

## **Kas turi žinoti, kad Jūs užsikrėtęs (-usi) ŽIV?**

Sprendimą apie tai, kam pasakyti, jog esate užsikrėtęs (-usi) ŽIV kiekvienas priima individualiai. Tačiau rekomenduotina apie tai pasakyti savo lytiniam partneriui bei medicinos darbuotojui, kuris Jums teikia pagalbą. Kitais atvejais labai atsakingai apmąstykite, ar tikrai verta tai daryti ir, kokios gali būti pasekmės. Visada galvokite, ar tikrai būsite teisingai suprastas, ar sulauksite tai, ko tikėjotės? Tačiau labai svarbu turėti galimybę su kuo nors pasikalbėti. Tai gali būti žmogus, kuriuo Jūs tikrai pasitikite. Nemokamos psichologinės pagalbos galima kreiptis į Psichikos sveikatos centrus, kurie yra beveik kiekviename Lietuvos mieste ir rajone. Užsikrėtusiems ŽIV daug vertingų patarimų gali suteikti kiti šia infekcija užsikrėtę žmonės, kurie dažnai būna susibūrę į savitarpio pagalbos grupes. Pasikalbėjus su kitu užsikrėtusiu ŽIV žmogumi, jaučiamas palengvėjimas bei supranti, kad kiti išgyvena tą patį, gauni gerų patarimų.

**Informacija apie ŽIV/AIDS teikiama Užkrečiamųjų ligų ir AIDS centre**

**Nugalėtojų g. 14 D, Vilnius  
Tel. (8 5) 230 0125,  
El. zivskyrius@ulac.lt**

**ŽIV neplinta** per orą, vandenį, maistą, jo neplatina vabzdžiai. Neužsikrečiama kosint, čiaudint, bučiuojantis, per prakaitą, ašaras. Nepavojinga naudotis tualetu, vonia, sauna, baseinu, indais, suolais, sporto įrankiais, valgyti užsikrėtusio ŽIV asmens pagamintą maistą.

### **ŽIV plinta trimis būdais:**

- ✚ per kraują (per nesaugias injekcijas, transfuzijas);
- ✚ lytinių santykių metu;
- ✚ ŽIV užsikrėtusi moteris gali perduoti virusą savo vaikui nėštumo, gimdymo ir maitinimo krūtimi metu.

### **Kad ŽIV neplistų:**

- ✚ venkite atsitiktinių lytinių santykių;
- ✚ lytinių santykių metu visada naudokite prezervatyvą;
- ✚ niekam neduokite savo švirkštimosi priemonių;
- ✚ nesinaudokite ne savo ar nesteriliais švirkštimosi įrankiais (adatomis, švirkštais ar kt.).

### **Rekomenduojama:**

- ✚ medicininių ir kosmetinių procedūrų metu naudoti (reikalaukite) vienkartinius ir sterilius instrumentus;
- ✚ skutimuisi, manikiūrai ir higienos procedūroms buityje naudokite tik asmenines priemones.



## **Teigiamas ŽIV testas**

*Žinia, kad esi užsikrėtęs (-usi) žmogaus imunodeficito virusu (ŽIV), yra netikėta, sunkiai suvokiama. Ši žinia žmogui dažniausiai sukelia šoką, neigimą, pyktį, depresiją ir galiausiai susitaikymą.*

*Būti užsikrėtusiam nėra džiugus dalykas, bet nėra ir beviltiška gyvenimo tragedija. Nors tai išbandymas, kurį turite išgyventi, tačiau privalu suprasti, kad reiks su tuo susitaikyti ir išmokti kontroliuoti savo gyvenimą.*

**U|LAC**

<http://www.ulac.lt>

## Kaip nustatoma ŽIV infekcija?

Vienintelis būdas sužinoti, ar esate užsikrėtęs (-usi) ŽIV, yra ŽIV testas, t. y. tyrimas dėl ŽIV. Šis tyrimas dažniausiai atliekamas paėmus Jūsų kraujo mėginį. Galimi ir kiti tyrimo būdai, apie kuriuos informuos medikai.

## Tyrimas dėl ŽIV

ŽIV organizme nustatomas metodais, kuriais aptinkami antikūnai prieš ŽIV arba aptinkama ŽIV genetinė medžiaga DNR arba RNR. Antikūnai organizme randami po užsikrėtimo praėjus 3–4 savaitėms ar net keliems mėnesiams.

Tyrimo dėl ŽIV rezultatas gali būti neigiamas, neaiškus arba teigiamas.

**Neigiamas tyrimo rezultatas** reiškia, kad tyrimo metu nepavyko aptikti antikūnų prieš ŽIV, tačiau dėl inkubacinio (lango) periodo, kai viruso antikūnų dar nėra pakankamai, siūloma testą pakartoti po trijų mėnesių. Neigiamas atsakymas nereiškia, kad žmogus ir toliau gali elgtis neatsakingai. Tai labai tinkamas laikas pamąstyti apie savo rizikingus poelgius ir jų koregavimą.

**Neaiškus tyrimo rezultatas.** Priežasčių gali būti įvairių. Tyrimas turi būti kartojamas. Pokalbio su gydytoju metu aptariama, ką jis galėtų reikšti ir kaip toliau elgtis.

**Teigiamas tyrimo rezultatas** reiškia, kad rasti ŽIV antikūnai. Norint patvirtinti, kad tikrai esate užsikrėtęs ŽIV, reikia atlikti sudėtingesnį ŽIV patvirtinantį tyrimą. Jei šio tyrimo rezultatas teigiamas, reiškia esate užsikrėtęs ŽIV infekcija.

## Kaip kinta sveikatos būklė užsikrėtus ŽIV?

Žmogus, kuriam patvirtinta ŽIV infekcija, ilgai nejaučia jokių negalavimų bei atrodo ir jaučiasi

visiškai sveikas. Nors metų metus ŽIV infekcija niekaip nepasireiškia, tačiau tuoj pat po ŽIV infekcijos patvirtinimo Jūs turite pasirinkti šią ligą gydantį gydytoją (ar šeimos gydytoją) ir reguliariai pas jį lankytis. Gydytojas stebės Jūsų sveikatos būklę, skirs reikiamus tyrimus, atsakys į Jūsų klausimus.

ŽIV, patekęs į žmogaus kraujotakos sistemą, užkrečia baltuosius kraujo kūnelius, imuninėje sistemoje atliekančius labai svarbų vaidmenį saugant (perspėjant ar stabdant) žmogaus organizmą nuo infekcijų. ŽIV infekcijai progresuojant, imuninė sistema iš lėto silpsta ir žmogus tampa neapsaugotas nuo ligų ar infekcijų, nuo kurių sveika imuninė sistema apsigina. ŽIV ligos progresavimas labai priklauso nuo bendros sveikatos būklės. **AIDS – įgyto imunodeficito sindromas** yra vėlyvoji ŽIV ligos stadija. AIDS – tai įvairių ligos klinikinių požymių ir laboratorinių tyrimų rezultatų kompleksas, pagal kuriuos gydytojas sprendžia, ar Jūs jau susirgote AIDS.

Laiko periodas nuo užsikrėtimo ŽIV iki AIDS priklauso nuo žmogaus organizmo stiprumo. Kuo stipresnė žmogaus imuninė sistema, tuo didesnė tikimybė, kad sveikata ilgus metus liks nepakitusi. Nesigydant ŽIV liga baigiasi mirtimi.

## Kada reikia pradėti vartoti vaistus nuo ŽIV?

Užsikrėtus ŽIV, kas šešis mėnesius reikėtų tikrintis sveikatą, t. y. priduoti kraujo tyrimams bei atlikti kitus tyrimus, apie kuriuos Jus informuos gydytojas. Vaistai, vartojami ŽIV ligai gydyti, vadinami antiretrovirusiniais vaistais (ARV). Jie skiriami ne iš karto po užsikrėtimo, o atsižvelgiant į ŽIV užsikrėtusiojo laboratorinių tyrimų duomenis bei klinikinę būklę. Laiku pradėjus gydymą ARV bei laikantis gydytojo nurodymų, su šia infekcija galima ilgai ir prasmingai gyventi. Gydoma mažiausiai trijų ARV deriniais. Šie vaistai visiškai nesunaikina viruso, tačiau nuslopina jo dauginimąsi

ir neleidžia sunaikinti imuninės sistemos. Jie gerokai pailgina gyvenimą ir pagerina jo kokybę. Vaistai turi tam tikrą šalutinį poveikį, todėl, norint to išvengti, kartais reikia keisti vaistus. Visada reikia tartis su gydytoju.

## Pagal ką gydytojas sprendžia, kada reikia skirti ARV gydymą?

Vaistai neskiriami nuo pirmos užsikrėtimo dienos. Laikas, kada skirti gydymą, yra individualus ir priklauso nuo:

- ✚ ŽIV ligos klinikinių simptomų;
- ✚ ląstelinio imuniteto būklės (CD4 ląstelių skaičiaus);
- ✚ viruso krūvio (ŽIV RNR kopijų skaičiaus);
- ✚ Jūsų noro ir pasiruošimo vartoti vaistus.

## Ar ilgai reikia vartoti vaistus nuo ŽIV ligos?

Pradėjus vartoti vaistus (ARV), jie geriama visą likusį gyvenimą. Labai svarbu laikytis gydymosi režimo: vartoti vaistus, kaip nurodė gydytojas, ir nepamiršti išgerti nė vienos vaistų dozės, nes gali išsivystyti viruso atsparumas vaistams ir Jūsų sveikatos būklė blogės. Antiretrovirusinis gydymas visiems užsikrėtusiems ŽIV Lietuvoje yra nemokamas.

## Ar reikia keisti savo gyvenimo stilių, sužinojus, kad esi užsikrėtęs (-usi) ŽIV?

Taip. Būtina pradėti atsakingiau rūpintis savo sveikata. Rekomenduotina atsisakyti žalingų įpročių: mesti rūkyti, nevartoti alkoholinių gėrimų ir narkotikų. Visi jie silpnina imunitetą. Pasistenkite sužinoti kuo daugiau apie ŽIV ligą, jos gydymą, profilaktiką, imuniteto stiprinimo priemones. Stenkitės elgtis taip, kad neužkrėstumėte ŽIV kitų žmonių.