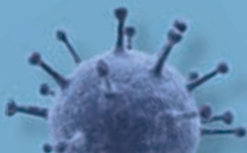
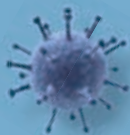
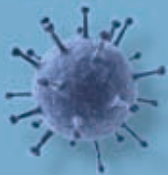




HIV

P R I R O Č N I K



Ta priročnik vsebuje osnovna dejstva o virusu HIV, ki lahko povzroči aids. Na poljuden način razloži, kako virus povzroči bolezen, kako se prenaša in kako se mu lahko izognemo. Priročnik odgovarja tudi na pogosto zastavljena vprašanja o testiranju na virus HIV.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica,
Ljubljana

616.98:578.828

ŠOLINC, Miran
HIV priročnik / avtor Miran Šolinc.
- Ljubljana : ŠKUC, 2007

ISBN 978-961-6085-82-3

231461120

Avtor: Miran Šolinc

Založnik: ŠKUC, www.skuc.org

Izdajatelj: ŠKUC-Magnus

Distribucija: projekt Geji v boju
s HIV

Strokovni pregled vsebine:

Dr. Janez Tomažič, Infekcijska klinika
Ljubljana

Slikovni material: Zoran
Pavasovič

Oblikovanje: PoperinSol

Lektoriral: Brane Mozetič

Finančna podpora:

Projekt je podprlo Veleposlaništvo
Kraljevine Nizozemske iz programa
Matra KAP.
Ministrstvo za zdravje RS

Zahvala

Dr. Janezu Tomažiču za strokovno
pomoč in nasvete pri nastajanju tega
priročnika.



Wapen van

Koninkrijk der Nederlanden

HIV – osnove **3**

Kaj je HIV?

Kaj je aids?

HIV – znanost **9**

Kaj je virus?

Kako virusi povzročijo bolezen?

Kakšne vrste virus je HIV?

HIV – tveganja **26**

Kako se geji in biseksualci okužijo z virusom HIV?

Tveganja pri analnem seksu

Tveganja pri oralnem seksu

Pomembnost uporabe kondomov

HIV – testiranje **38**

Kaj je testiranje?

Je testiranje zaupno?

Pozitiven rezultat testa

Negativen rezultat testa

HIV – seznam naslovov **51**

Kje se lahko testiram?

GLBT združenja

Zasebne klinike

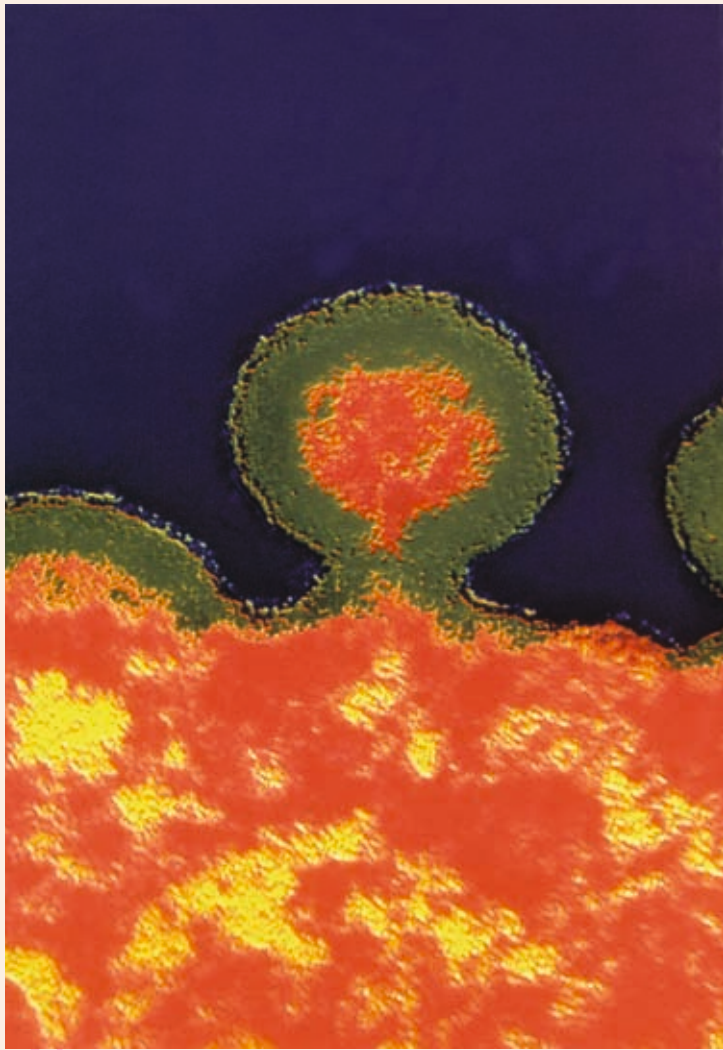
Javne in zasebne dermatovenerološke ambulante

Dodatek: **61**

Dr. Boštjan Mlakar

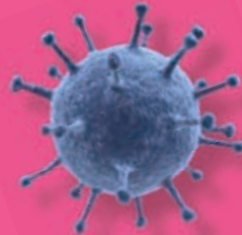
Kratki nasveti o varnih analnih spolnih odnosih

Proktolog svetuje



HIV

O S N O V E



HIV je virus, ki lahko povzroči neozdravljivo in življenjsko nevarno stanje, ki mu pravimo aids.

V zadnjih 20 letih je v Sloveniji zaradi aidsa umrlo približno 77 oseb. Večina je bila stara med 20 in 50 let.

Popolnega zdravila za okužbo s HIV še ni, toda nova zdravila dajejo veliko upanje HIV pozitivnim osebam.

Zahvaljujoč novim načinom zdravljenja se je število gejev in biseksualnih moških, ki umirajo zaradi aidsa, drastično zmanjšalo. Prav tako se je na letni ravni zmanjšalo število HIV okuženih, ki so razvili aids.

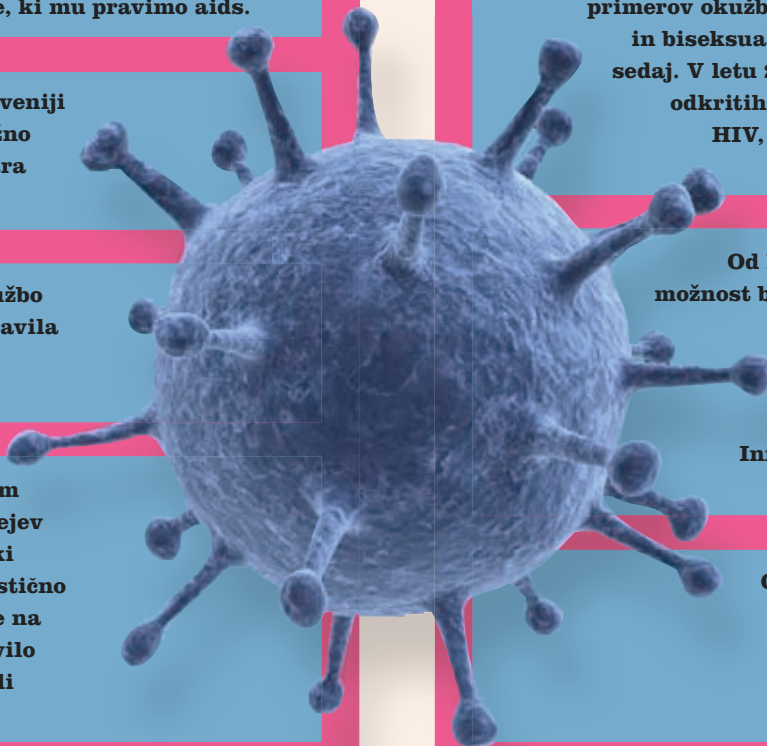
Cepivo za zaščito pred HIV okužbo še ne obstaja, toda lahko obvarovala pred okužbo. Geji bodo najverjetneje dobili HIV

V letu 2005 je bilo v Sloveniji odkritih 35 novih primerov okužbe s HIV, od tega 29 pri gejih in biseksualcih. To je največji porast do sedaj. V letu 2006 je bilo do 20. novembra odkritih 28 novih primerov okužbe s HIV, od tega 21 pri moških, ki so seksali z moškimi.

Od leta 1990 obstaja v Sloveniji možnost brezplačnega in anonimnega testiranja, ki ti pove ali si HIV pozitiven ali ne. Testiraš se lahko vsak ponedeljek na Infekcijski kliniki v Ljubljani, med 12. in 14. uro.

Ocenjujemo, da je v Sloveniji približno 300 do 500 gejev in biseksualcev okuženih s HIV, več kot polovica od njih tega niti ne ve.

se zaščitiš pred HIV. Uporaba kondoma pri seksu te bo pri analnem seksu brez uporabe kondoma.



Kaj je HIV?

HIV je virus, ki lahko povzroči neozdravljivo in življenjsko nevarno zdravstveno stanje imenovano aids. HIV je kratica za Human Immunodeficiency Virus (humani virus in virus človeške imunске pomanjkljivosti). Tako se imenuje zato, ker napade imunski sistem, obrambo telesa pred boleznimi.

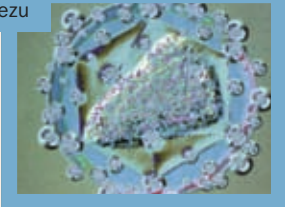
Za osebo, ki se okuži z virusom HIV pravimo, da je HIV pozitivna. Več kot 40 milijonov ljudi širom po svetu je HIV pozitivnih. V Sloveniji je število HIV pozitivnih oseb več kot 150, od teh je več kot 90 gejev ali biseksualnih moških.

Zadnja leta v Sloveniji število gejev in biseksualnih moških, ki so bili na testiranju pozitivni, narašča. Medtem ko je v devetdesetih letih že upadalo, je v zadnjih dveh letih ponovno naraslo na 25 v letu 2004 in 29 v letu 2005 ter 21 v letu 2006.

Obstajata dva glavna tipa virusa HIV: HIV-1 in HIV-2. Bolj agresivna oblika virusa je tip HIV-1, ki je v svetu najpogostejši (>90 %), pri nas so trenutno okuženi samo s tem tipom virusa.

Virus HIV lahko povzroči ogromno škode, če ga ne zdravimo, tako da imunski sistem ne deluje več pravilno in dovolj dobro. Ko se to zgodi, pravimo, da ima oseba aids.

HIV v prerezu



Kaj je aids?

Aids, slovenska inačica besede, je nastala iz kratice AIDS, ki pomeni angl. Acquired Immune Deficiency Syndrome. Striktno gledano aids ni bolezen, ampak stanje, v katerem je imunski sistem osebe tako oslabil, da se ne more več boriti s celo vrsto boleznimi, s katerimi bi se normalno spopadel in se jih ubranil.

Bolezni, za katerimi pogosto zbolijo osebe z aidsom, se imenujejo določene spremljajoče (oportunistične) okužbe zato, ker jim virus HIV, s tem ko napade imunski sistem osebe, daje priložnost, da se razvijejo.

Nekatere najbolj pogoste oportunistične okužbe, ki danes napadejo HIV pozitivne:

- **Pneumocystis jiroveci**, bolj znana kot **PCP**, tip pljučnice ali pljučne okužbe.
- **Cytomegalovirus** ali **CMV**, virus, ki lahko povzroči slepoto.
- **Kandidoza**, kronična glivična okužba, ponavadi, pri moških kot obloge v ustni votlini in grlu.
- **Varicella zoster**, virus, ki povzroča vodene koze (norice), večinoma pri otrocih, pri ponovnem izbruhu povzroča pasavce (herpes zoster), ki se kaže z bolečino in vodenimi mehurčki po glavi in celem telesu.
- **Tuberkuloza** ali **TBC, jetika**, bakterijska okužba, ki najprej napade pljuča, lahko pa tudi limfne poti in možgane.

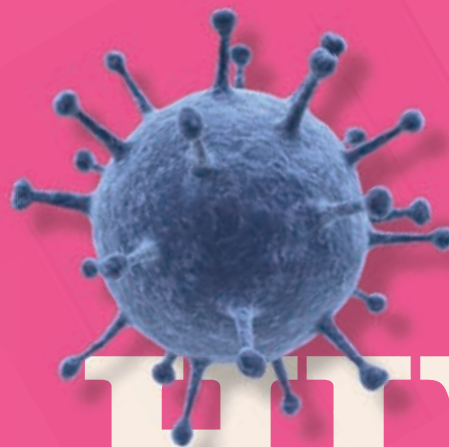
HIV je virus, ki lahko povzroči neozdravljivo in življenjsko nevarno zdravstveno stanje imenovano aids.



- **Toksoplazma** je bolezen, ki jo povzroča pražival in lahko povzroči gnojne bule (abscese) v možganih.
- **Kaposijev sarkom** ali **KS**, ki je kožni rak.

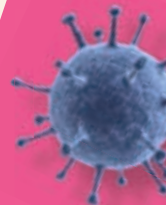
Aids je postal v svetovnem merilu četrti najbolj pogosti vzrok smrti. V Afriki je prehitel malarijo, kot vodilni vzrok smrti. V preteklih 20 letih je za aidsom po svetu umrlo 25 milijonov ljudi. Tako je za človeštvo postal bolj poguben od kuge.

Po drugi strani pa je zdravljenje z novimi zdravili znatno zmanjšalo število smrti zaradi aidsa. V Evropi je v zadnjih petih letih število smrtnih primerov zaradi aidsa upadlo za dve tretjini. Zahvaljujoč tem novim zdravilom je tudi število HIV pozitivnih, ki razvijejo aids, močno upadlo.



HIV

Z N A N O S T



Kaj je virus?

Virus je majhen organizem, ki lahko povzroča bolezen. Ime virus izhaja iz latinske besede za strup.

Virusi so neverjetno majhni, tako majceni, da so vidni samo z zelo močnim mikroskopom. Manjši so od bakterij, ki povzročajo bolezni kot so pljučnica, sifilis ali kolera in za razliko od bakterij, virusov ne moremo uničiti z antibiotiki.

Virus je majhen organizem, ki pri človeku lahko povzroča bolezen.



Da bi se virusi lahko razmnoževali, si morajo poiskati gostitelja. Potem ko nek virus prodre v primerne gostitelja – v žival, rastlino ali v človeka, odvisno od tipa virusa, – se lahko začne razmnoževati. Medtem ko dela kopije samega sebe, dela škodo gostitelju in povzroči, da gostitelj zbolí.



Pri ljudeh so virusi krivi za veliko bolezni, vključno s prehladom, gripo, bradavicami ali kondilomi, hepatitisi, različnimi vrstami raka (kot je rak materničnega vratu) in aidsom.

Kako ljudje dobijo viruse?

Večino virusov lahko dobimo z vdihavanjem, prenesejo se preprosto tako, da vdihavamo zrak, v katerem se nahajajo. Na tak način dobimo virus navadnega prehlada (v bistvu bi morali reči viruse, saj je več kot sto vrst virusov prehlada). Virusi prehlada so zelo vzdržljivi in zlahka preživijo dlje časa sami, lebdeči v zraku, dokler ne najdejo primerne gostitelja.

Ko virus prehlada nekdo vdihne, se lahko okuži in dobi prehlad. Vsakokrat, ko nekdo s prehladom kihne, razprši v zrak viruse, kjer se zadržujejo, dokler jih spet kdo drug v bližini ne vdihne.

Virus HIV ne more preživeti dlje časa zunaj telesa.



Za razliko od drugih virusov je HIV veliko bolj občutljiv in ga je veliko težje dobiti in na tak način večinoma ne predstavlja nevarnosti za okužbo.

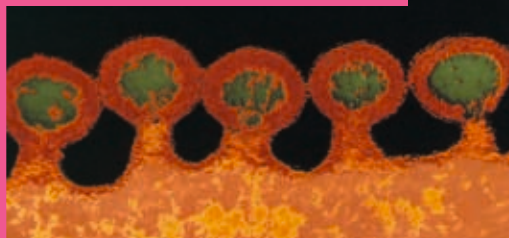
Kako virusi povzročijo bolezen?

Virusi se množijo tako, da napadejo celice, ki gradijo telo gostitelja. Celice so gradbene enote življenja. Tako kot opeke v zidu se združijo, da tvorijo vsak del živega bitja. Na tak način je telo sestavljeno iz kožnih celic, mišičnih celic, živčnih celic, kostnih celic, možganskih celic, krvnih celic in tako naprej.

Celice se množijo z delitvijo – preprosto se prepolovijo na dve novi celici, kar je zelo naravno. Vsak dan se celice poškodujejo ali se izrabijo in jih je potrebno nadomestiti. Telo je podobno tovarni, vsak dan proizvaja nove in nove celice – milijon za milijonom, vsako sekundo vsakega dne.

Virusi ugrabijo celice in jih uporabijo, da izdelajo svoje kopije. Te nove kopije virusa izbruhnejo iz celic gostitelja in jih poškodujejo ter ponavadi uničijo. Ta proces imenujemo **brstenje**.

brstenje HIV iz celice telesnega imunskega sistema



Zakaj je HIV tako poseben?

Z virusom HIV se ne moreš okužiti z dotikom ali z vdihavanjem. Biti moraš veliko bolj intimen. V bistvu se HIV običajno prenaša s spolnimi odnosi.

Virusu HIV pravijo tudi **lentivirus** ali počasen virus, ker ko si enkrat okužen, si večno okužen in kužen. Čeprav se HIV razmnožuje zelo hitro, potrebuje dolgo časa – v večini primerov več let, preden povzroči toliko škode, da oseba zboli.

Imunski sistem je tvoja telesna obramba pred boleznijo.



HIV se razlikuje od večine ostalih virusov po tem, da je specializiran za napadanje tistih celic, ki služijo obrambi telesa proti virusom. Zaradi tega je HIV tako nevaren virus – napada telesni **imunski sistem**.

Kaj je imunski sistem?

Imunski sistem je neverjetno zapleten sestav celic – je tvoja telesna obramba pred boleznimi. Kadar si okužen z nečim kar povzroča bolezen, kot je na primer virus, se tvoj imunski sistem odzove in začne boriti z okužbo.

Kako se imunski sistem bori z boleznijo?

S posebnimi celicami, ki krožijo po telesu po krvnem obtoku.

Obstajata dva glavna tipa krvnih celic: rdeče krvne celice, ki nosijo po telesu kisik in **bele krvne celice**, ki tvorijo tvoj imunski sistem. Bele krvne celice odkrivajo in uničujejo vse prosto plavajoče viruse v krvi. Prav tako uničujejo vse, že z virusom okužene celice.

Prva stvar, ki jo naredi imunski sistem je, da poskuša preprečiti virusu, ki napada, da bi vstopil v krvni obtok in se razširil po telesu. Vzemimo, da se oseba vreže in virus pride v rano. Imunski sistem bo nemudoma šel v akcijo. Imunske celice bodo takoj pohitele v rano in začele blokirati viruse. V večini primerov se zadeva tukaj konča – napadalec bo učinkovito uničen.

Kadar pa v rano pride velika količina virusa, se bodo nekateri virusi le prebili mimo prve obrambne črte in pobegnili v krvni obtok. Tukaj nastopi druga linija obrambe.

Ko imunski sistem prepozna virus, začne telo proizvajati posebne vrste beljakovin, ki jim pravimo protitelesa. Protitelesa se prilepijo na viruse in jih spremljajo ter jim preprečujejo, da bi okužili celice. Protitelesa prav tako privabljajo obrambne celice »ubijalke«, da pridrvijo in uničijo virus.

Nekatera protitelesa ostanejo v krvi tudi potem, ko so že uspešno premagala virus, zato da v primeru ponovnega napada virusa to takoj preprečijo in ga uničijo, predno bi dobil priložnost in se začel množiti.

Protitelesa bodo napadla samo viruse zaradi katerih so bila ustvarjena. Protitelesa za obrambo pred vodenimi kozami



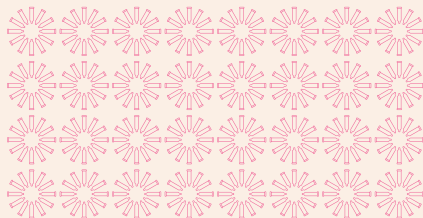
protiteleso

ne bodo napadla virusa HIV. Torej, če se oseba okuži z virusom s katerim še ni bila okužena, se bo imunski sistem začel boriti z njim čisto od začetka, tako da bo začel proizvajati nova protitelesa posebej za obrambo pred novim sovražnikom.

Telo bo potrebovalo nekaj dni, mesecev ali celo let, da bo proizvedlo protitelesa za obrambo pred okužbo. To pa daje virusu čas, da se razmnoži in da oseba zbolí. Kadar pa so protitelesa že prisotna od prejšnje okužbe, je virus lahko premagan predno dobi priložnost, da se razmnoži. Potem ko je oseba prebolela, na primer, vodene koze, jih ne bi smela več ponovno dobiti. Telo ima vodene koze v spominu kot protitelesa za vodene koze in se spomni kako se ubraniti pred njimi. Povedano drugače, oseba je odporna – imuna na vodene koze. To je tudi osnova za cepljenje.

Lahko postanem odporen na HIV?

Ne. Zaradi načina, na katerega HIV poškoduje imunski sistem, telo ni zmožno, da bi se virusa znebilo in zgradilo obrambo pred ponovnimi okužbami tako kot to lahko naredi pred drugimi vi-



rusi. Edini način, da bi telo lahko razvilo imunski sistem pred HIV bi bil **s cepivom**, s katerim bi se HIV-negativne osebe zaščitile pred virusom. Cepivo ne bi pomagalo s HIV okuženim osebam.

Kaj je cepivo?

Je zdravilo, ki osebo lahko obvaruje, da bi zbolela, ko se okuži z virusom. Ko je oseba cepljena, zdravniki uporabijo posebno obliko virusa, ki je bila spremenjena do te mere, da se ne more razmnoževati in je zaradi tega neškodljiva. Ne povzroča bolezni, imunski sistem pa cepivo prepozna kot tujo, virusu podobno snov, zato začne proizvajati protitelesa, da bi ga uničil. Kadar se oseba v prihodnosti okuži s pravim virusom, protitelesa že čakajo pripravljena in oseba ne zboli.

Beseda vakcinacija, po naše cepljenje, izhaja iz latinske besede za kravo. Prvo cepljenje je izvedel Edward Jenner leta 1796. Opazil je, da mlekarice, ki so dobile kravje ošpice (neprijetno, ampak ne smrtonosno bolezen) z molžo bolnih krav, niso zbolele za črnimi kozami (zelo resno in pogosto smrtonosno nevarno bolezen). Tako je svojega sina okužil s kravjimi ošpicami nato pa nekaj dni kasneje s črnimi kozami. Edward mlajši ni zbolel za smrtonosno boleznijo. Jenner, ki bi danes pristal v ječi zaradi zlorabe otroka, je, ne da bi prav dobro razumel, za kaj gre, odkril princip vakcinacije, po naše cepljenje.

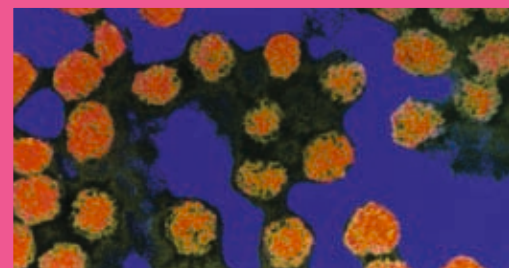
Danes vemo, da sta si virusa kravjih ošpic in črnih koz tako podobna, da imunski sistem misli, da gre za isti virus. Zahvaljujoč Edwardu Jennerju in njegovi tehniki cepljenja, ki se je razširila po svetu, smo leta 1977 iztrebili črne koze.

Na žalost so nekateri virusi **zmožni mutiranja** – zmožni so, da spremenijo svoj izgled in s tem preliščijo imunski sistem. Tega so zmožni virusi prehlada in zato vsako leto znova lahko zbolimo s prehladom, ker se spreminja oblika virusa.

Ali obstaja cepivo za HIV?

Še ne. Trenutno preizkušajo številna, potencialno učinkovita cepiva. Tudi ko se bo izkazalo, da je katero koristno, bo minilo več let preden bo na voljo za široko uporabo.

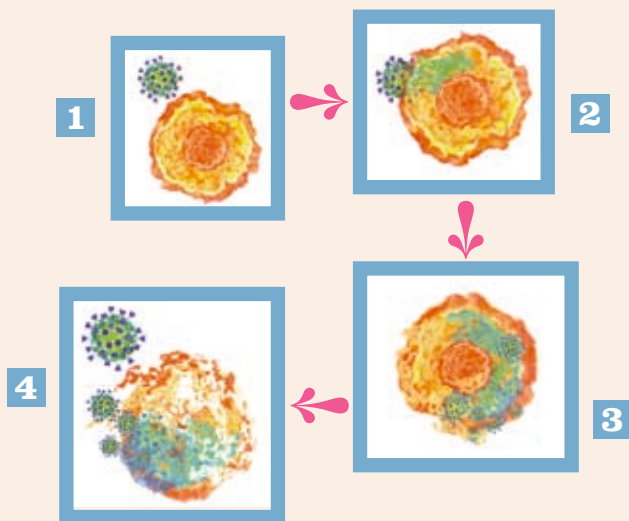
Morda nikoli ne bo cepiva za HIV, ker obstaja več kot en tip HIV, ker virus mutira – se spreminja. Zato bo morda potrebno več cepiv za HIV, tako kot je več cepiv za gripo.



podoba poskusne vakcine skozi elektronski mikroskop

Kako HIV oslabi imunski sistem?

HIV okuži posebni del bele krvne celice poznan kot **celica T pomagalka** (angl. helper T cell). T celice pomagalke uravnava jo imunski sistem. Poiščejo vir okužbe in vzpodbudijo proizvodnjo protiteles.



razmnoževanje virusa HIV

1. virus se prilepi na T celico pomagalko **2.** virus se vrine v T celico pomagalko **3.** virus celico spremeni v tovarno HIV **4.** nove kopije virusa se razširijo iz uničene celice.

Virus okuži in dokončno uniči celice T pomagalke, HIV prevzame kontrolo nad imunskim sistemom. Okužene celice se ne obnašajo več kot bi se morale – namesto, da bi se borile z okužbo, jo širijo naprej. Okužena celica T postane tovarna HIV in pošilja iz nje kopije virusa. Ko kopije virusa HIV udarijo iz celice, jo oslabijo in kasneje uničijo.

HIV prevzame kontrolo nad imunskim sistemom in ga začne podirati.



HIV napreduje s uničevanjem imunskega sistema, ki se vse slabše odziva. Imunski sistem postane tako oslabiljen, da se telo ne more več braniti, ne samo pred HIV, ampak tudi pred vsemi drugimi okužbami.

Zakaj virus nekoga ne ubije takoj?

Človeško telo ni nemočno pred HIV. Ko se oseba okuži s HIV, se njen imunski sistem intenzivno odzove in ga nadzira kar precej dolgo. Imunski sistem uničuje viruse kolikor hitro se pač zmore obnavljati. Ironično, ta hiperaktivnost imunskega sistema virusu zelo ustreza, saj se virus HIV najbolj učinkovito razmnožuje prav v celicah, ki so aktivirane, se razmnožujejo (npr. celice T pomagalke).

Imunski sistem je tako obsežen, da v povprečju traja 10 let preden ga HIV zruši do točke, ko utrpi nepopravljivo škodo.



celica T pomagalka – zeleno, okužena s HIV – rdeče

Nova zdravila proti HIV učinkovito preprečujejo razmnoževanje virusa, zato se imunski sistem lahko obnovi. Ob rednem uživanju zdravil se življenjska doba okužene osebe lahko zelo podaljša.

Ali obstaja zdravilo za HIV?

Ne. Čeprav nova zdravila pomagajo držati HIV pod nadzorom, se virusa ne morejo popolnoma znebiti. Ker ni zdravila, oseba, ki je HIV pozitivna, živi z virusom do konca življenja.

Za to obstaja več vzrokov:

- **HIV se je sposoben skriti.** HIV okuži celice T pomagalka in svoj genetski material (zapis za nastajanje novih kopij virusa) vloži v genetski material telesne celice. Ko je celica okužena,

tudi ostane okužena. Vendar okužena celica morda ne bo takoj začela proizvajati nove virusa. HIV lahko ostane »speč« v okuženi celici. Torej, četudi imunski sistem uniči vse okužene celice, kjer aktivno nastajajo novi virusi HIV, bo zgrešil tiste celice, kjer virus HIV počiva, ker jih ne bo prepoznal kot okužene.

Kljub najboljšim naporom imunskega sistema bo virus še vedno sposoben, da se prikaže na plano iz skrivališča in se spet začne množiti. Zaradi tega je pomembno, da HIV pozitivna oseba stalno jemlje zdravila brez prekinitev.

Ko je oseba enkrat okužena s HIV, ostane okužena do konca življenja.



- **HIV je sposoben spremeniti svoj izgled.** HIV se zelo hitro razmnožuje, vsak dan naredi več milijard svojih kopij. Vendar je ta postopek nagnjen k napakam, kjer prihaja do majhnih različic (mutacij) v zgradbi virusa. Sposoben je tudi raznih kombinacij, tako da se združita dva virusa, potem se delita v rahlo različnih oblikah. Protitelesa, ki so bila sposobna uničevati originalno verzijo virusa, novih različic virusa HIV ne bodo prepoznala. Minilo bo nekaj časa, predno bo telo naredilo nova protitelesa za spopad z mutiranimi kopijami virusa, ki bo med tem časom okužilo milijone novih celic.



Ali vse moje telesne tekočine vsebujejo virus, če imam HIV?

Ne. Nekatere telesne tekočine ne vsebujejo virusa, nekatere pa ga vsebujejo v tako majhnih koncentracijah, da predstavljajo relativno majhno tveganje za prenos. Telesne tekočine z zelo visoko koncentracijo virusa sta **kri** in **semenska tekočina (sperma)**.

Virusa HIV niso našli v urinu in v blatu, v izbruhani in v znoju. Solze in slina (pljunek) lahko vsebujeta majhne sledove virusa, vendar ni znanega primera, da bi se nekdo okužil s HIV s solzami ali pljunkom druge osebe, ki bi jokala ali pljuvala na njega. Če v omenjenih telesnih tekočinah ni krvi, ni nevarnosti za prenos virusa. Virus se ne prenaša s poljubljanjem pri družabnem srečanju – poljub na usta, ali pri seksu – poljub z jezikom. Prav tako ni strahu za prenos virusa HIV pri pitju z iste skodelice ali kozarca, uporabi iste brisače ali posteljnine – HIV se tako ne more prenašati.

Ko ima moški orgazem, pride iz penisa do izliva semenske tekočine ali sperme. Semenska tekočina nastane v seminalnih vezikulah, ki se nahajajo za mehurjem, poleg prostate, ki leži pod mehurjem, spermo pa proizvajajo moda (imenovana tudi jajca).

- **HIV lahko razvije odpornost na zdravila.** Njegova zmožnost spreminjanja mu tudi omogoča, pod določenimi pogoji, da razvije odpornost na zdravila, s katerimi ga uničujemo. To se zgodi predvsem v primerih, ko oseba neredno uživa zdravila! To pomeni, da ga zdravila ne preprečujejo več, da bi se razmnoževal. Na srečo obstaja danes veliko zdravil za HIV, tako da ko neko zdravilo postane neučinkovito, ga lahko zamenjamo z drugim.
- **HIV napade imunski sistem.** Kot smo že rekli, HIV uporabi naš lastni imunski sistem za svoje razmnoževanje in ga pri tem uniči. To je glavni vzrok, zakaj se je tako težko spopasti s to okužbo.

Kako se virus prenaša z osebe na osebo?

S prenosom določenih telesnih tekočin okužene osebe v krvni obtok ali na sluznico druge osebe.

Kadar je moški spolno vzbujen, vendar predno mu pride, lahko njegov penis spusti malo količino prozorne tekočine, ki naj bi bila telesni naravni lubrikant. To tekočino izloča še en del zapletenega moškega razmnoževalnega sistema – Cowperjeva žleza, ki se nahaja skrita pri korenu penisa. Imenujemo jo **predizliv** ali **predsemenska tekočina**.

Pri HIV pozitivni osebi se nahaja virus tudi v predizlivu. Zaradi tega ni varno, da nekoga poseksaš brez kondoma, čeprav penis umakneš, predno ti pride.

V izlivu ali spermi pa se nahaja večja količina virusa HIV kot v predizlivu. Zato, kadar HIV pozitiven moški konča v anus drugega moškega, je zelo verjetno, da bo prenesel virus na spolnega partnerja. Večina HIV pozitivnih homoseksualnih in biseksualnih moških se je okužila tako, da so bili poseksani brez kondoma.

Virusa HIV ne moreš dobiti z rokovanjem, poljubljanjem ali s pitjem iz istega kozarca.



moški razmnoževalni organi





TVEGANJA

Kako se torej geji, biseksualci, moški, ki seksajo z moškimi, okužijo z virusom HIV?

V večini primerov pri nezaščitenem seksu. V redkih primerih so se geji in biseksualci okužili pri sposojanju igel za vbrizgavanje drog. Naj naštejemo štiri glavne načine prenosa, na katere so se s HIV okužili geji in biseksualci (od najbolj pogostega načina do najbolj redkega):

- da so bili poseksani brez kondoma (pofukani brez kondoma)
- z oralnim seksom (s fafanjem partnerju do izliva)
- da so nekoga poseksali brez kondoma (fukali brez kondoma)
- s posojanjem igel

Zakaj je pomembna uporaba kondomov pri seksanju (fukanju)?

Pri gejih in biseksualnih moških je analni seks (fukanje) s HIV pozitivnim moškim prvi in najpogostejši vzrok okužbe s HIV. Več kot 90% HIV pozitivnih gejev v Sloveniji se je okužilo tako, da so bili poseksani (pofukani) brez kondoma.

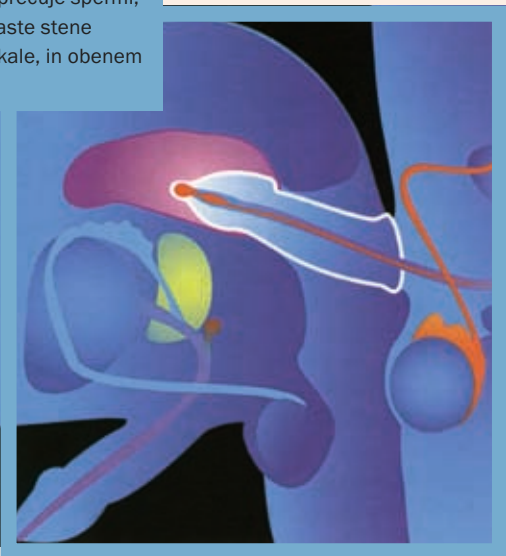
Ko si poseksan (pofukan), penis tvojega partnerja drgne ob steno tvojega zadnjika (ali rektuma). Stene zadnjika so zelo tanke in narejene zato, da vsrkavajo tekočine, kar pomeni, da je virusu HIV razmeroma lahko priti preko sten v krvni obtok.

Najpogostejši način okužbe s HIV pri gejih je, da so poseksani (pofukani) brez kondoma.



Stene zadnjika so tudi zelo občutljive – niso prekrite s kožo, ampak samo s sluzasto plastjo (tako kot stene grla) – zato se zlahka poškodujejo. Mala ranica ali odrgnina stene zadnjika omogoči virusu še lažjo pot iz sperme HIV pozitivnega moškega do krvnega obtoka moškega, ki ga seksa (fuka). Zadnjika je tako rekoč domače okolje za HIV, saj vsebuje visoko koncentracijo belih krvnih teles, na katera cilja virus.

kondom preprečuje spermi, da bi jo sluzaste stene zadnjika vsrkale, in obenem ščiti penis



Seksanje (fukanje) brez zaščite je veliko manj tvegano kot biti poseksan (pofukan), vendar majhno tveganje še ne pomeni, da tveganja sploh ni.



Vendar, ko pri seksu uporabljaš kondom, virus ne more vstopiti v tvoje telo. Čeprav je virus HIV zelo majhen, ne more preko lateksa, iz katerega so izdelani kondomi.

Ali se oseba lahko okuži s HIV kadar samo seksa (fuka) druge moške, njega pa ne seksajo (fukajo)?

Da, če ne uporablja kondomov. Fukanje je manj tvegano kot biti pofukan, vendar manjše tveganje še ne pomeni, da tveganja sploh ni. Fukanje je varno le, če uporabljaš kondome, ne glede na to, ali si pofukan ali fukaš.

Če je oseba pozitivna, se lahko v stenah njegovega zadnjika nahaja virus HIV, ali pa morda pride do male krvavitve, kot posledica seksanja. Če seksaš HIV pozitivnega moškega brez kondoma, se spuščáš v tveganje, da bo virus skozi tvoj penis prodril v tvoje telo skozi male ranice na občutljivi povrhnjici glavice penisa ali pa skozi urinarne poti, skozi luknjico na glavici, skozi katero pride urin in sperma. (Če jo dobro pogledaš, boš videl, da je površina zelo občutljiva, podobno kot površje v ustni votlini). Kondom bo zaščitil tvoj penis in tvoje zdravje.

Ali lahko dobiš HIV, če ne uporabljaš kondoma, ampak uporabiš veliko lubrikanta (polzila)?

Da, čeprav je tveganje za okužbo s HIV za malenkost manjše, kot pa če ne bi uporabil popolnoma ničesar.

Lubrikanti, taki, ki jih morda uporabljaš pri seksu skupaj s kondomi, zmanjšajo verjetnost, da bi se površje zadnjika ali penisa med seksom poškodovala. Več ko boš uporabil lubrikanta, bolj gladko bo šlo noter in ven, manjše je tveganje za poškodbe. Tudi kadar se površje zadnjika ali penisa pri seksu ne poškoduje, lahko virus HIV vseeno prodre v krvni obtok, pri nezaščitenem seksu z osebo, ki je HIV pozitivna.

Pri uporabi veliko lubrikanta in brez uporabe kondoma je tveganje za malenkost manjše, kot če ne bi uporabljal ničesar, a je to še vedno visoko tvegano početje.



kondomi

Ali moram uporabljati kondome, kadar sva oba, jaz in moj partner, HIV pozitivna?

Če opustiš kondome, tvegaš, da se boš morda okužil z malenkost drugačnim virusom HIV, kot ga že imaš. Kot smo že omenili se HIV spreminja in proizvaja nove različice samega sebe. Te nove inačice so lahko odporne na zdravila, ki jih jemlješ. Lahko dodatno obremenijo tvoj imunski sistem.

Če si pozitiven in seksaš samo z drugim pozitivnim moškim, se moraš zavedati, da če ne uporabljaš kondomov, predstavlja to tudi večje tveganje za prenos drugih spolno prenosljivih okužb (SPO). HIV pozitivna oseba se težje obvaruje pred SPO, kot je na primer sifilis, kot HIV negativna oseba. Ugotovljeno je, da bodo HIV pozitivne osebe, ki so se okužile še s kako drugo SPO, verjetno prej razvile aids, kot druge HIV pozitivne osebe.

Ali bom gotovo dobil virus, če bom brez zaščite seksual s HIV pozitivnim moškim?

Ne. Čeprav je nezaščiten analni seks najlažja pot okužbe s HIV, se virus ne bo prenesel na drugega pri vsakem nezaščitenem seksu, kjer je eden HIV pozitiven. Vzrok je v tem, da obstaja razlika med tem, da je **oseba izpostavljena virusu** in da se **dejanško okuži** z njim.

Torej, če si imel nezaščiten seks z nekom, ki je pozitiven,

še ne pomeni, da si pozitiven tudi ti. Ne ve se še natančno, zakaj je tako – verjetno je povezano s količino virusa v spermi HIV pozitivne osebe.

Ne bo prišlo pri vsakem nezaščitenem seksu do prenosa HIV ...



Količina virusa, ki jo ima HIV pozitiven moški v spermi in v krvi od časa do časa niha. Dandanes zdravniki lahko merijo količino virusa v krvi s testom, ki se mu pravi **test virusnega bremena**. Če je tvoje virusno breme majhno – morda zato, ker redno jemlješ zdravila in je to uspešno zaustavilo razmnoževanje virusa HIV – to pomeni, da imaš majhno koncentracijo virusa v krvi. Ampak, to ne pomeni vedno, da bo količina virusa v tvoji spermi prav tako majhna. Povedano drugače, majhno virusno breme ne pomeni vedno tudi, da si manj kužen.

Po drugi strani pa, če si HIV pozitiven in imaš še druge spolno prenosljive okužbe (SPO), kot so gonoreja, sifilis ali vnetje sečnice – uretritis, ali pa si se šele pred kratkim okužil s HIV, potem si morda še posebno kužen, se pravi, da imaš verjetno zelo visoko količino virusa HIV v spermi.

Če si HIV negativen in imaš kakšno drugo spolno prenosljivo okužbo, kot je na primer herpes, si lahko bolj dovzeten za okužbo s HIV. Velja, da se bo HIV negativen moški, ki aktivno seksa (fuka) brez kondoma in ima ob tem še kako drugo spolno prenosljivo okužbo, prej okužil od HIV pozitivnega partnerja.

Ne glede na vse nevarnosti, številni, zaradi različnih razlogov, seksajo z nekom, ki je HIV pozitiven. Ni nujno, da si se okužil. Ne zaženi panike. Pojdi se testirati (okno je vsaj 1,5 meseca). Začni redno uporabljati kondome.

Ali lahko dobiš HIV, če nekoga oralno zadovoljiš, če ga pofafaš?

Da, vendar je fafanje veliko manj tvegano kot nezaščiten analni odnos. Tveganje je še manjše, če ti ne konča v usta.

Če pa ti konča v usta, vsebuje slina sestavine, ki preprečujejo HIV okužbo. Poleg tega njegova sperma ne bo dolgo v tvojih ustih. Saj jo boš takoj izpljunil, ne pa pogoltnil, kajne? Če pa si jo pogoltnil, bodo želodčne kisline uničile virus.

... ampak ni vredno tveganja.



Če imaš v ustih kakršne koli poškodbe, morda krvaveče dlesni (morda imaš okužbo, kot je vnetje dlesni – gingivitis, takrat pojdi k zobozdravniku) ali boleče grlo ali ustno razjedo (kar je lahko znak, da se ti končuje prehlad), takrat bi se moral izogibati, da bi nekomu fafal.

Če so ti pred kratkim odstranili zob, potem niti ne razmišljaj, da bi se komu spustil do mednožja, dokler nisi popolnoma zdrav in mesto zaceljeno.

Fafanje je veliko manj tvegano kot seksanje brez kondoma.



Droge za zabavo – rekreativne droge tudi lahko povzročajo težave. Drgnjenje kokaina po dlesnih, na primer, jih lahko poškoduje in s tem postaneš bolj ranljiv za okužbo. Druge droge, kot je ekstazi, lahko povzročijo, da se boš ugriznil v dlesni v ustih, kar ni najboljše priprava na fafanje.

Poppers nekateri pogosto uporabljajo pri plesanju ali pri seksu. Pri snifanju poppersa se sprosti analna mišica kar olajša prodor v anus pri analnem seksu. Prekomerna uporaba lahko povzroči glavobol, slabost, srbenje in bolečine v nosu. Osebe s srčnimi in pljučnimi težavami naj se izogibajo uporabi poppersa. Kot pri uporabi drugih drog, tudi pri uporabi poppersa priporočamo, da razmisliš kako to vpliva na tvoje splošno zdravje, tvoj način življenja in na spolnost. Še posebno, če uporabljaš poppers skupaj z drugimi drogami ali alkoholom. Nekateri pravijo, da pri njih uporaba poppersa spodbuja seksanje brez zaščite in če se to dogaja tudi tebi, bi bilo dobro, da si narediš strategijo, kako boš to obvladoval.

Nikoli ne uporabljaj poppersa in Viagre istočasno, ker to lahko pripelje do nevarnega padanja srčnega pritiska.



Čeprav je vse v redu v tvojih ustih, si ne umivaj ali nitkaj zob prav pred fafanjem, saj si pri tem lahko popraskaš ali prerežeš dlesni. Splakovanje ust s tekočino za spiranje zob pred seksom verjetno tudi ni najbolje, saj odstrani vse sestavine v ustih, ki te lahko zaščitijo pred okužbo s HIV.

Če si želiš osvežiti ustni dah, preden se boš poljubljal, raje podrgni malo zobne paste po zobeh in dlesnih ali polži peppermint ali žvečilni gumi. Nekateri moški pri fafanju raje uporabijo kondom. Odloči se sam.

Ali lahko dobiš HIV, ko te nekdo pofafa?

V praksi ne. Slina HIV pozitivne osebe vsebuje zelo nizke količine virusa HIV.

Kaj pa druge spolne prakse?

Oboje, **vzajemna masturbacija** (zdrkanje drug drugega) in **frotaža** (drgnjenje drug ob drugega, dokler vama ne pride) ne predstavljajo nobenega tveganja za prenos HIV in sta prav tako odlična načina seksa.

Lizanje anusa – **rimming – rinčkanje**, je skoraj zagotovo netvegano, kar se tiče prenosa HIV, ne pa za druge okužbe.

Če uporabljaš **spolne igrače**, kot so dildoti in anusni čepki, jih uporabi s kondomom, če jih nameravaš deliti še s kom.

Če bi tvoj fant želel uporabiti tvoj dildo potem, ko si ga uporabil že ti, se spomni in zamenjaj kondom.

Tudi tako imenovane trše ali težje spolne igrice – **prevezovanje – bondage, tepežkanje – spanking**, stiskanje bradavic, ne predstavljajo nevarnosti za prenos HIV.

Kako nevaren je fisting?

Obstaja teoretična možnost prenosa okužbe pri fistingu, če ima fister (tisti, ki prodira z zapestjem v anus) ranice na koži prstov in zapestja. Če je okužen, bi lahko njegova kri prišla v kri drugega preko sluznice v anusu. Verjetnost takega prenosa okužbe je zelo majhna. Sluznica anusa se pri fistingu zelo zlahka poškoduje in če temu sledi še seksanje brez kondoma, je možnost za okužbo s HIV veliko bolj verjetna.

Veliko lažje se pri fistanju prenese okužba s hepatitisom A. Pri HIV pozitivnih osebah fistanje velja tudi kot ena od poti za možnost prenosa hepatitisa C. Možen je tudi prenos okužb prebavil iz rok v usta zato se pri fistanju priporoča uporaba tankih rokavic, kot so na primer kirurške rokavice, kar zelo zmanjša možnost prenosa okužb.

Ali lahko dobiš HIV z vbrizgavanjem drog?

Samo kadar uporabiš igle nekoga drugega, s čimer tvegaš, da si vbrizgaš kri nekoga drugega. Vbrizganje krvi nekoga, ki je HIV pozitiven, je zagotovo eden najbolj nevarnih poti okužbe s HIV. In

to se dogaja, kadar si uživalci injekcijskih drog, kot je heroin ali steroidi, sposojajo igle.

Zaradi tega je vzpostavljena mreža mest za menjavo igel, kjer uživalci drog lahko dobijo čiste igle in opremo. Zato v Sloveniji skoraj ni uživalcev drog, ki bi bili HIV pozitivni, odstotek je zelo nizek v primerjavi z nekaterimi drugimi državami po Evropi, kjer so imeli prave epidemije med uživalci drog.

Samo 1% HIV pozitivnih gejev ali biseksualnih moških pri nas je bil izpostavljen virusu z nezaščitenim seksom in hkrati z izposajo igel z drugimi uživalci drog.

Ali bom vedel, da sem se okužil?

Verjetno. Ko se nekdo okuži, (navadno, ni pa nujno) razvije po približno 4. tednih znake podobne znakom pri gripi, dobi vročino in vse ga boli. Vendar če človek ne ve, da je bil izpostavljen okužbi, teh znakov, enakih kot pri gripi, ne bo povezal z možnostjo okužbe s HIV. Edini način, da zagotovo izveš ali si se okužil s HIV je, da greš na testiranje na HIV. Da je testiranje zanesljivo, mora preteči vsaj 6 tednov od mogoče okužbe.

vzorci krvi na testiranju na protitelesa: prozorni so negativni, oranžni so pozitivni.





HIV

TESTIRANJE

Ali obstaja test na virus HIV?

Da. Gre v bistvu za test, ki dokazuje prisotnost protiteles v krvi.

Veliko ceneje in hitreje je testiranje prisotnosti protiteles na virus HIV, kot samega virusa. To je tudi logično, saj če si okužen, tvoje telo začne proizvajati protitelesa na virus, ki so prisotna vsepovsod.

Ali je test zaupen?

Da. Popolnoma. Malo naprej je seznam vseh krajev, kjer lahko opraviš anonimno testiranje.

Če greš prej k osebnemu zdravniku, obstaja možnost, da bo dejstvo, da si opravil testiranje, postalo znano, saj morajo osebni zdravniki to zapisati v tvojo kartoteko. Vpogled v kartoteko pa lahko dobi tvoja zavarovalnica. Zavarovalnico bi utegnilo zanimati ali si se testiral. Če pa opraviš anonimno testiranje brez napotnice na mestu anonimnega testiranja, tvoj osebni zdravnik ne bo vedel, da si se testiral, če mu tega ne boš sam povedal.

**Nihče ne bo vedel, da si HIV pozitiven
– razen, če to mora vedeti.**



Nobena klinika, ki izvaja tvoje anonimno testiranje, tega, da si se testiral in rezultatov testa, ne bo nikomur razkrila, razen tistim na kliniki, ki so neposredno vpleteni v tvoje zdravljenje. Klinika nudi tudi svetovanje in pomoč strokovnjaka specialista.

Kako zanesljiv je test?

Zelo. Vzorec tvoje krvi se testira dvakrat z dvema različnima metodama. Ob pozitivnem rezultatu se izvede tudi drug test, ki določi koncentracijo virusa v krvi.

Je res, da ni smiselno testiranje takoj po nezaščitenem seksu?

Da. Telo potrebuje nekaj časa, preden začne proizvajati protitelesa na HIV. Lahko traja do tri mesece od prvotne okužbe do začetka tvorbe protiteles. Tako da res ni smiselno delati test dan po tveganem seksu, kjer si bil izpostavljen HIV.

Vendar bi vam vseeno lahko svetovali obisk ambulante za spolno prenosljive bolezni. Nekatere klinike ponujajo možnost kratke preventivne terapije z zdravili proti HIV, ki ima tehnično ime PEP ali post exposure prophylaxis – **terapija poizpostavitvene profi lakse.**

HIV-PEP

HIV-PEP pomeni zaščitno protiretrovirusno zdravljenje po izpostavitvi možni okužbi z virusom HIV. HIV-PEP ne sme biti »poptuha« za tvegano spolno vedenje (promiskuiteta, neuporaba kondoma itd.) in ne sme vplivati na osnovno zaščito pred okužbo z virusom HIV. V poštev pride le v izjemnih primerih in o tem odloči ustrezen strokovnjak na Kliniki za infekcijske bolezni. Načeloma se za HIV-PEP pri moškem, ki ima spolne stike z moškimi, odločimo le v primeru nezaščitenega receptivnega analnega odnosa (insertivni partner je okužen), v primeru oralnega odnosa z izlivom okužene sperme v usta ali pri izlivu okužene sperme v oko. Za HIV-PEP se torej odločimo v omenjenih primerih, kadar je znano, da je partner okužen s HIV, oziroma je glede na epidemiološke okoliščine velika verjetnost, da je partner okužen s HIV.

Z zaščitnim zdravljenjem je potrebno začeti čimprej, najbolje v 4 urah, ne pa pozneje od 72 ur po izpostavitvi. Zaščitno zdravljenje traja 4 tedne, pogosto ga spremljajo neželeni učinki zdravil (driska, glavobol, slabost in bruhanje), preprečitev okužbe ni vedno uspešna, zato se na tako preventivo ne kaže zanašati, temveč še vedno velja: »varni spolni odnosi, varna igla in varna kri!« Pri tveganih spolnih odnosih je vedno nevarnost tudi za druge spolne prenosljive bolezni. Prof. dr. Janez Tomažič, dr. med.

**»Varni spolni odnosi, varna igla
in varna kri!«**



Če meniš, da bi lahko bil pozitiven, je to dobro izvedeti čimprej, da boš lahko čimprej ukrepal.



Nekateri zdravniki menijo, da s PEP terapijo nemudoma po izpostavitvi okužbi z virusom (v praksi to pomeni v 48 urah po izpostavitvi), obstaja verjetnost uničenja virusa HIV v telesu.

To pomeni, da boš mesec dni prejemal terapijo z zdravili, ki jo prejemajo HIV pozitivni.



vzorec krvi pod lučjo

Na kaj moram pomisliti pred testiranjem?

Najbolj pomembno je, da pomisliš, kak učinek bi nate imel pozitiven rezultat. Premisli naslednje zadeve:

- **Ali moram vedeti, da sem pozitiven, če se počutim zdravega?**

Pravzaprav je bolje. Če si pozitiven, je to dobro izvedeti čimprej, da boš lahko čimprej ukrepal. Morda bi potreboval takoj začetni jemati zdravila. Eden od petih, ki so umrli zaradi aidsa med leti 1998 in 2000, je umrl v obdobju treh mesecev po postavitvi diagnoze, da je HIV pozitiven. To pa zaradi tega, ker so predolgo odlašali s testiranjem in potem, ko so odkrili, da so pozitivni, je bilo že prepozno. Imunski sistem je bil že tako poškodovan, da zdravila niso več pomagala. Dobro je tudi vedeti, da si HIV pozitiven, da ne širiš okužbe!

Ne boš prepuščen samemu sebi.



Četudi si odlašal s testiranjem, je najbolje, da ne čakaš več.

- **Ampak HIV pozitivni trpijo zaradi pred-sodkov in diskriminacije, kajne?**

Na žalost je to res. Vendar ni nujno, da pride do tega in se da premagati. S tem, da poveste svojim najbližjim, mami, fantu, najboljšemu prijatelju, je tako, kot da bi se ponovno razkrili. Zna biti zastrašujoče in neugodno za vse vpletene. Vendar večina s tako izkušnjo meni, da če se z njimi usedeš in jim razložiš, kaj pomeni biti HIV pozitiven, bodo najbližji in najdražji ponudili pomoč, oporo in razumevanje.

V vsakem primeru sami odločate, komu in kako boste povedali. Edini, ki bodo vedeli, da si HIV pozitiven, bodo tisti, ki jih boš ti izbral in jim povedal. Diagnoza ne bo zapisana na tvojem čelu. Zdravniki in vse ostalo zdravstveno osebje, ki te bo zdravilo, so zavezani k molčečnosti. Oni ne bodo povedali nikomur.

Svojemu delodajalcu ti ni potrebno povedati, da si pozitiven. Tudi če želiš povedati svojemu šefu, ker ti zdravje ne dopušča več, da bi redno in dobro opravljal svoje delovne obveznosti, te do neke mere ščiti zakonodaja o nediskriminaciji na delovnem mestu. Delovni sindikati bodo prav tako podprli vsakega člana, ki bi bil diskriminiran na delovnem mestu zato, ker je HIV pozitiven in tudi vsa gejevska in GLBT združenja v Sloveniji lahko pomagajo s pravnimi in drugimi nasveti. Poglej seznam na koncu priložnika.

Za zdravnike, medicinske sestre in ostalo zdravstveno osebje, če bi povedali tvojemu delodajalcu, da si se testiral, obstajajo določene posledice in v takem primeru ti priporočamo, da poiščeš nasvet strokovnjaka. Tvoj sindikat ali GLBT združenje ti lahko pomaga in dobro si je prebrati zakonodajo, napotke in kodeks za zdravstvene delavce na straneh Ministrstva za zdravje. www.mz.gov.si

Negativni rezultat testiranja na HIV ne pomeni, da si odporen na HIV.



Od tebe je odvisno ali boš svojim prijateljem, sorodnikom in spolnim partnerjem povedal ali ne. Če vedno uporabljaš kondome pri seksu, ni nujno, da poveš vsakemu svojemu spolnemu partnerju. Odločitev je tvoja.

- **Ne bi prenesel stresa v dneih, ko bi čakal na rezultate.**

To je razumljivo. Vendar nekatere klinike ponujajo rezultate testa še isti dan, kar pomeni, da čakaš na rezultate po testiranju samo nekaj ur. Glej seznam in jih pokliči.

Ni veliko verjetnosti, da bi bil pozitiven, ali naj vseeno izgubljam čas s testiranjem?

Prazaprav da. To ne bo izguba časa. Če si v skrbeh, da obstaja mala verjetnost, da bi bil okužen s HIV, potem te bo negativen rezultat testa pomiril. Če pa bi rezultat morda le bil pozitiven, boš vsaj vedel, s čim se moraš zdaj spopasti, ne pa z namišljenim strahom.

Ne pozabi, ko greš na testiranje, lahko s seboj pelješ prijatelja, da ti bo v oporo in bo ta izkušnja manj stresna.

Če razmišljaš o testiranju na HIV, se lahko prej posvetuješ na info help liniji GALfon, kjer ti bodo pomagali. Tel: 01/ 4324 089, vsak dan od 19-22h.

Nisi prepuščen samemu sebi.

Testi za dokazovanje okužbe s HIV

Obstajata dve osnovni skupini testov: testi, ki dokazujejo prisotnost protiteles v krvi in testi, ki dokazujejo prisotnost samega virusa oziroma njegovega virusnega bremena – RNA v krvi. Vsak test ima svoje značilnosti in prednosti.

A. Dokazovanje protiteles v krvi

Dokazovanje protiteles v krvi je najpogosteje uporabljena metoda za ugotavljanje okužbe (presejalni testi). Slaba lastnost je **diagnostično okno**, ki lahko traja tudi 3 mesece (protitelesa se v tem času pojavijo v več kot 95% okuženih). V 6 mesecih po okužbi se pojavijo protitelesa pri več kot 99% okuženih. Testiranje je zato potrebno ponoviti čez 3-6 mesecev, zlasti v primerih, kadar imamo v anamnezi nedavno tvegano obnašanje. Diagnostični postopek poteka v več korakih:

1. Odvzem krvi

2. Testiranje krvi na protitelesa proti HIV z dvema presejalnima testoma (ELISA testi) različnih metod. Na Mikrobiološkem inštitutu v Ljubljani pri presejalnem testiranju uporabljajo poleg ugotavljanja protiteles tudi določanje posebne beljakovine, ki je sestavni del virusa (p-24 antigen), kar skrajša diagnostično okno

na 1,5 meseca.

3. V primeru jasne nereaktivnosti je pacient negativen.

4. V primeru reaktivnosti (tudi delne, le v enem testu), naredimo takoj, brez ponavljanj presejalnih testov, dodatno testiranje z dvema različnima potrditvenima testoma Western blot (eden specifičen za HIV-1, drugi za HIV-2) ter Imunoblot.

5. Če sta oba testa jasno negativna, je pacient negativen.

6. Pozitiven Western blot pomeni, da je pacient okužen s HIV.

Testi za slino

Testi za dokazovanje okuženosti s slino so zanimivi zato, ker je način odvzema hiter, lahek, cenovno ugoden in uporabniku prijaznejši. Izvede se tako, da se preiskovancu za 2 minuti v usta položi posebno pripravljen tampon. Tampon se nato primerno shrani in pošlje v laboratorij. Tam v vsebini tampona ugotavljajo prisotnost IgG protiteles proti HIV, ki so v slini celo višji kot v plazmi. Metoda je dobra in natančna.

B. Testi za dokazovanje virusa v krvi

V krvi lahko z več metodami dokazujemo tudi prisotnost samega virusa. Posebno mesto med omenjenimi testi ima kvantitativni test plazemske HIV RNA (virusno breme). Uporaben je v:

- diagnostiki akutnega HIV sindroma (velike koncentracije HIV RNA, ko protitelesa ponavadi še niso prisotna)
- za prognozo poteka bolezni
- verjetnost prenosa (kužnost obolelega)
- za spremljanje učinkovitosti zdravljenja (takoj po uspešni uvedbi zdravljenja pride do opaznega padca koncentracije virusa, ob pojavu odpornosti virusno breme ponovno naraste).

Kje se lahko testiram?

Testiranje na okužbo s HIV poteka na različnih mestih po Sloveniji. Testiranje lahko poteka anonimno/neanonimno ter brezplačno in s plačilom. Predlagamo, da se pred obiskom v ambulanti predhodno odločite, kakšen potek testiranja želite in se o tem telefonsko pozanimajte. Nekatera mesta ne omogočajo anonimnega testiranja ali brezplačnega testiranja!

Testiranje: kje, kdaj in kako?

Aids je bolezen, ki se je **ne da ozdraviti**. Če nisi uporabljal primerne zaščite, je najbolj pametno, da se testiraš in preveriš svoje zdravje, kajti »popravnega izpita« pri tej bolezni ni.

Najtežje je stopiti do ambulante, kjer izvajajo testiranje, čeprav zanj **ne potrebuješ niti napotnice svojega osebnega zdravnika. Priporočljivo** je, **da se** za testiranje **predhodno najaviš po telefonu**. Da ti bo pri »podvigu« lažje, ti predlagamo, da s seboj povabiš prijatelja, partnerja, nekoga, ki ti bo stal ob strani, ali pa se bosta testirala skupaj. Moralna podpora ti bo vse skupaj zelo olajšala.

Kljub vsem strahovom, te **v ambulanti nihče ne bo gledal grdo ali postrani**. S testiranjem pokažeš odgovornost do svojega in partnerjevega zdravja. Osebe je korektno, prijazno in pomirjujoče. Če imaš kakšno vprašanje, ga mirno lahko zastaviš zdravniku, ki te bo sprejel pred samim testiranjem. Razložil ti bo postopek testiranja, kakšni so ukrepi v primeru, da je test pozitiven in te opomnil na primerno **zaščito**, ki bi jo moral pri spolnih odnosih **vedno uporabljati**.

Zdravnika moraš pred odvzemom krvi za testiranje tudi **opozoriti, če želiš, da je tvoje testiranje anonimno**. V tem primeru boš za obisk v laboratoriju dobil **samo listek s šifro**, s katerim se boš kasneje vrnil po rezultate. V nasprotnem primeru ti bo zdravnik za testiranje napisal napotnico, na kateri bodo tudi tvoji osebni podatki.

Kako poteka testiranje?

primer za Infekcijsko kliniko v Ljubljani

V ponedeljek greš na Japljevo, znotraj klinike poiščeš ambulanto 5 in počakaš, da prideš na vrsto (ne ustraši se gneče, kajti v vsakem primeru boš relativno hitro na vrsti). Medtem izpolniš poseben **vprašalnik**, kjer odgovoriš na naslednja vprašanja: Kdaj se je zgodil tvegani kontakt? Kakšen kontakt je to bil (nezaščiten spolni odnos, vbod z iglo, drugo)? Ali si se že kdaj testiral (če si se – kdaj)? Ali si imel kakšno drugo spolno prenosljivo bolezen?

Ko prideš na vrsto, vstopiš v ambulanto, kjer te čaka **zdravnik**, s katerim **se pogovorita** o tvojih odgovorih na vprašalniku. Zdravnik ti tudi obrazloži vse, kar je potrebno. Tu imaš priložnost, da ga vprašaš, kar te zanima. Če želiš, da je **testiranje anonimno**, to izrecno povej, saj je od tega odvisno, ali ti bo zdravnik za testiranje napisal napotnico s tvojimi osebnimi podatki, ali pa ti bo dal le listek s šifro, s katerim se kasneje (v četrtek) vrneš po rezultat. Anonimno testiranje torej pomeni, da ti nikomur ni treba povedati ali zapisati svojih osebnih podatkov.

Po pogovoru z zdravnikom se napotiš **k administratorki**, kateri moraš izročiti kartico zdravstvenega zavarovanja (če prej nisi izrecno izrazil želje po anonimnem testiranju) in napotnico (tisto, ki si jo malce prej dobil pri zdravniku v ambulanti). Nato ti administratorka izroči vse potrebne papirje za odzem krvi

oz. testiranje v laboratoriju, kjer ti prijazna in zabavna medicinska sestra **odvzame kri**, ki jo pošljejo na pregled na Inštitut za mikrobiologijo.

V četrtek se **vrneš v ambulanto** 5 in pri istem zdravniku **izveš rezultate** (ne pozabi s seboj prinesiti listka s šifro, ki ti ga je v primeru, da si se odločil za anonimno testiranje, pri prvem obisku dal zdravnik).

Testiranje krvi na protitelesa proti HIV se na **Mikrobiološkem inštitutu v Ljubljani** izvaja **z dvema testoma**, pri katerih so uporabljene različne metode. Poleg ugotavljanja protiteles proti HIV uporabljajo tudi test, pri katerem določajo posebne beljakovine. Zaradi njega se **diagnostično okno** (to je obdobje, v katerem test okužbe ne zazna, kljub temu, da je le-ta prisotna) **skrajša na 1.5 meseca**.

Drugje po Sloveniji dodatnega testa ne uporabljajo, zato lahko **diagnostično okno** traja tudi **3 mesece** (protitelesa se v tem času pojavijo pri 95% okuženih). V 6-ih mesecih po okužbi se pojavijo protitelesa pri 99% okuženih. Zato je **potrebno testiranje ponoviti 3–6 mesecev po prvem testiranju**. **V tem času ne smeš imeti rizičnih (nezaščitenih) spolnih odnosov ali se kakorkoli drugače tvegano obnašati** (uporabljanje nesterilnih igel itd.). Slednje velja seveda vedno upoštevati!



Kje se lahko testiram?

Stanje (podatkov o mestih testiranja) velja za januar 2007 (zato vsem, ki se želijo testirati, svetujemo, da situacijo najprej preverite po telefonu, če se je slučajno v vmesnem času kaj spremenilo).

Testiranja se izvajajo na **različnih lokacijah po vsej Sloveniji**. **Predhodno naročanje načeloma ni potrebno**, vendar pa se postopki v posameznih ustanovah razlikujejo. Zato ti **prporočamo, da pred odhodom vseeno pokličeš** in preveriš, kako je z urnikom, načinom testiranja in naročanjem zanj. Po telefonu te nihče ne more ugrizniti :-).

Ljubljana Infekcijska klinika

Naslov: Japljeva 2 (ambulanta za spolno prenosljive bolezni; mimo urgence, za Kliničnim centrom)

Info: (01) 522 26 22

Urnik: vsak ponedeljek od 12.00 do 14.00

Rezultati: četrtek med 13.00 in 14.00 (v isti ambulanti) ali po pošti

Način: anonimno, brezplačno

Zavod za transfuzijo

Naslov: Šljajmerjeva 6 (virološki laboratorij; zraven porodnišnice)

Info: (01) 543 81 00

Urnik: vsak dan od 7.00 do 14.00

Rezultati: naslednji dan

Način: brezplačno z napotnico osebnega zdravnika, anonimno je samoplačniško

Celje Zavod za zdravstveno varstvo (ZZV)

Naslov: Ipavčeva 18 (epidemiološka ambulanta)

Info: (03) 425 11 22

Urnik: v torek in sredo, med 10.00 in 12.00 uro

Rezultati: čez 2-3 dni

Način: anonimno, brezplačno

Trbovlje Splošna bolnišnica Trbovlje

Naslov: Rudarska 7 (Laboratorij za klinično kemijo pod KRG-oddelkom; v kleti)

Info: (03) 565 25 12

Urnik: vsak dan, od 6.00 do 20.00 (zaželeno dopoldne in na tešče)

Rezultati: konec tedna (če je samoplačniško potem prej)

Način: brezplačno z napotnico ali anonimno samoplačniško

Slovenj Gradec Splošna bolnišnica Slovenj Gradec

Naslov: Gosposvetska 1 (Oddelek za transfuzijo v kletnih prostorih KRG-ginekološkega bloka)

Info: (02) 882 34 00 (veži na transfuzijo)

Urnik: vsak ponedeljek od 7.00 do 14.00

Rezultati: v roku 1. tedna

Način: anonimno, brezplačno

Novo Mesto

Zavod za zdravstveno varstvo

Naslov: Med vrti 5 (Dispanzer za preprečevanje nalezljivih bolezni)

Info: (07) 393 41 40

Urnik: vsak dan od 8.00 do 12.00 (vendar se je potrebno predhodno naročiti!)

Rezultati: vsako sredo

Način: anonimno, samoplačniško

Kranj

Zavod za zdravstveno varstvo

Naslov: Gosposvetska 12

Info: (04) 201 71 63

Urnik: vsak dan od 8.00 do 11.00 (če sreda med 7.00 – 8.00, potem rezultati isti dan ob 12.00)

Rezultati: čez 2 tedna

Način: brezplačno z napotnico, anonimno je samoplačniško

Nova Gorica

Splošna bolnišnica dr. Franceta Derganca, Šempeter pri Novi Gorici

Naslov: Ulica padlih borcev 13a (Oddelek za transfuzijo – stara stavba, 1. nadstropje)

Info: (05) 330 11 73

Urnik: vsak dan od 8.00 do 14.00

Rezultati: čez 1 teden

Način: anonimno, brezplačno (lahko tudi z napotnico)

Izola

Splošna bolnišnica Izola

Naslov: Polje 35 A (Transfuzijski oddelek, zraven bolnice)

Info: (05) 660 62 30

Urnik: ponedeljek, sreda zjutraj oz. dopoldne

Rezultati: odvisno od zasedenosti laboratorija (lahko tudi isti dan)

Način: anonimno je samoplačniško, z napotnico pa brezplačno

Koper

Zavod za zdravstveno varstvo

Naslov: Verdijevega 11

Info: (05) 663 08 62

Urnik: vsak dan od 7.30 do 14.00

Rezultati: isti dan

Način: kri moraš prinesiti s seboj (NE opravljajo odvzema krvi!); anonimno je samoplačniško, brezplačno je z napotnico

Ptuj

Splošna bolnišnica Ptuj

Naslov: Potičeva cesta 23 (Oddelek za transfuzijo, v kletnih prostorih)

Info: (02) 749 14 00 (te vežejo)

Urnik: vsak dan od 7.00 do 14.00 (najbolje dopoldne)

Rezultati: ob sredah (oz. v roku 1 tedna)

Način: anonimno je samoplačniško, brezplačno je z napotnico

Maribor

Splošna bolnišnica Maribor

Naslov: Ljubljanska 5

Info: (02) 321 26 57

Urnik: ponedeljek od 10.00 do 12.00

Rezultati: sreda od 12.00 do 13.00

Način: anonimno, brezplačno

Murska Sobota

SB Murska Sobota

Naslov: Ulica dr. Vrbnjaka 6, Rakičan

Info: (02) 512 35 93

Urnik: torek, sreda in petek do 11.00

Rezultati: isti dan

Način: anonimno je samoplačniško, brezplačno je z napotnico

Gejevska in GLBT združenja

ŠKUC – Magnus

Metelkova 6

1000 Ljubljana

e-mail: skucmagnus@hotmail.com

www.ljudmila.org/siqrd

Tukaj najdete veliko koristnih informacij.

Izvaja projekt Geji v boju s HIV-om

Aids preventiva za moške, ki seksajo z moškimi;

MSM : distribucija informativnih materialov, zloženek

s kondomom in lubrikantom, revije 1xy, raziskave ...

www.1xy.biz – revija na spletu

GALfon – sos in info telefon za geje in lezbijke

vsak delovnik od 19h do 22h

nasveti, pogovori, informacije, vse o aidsu.

(01) 432 40 89

Samopomoč okuženih s HIV

Internetna mreža gejev, ki smo HIV pozitivni, deluje že dlje časa. Namenjena je izmenjavi informacij, izkušenj, medsebojni pomoči ali samo klepetu.

Skupina za samopomoč: člani se dobivamo enkrat na dva tedna, organiziramo obiske podobnih skupin ali taborov v tujini, predavanja, pogovore ... vse to seveda brezplačno. Če bi se nam rad pridružil, vprašaj svojega zdravnika na Infekcijski kliniki za kontakt.

ŠKUC-LL

Metelkova 6
1000 Ljubljana
tel: +386 (1) 432 73 06
e-mail: sekcijaskuc@mail.ljudmila.org
Izjava projekt EQUAL – zbiranje podatkov in svetovanje
v primeru diskriminacije na delovnem mestu.

DIH – Društvo za integracijo homoseksualnosti

Slomškova 11
1000 Ljubljana
e-mail: info@dih.si
gsm: 041 562 375
www.dih.si
Izjava projekt aids preventive Pamet v roke,
kondom na glavo!

Društvo informacijski center LEGBITRA

Trubarjeva 76a
1000 Ljubljana
telefon: +386 (1) 430 51 44
e-mail: legebitra@siol.net
www.drustvo-legebitra.si
Informacijska točka deluje vsak delovni dan
med 16:00 in 18:00.
Izjava projekt HIV/aids

GLBT združenje v Mariboru Lingsium

e-mail: lingsium@yahoo.com
www.lingsium.org
Na sedežih vseh GLBT združenj in na mestih zbiranja
gejev so na voljo zastoj zloženske s kondomi
in lubrikanti.

Zasebna klinika v Ljubljani

V Ljubljani in Mariboru je pričela delovati prva zasebna ambulanta za proktologijo v Kirurškega sanatorija v Ljubljani in v prostorih diagnostičnega centra Archimed v Mariboru, kjer izvajajo diagnostiko in zdravljenje obolenj zadnjikovega kanala in danke. Zagotavljajo vam diskreten in profesionalen pristop. Imajo bogate izkušnje z zdravljenjem spolno prenosljivih obolenj zadnjika in znajo svetovati in reševati težave, ki se pojavljajo pri prakticiranju analnih spolnih odnosov. Glede na izkušnje priporočajo enkrat letno preventivni pregled zadnjikovega kanala za vse, ki prakticirajo receptivne analne spolne odnose, saj obstaja možnost pojava intraanalnih kondilomov, ki zahtevajo ustrezno zdravljenje. Pregledi, zdravljenje in operativni posegi so mogoči tudi na koncesijo. Naročite se lahko na tel. (02) 250 05 16 ali v Kirurškem sanatoriju Rožna dolina (01 477 94 00). Dodatne informacije in anonimni forum s specialistom vam je na voljo na spletni strani www.zdravniski-nasveti.net.

Kirurški Sanatorij Rožna dolina d.d.

Rožna dolina cesta IV/45
1000 Ljubljana
Slovenija
Tel: (01) 477 94 00
www.kirurski-sanatorij.si

Zasebna ambulanta za proktologijo v Mariboru

Zdrav splet – Mlakar in Kopič d.n.o.

Razlagova 24
2000 Maribor
Tel: (02) 250 05 16
www.zdravniski-nasveti.net

Dermatovenerološke ambulante – javne

(Celje, Izola, Jesenice, Kranj, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Nova Gorica, Novo mesto, Piran, Ptuj, Slovenj Gradec),

Ambulanta za SPO, Dermatovenerološka klinika, Klinični center Ljubljana, tel. (01) 431 31 23, int. 23-36,

Ambulanta za SPO, Klinika za infekcijske bolezni in vročinska stanja, Klinični center Ljubljana, tel. (01) 431 31 23,

Svetovanje o SPO, Dermatovenerološka klinika, Klinični center Ljubljana, tel. (041) 666 333

Dodatek:

Dr. Boštjan Mlakar

Kratki nasveti o varnih analnih spolnih odnosih

Analni spolni odnos lahko nudi zadovoljstvo obema partnerjema v kolikor je prisotna obojestranska želja in zaupanje. Zelo pomembna je predigra, ki naj vključuje nanos lubrikanta s prstom v zadnjikov kanal in nežno masiranje. Lubrikant mora bit in vodni osnovi, saj običajne kreme in olja lahko povzročijo prepustnost kondoma. Zavedati se moramo, da riziko za okužbe z določenimi spolno prenosljivimi boleznimi predstavlja že predigra kot je poljubljanje in slinjenje zadnjika ter drgnjenje penisa in nanos predsemske tekočine ob vhodu v zadnjik. Ti izločki se lahko prenesejo tudi v danko ob prodiranju zaščitenege penisa (s kondomom). Izpiranje danke neposredno pred analnim spolnim odnosom se odsvetuje, saj s tem odstranimo najbolj povrhnji sluznični zaščitni sloj. Enako velja za britje ali depiliranje kože zadnjika, ki lahko povzroči minimalne poškodbe kože in s tem poveča možnost okužbe s spolno prenosljivimi povzročitelji.

Preventivni pregled zadnjika in danke priporočamo za vse, ki prakticirajo receptivne analne spolne odnose, saj spolno prenosljiva obolenja odkrijemo prej in jih zato lažje in hitreje pozdravimo.

Proktolog svetuje:

1. Preventivni proktološki pregled za vse MSM na 3 leta.
2. Preventivni proktološki pregled vsako leto pri HIV pozitivnih MSM.

3. Takojšen pregled pri proktologu v primeru težav z zadnjikom in/ali danko.
4. Proktoskopija pri vseh MSM z zunanjimi anogenitalnimi kondilomi.
5. Redne kontrole po odstranitvi kondilomov zaradi visokega deleža ponovitev.
6. Testiranje na morebitno okužbo s HIV, hepatitis B in C, sifilisom.
7. Striktna uporaba kondoma in lubrikanta na vodni osnovi.

Kondomi in lubrikanti

Kondome primerne za analni seks in veliko izbiro odličnih lubrikantov na vodni osnovi različnih velikosti po najbolj ugodni ceni dobite v spletni trgovini Eros. <http://shop.1xy.biz>





Original
AQUAGlide

Odlični lubrikanti na vodni osnovi po najbolj ugodni ceni v spletni trgovini Eros. <http://shop.1xy.biz>

