

GLAVA 15

SIDA, HIV INFEKCIJA I ŽENE

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 zaraženo 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: podsaharska Afrika 14 miliona, južna i jugoistočna Azija 5,2 miliona, Latinska Amerika 1,3 miliona, Angloamerika 750 000, Karibi 270 000, Severna Afrika i Bliski Istok 200 000, istočna 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 1 016 osoba, bar prema zvaničnim podacima. Lekari/ke stvaran broj nosilaca virusa u SRJ procenjuju na 6000-10 000 ljudi. Do sada ih je obolelo 656, a umrlo 455. Smrtnost u SRJ je 69,5%. Žene čine 24,14% obolelih. Od ukupnog broja obolelih 75,77% su Beograđani. Od početka 1997. godine u Beogradu su inficirane 32 osobe, obolelo je 25, a umrlo 27 osoba.

Prema podacima za 1996. godinu, stanje obolelih prema transmitivnim grupama je sledeće: nepoznato oko 8%, heteroseksualci 22%, transfuzija 8%, hemofiličari 12%, homoseksualci 3%, narkomani 52%, homo i biseksualci 14%.

OBJAŠNJENJE ZNAČAJNIH POJMOVA

SIDA:

Sindrom stečene imuno deficiencije.

(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 činilaca 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 očima, ustima, vagini, rektumu) druge osobe. Dva najrizičnija oblika ponašanja su seksualni (polni) odnos i zajednička upotreba igala pri intravenoznom korišćenju droga.

HIV:

Humani imunodeficijentni virus.

Virus koji slabi imunološki sistem u ljudskom telu. HIV je sporo delujući virus koji je glavni uzročnik Side. Iako se termin HIV koristi paralelno sa terminom Side, još uvek nije dokazano da će svako ko je zaražen HIV virusom oboleti od Side.

HIV POZITIVAN (HIV+)/ SEROPOZITIVAN:
Osoba koja je zaražena HIV virusom.

IMUNO-SISTEM:
Imunološki sistem koji štiti organizam od infekcija. U ovom sistemu posebne ćelije, belančevine u krvi i ostale telesne tečnosti zajedno eliminišu činioce koji prouzrokuju bolest i druge strane toksične supstance.

IMUNO SUPRESIJA:
Slabljenje imunološkog sistema.

OPORTUNISTIČKE INFEKCIJE:
Infekcije koje napadaju ljudski organizam kada je imunološki sistem oslabljen, kao u slučaju Side. Najčešće su: zapaljenje pluća, citomegalovirus, mikobakterium i toxoplasmosa. Uobičajeni ginekološki problemi koji mogu postati oportunističke infekcije kod HIV+ žena su: infekcije unutrašnjih polnih organa, humani papiloma virus, gljivične infekcije, genitalni herpes, hronični vaginitis.

SIGURAN SEKS:
Podrazumeva obaveznu upotrebu mehaničkih kontraceptivnih sredstava koje sprečavaju mešanje telesnih tečnosti osoba koje nose HIV virus, kao što su kondom (najbolje ako je kombinovan sa spermicidima), zubne prevlake za oralni seks, lateks rukavice ili navlake za prste. Telesne tečnosti koje mogu preneti HIV su sperma, krv (uključujući 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 obično, ali ne i uvek, dešava 6 meseci po dolasku u kontakt sa virusom.

T-ĆELIJE (CD 4 ĆELIJE):
Vrsta belih krvnih zrnaca, limfocita, od vitalnog značaja za funkcionisanje imunološkog sistema. Virus Side napada T-ćelije. Virus se prilagođava genetskoj informaciji T-ćelija i kasnije može koristiti mehanizam same ćelije da stvara nove varijante virusa. HIV virus smanjuje broj ovih ćelija i služi 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, naša ponašanja 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:

1. *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, uvlačenje 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.

2. *Virus mora biti prisutan u dovoljnoj količini*-krv, sperma, vaginalni i cervikalni sekreti imaju najveću koncentraciju HIV-a. U urinu, pljuvački 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 ponašanje 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 čaše, rukovanjem ili preko daske na WC šolji.

3. *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 prenošenja 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 može živeti u krvi jedne osobe 10 godina bez primetnih simptoma, pa je moguće da bolest širite 10 godina, a da toga niste svesni. Zbog toga je izuzetno važno testiranje, kao i stalna zaštita od HIV virusa.

SIMPTOMI KOD ŽENA

Rani simptomi Side se i kod muškaraca i kod žena mogu pojaviti u asimptomatičnoj fazi infekcije: gubitak težine, zamor, oticanje žlezda i promene na koži, kao što su seboreja i dermatitis. U ovoj fazi simptomi mogu biti različiti, od bronhijalnih infekcija do pojave raka u ustima i mlečice. Moguća je pojava groznice, noćnog znojenja, gubitka apetita, otežanog gutanja, glavobolje i proliva.

Neka ginekološka stanja mogu ukazivati na pojavu infekcije sidom, pa čak biti i prvi simptomi side kod žena. Većina žena sa očuvanim imunološkim sistemom će se oporaviti uz standardni ginekološki tretman, ali žena koja je HIV pozitivna imaće potrebu za intenzivnijim lečenjem pošto infekcija može brže napredovati. Ginekološka stanja koja mogu biti znaci infekcije Sidom su: (1) uporna vaginalna kandida (gljivice) koja može prethoditi pojavi gljivične infekcije u ustima, (2) hronične infekcije unutrašnjih polnih organa, (3) genitalni herpes jakog intenziteta koji se brzo širi. Takođe, postoje ginekološka stanja koja predstavljaju faktor rizika za HIV infekciju, odnosno zbog kojih postoje veće šanse da se inficiramo HIV virusom ako dođemo u kontakt sa njim.

1. Žena zaražena bilo kojom vrstom polno prenosive bolesti u kontaktu sa HIV-virusom ima više mogućnosti da bude inficirana. Genitalni herpes "meki šankr" i sifilis olakšavaju prolaz HIV virusu direktno u krvotok. Polno prenosive bolesti koje se ne leče povećavaju mogućnost inficiranja HIV-om za 100%.

2. Vaginalna iritacija kao posledica kandidate, trihomonasa ili bakterijskog vaginitisa mogu prouzrokovati mikro-oštećenja sluzokože ili povećati broj belih krvnih zrnaca, što povećava rizik od inficiranja HIV-om.

Humani papiloma virus je uzročnik pojave veneričnih kondiloma. Iako se ne može pouzdano tvrditi da su HIV pozitivne žene sklonije inficiranju humanim papiloma virusom, poznato je da žene koje počinju veoma mlade sa seksualnim odnosima i imaju puno partnera, predstavljaju rizičnu grupu za obe virusne infekcije.

Ako imate dugačku istoriju ginekoloških infekcija bilo bi dobro da uradite test na sidu.

Kako izaći na kraj sa rezultatima testa?

Čak i kada su rezultati vašeg testa na sidu negativni, a niste se izlagali riziku infekcije u poslednjih 6 meseci), verovatno će se osećanje olakšanja i zahvalnosti pomešati sa drugim osećanjima. Pitaćete 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 čiste igle.

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

TESTIRANJE NA HIV

ŠTA JE HIV ANTITELO 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?

1. Želite da znate da li ste zaraženi kako bi potražili odgovarajući medicinski tretman (uključujući rane interventne terapije) ili neki alternativni način lečenja.

2. Rezultat testa vas može sprečiti u daljem praktikovanju rizičnih oblika seksualnog ponašanja ili deljenja igli u intravenoznoj upotrebi droga.

3. Razmišljate o rađanju i dojenju dece.

4. Manja bi bila vaša napetost ako biste proverili da li ste inficirani.

ZAŠTO NE RADITI TEST?

1. Niste se nikada izlagale rizicima za infekciju HIV-om.
2. Niste sigurni da biste mogle da se suočite sa rezultatima testa (pomišljate na samoubistvo), a uvek praktikujete siguran seks.
3. Drugi vas na to nagovaraju.

KADA RADITI TEST?

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

GDE SE TESTIRATI?

Test na antitela se može 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 vrši pomoću šifre, a ne prema imenu, tako da vaše ime ostaje nepoznato u toku testiranja. Rezultati testiranja kojima se garantuje tajnost, uneće se u vaš poverljivi medicinski dosije. Trebalo bi da imate na umu da su medicinski dosije veoma lako dostupni većini medicinskih radnika, kao i drugim ustanovama i organizacijama.

Testiranje je dobrovoljno. Testiranje je obavezno kod prijema u vojne škole i akademije, pri ulasku u neke države, manastire, zatvorske ustanove, kao i za prostitutke. Većina organizacija koje se bore protiv side ne odobravaju obavezno testiranje, jer ono predstavlja zadiranje u privatni život pojedinca i rasipanje dragocenih novčanih sredstava koja bi se mogla iskoristiti za lečenje obolelih od side, kao i za edukaciju i širenje informacija o HIV virusu i njegovom prenošenju.

U našoj zemlji, test možete uraditi u sledećim 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. Cena testova je od 125 do 1000 dinara.

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

REZULTATI TESTA

Positivan rezultat znači da ste zaraženi 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 znači da imate sidu ili da će se sida kod vas razviti u budućnosti. Međutim, to znači da virus možete preneti drugoj osobi, ukoliko među vama dođe do razmene telesnih tečnosti. Lažno pozitivni rezultati su retki, tj. pozitivan rezultat na testu kada, u stvari, niste HIV pozitivni. Negativan rezultat znači da niste razvili antitela na virus i u većini slučajeva znači da niste zaraženi HIV-om. Negativan rezultat na testu ne mora uvek da znači da niste inficirani virusom. Posle inficiranja HIV virusom, imunološkom sistemu je potrebno oko 3 nedelje do 6 meseci da proizvede antitela, a u nekim slučajevima to može trajati i duže. Ako je do infekcije došlo nedavno, test to možda neće otkriti. U tom slučaju, savetuje se ponavljanje postupka posle 4-8 nedelja. U veoma retkim slučajevima se može dogoditi da nikad ne dođe do stvaranja antitela i da rezultati testa uvek budu negativni, iako je osoba zaražena HIV virusom. Neodređen rezultat testa znači da se prisustvo ili odsustvo antitela ne može potvrditi u uzorku krvi, što se uglavnom dešava ako je od infekcije prošlo nedovoljno vremena da bi se ona mogla potvrditi pregledom krvi. I u ovom slučaju je preporučljivo ponoviti test u periodu od 4-8 nedelja. Kod većine testova koji imaju neodređene rezultate, radi se o osobama koje, zapravo, nisu zaražene HIV virusom.

LEČENJE

Medicinski tretmani

Idealan tretman bi podrazumevao česte posete lekaru radi ispitivanja i vršenja laboratorijskih testova. Minimalan standard zdravstvenog tretmana za osobe obolele od side sastoji se iz sledećeg:

1. Kontrola T-ćelija. Neophodna je česta kontrola razvoja bolesti putem laboratorijskih testova ili "markera" kako bi se napravio plan osnovnog lečenja. Osnovni pokazatelj kada je HIV virus u pitanju je broj T ćelija.

2. Vakcine.

3. Profilaktičke terapije. Lečenje može obuhvatiti i antiviralne lekove kao što su AZT ili DDI. Profilaktičko korišćenje medikamenata (za prevenciju) protiv PCP je veoma važno. Lekari koji rade sa HIV+ pacijentima moraju biti upoznati sa najnovijim dostupnim tretmanima za lečenje side i njihovim propratnim dejstvima, što se posebno odnosi na uticaj nekih lekova na reproduktivne organe kod žena.

Veoma je važna emocionalna podrška, kao i poštovanje određenog režima ishrane. Uz to, HIV+ žene često pate od hroničog vaginitisa, ginekoloških infekcija, vaginalnih i cervikalnih oboljenja, kao i nekih oblika bakterijskih infekcija. Ukoliko se pomenutih oboljenja adekvatno ne leče, čak ni standardan medicinski tretman ne može dati odgovarajuće rezultate u poboljšanju opšteg zdravstvenog stanja žene i produženja života.

Alternativni načini lečenja

Primenom nekih od alternativnih načina lečenja, zajedno sa uobičajenim medicinskim tretmanima i lekovima, možete ublažiti simptome koji se javljaju kao posledica oboljenja od infekcije HIV-om i ojačati vaš imunološki sistem, iako ne postoje naučni dokazi o efikasnosti ovakvih tretmana. Upotreba metoda koje se koriste u kineskoj medicini - uključujući i akupunkturu i upotrebu kineskog lekovitog bilja - može u nekim slučajevima povećati broj T ćelija i poboljšati rad imunološkog sistema, otkloniti neka propratna dejstva lekova kao što su noćna 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. Zabeleženo je i da dejstvo bioenergije može zaustaviti napredovanje nekih simptoma poput neuropatije i glavobolje. Terapija bioenerijom može da pomogne u oslobađanju od stresa, napetosti 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 poboljšanju opšteg zdravstvenog stanja. Preporučuju se raznovrsni obroci, dobro očišćene i spremljene namirnice; izbegavajte sirovo meso, sirovu ribu i školjke, nepasterizovano mleko i mlečne proizvode. Osobe koje su HIV+, ukoliko u stanu ili kući imaju mačku ili mačiće, 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 će nastaviti ili prekinuti trudnoću je ozbiljno ugroženo. Suočavaju se sa ozbiljnom diskriminacijom i kroz stanovište da nisu one potencijalne bolesnice nego izvor zaraze koju prenosi na "nedužnu žrtvu" koju nosi u svom telu. Osobe koje utiču na stvaranje zvaničnih stavova o sidi u medicinskim ustanovama su protiv trudnoće HIV+ žena i ohrabruju ih da prekinu trudnoću. Medicinski provereni rezultati o uticaja trudnoće na zdravlje HIV+ žene, kao i o mogućnostima, načinima i faktorima rizika za prenos virusa na fetus su nedovoljni i nesigurni.

Novija istraživanja pokazuju da trudnoća ne ubrzava razvoj HIV bolesti, na pojavu simptoma ili komplikacija trudnoće kod žena koje su u asimptomatskoj fazi. Ali izgleda da trudnoća kod žena u odmaklom stadijumu HIV bolesti pogoršava simptome .

HIV pozitivna žena može preneti virus na fetus. Istraživanja su pokazala da ce negde između 7-40% beba HIV+ žena razviti infekciju. Najmanje 60% ili 3/5 beba koje rađaju HIV pozitivne žene ostaće neinficirano. Još uvek se pouzdano ne zna kako se HIV virus prenosi sa žene na fetus tokom

trudnoće i/ili prilikom porođaja. Poznato je da je najveća verovatnoća za prenošenje virusa neposredno po infekciji ili tokom porođaja. Postoji i rizik da se HIV infekcija prenese dojenjem. Mali broj T ćelija (ispod 300), anemija, zapaljenje placente, postojanje neke druge infekcije ili odmakao stadijum side, kod žena može povećati rizik prenosa HIV-a na fetus, a može i uticati na zdravlje žene i napredovanje trudnoće.

Sva novorođenčad žena koje su HIV+ imaće u krvi antitela svoje majke, pa je moguće da se dobiju pozitivni rezultati za određeni vremenski period iako bebe nisu inficirane. Pošto postojeći test na antitela, koji se trenutno koristi, ne može da napravi razliku između antitela majke i antitela deteta, potrebno je sačekati nekoliko meseci da bi se sa sigurnošću utvrdilo da li je novorođenče inficirano. Razvijeni su i noviji testovi koji mogu ustanoviti postojanje infekcije kod novorođenčadi starosti od 3-6 meseci, a naučnici rade i na testovima koji bi sa sigurnošću 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. Takođe, neizvesno je da li će 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. Kod nas je od devetnaestoro dece HIV pozitivnih majki zaraženo 7.

Ukoliko razmišljate o veštačkom 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 vašim partnerom/kom (što podrazumeva razmenu telesnih tečnosti) u poslednjih 10 godina. 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 sprečavaju 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. Naše ponašanje.

Zar meni da se to desi? Ja nisam homoseksualna, nisam ni narkomanka, a to znači da sam bezbedna... Imam dobar ukus kada su u pitanju muškarci... ili žene... Mogu da prepoznam osobe zaražene HIV virusom... oni obično imaju masnu kosu i ožiljke po licu... Ja ga toliko volim, on mi to nikada ne bi uradio... Želim da seks bude romantičan... Bojim se da neće hteti da koristi kondom...

Sa svim ovim predrasudama, ko bi se usudio da izvadi kondom iz džepa 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: "Možeš da mi preneseš neku bolest".

Problem se javlja i kod žena koje žele da imaju decu i zato ne koriste kondom ili neko drugo kontraceptivno sredstvo.

2. Stav naših partnera.

Većina muškaraca se žali da kondomi smanjuju seksualno zadovoljstvo. Neki se plaše da neće uspeti da održe erekciju dok stavljaju kondom. Moguće je da insistiraju na samom polnom odnosu

iako nemaju odgovarajuće zaštitno sredstvo, jer se za njih seksualni odnosi najčešće svode na vagina - penis odnos. Ako su navikli da dominiraju u seksualnim odnosima, ženu koja insistira na bezbednom seksu mogu doživeti kao pretnju njihovoj dominantnoj ulozi. Partnerka u lezbejskoj vezi možda neće verovati da su lezbejke izložene riziku za inficiranje HIV-om. Postoje različiti kulturološki razlozi.

3. Ostali faktori.

Veliki uticaj mogu imati dostupnost i cena kontraceptivnih sredstava koja sprečavaju prenošenje HIV virusa.

U našoj zemlji kondome možete nabaviti u apotekama i kioscima. Akcijom JAZAS-a (Jugoslovenske asocijacije za borbu protiv SIDE) u Beogradu, Novom Sadu, Nišu i Podgorici postavljena su 32 automata za kupovinu prezervativa, od čega 22 u Beogradu.

Kako bi siguran seks postao sastavni deo vašeg života, potrudite se da nabavite što više informacija o sredstvima zaštite: pročitajte sve dostupne tekstove o upotrebi kondoma, vežbajte sa svojim prijateljima/cama šta ćete reći svom partneru/ki, pričajte sa vašim partnerom/kom o tome kako da upotrebu kondoma ili zubnih prevlaka (za oralni seks sa ženom) postane seksualno uzbudljivo iskustvo za vas oboje/obe, stavljajte kondom zajedno, istražite načine vođenja ljubavi koji ne podrazumevaju samo polni odnos - uostalom, većina žena doživljava orgazam na taj način (pogledaj poglavlje 11, "Seksualnost"). Ukoliko vaš partner odbija da koristi kondom, koristite makar spermicidnu penu, ako želi da ima porodicu pokušajte da mu kažete da ne želite da dobijete infekciju koja bi ugrozila mogućnost da zajedno imate decu.

Ne zavaravajte se: suočite se sa predrasudama.

Zapamtite da pogledom ne možete proceniti da li je neko zaražen ili ne, da vas ljubav ne može zaštititi od HIV-a, kao ni monogamija, prekinut snošaj, polni odnos (penis - vagina kontakt) umesto analnog odnosa, kontraceptivne pilule i dijafragma štite od trudnoće, ali ne i od HIV-a (HIV virus može proći kroz zidove vagine u bilo kom delu, tako da dijafragma ne predstavlja odgovarajuću mehaničku prepreku).

Za žene, siguran seks predstavlja način uspostavljanja kontrole nad svojim telom. To podrazumeva osećanje sopstvene vrednosti i visokog samopoštovanja i želje da sebe zaštitite. Takođe, to se odnosi i na kontrolu u odnosu sa vašim partnerom - snagu da insistirate da vaš partner koristi zaštitu kao i moć da odete iz veze sa partnerom koji vas ugrožava odbijajući da koristi zaštitu. Crpeti snagu iz seksualnosti kojom se ponosite, iz otvorenog razgovora o seksu, čak i onda kada je taško o njemu razgovarati. Sve žene zaslužuju toliko snage koliko bi im trebalo da sačuvaju svoje zdravlje i onih koje vole.

VODIČ ZA SIGURAN SEKS

1. Potrebno je da razmišljate i razgovarate o zaštiti protiv side pre seksualnog odnosa.
2. Trebalo bi da znate da i siguran seks može biti zabavan, maštovit i intiman.
3. Koristite mehanička zaštitna sredstva kako ne bi došle u kontakt sa inficiranom krvlju, spermom ili vaginalnim sekretom.
4. Izbegavajte upotrebu alkohola ili droga da ne biste doveli u pitanje neku od prethodnih pretpostavki.

Nabrajaćemo rizične seksualne aktivnosti, da bismo vas potom posavetovali kako da uživate u njima bez opasnosti od infekcije HIV-om. Ove metode su efikasne samo ako se kondomi ili druge vrste zaštite nameste pre seksualnog kontakta. Pogledajte poglavlja 13 i 14 koja govore o kontraceptivnim sredstvima i polno prenosivim bolestima i daju detaljnije informacije o spermicidima i upotrebi kondoma.

- Penis-vagina polni odnos.

Za muškarca je najefikasnija zaštita lateks kondom sa lubrikantima da bi se izbeglo cepanje, a za žena spermicid sa nonoksinolom 9 za koji je laboratorijskim ispitivanjima utvrđeno da ubija HIV virus. Trebalo bi da spermicidna pena ili gel potpuno oblože unutrašnjost vagine. (Pročitajte uputstvo da biste bili sigurni da je koncentracija spermicida veća od 9%). Kontraceptivni sunđer i supozitorije koji sadrže spermicide nisu efikasna zaštita od HIV virusa. Neke vrste spermicida mogu da izazovu alerigijske reakcije na sluzokoži vagine, i ukoliko se to događa isprobajte neku drugu vrstu. Postoje kondomi sa lubrikantima koji sadrže spermicide. Ako koristite lubrikante, izaberite one bazirane na vodi. Nije preporučljivo koristiti lubrikante sa uljanom osnovom kao što je vazelin, koji

mogu veoma lako oštetiti kondom. Ženski kondom predstavlja novo rešenje koje ženi otvara mogućnost bolje kontrole (pogledaj poglavlje o kontracepciji).

- Oralni seks sa muškarcem

Oralni seks je posebno rizičan ako muškarac ejakulira u vašim ustima, čak i sluz koja se pojavljuje na penisu pre ejakulacije može sadržati HIV virus. Da bi ste se zaštitili, koristite lateks kondome bez lubrikanata odmah nakon erekcije. Uvek koristite novi kondom.

- Oralni seks sa ženom.

Zaštita se postiže upotrebom plastičnih omotača. Proverite da li je prekriveno područje labije 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 visikorizična seksualna aktivnost, usled velike osetljivosti omotača u rektumu koji 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 unutrašnji omotač može veoma lako ogrebat i pocepati. HIV u krvotok može dospeti preko posekotina na prstima ili obrnuto. Da bi ste 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 pljuvačkom. Za zaštitu koristite plastične omotače ili zubne prevlake.

- Seks igračke/vibratori

Ova vrsta seksualne razonode može biti opasna ako seks igračke (pomagala) delite sa drugima. Stavljajte kondom na dildo i ne upotrebljavajte zajedno sa drugima seks igračke 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

Zajednička upotreba igala kod intravenoznog korišćenja droga predstavlja najlakši način prenošenja HIV virusa.

Ukoliko je droga sastavni deo vašeg života, razmislite o manje rizičnim opcijama koje ne podrazumevaju intravenozno unošenje. Ako ste rešeni da nastavite sa korišćenjem droga, svoj pribor uvek čistite pre upotrebe. Uzmite malu bocu belila (varikina). Uvucite belilo u iglu i izbacite ga napolje (ponovite ovaj postupak 3 puta), da biste uništili HIV virus. Zatim uvucite čistu vodu i istisnite je napolje (3 puta) da biste isprali belilo. Isperite belilom i kašičicu za kuvanje. Umesto belila možete koristiti alkohol, votku ili vino, ali oni nisu tako efikasni kao belilo.