

SVARBIAUSIA, KAŲ TURI ŽINOTI APIE ŽIV IR AIDS



Žmogaus imunodeficitu virusas (ŽIV) pažeidžia imuninę sistemą, saugančią organizmą nuo infekcijų. Jis sukelia ligą, kurios paskutinė stadija – AIDS. Užsikrėtus ŽIV, iš karto nesusergama AIDS. Žmogus gali ilgus metus būti sveikas ir darbingas bei apie ŽIV infekciją nieko neįtardamas ją platinti kitiems. Vienintelis būdas sužinoti ar esate užsikrėtęs ŽIV yra ŽIV testas. Jis atliekamas gavus tiriamojo asmens sutikimą ir suteikus prieštestinę konsultaciją. Taip yra todėl, kad ŽIV infekcijai (ir kitoms virusinėms infekcijoms) būdingas inkubacinis periodas – pirmosios trys savaitės po užsikrėtimo, kai įprastais tyrimo metodais dar negalima nustatyti antikūnų prieš ŽIV.

Žinoti, ar esi užsikrėtęs ŽIV labai svarbu.

- Pirma – tai leidžia nuo užkrėtimo apsaugoti savo artimuosius.
- Antra – žinojimas leidžia elgtis taip, kad kuo ilgiau neišsivystytų paskutinė ligos stadija AIDS ir laiku gauti gydymą.
- Trečia – ŽIV užsikrėtusioms moterims, norinčioms susilaukti vaikų, galima skirti atitinkamus vaistus, kad vaikas gimtų sveikas.

ŽIV PLINTA

Didžiausia ŽIV koncentracija randama kraujyje, makšties išskyrose, spermoje, motinos piene. Mažesnė – seilėse, šlapime, tačiau jo kiekis čia labai nedidelis ir nekelia užsikrėtimo pavojaus. Skiriami trys viruso plitimo būdai:

I. PER LYTINIUS SANTYKIUS



LYTINIAI SANTYKIAI. ŽIV gali plisti per lytinius santykius, jeigu vienas iš partnerių yra užsikrėtęs. ŽIV užsikrėtimo tikimybė didėja, jei vienas iš partnerių serga kita lytiškai plintančia liga (chlamidioze, lytiniu herpesu, sifiliu, gonorėja ir kt.), jei santykiaujama menstruacijų metu, jei vieno iš partnerių mechaniškai pažeista gleivinė (lytinių organų, išeinamosios angos ar burnos), jei santykiai buvo prievartiniai, mechaniškai žalojantys gleivinę (išprievartavimo atvejais), pirmų lytinių santykių metu, jei vienas iš partnerių yra pirminėje ŽIV infekcijos ar AIDS stadijoje (tada jo organizmo biologiniuose skysčiuose ypač didelė viruso koncentracija).

Venkite rizikingų lytinių santykių, nes tai geriausia apsaugos priemonė nuo ŽIV, kitų lytiškai plintančių infekcijų ir nepageidaujamo nėštumo. Neturint galimybės išvengti lytinių santykių, jų metu naudokite prezervatyvą.

II. PER KRAUJĄ



KRAUJO PERPYLIMAI. Tikimybė užkrėsti žmogų ŽIV perpilant kraują siekia iki 95 proc. Lietuvoje donorų kraujas dėl ŽIV antikūnų pradėtas tirti 1987 m. **Nusprendus tapti donorais, pagalvokite, ar per 6 paskutinius mėnesius nebuvo galimybės užsikrėsti ŽIV.**



NARKOTIKŲ VARTOJIMAS INTRAVENINIŲ BŪDU. Užsikrečiama leidžiantis narkotines medžiagas bendromis adatomis ir švirkštais. Galima užsikrėsti naudojantis ne tik savo švirkštais ir adatomis, bet ir traukiant į švirkštą narkotiką iš bendro indo arba plaunant švirkštą bendrame inde. Panašiai, kaip ŽIV, plinta hepatitų B ir C virusai. **Nenaudokite svetimų ar bendrų švirkštų ir adatų, kadangi ŽIV labai lengvai gali patekti į kraują. Neplaukite adatų bendrame inde.**



TATUIRUOTĖS. Adatos ar peiliai, skirti šiam tikslui, jei jie po naudojimo netinkamai dezinfekuojami, gali tapti infekcijos šaltiniu. **Būkite atsargūs darydami tatuiruotes.**



ORGANŲ TRANSPLANTACIJA. Ji, kaip ir kraujo perpylimas, yra pavojinga, nors visi organų ir audinių donorai tiriami dėl ŽIV. Saugumą persodinant organus ar audinius apsunkina ŽIV infekcijai (ir kitoms virusinėms infekcijoms) būdingas inkubacinis periodas, vadinamas „lango“ periodu. Tai yra pirmosios trys savaitės po užsikrėtimo, kai įprastais tyrimo metodais dar negalima nustatyti antikūnų prieš ŽIV. **Pasiteiraukite ar audinių kraujas prieš transplantaciją patikrintas dėl ŽIV.**

III. IŠ MOTINOS – VAIKUI



IŠ MOTINOS VAIKUI (nėštumo, gimdymo metu ar maitinant krūtimi). Besilaukiančioms ŽIV užsikrėtusioms moterims, taikant tinkamą gydymą (antiretrovirusiniais vaistais) ir kitas priemones (Cezario pjūvis, nemaitinimas krūtimi), kūdikių užsikrėtimo galimybė sumažinama iki 2 procentų ir mažiau. **Rekomenduojame visoms būsimoms motinoms pasitikrinti dėl ŽIV tam, kad, esant reikalui, būtų skiriamas atitinkamas gydymas.**

ŽIV NEPLINTA



ORO LAŠINIŲ BŪDU. Neužsikrečiama kosint, čiaudint, bučiuojantis, per prakaitą ar ašaras.

BUITINIŲ IR SOCIALINIŲ KONTAKTŲ METU. Neužsikrečiama naudojantis tualetu, vonia, sauna, baseinu, indais, suolais, sporto įrankiais, liečiant vienas kitą, žaidžiant, gyvenant šalia užsikrėtusio asmens, valgant infekuoto asmens paruoštą maistą.

PER VABZDŽIŲ ĮKANDIMUS. Virusas neplatina uodai ir erkės.

KAIP IŠVENGTI UŽSIKRĖTIMO ŽIV?

Stengtis, kad į Jūsų organizmą nepatektų svetimas kraujas ar kiti biologiniai žmogaus skysčiai.

Rekomenduojama:

- Vengti atsitiktinių lytinių santykių ir nevartoti narkotikų.
- Lytinių santykių metu (įskaitant ir oralius) būtina teisingai naudoti prezervatyvus.
- Medicininių ir kosmetinių procedūrų metu naudoti (reikalauti) vienkartinius ar sterilius instrumentus.
- Skutantis, darant manikiūrą, atliekant higienos procedūras naudoti tik asmenines priemones.

SVARBIOS DATOS:

- Pasaulinė AIDS diena – gruodžio 1-oji.
- Pasaulinė mirusiųjų nuo AIDS atminimo diena – trečiasis gegužės sekmadienis.



RAUDONASIS KASPINAS – TARPTAUTINIS PEREVENCIJOS IR SOLIDARUMO SU INFEKUOTAIS ŽIV IR SERGANČIAIS AIDS ŽMONĖMIS SIMBOLIS.

Jis suteikia vilties, kad AIDS liga kada nors išnyks. Žmogus, nešiojantis raudonąjį kaspiną, yra neabejingas tiems, kurie yra užsikrėtę ŽIV ar serga AIDS, neabejingas tiems, kurie dėl šios ligos neteko savo draugų ar artimųjų.

Jeigu norite įprasminti savo veiklą, įgyti naujų žinių ir įgūdžių – tapkite Lietuvos AIDS centro savanoriais. Registruokites adresu <http://www.aids.lt/konkursas>, skiltyje „Anketa“

TAI TURI ŽINOTI KIEKVIENAS

● KUO DAUGIAU SUŽINOTI APIE ŽIV/AIDS

Nemokama pagalbos linija
8 800 01111
<http://www.aids.lt>
aids@aids.lt
svietimas@aids.lt

● SUŽINOTI SAVO ŽIV STATUSĄ

Anonimiškai ŽIV testą atlikti galima:

Lietuvos AIDS centre,
Vytenio g. 59/37, Vilnius,
tel. 8 800 01111

Alytaus apskrities S. Kudirkos ligoninėje,
Ligoninės g. 12, Alytus,
tel. (8-315) 563 74

Nacionalinio kraujo centro Klaipėdos filiale,
Naikupės g. 28, Klaipėda,
tel. (8-46) 36 80 00

Kauno II-oje klinikinėje ligoninėje,
Baltijos g. 120, Kaunas,
tel. (8-37) 36 19 55

Nacionalinio kraujo centro Panevėžio filiale,
Nemuno g. 75, Panevėžys,
tel. (8-45) 43 08 15

Nacionalinio kraujo centro Šiaulių filiale,
Kudirkos g. 99,
Šiauliai, tel. (8-41) 52 41 96

● ELGTIS SAUGIAI

