

13

Sida, HIV infekcija i `ene

Stručnjaci/kinje Svetske zdravstvene organizacije procenjuju da na našoj planeti ima 27,9 miliona nosilaca HIV virusa. Zvanični podaci ukazuju da je 1 644 183 od njih već obolelo, mada Svetska zdravstvena organizacija smatra da je do sada obolelo 8,4 miliona ljudi, a 6,4 miliona umrlo. Svakoga dana se oko 8 500 ljudi inficira virusom side. Od side je u svetu obolelo preko 800 000 dece. Samo u toku 1996. godine virusom je zarađeno 400 000, a umrlo 350 000 dece. U svetu se za borbu protiv ove bolesti godišnje izdvaja 7 milijardi dolara, a od toga svega 5% u zemljama u razvoju.

Broj nosilaca HIV virusa po regionima izgleda ovako: pod-saharska Afrika 14 miliona, južna i jugoisto-na Azija 5,2 miliona, Latinska Amerika 1,3 miliona, Severna Amerika 750 000, Karibi 270 000, Severna Afrika i Bliski Istok 200 000, isto-na Azija i Pacifik 100 000 i Australija i Novi Zeland 13 000. U Evropi je registrovano 600 000 HIV pozitivnih među kojima je 167 000 bolesnih. Po pojedinim evropskim zemljama stanje je sledeće: Francuska 45 385, Španija 45 132, Italija 38 418, Nemačka 16 138, Velika Britanija 14 082.

situacija u Jugoslaviji

U Jugoslaviji je od prvih zabeleženih slučajeva 1985. do danas zaraženo 1 500 osoba, bar prema zvaničnim podacima. Lekari/ke stvaran broj nosilaca virusa u SRJ procenjuju na 6000-10 000 ljudi. Do sada je registrovano 860 obolelih i 621 umrlih. Od 1985. do juna 2000, prema zvaničnim podacima smrtnost u SRJ je iznosila 72,20%. Žene -ine 26,26% obolelih. Od ukupnog broja obolelih i umrlih 79,93% su Beograđanke i Beograđani. Najveći broj obolelih (450) i umrlih (290) pripada dobnoj skupini između 30 i 39 godina

Prema podacima za period 1985. godina do oktobra 2000, stanje obolelih prema transmitivnim grupama je sledeće: nepoznato oko 11,31%, heteroseksualci i seksualni partneri HIV pozitivnih 17,58%, homoseksualci 7,36%, biseksualci 4,61%, primaoci krvi i krvnih derivata 2,63%, hemofilici 8,24%, intravenski narkomani 47,36% i sa majke na dete 0,87%.

objašnjenje značajnih pojmova

SIDA/AIDS: Sindrom stežene imuno deficijencije.

(AIDS: Acquired Immune Deficiency Syndrom)

Sida je virusni sindrom (grupa simptoma) koja slabi imunološki sistem. Oslabljeni imunološki sistem slabi sposobnost našeg tela da se bori protiv raznih infekcija i maligniteta. Za sada ne postoji lek protiv Side.

ANTITELO: Poseban protein koji stvara imunološki sistem našeg tela i koji je u funkciji borbe protiv specifičnih -inilaca koji prouzrokuju infekciju. U slučaju HIV infekcije, antitelo ne uništava viruse koji izazivaju zarazu.

ASIMPTOMATIČAN: To znači da osoba ima HIV infekciju, ali ne ispoljava znake oboljenja, pri čemu je prenošenje virusa moguće.

VISOKORIZIČNO PONAŠANJE: Određene seksualne aktivnosti ili ponašanja koja vas izlažu većem riziku za dobijanje ili prenošenje HIV virusa. To su aktivnosti pri kojima krv, sperma ili vaginalni sekret jedne osobe dolaze u kontakt sa krvlju ili sluznicama (u oči, ustima, vagini, rektumu) druge osobe.

Dva najrizi- nija oblika pona{anja su seksualni (polni) odnos i zajedni-ka upotreba igala pri intravenoznom kori{}enju droga.

HIV: Humani imunodeficijenti virus.

Virus koji slabi imunolo{ki sistem u ljudskom telu. HIV je sporo deluju}i virus koji je glavni uzro-nik Side. Iako se termin HIV koristi paralelno sa terminom Side, jo{ uvek nije dokazano da }e svako ko je zara`en HIV virusom oboleti od Side.

HIV POZITIVAN (HIV+)/ SEROPOZITIVAN: Osoba koja je zara`ena HIV virusom.

IMUNI-SISTEM: Imunolo{ki sistem koji {titi organizam od infekcija. U ovom sistemu posebne }elije, belan-evine u krvi i ostale telesne te-nosti zajedno elimini{u -inioce koji prouzrokuju bolest i druge strane toksi-ne supstance.

IMUNO SUPRESIJA: Slabljenje imunolo{kog sistema.

OPORTUNISTI^KE INFEKCIJE: Infekcije koje napadaju ljudski organizam kada je imunolo{ki sistem oslabljen, kao u slu-aju Side. Naj-e{}e su: zapaljenje plu}a, citomegalovirus, mikobakterium i toxoplasmosa. Uobi-ajeni ginekolo{ki problemi koji mogu postati oportunisti-ke infekcije kod HIV+ `ena su: infekcije unutra{njih polnih organa, humani papiloma virus, gljivi-ne infekcije, genitalni herpes, hroni-ni vaginitis.

SIGURAN SEKS: Podrazumeva obaveznu upotrebu mehani-kih kontraceptivnih sredstava koje spre-avaju me{anje telesnih te-nosti osoba koje nose HIV virus, kao {to su kondom (najbolje ako je kombinovan sa spermicidima), zubne prevlake za oralni seks, lateks rukavice ili navlake za prste. Telesne te-nosti koje mogu preneti HIV su sperma, krv (uklju-uju}i i menstrualnu krv), genitalni sekreti i mleko dojilja.

SEROKONVERZIJA: Kada se krv od seronegativne (bez HIV antitela) promeni u seropozitivnu (sa HIV antitelima). Ovo se obi-no, ali ne i uvek, de{ava 6 meseci po dolasku u kontakt sa virusom.

T-}ELIJE (CD 4 }ELIJE): Vrsta belih krvnih zrnaca, limfocita, od vitalnog zna-aja za funkcionisanje imunolo{kog sistema. Virus Side napada T-}elije. Virus se prilago|ava genetskoj informaciji T-}elija i kasnije mo`e koristiti mehanizam same }elije da stvara nove varijante virusa. HIV virus smanjuje broj ovih }elija i slu`i kao pokazatelj stepena razvoja HIV infekcije.

kako se prenosi HIV virus

Postoje predrasude da su samo određene grupe ljudi visoko rizične za infekciju virusom side. To nije istina, nacija ponažanja mogu biti rizična, a ne grupa kojoj pripadamo. Da bi se virus side preneo sa jedne osobe na drugu, potrebno je da budu ispunjena tri uslova:

Virus mora biti prisutan- to znači da jedna osoba mora biti HIV pozitivna. Homoseksualni odnosi, analni seks ili intravenska upotreba droga sami po sebi ne stvaraju infekciju. HIV se prenosi preko telesnih tečnosti u kojima se nalazi virus. Virus se može preneti putem seksualnih aktivnosti uključujući polni odnos (penis-vagina kontakt), oralni seks, uklanjanje prstiju i ruke u vaginu/anus, oralno-analni kontakt, korišćenje nedezinfikovanih seks pomagala. HIV se prenosi iglom koja sadrži krv (intravenska upotreba droga), kao i tetoviranjem ili bušenjem raznih delova tela.

Virus mora biti prisutan u dovoljnoj količini-krv, sperma, vaginalni i cervikalni sekreti imaju najveću koncentraciju HIV-a. U urinu, pljuvaku i suzama HIV virus je prisutan u malim količinama. Ispitivanja su pokazala da dovoljna količina virusa postoji i u sluzi koja izlazi iz penisa pre ejakulacije. Poljubac ne predstavlja visoko rizično ponažanje osim ako obe osobe imaju krvarenje iz desni ili druge povrede usne duplje koje omogućavaju kontakt sa krvlju. Znoj i ispljuvak ne sadrže HIV virus. HIV se ne prenosi ujedom insekata, spremanjem hrane, korišćenjem iste šačice, rukovanjem ili preko daske na WC ploči.

Virus preko sluznice ulazi u telo - ovo se odvija preko malih oštećenja na mukoznim membranama u ustima, vagini ili rektumu, posekotinama na koži ili direktno kroz krv putem igle. Virus, takođe, može proći kroz sluznicu vagine. Za informacije o mogućnosti prenosa HIV-a na fetus tokom trudnoće pogledajte naslov *Reproduktivna prava - HIV i trudnoća*. HIV virus se prenosi i ukoliko mi ili naš partner nismo svesni da smo zaraženi HIV virusom i živeli u krvi jedne osobe 10 godina bez primetnih simptoma, pa je moguće da bolest traje 10 godina, a da toga niste svesni. Zbog toga je izuzetno važno testiranje, kao i stalna zaštita od HIV virusa.

simptomi kod `ena

Rani simptomi HIV infekcije se i kod mu{karaca i kod `ena mogu pojaviti u asimptomatskoj fazi infekcije: gubitak te`ine, zamor, oticanje `lezda i promene na ko`i, kao {to su seboreja i dermatitis. U toku simptomatske faze simptomi mogu biti razli-iti, od bronhijalnih infekcija do pojave ranica u ustima i gljivi-*ne* infekcije. Mogu}a je pojava groznice, no}nog znojenja, gubitka apetita, ote`anog gutanja, glavobolje i proliva.

Neka ginekolo{ka stanja mogu ukazivati na pojavu infekcije HIV infekcije, pa `ak biti i prvi simptomi HIV infekcije kod `ena. Ve}ina `ena sa o-*u*vanim imunolo{kim sistemom }e se oporaviti uz standardni ginekolo{ki tretman, ali `ena koja je HIV pozitivna ima}e potrebu za intenzivnijim le-*en*jem po{to infekcija mo`e br`e napredovati. Ginekolo{ka stanja koja mogu biti znaci infekcije HIV infekcije ili side su: (1) uporna vaginalna kandidoza (gljivice) koja mo`e prethoditi pojavi gljivi-*ne* infekcije u ustima, (2) hroni-*ne* infekcije unutra-*{*njih polnih organa, (3) genitalni herpes jakog intenziteta koji se brzo {iri. Tako |e, postoje ginekolo{ka stanja koja predstavljaju faktor rizika za HIV infekciju, odnosno zbog kojih postoje ve}e {anse da se inficiramo HIV virusom ako do |emo u kontakt sa njim.

@ena zara`ena bilo kojom vrstom polno prenosive bolesti u kontaktu sa HIV virusom ima vi{e mogu}nosti da bude inficirana. Genitalni herpes, "meki {ankr" i sifilis olak{avaju prolaz HIV virusu direktno u krvotok. Polno prenosive bolesti koje se ne le-*e* pove}avaju mogu}nost inficiranja HIV-om za 100%.

Vaginalna iritacija kao posledica kandidoze, trihomonasa ili bakterijskog vaginitisa mogu prouzrokovati mikro o{te}enja sluznice ili pove}ati broj belih krvnih zrnaca, {to pove}ava rizik od inficiranja HIV-om.

Humani papiloma virus je uzro-*nik* pojave veneri-*nih* kondiloma. Iako se ne mo`e pouzdano tvrditi da su HIV pozitivne `ene sklonije inficiranju humanim papiloma virusom, poznato je da `ene koje po-*in*ju veoma mlade sa seksualnim

odnosima i imaju puno partnera, predstavljaju rizičnu grupu za obe virusne infekcije.

Ako ginekološke infekcije dugo traju bilo bi dobro da uradite test na sidu.

KAKO PRIHVATITI REZULTTE TESTA?

Ako i kada su rezultati vašeg testa na sidu negativni, a niste se izlagali riziku infekcije u poslednjih 6 meseci), verovatno je se osećanje olakšanja i zahvalnosti pomešati sa drugim osećanjima. Pitate se zašto ne vi, a zašto neko drugi, možda neko od vaših prijatelja. Verovatno ćete shvatiti koliko je teško konstantno imati siguran seks i koristiti iste igle.

Ako je HIV test pozitivan, zapamtite da to ne znači da imate sidu ili da ćete je sigurno dobiti. To je trenutak da ponesete da više vodite računa o sebi, poboljšate ishranu, više se odmarate i izbegavate se ostalih polno prenosivih bolesti. Potražite odgovarajući zdravstveni tretman, to je od presudnog značaja. Važno je i emocionalna podrška, kako vas strah ili bes ne bi savladali i onemogućili da preduzmete neophodne korake. Raspitajte se da li u vašem gradu postoji grupa za podršku, razmenite iskustva sa drugima, podelite o iskustvima drugih sa njima.

testiranje na HIV

[TA JE HIV TEST?

To je test za antitela na virus HIV-a koji, kako se smatra, prouzrokuje sidu. Kada je osoba zaražena HIV-om, imunološki sistem stvara antitela kako bi se odbranio od HIV virusa. Pomoću uzorka krvi (najčešće iz ruke) može se ustanoviti prisustvo antitela. Test se često zove "test na sidu", ali rezultati ne znače da imate sidu, već utvrđuju da li ste HIV pozitivni ili HIV negativni.

ZAŠTO SE TESTIRATI?

Možete da znate da li ste zaraženi kako bi potražili odgovarajući medicinski tretman, uključujući rane interventne terapije, ili neki alternativni načine lečenja.



Rezultat testa vas mo`e spre-iti u daljem praktikovanju rizi-nih oblika seksualnog pona{anja ili deljenja igli u intravenoznoj upotrebi droga.

Razmi{lajte o ra|anju i dojenju dece.

Manja bi bila va{a napetost ako biste proverili da li ste inficirani.

ZA[TO NE RADITI TEST?

Niste se nikada izlagale rizicima za infekciju HIV-om.

Niste sigurni da biste mogle da se suo-ite sa rezultatima testa, pomi{lajte na samoubistvo, a uvek praktikujete siguran seks.

Drugi vas na to nagovaraju.

KADA RADITI TEST?

Najbolje je testirati se najmanje 2-6 meseci posle poslednjeg verovatnog izlaganja HIV virusu. U 98% slu-ajeva do pojave antitela dolazi 2 meseca nakon izlaganja virusu.

GDE SE TESTIRATI?

Test na antitela se mo`e uraditi u nekim bolnicama, klinikama ili u lekarskim ordinacijama, kao i prilikom dobrovoljnog davanja krvi. Na nekim mestima se garantuje poverljivost rezultata testiranja, a postoji i anonimno testiranje, koje se vr{i pomo}u {ifre, a ne prema imenu, tako da va{e ime ostaje nepoznato u toku testiranja. Rezultati testiranja kojima se garantuje tajnost, une}e se u va{ poverljivi medicinski dosije. Trebalo bi da imate na umu da su medicinski dosije veoma lako dostupni ve}ini medicinskih radnika, kao i drugim ustanovama i organizacijama.

Testiranje je dobrovoljno. Testiranje je obavezno kod prijema u vojne {kole i akademije, pri ulasku u neke dr`ave, manastire, zatvorske ustanove, kao i za prostitutke. Ve}ina organizacija koje se bore protiv side ne odobravaju obavezno testiranje, jer ono predstavlja zadiranje u privatan `ivot pojedinca i rasipanje dragocenih nov-anih sredstava koja bi se mogla iskoristiti za le-enje obolelih od side, kao i za edukaciju i {irenje informacija o HIV virusu i njegovom preno{enju.

U na{ojoj zemlji, test mo`ete uraditi u slede}im medicinskim ustanovama:

Institut za infektivne bolesti - Centar za HIV infekciju i sidu

Bulevar vojske Jugoslavije 16, Beograd

telefon: 011/ 683-366

Gradski zavod za zaštitu zdravlja

29. novembra 54, Beograd,

telefon: 011/ 3230-038

Testove možete uraditi pod svojim imenom ili anonimno, a rezultati mogu da vam budu poslani i poštom.

Studenti se za informacije mogu obratiti i Zavodu za zaštitu zdravlja studenata u Beogradu, Proleterskih brigada 57, telefon: 011/ 4443-442 .

REZULTATI TESTA

Pozitivan rezultat zna-i da ste zara`eni HIV virusom i da ste razvili antitela na virus. Za razliku od antitela koja se stvaraju pri pojavi ostalih vrsta virusa, antitela na HIV virus ne stvaraju imunitet. Ako ste HIV+ to ne zna-i da imate sidu ili da }e se sida kod vas razviti u budućnosti. Me|utim, to zna-i da virus možete preneti drugoj osobi, ukoliko me|u vama do|e do razmene telesnih te-nosti. La`no pozitivni rezultati su retki, tj. pozitivan rezultat na testu kada, u stvari, niste HIV pozitivni. Negativan rezultat zna-i da niste razvili antitela na virus i u ve}ini slu-ajeva zna-i da niste zara`eni HIV-om. Negativan rezultat na testu ne mora uvek da zna-i da niste inficirani virusom. Posle inficiranja HIV virusom, imunolo{kom sistemu je potrebno oko 3 nedelje do 6 meseci da proizvede antitela, a u nekim slu-ajevima to može trajati i du`e. Ako je do infekcije do{lo nedavno, test to može da ne}e otkriti. U tom slu-aju, savetuje se ponavljanje postupka posle 4-8 nedelja. U veoma retkim slu-ajevima se može dogoditi da nikad ne do|e do stvaranja antitela i da rezultati testa uvek budu negativni, iako je osoba zara`ena HIV virusom. Neodre|en rezultat testa zna-i da se prisustvo ili odsustvo antitela ne može potvrditi u uzorku krvi, {to se uglavnom de{ava ako je od infekcije pro{lo nedovoljno vremena da bi se ona mogla potvrditi pregledom krvi. I u ovom slu-aju je preporu-ljivo ponoviti test u periodu od 4-8 nedelja. Kod ve}ine testova koji imaju neodre|ene rezultate, radi se o osobama koje, zapravo, nisu zara`ene HIV virusom.

le~enje

MEDICINSKI TRETMANI

Idealan tretman bi podrazumevao ~este posete lekaru radi ispitivanja i vr{enja laboratorijskih testova. Minimalan standard zdravstvenog tretmana za osobe obolele od side sastoji se iz slede}eg:

Kontrola T-}elija. Neophodna je ~esta kontrola razvoja bolesti putem laboratorijskih testova ili "markera" kako bi se napravio plan osnovnog le-enja. Osnovni pokazatelj kada je HIV virus u pitanju je broj T }elija.

Vakcine. Za sada nisu u upotrebi.

Profilakti-ka terapija. Le-enje mo`e obuhvatiti i antiviralne lekove kao {to su AZT ili DDI. Profilakti-ko kori{}enje medikamenata (za prevenciju) protiv PCP je veoma va`no. Lekari koji rade sa HIV+ pacijentima moraju biti upoznati sa najnovijim dostupnim tretmanima za le-enje side i njihovim propratnim dejstvima, {to se posebno odnosi na uticaj nekih lekova na reproduktivne organe kod `ena.

Veoma je va`na emocionalna podr{ka, kao i po{tovanje odre|enog re`ima ishrane. Uz to, HIV+ `ene ~esto pate od hroni~og vaginitisa, ginekolo{kih infekcija, vaginalnih i cervikalnih oboljenja, kao i nekih oblika bakterijskih infekcija. Ukoliko se pomenuta oboljenja adekvatno ne le-e, ~ak ni standardan medicinski tretman ne mo`e dati odgovaraju}e rezultate u pobolj{anju op{teg zdravstvenog stanja `ene i produ`enja `ivota.

ALTERNATIVNI NA^INI LE^ENJA

Primenom nekih od alternativnih na-ina le-enja, zajedno sa uobi-ajenim medicinskim tretmanima i lekovima, mo`ete ubla`iti simptome koji se javljaju kao posledica oboljenja od infekcije HIV-om i oja~ati va{ imunolo{ki sistem, iako ne postoje nau~ni dokazi o efikasnosti ovakvih tretmana. Upotreba metoda koje se koriste u kineskoj medicini - uklju~uju}i i akupunkturu i upotrebu kineskog lekovitog bilja - mo`e u nekim slu~ajevima pove}ati broj T }elija i pobolj{ati rad imunolo{kog sistema, otkloniti neka propratna dejstva lekova

kao što su nožna znojenja, mučnina, proliv i neuropatije (neurološke smetnje u ekstremitetima). Mnoge HIV+ osobe koje koriste iskustva kineske medicine tvrde da imaju bolju kontrolu nad životnim situacijama i lakše izlaze na kraj sa svojom bolešću.

Postoji i veliki broj duhovnih/telesnih tehnika za poboljšanje zdravlja koje mogu osnažiti imunološki sistem i pozitivno uticati na kvalitet života. Tu se, pre svega misli na vizualizaciju, relaksaciju, fizičke vežbe i kognitivnu terapiju. Zabeležen je i da dejstvo bioenergije može zaustaviti napredovanje nekih simptoma poput neuropatije i glavobolje. Terapija bioenergijom može da pomogne u oslobađanju od stresa, napatosti mišića i nesanice.

Osobe zaražene HIV virusom vremenom postaju psihički iscrpljene od bolesti, kao i nekih lekova koji se koriste u lečenju bolesti. Nutricionističke terapije, koje podrazumevaju ishranu sa dodatnim vitaminima, visokokaloričnim dijetama sa malo šećera, mogu doprineti povećanju psihičke energije i poboljšanje opšteg zdravstvenog stanja. Preporučuju se raznovrsni obroci, dobro očišćene i spremljene namirnice; izbegavajte sirovo meso, sirovu ribu i koljke, nepasterizovano mleko i mlečne proizvode. Osobe koje su HIV+, ukoliko u stanu ili kući imaju mačku ili mašicu, moraju staviti rukavice pri čišćenju posuda za vršenje nužde, kako bi izbegle toksoplazmozu koja predstavlja oportunističku infekciju.

O alternativnim tretmanima se možete raspitati u klinikama, zdravstvenim ustanovama ili organizacijama koje se bave borbom protiv side.

Bez obzira koju kombinaciju medicinskih i alternativnih tretmana koristite, morate biti svesni da trenutno ne postoji lek protiv HIV infekcije i side.

reproduktivna prava - HIV i trudnoća

Zvaničan stav o pitanju side istovremeno veoma ugrožava reproduktivna prava i mogućnosti izbora HIV pozitivnih žena. Pravo HIV+ žene da donese odluku o tome da li je nastaviti ili prekinuti trudnoću je ozbiljno ugroženo. Svojevremeno

se sa ozbiljnom diskriminacijom i kroz stanovi{te da nisu one potencijalne bolesnice nego izvor zaraze koju prenosi na "nedu`nu `rtvu" koju nosi u svom telu. Osobe koje uti-u na stvaranje zvani-nih stavova o sidi u medicinskim ustanovama su protiv trudno}e HIV+ `ena i ohrabruju ih da prekinu trudno}u. Medicinski provereni rezultati o uticaja trudno}e na zdravlje HIV+ `ene, kao i o mogu}nostima, na-inima i faktorima rizika za prenos virusa na fetus su nedovoljni i nesigurni.

Novija istra`ivanja pokazuju da trudno}a ne ubrzava razvoj HIV bolesti, na pojavu simptoma ili komplikacija trudno}e kod `ena koje su u asimptomatskoj fazi. Ali izgleda da trudno}a kod `ena u odmaklom stadijumu HIV bolesti pogor{ava simptome .

HIV pozitivna `ena mo`e preneti virus na fetus. Istra`ivanja su pokazala da ce negde izme|u 7-40% beba HIV+ `ena razviti infekciju. Najmanje 60% ili 3 od 5 beba koje ra|aju HIV pozitivne `ene osta}e neinficirano. Jo{ uvek se pouzdano ne zna kako se HIV virus prenosi sa `ene na fetus tokom trudno}e i/ili prilikom poro|aja. Poznato je da je najve}a verovatno}a za preno{enje virusa neposredno po infekciji ili tokom poro|aja. Postoji i rizik da se HIV infekcija prenese dojenjem. Mali broj T `elija (ispod 300), anemija, zapaljenje placente, postojanje neke druge infekcije ili odmakao stadijum side, kod `ena mo`e pove}ati rizik prenosa HIV-a na fetus, a mo`e i uticati na zdravlje `ene i napredovanje trudno}e.

Sva novoro|en-ad `ena koje su HIV+ ima}e u krvi antitela svoje majke, pa je mogu}e da se dobiju pozitivni rezultati za odre|eni vremenski period iako bebe nisu inficirane. Po{to postoje}i test na antitela, koji se trenutno koristi, ne mo`e da napravi razliku izme|u antitela majke i antitela deteta, potrebno je sa-ekati nekoliko meseci da bi se sa sigurno{}u utvrdilo da li je novoro|en-e inficirano. Razvijeni su i noviji testovi koji mogu ustanoviti postojanje infekcije kod novoro|en-adi starosti od 3-6 meseci, a nau-nici rade i na testovima koji bi sa sigurno{}u mogli utvrditi postojanje infekcije kod fetusa.

Iako niko HIV+ žene ne ohrabruje da ostaju u drugom stanju, može vam se desiti da, ukoliko ste HIV pozitivne i želite da prekinete trudnoću, klinike u kojima se abortus izvodi, odbiju da ga izvrše.

Prema podacima kojima raspolažu organizacije za borbu protiv side, 40% žena sazna za infekciju tek preko testa na sidu koji je obavezan za trudnice. Tako je, neizvesno je da li je žena na vreme saznati da je trudna, naročito žene koje uzimaju drogu, jer njima menstruacija može izostati i po nekoliko meseci uzastopno zbog usporenog metabolizma. Pri tome, medicinski razlozi koji omogućavaju prekid trudnoće posle 10. nedelje, ne podrazumevaju izričito i sidu.

Ukoliko razmišljate o veštakom oplodjenju, potrebno je da znate da sperma donatora može biti izvor HIV virusa. Danas u većini bolnica postoji obavezna kontrola donatora na HIV virus i ostale polno prenosive bolesti. Potrebno je da se sperma donatora zamrzne najmanje 2 meseca, kako bi se sa sigurnošću moglo utvrditi da sperma nije data u periodu inkubacije kada je donator bio zaražen virusom, ali se testom to nije moglo utvrditi.

kako se zaštititi od HIV-a

HIV virus bez vidljivih simptoma može opstati u krvi i do 10 godina. Ako imate seksualne odnose bez zaštite ili delite igle sa drugim osobama, dolazite u kontakt sa svima koji su bili u kontaktu sa osobama koje su poslednjih 10 godina razmenjivali telesne tečnosti sa raznim partnerima. čak i ako dugo živite u vezi, vaš partner je možda biseksualan ili koristi droge, a da vam to nije rekao/la. Vaši partneri mogu da budu zaraženi od osoba sa kojima su bili pre nego što su vas upoznali. Najbolje je ponašati se kao da su oba partnera HIV+ i obavezno koristiti zaštitna sredstva. Postoje mehanička kontraceptivna sredstva za koja se sigurno zna da spreavaju prenos HIV virusa. Ipak, većina nas ne koristi zaštitu ili je koristi samo ponekad.

Zašto siguran seks ne bi postao deo našeg života?

Razlozi mogu biti različiti.

1. Na{li-ni stav.

Zar meni da se to desi? Ja nisam homoseksualna, nisam ni narkomanka, a to zna-i da sam bezbedna... Imam dobar ukus kada su u pitanju mu{karci... ili `ene... Mogu da prepoznam osobe zara`ene HIV virusom... oni obi-no imaju masnu kosu i o`iljke po licu... Ja ga toliko volim, on mi to nikada ne bi uradio... @elim da seks bude romanti-an... Bojim se da ne}e hteti da koristi kondom...

Sa svim ovim predrasudama, ko bi se usudio da izvadi kondom iz d`epa i odmota ga?

Kada izvadite kondom, to deluje kao da ste nekoga polili hladnom vodom i rekli: "OK, da budemo iskreni, i ti i ja smo spavali sa drugima". Kondom ponekad deluje kao izjava nepoverenja:" Mo`e{ da mi prenese{ neku bolest".

Problem se javlja i kod `ena koje `ele da imaju decu i zato ne koriste kondom ili neko drugo kontraceptivno sredstvo.

2. Stav na{ih partnera.

Ve}ina mu{karaca se `ali da kondomi smanjuju seksualno zadovoljstvo. Neki se pla{e da ne}e uspeti da odr`e erekciju dok stavljaju kondom. Mogu}e je da insistiraju na samom polnom odnosu iako nemaju odgovaraju}e za{titno sredstvo, jer se za njih seksualni odnosi naj-e{e svode na vagina - penis odnos. Ako su navikli da dominiraju u seksualnim odnosima, `enu koja insistira na bezbednom seksu mogu do`iveti kao pretnju njihovoj dominantnoj ulozi. Partnerka u lezbejskoj vezi mo`da ne}e verovati da su lezbejke izlo`ene riziku za inficiranje HIV-om. Postoje razli-iti kulturolo{ki razlozi.

3. Ostali faktori.

Veliki uticaj mogu imati dostupnost i cena kontraceptivnih sredstava koja spre-avaju preno{enje HIV virusa.

U na{oj zemlji kondome mo`ete nabaviti u apotekama i kioscima. Akcijom JAZAS-a (Jugoslovenske asocijacije za borbu protiv SIDE) u Beogradu, Novom Sadu, Ni{u i Podgorici postavljena su 32 automata za kupovinu prezervativa, od `ega 22 u Beogradu.

Kako bi siguran seks postao sastavni deo va{eg `ivota, potrudite se da nabavite {to vi{e informacija o sredstvima za{ti-

te: pro-itajte sve dostupne tekstove o upotrebi kondoma, ve` bajte sa svojim prijateljima/cama {ta }ete re}i svom partneru/ki, pri-ajte sa va{im partnerom/kom o tome kako da upotrebu kondoma ili zubnih prevlaka (za oralni seks sa `enom) postane seksualno uzbudljivo iskustvo za vas oboje/obe, stavljajte kondom zajedno, istra` ite na-ine vo|enja ljubavi koji ne podrazumevaju samo polni odnos - uostalom, ve}ina `ena do`ivljava orgazam na taj na-in. Ukoliko va{ partner odbija da koristi kondom, koristite makar spermicidnu penu, ako `eli da ima porodicu poku{ajte da mu ka`ete da ne `elite da dobijete infekciju koja bi ugrozila mogu}nost da zajedno imate decu.

Ne zavaravajte se: suo-ite se sa predrasudama.

Zapamtite da pogledom ne mo`ete proceniti da li je neko zara`en ili ne, da vas ljubav ne mo`e za{tititi od HIV-a, kao ni monogamija, prekinut sno{aj, polni odnos (penis - vagina kontakt) umesto analnog odnosa, kontraceptivne pilule i dijafragma {tite od trudno}e, ali ne i od HIV-a. HIV virus mo`e pro}i kroz zidove vagine u bilo kom delu, tako da dijafragma ne predstavlja odgovaraju}u mehani-ku prepreku.

Za `ene, siguran seks predstavlja na-in uspostavljanja kontrole nad svojim telom. To podrazumeva ose}anje sopstvene vrednosti i visokog samopo{tovanja i `elje da sebe za{titite. Tako|e, to se odnosi i na kontrolu u odnosu sa va{im partnerom - snagu da insistirate da va{ partner koristi za{titu kao i mo} da odete iz veze sa partnerom koji vas ugro`ava odbijaju}i da koristi za{titu. Crpsti snagu iz seksualnosti kojom se ponosite, iz otvorenog razgovora o seksu, -ak i onda kada je te{ko o njemu razgovarati. Sve `ene zaslu`uju toliko snage koliko bi im trebalo da sa-uvaju svoje zdravlje i zdravlje onih koje vole.

VODI^ ZA SIGURAN SEKS

Potrebno je da razmi{lajte i razgovarate o za{titi protiv side pre seksualnog odnosa.

Trebalo bi da znate da i siguran seks mo`e biti zabavan, ma{tovit i intiman.

Koristite mehani-ka za{titna sredstva kako ne bi do{le u

kontakt sa inficiranom krvlju, spermom ili vaginalnim sekretom.

Izbegavajte upotrebu alkohola ili droga da ne biste doveli u pitanje neku od prethodnih pretpostavki.

Nabrojajte rizi-ite seksualne aktivnosti, da bismo vas potom posavetovali kako da u`ivate u njima bez opasnosti od infekcije HIV-om. Ove metode su efikasne samo ako se kondomi ili druge vrste za{tite nameste pre seksualnog kontakta. Pogledajte poglavlja 11 i 12 koja govore o kontraceptivnim sredstvima i polno prenosivim bolestima i daju detaljnije informacije o spermicidima i upotrebi kondoma.

■ **Penis-vagina polni odnos.** Za mu{karca je najefikasnija za{tita lateks kondom sa lubrikantima da bi se izbeglo cepanje, a za `ena spermicid sa nonoksinolom 9 za koji je laboratorijskim ispitivanjima utvr`eno da ubija HIV virus. Trebalo bi da spermicidna pena ili gel potpuno oblo`e unutra{nost vagine. Pro-itajte uputstvo da biste bili sigurni da je koncentracija spermicida ve}a od 9%. Kontraceptivni sun`eri i supozitorije koji sadr`e spermicide nisu efikasna za{tita od HIV virusa. Neke vrste spermicida mogu da izazovu alerigijske reakcije na sluznici vagine, i ukoliko se to doga`a isprobajte neku drugu vrstu. Postoje kondomi sa lubrikantima koji sadr`e spermicide. Ako koristite lubrikante, izaberite one bazirane na vodi. Nije preporu-ljivo koristiti lubrikante sa uljanom osnovom kao {to je vazelin, koji mogu veoma lako o{tetiti kondom. @enski kondom predstavlja novo re{enje koje `eni otvara mogu}nost bolje kontrole (pogledaj poglavlje o kontracepciji).

■ **Oralni seks sa mu{karcem.** Oralni seks je posebno rizi-an ako mu{karac ejakulira u va{im ustima, -ak i sluz koja se pojavljuje na penisu pre ejakulacije mo`e sadr`ati HIV virus. Da bi ste se za{titili, koristite lateks kondome bez lubrikanata odmah nakon erekcije. Uvek koristite novi kondom.

■ **Oralni seks sa `enom.** Za{tita se posti`e upotrebom plasti-nih omota-a. Proverite da li je prekriveno podru-je usana i anusa. Pre su se upotrebljavale zubne prevlake, ali

one su suviše male, tanke i teško se nabavljaju. Potrebna je dodatna pažnja ako žena ima menstruaciju ili neku vaginalnu infekciju, pošto se u oba slučaja može preneti HIV virus.

■ **Polni odnos penis - anus (analni seks).** Ovo je visokorizikozna seksualna aktivnost, usled velike osetljivosti sluznice u rektumu koja se lako kida i tako omogućava direktan prolaz HIV-a u krvotok. To je glavni razlog zašto mnoge žene odbijaju analni odnos. Ako praktikujete analni seksualni odnos, potrebno je da muškarac koristi lateks kondom sa vodenim lubrikantima. Moguće je istovremeno koristiti i 2 kondoma.

■ **Stimulacija prstima i rukama.** Fisting (stavljanje ruke ili pesnice u rektum ili vaginu) ili stimulacija vagine i analnog otvora prstima predstavljaju rizičnu seksualnu aktivnost, jer se sluznica može veoma lako ogrebat i pocepati. HIV u krvotok može dospeti preko posekotina na prstima ili obrnuto. Da biste se zaštitili, koristite hiruške ili veterinarske rukavice ili navlake za prste koje je potrebno menjati posle svake upotrebe.

■ **Riming (oralno - analni kontakt).** Virus se može preneti pljuvankom. Za zaštitu koristite plastične omotače ili zubne prevlake.

■ **Seks igra-ke/vibratori.** Ova vrsta seksualne razonode može biti opasna ako seks igra-ke (pomagala) delite sa drugima. Stavljajte kondom na dildo i ne upotrebljavajte zajedno sa drugima seks igra-ke i vibratore. Čistite ih sa vodonik peroksidom.

■ **Manje rizične seksualne aktivnosti.** To su ljubljenje (osim dubokog poljupca ukoliko su vama ili vašem partneru/ki povređene desni ili postoje druge posekotine u ustima), grljenje, trljanje, uzajamna masturbacija (izbegavajte ejakulaciju po koži ukoliko postoje posekotine), masaža.

Da biste saznali gde možete nabaviti zaštitna sredstva - lubrikante, spermicide, kondome, prevlake - pogledajte poglavlje o kontracepciji.

HIV I INTRAVENOZNA UPOTREBA DROGA

Zajedni-ka upotreba igala kod intravenoznog kori{}enja droga predstavlja najlak{i na-in preno{}enja HIV virusa.

Ukoliko je droga sastavni deo va{eg `ivota, razmislite o manje rizi-nim opcijama koje ne podrazumevaju intravenozno uno{}enje. Ako ste re{}eni da nastavite sa kori{}enjem droga, svoj pribor uvek -istite pre upotrebe. Uzmite malu bocu belila (varikina). Uvucite belilo u iglu i izbacite ga napolje (ponovite ovaj postupak 3 puta), da biste uni{}tili HIV virus. Zatim uvucite -istu vodu i istisnite je napolje (3 puta) da biste isprali belilo. Isperite belilom i ka{}i-icu za kuvanje. Umesto belila mo`ete koristiti alkohol, votku ili vino, ali oni nisu tako efikasni.