

Mis on HIV ja AIDS

- **HIV on viirus, mis suurendab inimese vastuvõtlikkust teistele nakkushaigustele.** HIV-nakkus on eelkõige nakkus, mis halastamatult hävitab inimese organismi võimet kaitsta end haiguste eest. Inimese organism muutub väga vastuvõtlikuks kõikvõimalikele haigustele (ka sellistele, mida terve immuunsüsteemiga inimesed põevad väga harva ja mille põhjustajateks on suhteliselt ohutud bakterid, seened jmt). Samuti võivad hakata arenema harvaesinevad kasvajaad.
- **HIV-nakkuse viimases faasis kujuneb välja AIDS.** **AIDS** ehk HIV-haigus (HIV-tõbi) on HIV-nakkuse lõppfaas. AIDS ei ole iseseisev haigus, vaid avaldub mitmesuguste harvaesinevate nakkushaiguste ja/või pahaloomuliste kasvajatena. Kuigi HI-viirusega nakatumisest AIDSi kujunemiseni võib kuluda kümnekond ja isegi enam aastat, ei kao viirus organismist kuhugi ning nõrgestab inimese immuunsüsteemi järk-järgult. Inimene on nakkusohtlik kogu aeg, kuigi võib end üsna hästi tunda pikka aega.
- **HIV põhjustab kroonilise seisundi, mida saab vaos hoida.** HIV-i nakatumine ei tähenda veel, et inimene oleks haige. Kui **ravi** alustatakse õigel ajal ja eluviisid on tervislikud, võib veel pikka aega hea tervise juures püsida.
- **Õigeaegne HIV ravi tagab täisväärtusliku elu aastateks.** HIV-nakatanud inimeste ravimiseks kasutatakse antiretroviirusravimeid. Ravi alustamise aeg sõltub inimese enesetundest ja vereanalüüside näitajatest. Ravimise alustamisega ei ole sageli kiiret. Ravi aeglustab viiruse paljunemist ja takistab sellega immuunsüsteemi hävitamist. Korrapärase raviga saab organismi nõrgenenud vastupanuvõimet tugevamaks muuta. Nõnda osatakse tänapäeval haiguse süvenemist pidurdada.
- **Praegu ei ole olemas tõhusat HIV-vastast vaktsiini.** Vaktsiini kasutatakse selleks, et kaitsta terveid inimesi mingisse haigusse nakatumise eest. On tehtud palju katseid luua HIV-vastast vaktsiini, sealhulgas ka Eestis, kuid kahjuks ei ole praegu olemas tõhusat HIV-vastast vaktsiini.

Kuidas HIV levib?

- **HIV levib kaitsevahenditeta seksi kaudu.** Kaitsevahenditeta (kondoomita) ehk kaitsmata seksuaalvahekord nakatanud inimesega on üks peamisi HIV-levikuteid maailmas. Ning seda nii homo- kui heteroseksuaalsetes kontaktides. Eriti suure riskiga on kaitsevahendita vaginaal- ehk tupeseks ja anal- ehk pärakuseks. Kaua aega peeti oraal- ehk suuseksi HIVi suhtes ohutuks, kuid nüüd on arvukad uuringud näidanud, et nakkuse võib saada ka sel viisil.
- **HIV levib ühist süstalt kasutades.** Teine peamine HIV-levikutee on viirusega nakatatud nõeltega süstimine, torke- ja löikehaavad – kõik toimingud, mille käigus nakatatud terariist või kehaeritis satub kontakti nakatumata inimese vereringega. Eriti on ohustatud inimesed, kes süstivad **narkootikume** eelnevalt kellegi teise poolt kasutatud süstla või nõelaga. Väga ohtlik on ka muu

süstimisvarustuse jagamine (nagu ühise filtri kasutamine, ühest anumast narkootikumi tõmbamine jms).

- **HIV levib emalt lapsele raseduse, sünnituse ja rinnapiima kaudu, kuid sellist nakatumist saab vältida.**

HIV-nakkuse ülekandumist emalt lapsele saab ära hoida! Kui kasutada viirusevastast ravi alates raseduse esimesest poolest, võib vastsündinu nakatumisriski langetada isegi kuni 70%. Lisaks soovitatakse sünnitus teostada keisrilõikega ning lapsele ei anta HIV-positiivse ema rinnapiima, vaid teda toidetakse kunstliku toiduseguga. Ka lapsele antakse retroviirusevastast ravi. Kõigi nende abinõude kasutuselevõtmisel väheneb lapse nakatumisrisk 1–2%-ni.

Kuidas HIV nakatumist ära hoida?

- **Turvaline seksuaalelu** - kaitse ennast ja oma partnerit. Ära lase oma partneri spermal, verel ega tupevedelikul suu-, tupe või pärakuseksi ajal oma kehasse sattuda. Selleks kasuta kaitsevahendeid nagu kondoom ja turvakile. Rasestumisvastased tabletid, pessaar või spiraal aitavad küll vältida soovimatut rasedust, kuid seksuaalsel teel levivate nakkuste vastu ei paku need mingit kaitset. Katkestatud suguühe ei kaitse HIVi, seksuaalsel teel levivate nakkuste ega raseduse eest.

Kondoomi kasutamine on kõige lihtsam viis kaitsta ennast ja oma partnerit seksuaalsel teel levivate nakkuste ja HI-viiruse eest ning vältida soovimatut rasedust. Rasestumisvastased tabletid on väga usaldusväärsed rasestumisvastased vahendid, kuid need ei kaitse seksuaalsel teel levivate nakkuste ega HIVi eest.

- **Vali partnereid.** Kui su partner süstib uimasteid või tal on mitmeid seksuaalpartnereid, siis on nakatumisoht suurem. Kui märkad partneri suguelunditel kahtlast löövet, haavandeid või eritist, siis ära seksi temaga. Samas pea meeles, et ainult vaatlusest ei piisa, sest mitmetel seksuaalsel teel levivatel nakkustel võivad nähtavad haigustunnused puududa. Ka igati terve väljanägemisega inimene võib olla HIVi või mõne seksuaalsel teel leviva nakkuse kandja.
- **Seksist hoidumine** ehk **abstinents** on kõige kindlam viis kaitsta end nii HIV-nakkuse, soovimatu raseduse kui ka seksuaalsel teel levivate nakkuste eest. 100% saabki kindel olla vaid siis, kui ei ole kellegagi seksuaalvahekorras.
- **Monogaamia** - ole vahekorras vaid ühe inimesega, kes on omakorda seksuaalvahekorras ainult sinuga ning kes ei süsti uimasteid. Seksuaalsel teel levivatesse nakkustesse ei nakatu need paarid, kellel pole teisi seksuaalpartnereid. Vastastikune truudus on püsisuhtes oluline. Kui oled leidnud püsipartneri ja te otsustate seksida kondoomita, tuleks mõlemal eelnevalt **testida** end nii HIVi kui ka levinumate seksuaalsel teel levivate nakkuste suhtes, et oma tervises kindel olla. HIVi välistamiseks tuleks pärast esimest testimist veel umbes kaks kuud kondoomi kasutada ja siis pärast teistkordset testimist sõltuvalt tulemustest kondoomist loobuda.
- **Välidi alkoholi ja uimasteid!** Purjus või narkouimas olles on juhusuhted lihtsamad tekkima ning kondoomi kasutamine ei tundu siis sageli oluline.
- **Ära süsti uimasteid või kui sa teisiti ei saa, tee seda ainult steriilse süstlaga.** Teise kasutatud süstal, nõel või muu süstamise varustus on väga ohtlik HIVi ja muude vere kaudu levivate

nakkuste (näiteks B- ja C-hepatiidi) suhtes. Ära kunagi süsti uimasteid kellegi teise kasutatud süstlaga!

- **Ka HIV-nakkuse ülekandumist emalt lapsele saab ära hoida!** Kui tulevane ema saab raseduse ajal viirusevastast ravi, võib vastsündinu nakatumisrisk langeda kuni 70%. Lisaks peaks laps sündima keisrilõikega ning ta ei tohi saada HIV-positiivse ema rinnapiima, vaid kunstlikku toidusegu. Ka vastsündinu saab **antiretroviirusravi**. Kõigi nende abinõude kasutuselevõtmisel väheneb lapse nakatumisrisk 1-2 protsendini.

HIV testimine

Selleks, et teada saada, kas ollakse HI-viirusega nakatunud või mitte, on vaid üks võimalus - nn HIV-testimine. Inimene ise ei pruugi oma nakatumisest teada, sest HIV võib organismis elada aastaid, ilma et endast kuidagi märku annaks. Seetõttu ei saa mingite sümptomite alusel või nende puudumisel HIV-nakatamise võimaluse üle otsustada.

Oluline teada:

- Testimine on ainus viis teada saada, kas inimene on HIVi nakatunud või mitte.
- Eestis on HIV-i testimine vabatahtlik ja seda võib teha ainult inimese enda nõusolekul.
- HIV nõustamis- ja testimiskabinettides ning noorte nõustamiskeskustes saab HIV testi teha TASUTA.
- HIV nõustamis- ja testimiskabinetis HIV testi tegemiseks ei ole vaja eelnevalt aega kinni panna.

Allikas: hiv.ee

HIV NÕUSTAMIS JA TESTIMISKABINETID TALLINNAS

Lääne-Tallinna Keskhaigla Nakkuskliinik

Paldiski mnt. 62

tel. 645 5555

Avatud: E-N 8.00-17.30, ja R 8.00-13.30

NB! juuni, juuli ja august on kabinet avatud:

E-N 8.00-15.30 ja R 08.00-13.30

Quattromed HTI Laborid OÜ

Väike-Paala 1

tel. 640 8211

Avatud: E-R 8.00-15.00

NOORTE NÕUSTAMISKESKUSED

OÜ Seksuaaltervise Kliinik

Noorte nõustamiskabinet

Mardi tn 3

tel. 666 5123

Noorte nõustamiskeskus

AS Lääne-Tallinna Keskhaigla

Sõle 23

tel. 666 5810

Noortekabinet

AS Ida- Tallinna Keskhaigla

Hariduse 6

tel. 1900