

AITA PEATADA HIV-NAKKUSE LEVIKUT EESTIS!

Lase end HIVi suhtes testida ning soovita seda ka teistele.

Ära tarvita uimasteid või kui sa teisiti ei saa, siis kasuta selleks ainult steriilset süstalt. Ära kunagi süsti uimasteid või ravimeid kellegi teise kasutatud süstlaga.

Ela turvalist seksuaalelu – väldi juhuvahekordi ning kasuta **ALATI** kondoomi, kui sa ei ole päris kindel, kas sinu partneril on HIV või põeb ta mõnda muud seksuaalsel teel levivat nakkust. Kondoom kaitseb ka soovimatu raseduse eest! Pea meeles, et rasestumisvastased tabletid ei kaitse sind ei HIV-nakkuse ega seksuaalsel teel levivate nakkuste eest!

HIV-testimine annab kindlustunde. Paljud inimesed ei taha HIV-testi teha või selle tulemust teada saada, sest nad kardavad, et on nakatunud. Kindel teadmine tähendab kontrolli oma elu ja tervise üle.



Eestis on HIVi testimine vabatahtlik ja seda võib teha ainult inimese enda nõusolekul.

HIVi nakatumine ei tähenda veel, et inimene oleks haige. Viirus võib aastaid inimese organismis elada, ilma et seda kuidagi tunda oleks.

Õigeaegne HIV-nakkuse avastamine ja ravi tagab täisväärtusliku elu paljudeks aastateks.

Kõigile HIVi nakatunud inimestele, sealhulgas neile, kel pole ravikindlustust, on antiretroviirusravi tasuta.

Rohkem infot:
www.hiv.ee

HIV ja selle testimine

 Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

HIV (human immunodeficiency virus) ehk HI-viirus ehk inimese immuunpuudulikkuse viirus põhjustab AIDSi (acquired immunodeficiency syndrome ehk omandatud immuunpuudulikkuse sündroom). HIV kahjustab inimese organismi võimet kaitsta end nakkushaiguste ja kasvajate eest.

HIV levib eelkõige seksuaalvahekorra ajal ning otsesel kontaktil verega (näiteks narkootikumide süstimiseks kasutatud nõelte jm tarvikute jagamisel). Kui oled olnud kaitsmata seksuaalvahekorras või jaganud narkootikumide süstimiseks kasutatud nõelu või muid tarvikuid, peaksid end kindlasti HIV-nakkuse suhtes uurida laskma.

Kuidas HIV-nakatumist kindlaks teha?

Inimene 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 lõplikult otsustada. Testimine on ainus viis teada saada, kas inimene on nakatunud või ei.

Mis on HIV-testimine?

HIV testimise käigus tehakse kindlaks, ka inimene on nakatunud HIVi. Seda tehakse peamiselt inimese verd (vahel harva ka teisi kehavedelikke, näiteks sülg) uurides. Tavaliselt võetakse verd veenist ja saadetakse proov spetsiaalsesse laborisse, kus seda vastavate meetoditega uuritakse. Inimese verest otsitakse HIV-vastaseid antikehi, mida organism hakkab tootma, kui inimene on HI-viirusesse nakatunud. Nakatumata inimestel selliseid antikehi ei ole. Viirusevastased antikehad tekivad HIV-nakatunud inimese organismis kogu elu jooksul. Antikehade kindlaksteigmiseks peab nakatumisest olema möödas vähemalt neli kuni kuus nädalat. Seda perioodi nimetatakse aknaperioodiks – viirus on inimese organismis küll olemas, kuid seda ei ole võimalik veel kindlaks teha. Juhul, kui esimese analüüsi tulemus osutub positiivseks, kontrollitakse see teiste meetoditega üle, mistõttu vastuses, mille saad, võib 100% kindel olla.

Lisaks veenivere uurimisele laboris on HIVi vastaseid antikehasid võimalik määrata ka nn kiirtestiga, mille puhul võetakse verd sõrmest ning vastuse saab teada mõne minutiga. Kiirtestid on sama täpsed kui veenivere uurimine. Peamine erinevus veenivere uurimisega seisneb aknaperioodi pikkuses. Kiirtesti puhul peab nakatumisest olema möödas vähemalt 10–12 nädalat, et testi vastus oleks usaldusväärne. Kui kiirtesti tulemus

osutub positiivseks, võib see teatud üksikudel juhtudel olla valepositiivne (näiteks ägeda viirushaiguse pödemise järel või mõne süsteemse haigusega inimesel, või lihtsalt seetõttu, et ükski testsüsteem ei ole kunagi 100% täpne). Seetõttu suunatakse Sind sellisel juhul edasi täiendavateks uuringuteks.

Miks teha HIV-testi?

1. Kui sa oled nakatunud HI-viirusega, siis võid saada ravi, mis aitab sul elada kauem ja tervemana.
2. Kui sa ei ole nakatunud HI-viirusega, võid saada teada, kuidas mitte kunagi nakatuda ning muretult edasi elada.

Veel häid põhjusi HIV-testi tegemiseks

1. Kui selgub, et oled nakatunud, saad teada, kuidas vältida HIVi levimist teistele inimestele.
2. Saad teada, kuidas kaitsta end HIVi ja seksuaalsel teel levivate nakkuste, näiteks herpese, gonorröa või klamüüdia eest.
3. Kui sa oled HI-viirusega nakatunud naine, saad teada, kuidas kaitsta oma tulevasi lapsi nakkuse eest.
4. HIV-testimine on oluline osa oma tervise eest hoolitsemisel, just nii nagu vererõhu kontroll või hambaarsti juures käimine.

Kus saab teha HIV-testi?

HIV-nakkuse uurimiseks võib verd anda erinevates tervishoiuasutustes, anonüümsetes AIDSi nõustamiskabinettides ja noorte nõustamiskeskustes.

1. **Anonüümsed AIDSi nõustamiskabinetid.** Kabinet on avatud kõigile alates 16. eluaastast ja sõltumata ravikindlustuse olemasolust. Kabinetid on kõikides suuremates Eesti linnades (rohkem infot www.hiv.ee). Testimine on anonüümne (nime ei küsita) ja tasuta. Lisaks HIVile saab lasta end tasuta uurida ka B- ja C-hepatiidi suhtes.
2. **Noorte nõustamiskeskused.** Neid on Eestis praegu 19 (www.amor.ee). Noorte nõustamiskeskused teenivad kõiki kuni 24-aastasi noori – ka neid, kellel ravikindlustust ei ole. HIV testimine noorte nõustamiskeskustes ei ole anonüümne. Testi tulemusi teavad vaid arst ja inimene ise.
3. **Perearst või eriarst.** Näiteks günekoloog või nahaguhaiguste arst võib samuti HIVi analüüsiks verd võtta.

Kui kaua testimine aega võtab?

Anonüümsetes AIDSi nõustamiskabinettides kulub vere võtmiseks koos nõustamisega aega umbes 15 minutit. Nõustamine ja vereproovi võtmine on tasuta ning oma nime ja muid isikuandmeid avaldama ei pea. Tavaliselt saab inimene oma testi vastuse teada kolme tööpäeva jooksul.

Kes peaksid end HIV suhtes uurida laskma?

Inimene võib elada pikka aega teadmata, et ta on HIVi nakatunud, sest nakkus võib mitu aastat kulgeda sümptomiteta.

HIV-testi peaksid kindlasti tegema

- lapseootel naised;
- inimesed, kes põevad seksuaalsel teel levivaid nakkusi, B- või C-hepatiiti või tuberkuloosi;
- kes on olnud kaitsmata seksuaalvahekorras mitmete erinevate inimestega;
- kes on olnud kaitsmata seksuaalvahekorras inimesega, kellel on omakorda olnud mitmeid seksuaalpartnereid;
- kes on kasutanud teiste süstlaid ja nõelu või on olnud kaitsmata seksuaalvahekorras inimesega, kes on teiste nõelu kasutanud;
- kellele on tehtud vereülekanne enne 1989. aastat;
- kes on vigastatuna tööl või õnnetusolukorras puutunud kokku võõra inimese verega.

Soovitame end testida ka nendel inimestel, kellel on

- suur (põhjusteta) kaalukaotus;
- pidev väsimus- ja jõuetustunne;
- nädalaid kestev väike palavik;
- nädalaid kestev kõhulahtisus;
- öine higistamine;
- kuiv kõha, mis ei ole põhjustatud suitsetamisest, bronhiidist ega kopsupõletikust;
- suurenenud lümfi sõlmed kaelal, kaenlaalustes ja/või kubeme piirkonnas.

Mida HIV-testi tulemuse teadasaamine annab?

HIV-testimine annab kindlustunde. Paljud inimesed ei taha HIV-testi teha või selle tulemust teada saada, sest nad kardavad, et on nakatunud. Probleemi eitamine on küll väga inimlik, kuid ikkagi on tegu enda petmisega. Inimene, kes julgeb testida minna, on vastustundlik ning juhiv ise oma elu. Kindel teadmine tähendab kontrolli oma elu ja tervise üle. Inimene, kes endale tunnistab, et tal on põhjust end testida ja kes seda ka teeb, peab lugu nii iseendast kui ka oma lähedastest.