- otwarta rana
- błona śluzowa

Można się zakazić jedynie na 3 sposoby:

- Kontakty seksualne – Do zakażenia może dojść zarówno podczas stosunków dopochwowych, jak i analnych. Podczas seksu oralnego ryzyko jest bardzo niskie, ale nie zerowe. Najbardziej ryzykowny jest seks analny dla partnera biernego. Śluzówka odbytu – wrota, przez które wirus dostaje się do organizmu – jest cienka i łatwo ją uszkodzić. Uprawianie seksu bez zabezpieczeń z wieloma partnerami wiąże się z zagrożeniem chorobami przenoszonymi drogą płciową bez względu na orientację psychoseksualną. Stosunki dopochwowe bez prezerwatywy to druga pod względem ryzyka forma zachowań seksualnych. Przy czym szansa przeniesienia tą drogą wirusa z mężczyzny na kobietę jest około 20 razy większa niż w drugą stronę. Narządy kobiety ze względu na dużą ilość błony śluzowej, zatrzymywanie płynów, spermy wewnątrz pochwy stwarzają lepsze warunki dla wniknięcia wirusa HIV.
- Przez krew – gdy zakażona krew dostanie się do rany osoby zdrowej, używanie tych samych igieł i strzykawek.
- Podczas ciąży i karmienia, a także podczas porodu – zakażenie dziecka wówczas, gdy matka dziecka jest nosicielką wirusa HIV.

Testowanie w kierunku HIV

Każdy, kto podejrzewa, że może być zakażony wirusem powinien wykonać test na HIV.

Kto powinien wykonać test:

- osoby które miały kontakt z potencjalnie narażonymi na zakażenie lub zakażonymi;
- osoby które podczas stosunków seksualnych nie zawsze stosowały prezerwatywy;
- korzystający z usług salonów piercingu, które budziły wątpliwości jeżeli chodzi o sterylność narzędzi;
- przyjmujący jakiegokolwiek substancje współdzieląc sprzęt z innymi osobami;
- osoba po przebyciu choroby przenoszonej drogą płciową;
- osoba której uszkodzona skóra lub błony śluzowe miały kontakt z krwią zakażonego;
- każdy kto znalazł się w sytuacji w której stracił kontrolę, a ma podejrzenie o wystąpieniu zdarzenia opisanego powyżej.

Badanie w kierunku HIV można wykonać w każdym z 26 punktów konsultacyjno-diagnostycznych (PKD), gdzie przez cały rok można BEZPŁATNIE, ANONIMOWO I BEZ SKIEROWANIA wykonać badanie. Informacje o godzinach pracy PKD w poszczególnych miastach w Polsce można sprawdzić na stronie internetowej:

<https://aids.gov.pl/pkd/>

Punkt konsultacyjno-diagnostyczny w województwie opolskim mieści się przy Poradni Chorób Zakaźnych Szpitala Wojewódzkiego w Opolu, ul. Katowicka 64 (wejście od ul. Kośnego 53). Czynny jest w każdą środę i piątek w godz. 16.00-19.00.

Profilaktyka HIV

Zgodnie z zasadą lepiej zapobiegać niż leczyć, należy przestrzegać elementarnych zasad obrony przed możliwością zakażenia się wirusem HIV. Dzięki przestrzeganiu kilku zasad można znacząco obniżyć ryzyko zakażenia wirusem HIV. Najważniejsza z nich to unikanie przygodnych kontaktów seksualnych i dbanie o to, by zawsze zabezpieczyć się prezerwatywą. Poza tym należy zachować ostrożność, gdy ktoś się skaleczy, używać sterylnych strzykawek i igieł, wykonywać zabiegi kosmetyczne oraz tatuaże tylko w sprawdzonych miejscach o dobrej opinii. W dzisiejszych czasach zapytanie nowo poznanego partnera o to, czy robił sobie test w kierunku obecności wirusa HIV, nie powinno wiązać się ze wstydem. Przestrzeganie zasad bezpieczniejszego seksu to oznaka dojrzałości i szacunku dla samego siebie. Nieodpowiedzialnością byłoby narażanie zdrowia swojego i partnera. Jeżeli decydujesz się na stały związek, a wcześniej miałeś/miałaś innych partnerów, warto wykonać test.

Profilaktyka HIV jest ważna. Jednakże nie należy izolować się od społeczeństwa z tego powodu.

Populacja zarażonych HIV w Polsce stale rośnie, jednak droga zainfekowania nie jest prosta.

Nie ma możliwości zakażenia się podczas:

- przebywania w towarzystwie z osobą chorą;
- kontaktu ze śliną osoby zakażonej, jeżeli nie zawiera krwi;
- mieszkania z osobą zakażoną, używanie wspólnej toalety, korzystanie ze wspólnych sztućców, naczyń, należy jednak zachować podstawowe zasady higieny;
- pływania w tym samym basenie;
- kontaktu ze zwierzętami i owadami;

Najskuteczniejszym środkiem zapobiegania zakażeniom HIV jest systematyczna profilaktyka i edukacja zdrowotna, oparta na aktualnym stanie wiedzy, skierowana do ogółu społeczeństwa na temat czynników ryzyka, dróg zakażenia oraz możliwości leczenia. Konieczne jest prowadzenie ciągłych działań polegających na promowaniu testowania i poradnictwa w kierunku HIV oraz objęcie opieką medyczną osób, u których rozpoznaje się zakażenie HIV. W związku z brakiem objawów u osób seropozytywnych ważnym elementem w walce z wirusem jest jego wczesne wykrycie za pomocą testów. Nie wykonując testu przez długie lata zakażony może nie być świadomy że doszło do zakażenia, zarażając innych.

Dodatkowe informacje na stronach internetowych i pliki do pobrania:

- <https://www.aids.gov.pl/kampanie/CWL/10.html>
- <https://aids.gov.pl/pkd/>
- <https://aids.gov.pl/>
- http://leczhiv.pl/podstawoweinformacjeohiv.html#_artykul.&gsc.tab=0
- [Co-musisz-wiedziec o HIV i AIDS bez względu na to gdzie mieszkasz i pracujesz](#)

- to warto wiedzieć o HIV i AIDS
- [HIV AIDS w pracy](#)
- [Często zadawane pytania dotyczące HIV i AIDS](#)
- [Co-warto-wiedziec-o-testowaniu-2011a](#)
- [Prezerwatywy-a-HIV](#)
- [zakażenia przenoszone drogą płciową](#)