

Mis on HIV ja mis on AIDS?

HIV (human immunodeficiency virus) ehk HI-viirus ehk inimese immuunpuudulikkuse viirus põhjustab inimesel AIDSi (Acquired Immunodeficiency Syndrome ehk omandatud immuunpuudulikkuse sündroom). HIV on viirus, mis kahjustab inimese organismi võimet kaitsta end haiguste eest. Inimene muutub väga vastuvõtlikuks kõikvõimalikele nakkushaigustele (ka sellistele, mida tavaliselt põetakse väga harva). Samuti võivad hakata arenema harvaesinevad kasvajaad.

AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome) ehk omandatud immuunpuudulikkuse sündroom ehk HIV-haigus (HIV-tõbi) on HIV-nakkuse lõppfaas. AIDS ei ole iseseisev haigus, vaid avaldub mitmesuguste harvaesinevate nakkushaiguste ja/või pahaloomuliste kasvajatenä. 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 ta võib end üsna hästi tunda.

Kuidas HIV levib?

HIV levib enamasti kolmel viisil:

o HIV levib kaitsevahenditeta suguühete kaudu. Kaitsevahenditeta (kondoomita) ehk kaitsmata seksuaalvahekord nakatunud inimesega on üks peamisi HIV-levikuteid maailmas. Ning seda nii homo- kui heteroseksuaalsetes kontaktides. Eriti suure riskiga on kaitsevahendita vaginaal- ehk tupeseks ja anaal- ehk pärakuseks. Kaua aega peeti oraal- ehk suuseksi HIVi suhtes ohutuks, kuid nüüd on arvukad uuringud näidanud, et nakkuse võib saada ka sel viisil.

o HIV levib ühist süstalt kasutades. Teine peamine HIV-levikutee on viirusega nakatatud nõelte ja süstaldegaga süstimine, torke- ja lõikehaavad - 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).

o HIV levib emalt lapsele raseduse, sünnituse ja rinnapiima kaudu.

o HIV-nakatunud inimene võib olla Sinu vend või õde, ema või isa, Sinu poeg või tütar. HIV-nakatunud võib olla ka mõni Sinu kolleegidest või naabritest. Ta võib olla Sinu lemmik-õpetaja või parim õpilane Sinu klassis. Igaüks võib olla HIV-nakatunud. HIV ei küsi inimese sugu ega vanust, HIV ei küsi inimese haridust ega sissetulekut. HIV ei levi mitte kindlast soost, rahvusest või teatud seksuaalse orientatsiooniga inimeste seas. HIV ohustab eelkõige neid inimesi, kes käituvad seksuaalsuhtes hooletult või süstivad narkootikume.

Kuidas HIV ei levi?

o HIV-nakkust ei saa olmeliste kontaktide ja tegevuste kaudu.

HIV ei levi ei rääkimisel, laulmisel, kõhides ega aevastamisel. Viirus ei säili väliskeskkonnas ja sureb toatemperatuuril ära. Elada suudab ta ainult inimese organismis. Tavalises kodumajapidamises, ühistranspordis ning töö- või koolikeskkonnas toimuvates igapäevastes tegevustes ei ole võimalik HIV-i nakatuda. HIV ei levi ühiste käterätide, tualettruumide, toidunõude ega muu sellise kasutamisel. Nakkus ei levi ka kättpidi tervitamisel, patsutamisel ega kallistades. HIV ei levi ka veega ega putukahammustusest. Kartma ei pea ühes basseinis ujumist ega sääsehammustust. HIV ei levi süljega. Sügav keelega suudlemine HIV-positiivse inimesega on turvaline kui mõlemal partneril on igemed ja suu limaskest ilma haavanditeta.

Kuidas HIV-nakatumist kindlaks teha?

HI-viirust on organismis võimalik kindlaks teha inimese verd uurides. Testimise käigus otsitakse verest HIV-vastaseid antikehi, mida organism hakkab tootma, kui inimene on HI-viirusesse nakatunud. Nakatumata inimestel selliseid antikehi ei ole. Antikehade kindlakstegemiseks peab nakatumisest mööduma vähemalt neli kuni kuus nädalat. Vereproovi HIV-antikehade määramiseks võib teha kõikides tervishoiuasutustes, AIDSi nõustamiskabinettides ja noorte nõustamiskeskustes üle Eesti. AIDSi nõustamiskabinettides võtab testimine koos nõustamisega aega umbes 15 minutit. Nõustamine ja vereproovi võtmine on tasuta ja seda saab teha anonüümselt. Tavaliselt saab inimene oma testi vastuse teada kolme tööpäeva kuni nädala jooksul.

HIV-nakkuse suhtes saab end testida:

o AIDSi nõustamiskabinettides - testimisel inimese nime ei küsita ja see on kõigile tasuta;
o Noorte nõustamiskeskused - tasuta saavad lasta end uurida kuni 18-aastased noored, 19-24-aastastel on vajalik haigekassakindlustuse olemasolu;
o Pere- ja eriarstid.

HIV-nakkus põhjustab kroonilise seisundi, mida saab kontrolli all hoida.

HIV-i nakatumine ei tähenda veel, et inimene oleks haige. Viirus võib aastaid inimese organismis elada, ilma et mingid sümptomid selle olemasolu reedaksid. Haiguse kulg sõltub inimese üldisest tervises seisundist ja eluviisidest. Mida tugevam on inimese organism ja mida enam ta hoolitseb oma tervise eest, seda enam kulub aega AIDSi staadiumi kujunemiseni. On väga oluline, et HIV-i nakatunud inimene pöörab tähelepanu tervislikele eluviisidele ning käib ettenähtud aegadel nakkushaiguste arsti ehk infektsionisti vastuvõtul.

HIV-nakatunud inimeste ravimiseks kasutatakse antiretroviirusravimeid. Ravi alustamise aeg sõltub inimese enesetundest ja vereanalüüside näitajatest. Ravi aeglustab viiruse paljunemist ja takistab sellega immuunsüsteemi hävitamist. Nõnda saab organismi nõrgenenud vastupanuvõimet tugevamaks muuta.

Kahjuks ei suuda praegusel ajal kasutatavad ravimid inimese organismi viirusest vabastada, kuid need vähendavad viiruse kahjustavat toimet, pikendades inimese eluiga ning lükates edasi teiste nakkushaiguste teket. Kui ravi alustatakse õigel ajal ja eluviisid on tervislikud, võib pikka aega hea tervise juures püsida.

o Õigeaegne HIV ravi tagab täisväärtusliku elu aastateks.

o Kõigile HIV-i nakatunud inimestele, sealhulgas ka ravikindlustust mitte omavatele, on antiretroviirusravi tasuta!

Kuidas ennast kaitsta?

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

o Vali partnereid - Kui Su partner süstib narkootikume või tal on mitmeid erinevaid seksuaalpartnerid, siis on nakatumisoht suurem. Kui märkad partneril mingeid kahtlasi lööbeid, haavandeid või eritist, siis ära ole temaga seksuaalvahekorras. Pigem uuri välja, millega on tegemist, ja soovita tal arsti juurde minna. Pea meeles, et ainult vaatlusest ei piisa, sest mitmetel sugulisel teel levivatel nakkustel võivad nähtavad haigustunnused puududa. Ka igati terve väljanägemisega inimene võib olla HIV-i või mõne sugulisel teel leviva nakkuse kandja.

o Seksist hoidumine ehk abstinents on kõige kindlam viis kaitsta end nii HIV-nakkuse, soovimatu raseduse kui ka sugulisel teel levivate nakkuste eest. 100% saabki kindel olla vaid siis kui ei ole kellegagi seksuaalvahekorras.

o Monogaamia - ole vahekorras vaid ühe inimesega, kes on omakorda seksuaalvahekorras ainult Sinuga ning kes ei süsti narkootikume. Sugulisel teel levivatesse nakkustesse ei nakatu need paarid, kellel ei ole elus olnud teisi seksuaalpartnereid. Püsisuhtes on oluline vastastikune truudus. Kui oled leidnud püsipartneri ja Te otsustate olla vahekorras ilma kondoomita, siis tuleks eelnevalt käia koos testimas HIV-le ja levinumatele suguhaigustele, et võiksite olla kindlad, et Te pole nakatunud. HIV-i vältimiseks tuleks peale esimest testimist veel kaks-kolm kuud kondoomi kasutada ja siis peale korduvat negatiivset testi võib kondoomist loobuda.

o Väldi alkoholi ja narkootikume! Purjus või narkouimas inimene teeb asju, mida ta kaine ja selge peaga ei teeks, ning võib panna ennast kui ka teisi inimesi ohtu.

o Kondoomi kasutamine on lihtsaim viis kaitsta ennast suguhaiguste ja HI viiruse eest.

o Ära süsti üldse või süsti steriilse süstlaga. Teise inimese poolt kasutatud süstal, nõel või muu süstimise varustus on väga ohtlik HIV-nakkuse ja muude vere kaudu levivate nakkuste (hepatiitid B ja C) suhtes. Ära kunagi süsti narkootikume kellegi teise poolt kasutatud süstlaga!

Ka **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 vastsündinule antakse antiretroviirus ravi. Kõigi nende abinõude kasutuselevõtmisel väheneb lapse nakatumisrisk 1-2%-ni.

Veel infot: www.hiv.ee, www.terviseinfo.ee

Tasuta ja anonüümsed **AIDSi** nõustamiskabinetid asuvad:
Tallinna AIDSi nõustamiskabinet Merimetsa Nakkuskeskuses
Tallinn, Paldiski mnt. 62 Tel: 64 55555
E, K, N 10.00-18.00
T 08.00-16.00
R 08.00-12.00

Tallinna AIDSi nõustamiskabinet **AIDSi** Ennetuskeskuses
Tallinn, Mardi tn. 3, Tel: 66 07871
T 15.00-19.00
K, N 15.00-17.00
R 14.00-18.00
L 12.00-15.00
Kabinet sõidab ka välja, kui asutused/organisatsioonid seda vajavad (kutsekoolid, laste turvakodud, eriinternaatkodud jne.)

Tartu AIDSi nõustamiskabinet
Tartu Ülikooli Kliinikumi Nakkusosakonnas
Tartu, Riia tn.167, Tel: 74 27611
E, R 10.00-13.00
T 14.00-17.00
K 08.00-11.00
N 15.00-18.00

Pärnu AIDSi nõustamiskabinet **SA Pärnu Haiglas**
Pärnu, Ristiku tn. 1, kabi et C110, Tel: 44 73388
E 15.00-18.00
T 14.00-17.00
N 08.00-11.00

Puru AIDSi nõustamiskabinet **SA Ida-Viru Keskaiglas**
Kohtla-Järve, Tervise tn.1, Tel: 33 78825
E, R 08.00-11.00
K, N 15.00-18.00

Narva AIDSi nõustamiskabinet
Narva, Karja 6, Tel: 35 60304
E, N 12.00-18.00
T 10.00-16.00
K 12.00-16.00
R 10.00-14.00

MTÜ Tapa AIDSi Ennetuskeskus-Narkonõustamiskeskus
Tapa, Valve 30
E 16.00-18.00
Rakvere, Tuleviku 8
E 10.00-14.00
Tamsalu, Tehnika 1a
E 8.00-11.00
Kunda, Ehitajate 8
T 10.00 -12.00



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

HIV-nakkus ja AIDS