

AIDS

HIV-nakkus ja AIDS

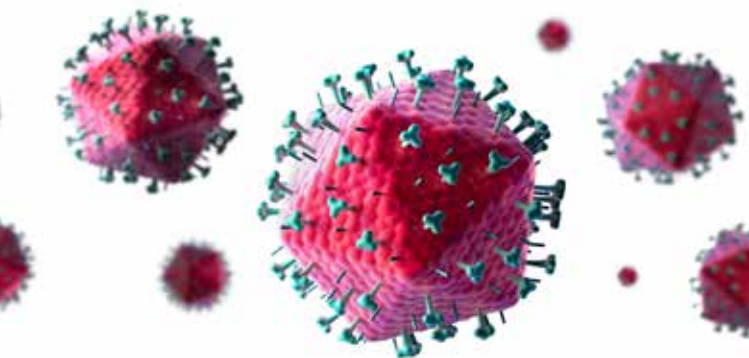


Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

Mis on HIV ja mis on AIDS?

HIV (*human immunodeficiency virus*) on viirus, mis kahjustab inimese organismi võimet kaitsta end haiguste eest ning põhjustab kroonilist immuunpuudulikkuse sündroomi **AIDSi** (*acquired immunodeficiency syndrome*). Inimene muutub viiruse poolt immuunsüsteemile tekitatud kahjustuste tõttu vastuvõtlikuks mitmesugustele nakkushaigustele. Ka sellistele, mida tavaliselt põetakse väga harva. Samuti võivad hakata arenema haruldased kasvaja.

AIDS on HIV-nakkuse lõppfaas. AIDS ehk HIV-tõbi ei ole iseseisev haigus, vaid avaldub mitmesuguste harva esinevate nakkushaiguste ja/või pahaloomuliste kasvajatena. Kuigi HI-viirusega nakatumisest AIDSi kujunemiseni võib kuluda kümnekond või rohkemgi aastat, ei kao viirus organismist ning nõrgestab järk-järgult inimese immuunsüsteemi. Nakatunud inimese enesetunne võib pikka aega olla hea, kuid nakkusohtlik on ta kogu aeg.



Kuidas HIV levib?

HIV levib enamasti kolmel viisil:

- **HIV levib seksuaalsel teel.** Kaitsevahenditeta (kondoomita) ehk kaitsmata seksuaalvahekord nakatunud inimesega on üks peamisi HIVi levimise viise maailmas, seda nii homo- kui ka heteroseksuaalsetes kontaktides. Kõige riskantsem on kaitsevahendita vaginaal- ehk tupeseks ja anal- ehk pärakuseks. Ehkki oraal- ehk suuseksi peeti HIVi suhtes kaua ohutuks, on paljud uuringud nüüdseks näidanud, et nakkuse võib saada ka sel viisil.
- **HIV levib verega.** Teine peamine HIVi levikutee on teiste inimeste poolt kasutatud nõelte ja süstalde kasutamine. HIVi võib nakatuda ka torke- ja löikehaavade kaudu või muude selliste tegevuste käigus, mil nakatunu verega vahetult kokku puutunud terariist või kehaeritis puutub kokku nakatumata inimese verega. Eriti on ohustatud need, kes süstivad uimasteid kellegi teise kasutatud süstla või nõelaga. Väga ohtlik on ka muu süstimisvarustuse jagamine, nt ühise filtri kasutamine, ühest anumast uimasti süstlasse tõmbamine ning steriliseerimata vahendite kasutamine tätoveerimiseks ja augustamiseks.
- **HIV levib raseduse ja sünnituse ajal emalt lapsele.**

HIV-nakatunud inimene võib olla sinu parim sõber, laps või elukaaslane. HIV-nakatunu võib olla ka mõni su kolleegidest või naabritest. HIV ei hooli sinu haridusest ega sissetulekust. HIVi haigestumine ei sõltu soost, rahvusest või seksuaalsest orientatsioonist. HIV ohustab eelkõige neid inimesi, kes käituvad seksuaalsuhetes hooletult või süstivad uimasteid.

Kuidas HIV ei levi?

HIV ei levi rääkides, lauldes, kõhides ega aevastades. Viirus ei säili väliskeskkonnas ja hävib toatemperatuuril väga kiiresti. Eluvõimeline on viirus ainult inimese organismis. Tavalises kodumajapidamises, ühistranspordis ning tööl või koolis toimuvate igapäevaste tegevuste kaudu ei ole võimalik HIVi nakatuda. HIV ei levi ühiste käterättide, riiete, ehete, tualettruumide, toidunõude ega muu sellise kasutamisel. Nakkus ei levi ka käitpidi tervitamisel, patsutamisel ega kallistamisel. HIV ei levi ka veega ega putukapistete kaudu. Kartma ei pea ühes basseinis ujumist või sääsehammustust. HIV ei levi süljega. Sügav keelega suudlemine HIV-positiivse inimesega on ohutu, kui mõlema partneri igemed ja suu limaskest on haavanditeta.

HIV-nakkust ei saa igapäevaste olmekontaktide ja -tegevuste kaudu.



Kuidas HIV-nakatumist kindlaks teha?

HI-viirust on organismis võimalik kindlaks teha inimese verd uurides. Testimise käigus otsitakse verest HIVi koostisesse kuuluvaid valke ja HIV-vastaseid antikehi, mida organism hakkab tootma siis, kui inimene on HI-viirusesse nakatunud. Nakatumise kindlakstegemiseks peab nakatumisest mööduma vähemalt kaks kuni neli nädalat. Vereproovi HIV-testimiseks võib teha kõikides HIV-nõustamise ja -testimise kabinettides ja noorte nõustamiskeskustes üle Eesti. HIV-nõustamise ja -testimise kabinettides võtab testimine koos nõustamisega aega umbes 15 minutit. Nõustamine ja vereproovi võtmine on tasuta ning seda saab teha anonüümselt. Tavaliselt saab inimene oma testi vastuse teada kolme tööpäeva jooksul. Kiirtesti korral saab vastuse küll kohe, kuid võimalikust nakatumisest peab sel juhul olema möödunud 10–12 nädalat, sest kiirtest määrab üksnes HIV-vastaseid antikehi. Esmapositiivse tulemuse peab sel juhul ka veeni-vere analüüsiga üle kontrollima.



Kus saab end HIV-nakkuse suhtes testida?

- HIV-nõustamise ja -testimise kabinettides – testimisel nime ei küsita ja see on kõigile tasuta
- Noorte nõustamiskeskustes – tasuta uuritakse kuni 24aastaseid noori, sõltumata ravikindlustuse olemasolust
- Pere- ja eriarstide juures



Elu HIV-iga

HIVI nakatumine ei tähenda veel, et inimene oleks haige. Viirus võib inimese organismis elada aastaid, ilma et mingid sümptomid selle olemasolu reedaksid. Haiguse kulgu sõltub paljus inimese üldisest terviseseisundist ja eluviisidest. Mida tugevam on inimese organism ja mida enam ta hoolitseb oma tervise eest, seda kauem kulub aega AIDSi staadiumi kujunemiseni. Seetõttu on olulised tervislikud eluviisid.

Ravi vajaduse otsustab nakkushaiguste arst ehk infektsionist ja seetõttu tuleb kindlatel aegadel käia vastuvõtul. HIVi nakatunud inimeste ravimiseks kasutatakse antiretroviirusravi (ARV-ravi). Ravi alustamise aeg sõltub nii inimese enesetundest kui ka vereanalüüside näitajatest. Eestis soovitatakse ravi alustada kohe, kui HIV diagnoositakse. Ravi aeglustab viiruse paljunemist ja takistab immuunsüsteemi hävitamist. Nii saab organismi nõrgenenud vastupanuvõimet tugevamaks muuta.

Eduka ravi tulemusel langeb viiruse hulk inimese organismis niivõrd, et seda pole enam võimalik laboris määrata. Kahjuks ei suuda tänapäeva ravimid inimese organismi viirusest täielikult vabastada. Ent ravi pikendab oluliselt inimese eluiga ning vähendab teistesse nakkushaigustesse haigestumise tõenäosust. Kui ravi alustatakse õigel ajal ja eluviisid on tervislikud, võib pikka aega hea tervise juures püsida. Ravi vähendab ka inimese nakkusohtlikkust ning tõenäosust, et nakkus oma partnerile edasi antakse.

HIVi õigeaegne ravi tagab aastateks täisväärtusliku elu.

Antiretroviirusravi on kõigile HIVi nakatunud inimestele tasuta (ka neile, kellel ei ole ravikindlustust).

Kuidas ennast kaitsta?

- **Turvaline seks** kaitseb sind ja sinu partnerit. Ära lase oma partneri spermal, verel ega tupevedelikul suu-, tupe- või pärakuseksi ajal oma kehasse sattuda. Selleks kasuta alati kaitsevahendeid: kondoomi ja/või turvakilet. Rasestumisvastased tabletid, plaaster või tuperõngas ning emakasisene spiraal aitavad küll vältida soovimatut rasedust, kuid seksuaalsel teel levivate infektsioonide vastu need kaitset ei paku. Katkestatud seksuaalvahekord ei kaitse ei HIVi, seksuaalsel teel levivate infektsioonide ega raseduse eest.
- Kui su partner on kunagi uimasteid süstinud või tal on mitmeid seksuaalpartnereid, siis on suurem tõenäosus, et ta võib olla nakatunud näiteks HIVi. Kui märkad partneri suguelunditel kahtlast löövet, haavandeid või eritist suguteedest, siis ära seksi temaga. Siiski on hea meeles pidada, et paljudel seksuaalsel teel levivatel infektsioonidel võivad nähtavad haigustunnused puududa. Igati terve väljanägemisega inimene võib olla HIVi või mõne seksuaalsel teel leviva infektsiooni kandja.



- Kui oled leidnud partneri, kellega otsustate seksida kondoomita, võiksite mõlemad eelnevalt testida end nii HIVi kui ka sagedasemate seksuaalsel teel levivate infektsioonide suhtes. Nii saate teineteise ohutuses kindlad olla. HIVi välistamiseks tuleks pärast esimest testimist veel kuu aega kondoomi kasutada ja alles pärast teistkordset testimist sõltuvalt tulemustest kondoomist loobuda.
- **Välidi alkoholi ja uimasteid!** Kui oled purjus või narkouimas, kipuvad juhusest lihtsamini tekkima ning kondoomi kasutamine ei tundu siis sageli oluline.
- **Ära süsti uimasteid või kui sa seda siiski teed, siis ainult steriilse süstlaga.** Teise kasutatud süstal, nõel või muu süstimisvarustus 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 75%. Lisaks ei tohi laps saada HIV-positiivse ema rinnapiima. Ka vastsündinud saavad vajadusel antiretroviirusravi. Kõiki neid abinõusid kasutusele võttes väheneb lapse nakatumisrisk 1–2 protsendini.

Kui HIVi nakatunud inimene laseb end korralikult ravida, nii et viiruse hulk tema organismis on madal ja kasutab seksuaalvahekorra ajal ALATI kondoomi, siis on peaaegu 100% kindel, et nakkus edasi ei levi.

HIVi haigestumine ei sõltu soost, rahvusest või seksuaalsest orientatsioonist. HIV ohustab eelkõige neid inimesi, kes käituvad seksuaalsuhetes hoolelt või süstivad uimasteid.



**Rohkem infot:
www.hiv.ee**

