

Fakte HIV ennetamise kohta

1. Mis on HIV?

HIV on inimese immuunpuudulikkuse viirus (inglise keeles *Human Immunodeficiency Virus*). HIV ründab inimkehas rakke, mis võitlevad nakkustega ja hoiavad organismi tervena. Kui HIV on kahjustanud inimese immuunsüsteemi, siis diagnoositakse sellel inimesel AIDS ehk omandatud immuunpuudulikkuse sündroom (*Acquired Immune Deficiency Syndrome*). HIV mõju tugevnedes toodab keha viiruse vastu võitlemiseks antikehasid.

2. Kus HIV-d leidub?

HIV-d sisaldavad nakatunud inimese kehavedelikud – veri, seemnevedelik, tupevedelikud ja rinnapiim.

3. Kuidas HIV nakkus edasi kandub?

HIV levib järgmistel viisidel:

Nakatunud inimesega kaitsevahenditeta seksimise teel (vaginaal-, anal- ja vähem oraalseksi teel)

Nakatunud verega kokku puutunud süstalde, nõelte või muude teravate vahendite jagamise teel

Emalt lapsele raseduse ajal, sünnituse käigus või rinnaga toitmise tulemusena, kui ema on juba HIV-positiivne.

Nakatunud vere teel vereülekannete puhul

Kõik need HIV-sse nakatumise viisid on välditavad.

4. Kas on võimalik ainuüksi inimesele otsa vaadates tuvastada, et tal on HIV?

Ei. HIV-ga nakatunu võib välja näha terve ja tunda ennast hästi, täpselt nagu iga teine inimene. Ainuke viis HIV nakkuse tuvastamiseks on vereproovi võtmine.

5. Kas HIV-sse on võimalik nakatuda käesurumise või mõne muu seltskondliku kontakti teel?

Ei. HIV-nakkus ei levi mitteseksuaalsete igapäevakontaktide kaudu. Nakatuda ei ole võimalik HIV-nakkusega inimese kätt surudes, teda emmates, temaga samal prill-laual istudes või samast klaasist juues. HIV-nakkus ei levi erinevalt mõnest muust haigusest kõha või aevastamise kaudu. HIV-nakkusega inimestega suhtlemist ei ole põhjust karta.

6. Kui suur on risk suudeldes HIV-sse nakatuda?

Suule suudlemisega ei kaasne pea mingit nakatumisohtu; viiruse levimise kohta suudlemise ajal sülje teel ei ole leitud mingeid tõendeid.

7. Kas sääsehammustustega kaasneb HIV-sse nakatumise oht?

Sääsed ega muud hammustavad putukad ei kanna edasi HIV-viirust. Isegi kui viirus satub sääse või muu verd imeva või hammustava putuka kehasse, ei suuda see putukates paljuneda. Et putukad ei saa HIV-sse nakatuda, ei saa nad ka verd imedes või hammustades viirust ühelt inimeselt teisele edasi kanda.

8. Kas HIV ohustab ainult teatud riskigruppe, nagu geimehed või süstitavate narkootikumide kasutajad?

Ei. Viirusesse võib nakatuda igaüks, kes on HIV kandjaga kaitsevahendita seksuaalsuhtes. Samamoodi võib inimene HIV-sse nakatuda siis, kui kasutab HIV-nakkust kandva verega kokku puutunud süstimisvahendeid või talle tehakse nakatunud verega vereülekanne. Väikelapsed võivad HIV-nakkuse saada emalt raseduse ajal, sünnituse käigus või pärast sünnitust rinnapiima kaudu.

9. Mida peaks tegema HIV-ga kokkupuutunu?

HIV-ga kokku puutunud inimene peaks küsima viivitamatult nõu oma arstilt, kes võib patsiendile soovitada nõustamist ja HIV-testi läbimist või anda nõu läbida kokkupuutejärgne profülaktiline ravikuur. On oluline meeles pidada, et hiljuti HIV-sse nakatunud võivad viiruse varase staadiumi jooksul olla eriti nakkusohtlikud.

10. Mis on kokkupuutejärgne profülaktika?

Kokkupuutejärgne profülaktika (*post-exposure prophylaxis* ehk PEP) on retroviiruse vastaste ravimite kuur, mis määratakse HIV-ga kokku puutunud 48 tunni jooksul pärast kontakti viirusega, et kaitsta teda nakatumise eest. PEP ei ole sajabrotsendiliselt efektiivne, isegi kui ravi alustatakse peatselt pärast kokkupuudet viirusega, mistõttu on väga oluline, et esmajärjekorras püütaks ennetada viiruse ülekandumist.

11. Kuidas saab piirata seksi kaudu HIV-nakkuse saamise ohtu?

Seksist hoidumise teel

Elades kõrvalehüpeteta püsisuhtes nakkuseta ja sama truu partneriga, kes ei harrasta ka muid riskitegevusi (näiteks narkootikumide süstimine)

Kasutades seksides iga kord õigesti meeste- või naistekondoome.

12. Kui tõhusad on kondoomid HIV ennetamisel?

Meeste- ja naistekondoomid on väga efektiivsed vahendid suguhaiguste, sealhulgas HIV, ennetamiseks. Kondoomide tuleb kasutada iga kord kui seks hõlmab vaginaalset või anaalset penetratsiooni. Maksimaalse kaitstuse tagamiseks tuleb kondoomide alati õigesti kasutada. Kondoomide ebaõige kasutamisega või kaasneda nende mahalibisemine või purunemine, mis toob kaasa nende kaitsetoime nõrgenemise.

13. Kuidas saavad narkootikumide süstivad inimesed vähendada HIV-sse nakatumise ohtu?

HIV võib edasi kanduda viirusega kokku puutunud süstimisvahendite kasutamisel. Nakatumisohu vähendamiseks saab kasutusele võtta teatud meetmeid:

Kui inimene ei suuda narkootikumide tarvitamisest täielikult loobuda, tuleks hakata süstitavate narkootikumide asemel kasutama muul teel manustatavaid narkootikume (nt suitsetatavaid või suu kaudu manustatavaid narkootikume)

Kunagi ei tohi korduvalt kasutada nõelu, süstlaid, narkootikumide prepareerimise seadmeid ning samuti ei tohi kunagi jagada narkootikumide teiste inimestega.

Iga kord tuleb narkootikumide prepareerimisel ja süstimisel kasutada uut, steriilset süstalt (mis on hangitud usaldusväärsest allikast, näiteks apteegist või süstlavahetuspunktist).

Enne süstimist tuleb nahk puhastada alkoholiga niisutatud vatitupsuga.

14. Kuidas saab ennetada HIV edasikandumist emalt lapsele?

HIV-nakkuse edasikandumine nakatunud emalt lapsele võib toimuda raseduse ajal, sünnituse käigus või pärast sünnitust rinnapiima kaudu. Viiruse emalt lapsele edasikandumise ohtu võib märkimisväärselt vähendada järgmiste meetoditega:

Rasedale emale enne sünnitust ja lapsele pärast sünnitust tehtav lühike retroviiruse vastaste ravimite kuur

Keisrilõikega sünnitus

Lapse imetamist puudutavate nõuannete hankimine tervishoiutöötajalt. Võimalusel peaks HIV-positiivsed emad imetamist vältima, kuid seda üksnes juhul kui nende lapsele on rinnapiima asendajad vastuvõetavad, nende kasutamine on jõukohane, taskukohane, jätkusuutlik ja ohutu.

15. Kas HIV-positiivse inimesega saab täiesti ohutult seksida?

Nakatamise ohtu vähendab oluliselt HIV-kandja kehavedelike väga väike viirusesisaldus, mis on saavutatud järjepideva ravi abil. Siiski on soovitatav vältida seksi ajal penetratsiooni või kasutada kondoomide.

16. Kui suur on HIV-sse nakatumise oht keha augustamise või tätoveerimise tagajärjel?

Kui protseduuride käigus ei kasutata steriilseid vahendeid, on nakatumisohu olemas. Nahka läbistavad vahendid tuleks steriliseerida ja pärast ühekordset kasutamist ära visata või uuesti steriliseerida.

17. Kas peenise ümberlõikamine vähendab HIV edasikandumise ohtu?

Peenise ümberlõikamine vähendab meestel kaitsevahenditeta seksides HIV-sse nakatumise ohtu. Ümberlõikamine üksnes vähendab, mitte ei elimineeri HIV seksi teel edasikandumise riski.