

BEZPIECZNE WALENTYNY 2022





Zbliża się „Święto Zakochanych” czas randek, romantycznych spotkań we dwoje. Walentynki to także okazja do zwrócenia uwagi na fakt, by pamiętać o własnym zdrowiu, szczególnie w tym trudnym czasie epidemii COVID-19. Czasami jedna ryzykowna chwila w życiu może zdecydować o naszej przyszłości. Dlatego zachęcamy do bezpiecznych zachowań oraz dbałości o własne zdrowie i najbliższych.

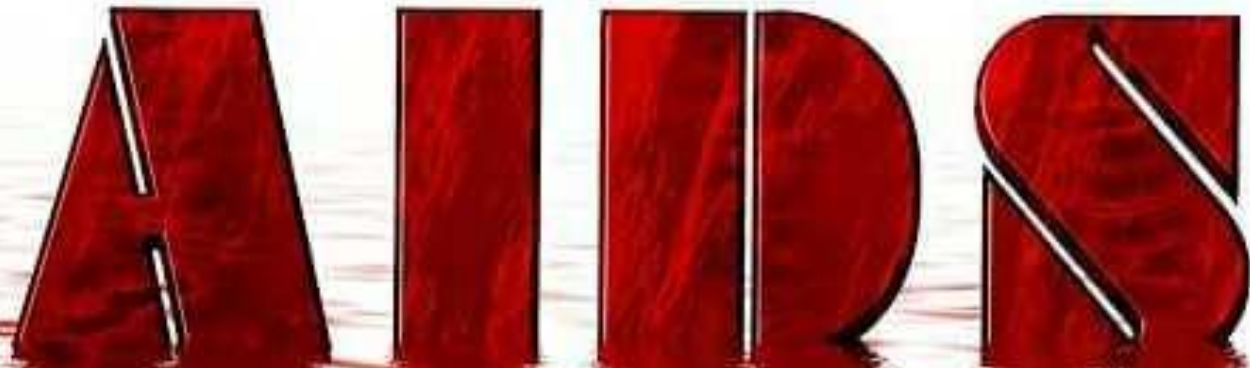
Co warto wiedzieć o HIV i AIDS?

HIV to ludzki wirus upośledzenia (niedoboru) odporności. Może wywołać zespół nabytego upośledzenia odporności – AIDS. Problem HIV i AIDS na świecie jest jednym z głównych problemów zdrowia publicznego.

Zakażenie HIV oznacza, że w organizmie człowieka znajduje się wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności. Wirus mnoży się i niszczy układ odpornościowy zakażonej osoby, który po pewnym czasie przestaje chronić organizm przed chorobami. Zakażenie HIV nie daje charakterystycznych objawów. Jeśli nie zrobi się testu diagnostycznego można nawet przez 10-12 lat nie wiedzieć o tym, że uległo się zakażeniu. Osoba, która nie wie, że żyje z HIV, może zachorować na AIDS. Może też zakażać innych.



Nieleczone zakażenie HIV prowadzi do rozwoju **AIDS**, czyli zespołu nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności. AIDS to końcowy etap NIELECZONEGO zakażenia HIV. To zespół chorób atakujących osoby zakażone HIV. Zaliczamy do niego różne infekcje i typy nowotworów. AIDS występuje po wielu latach trwania infekcji HIV u osób, które o swoim zakażeniu nie wiedzą. Osoby, które wiedzą o swoim zakażeniu objęte są nowoczesną terapią antyretrowirusową, która zapobiega wystąpieniu AIDS. Warto się testować!



AIDS

Drogi zakażenia wirusem HIV

Są trzy główne drogi zakażenia:

- 1) kontakty seksualne,
- 2) kontakt z zakażoną krwią,
- 3) matka zakażona HIV może zakazić swoje dziecko w czasie ciąży, porodu lub podczas karmienia piersią.

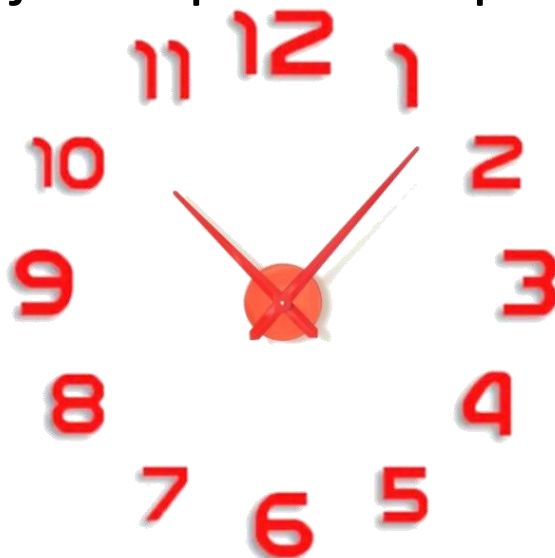


Jak uniknąć zakażenia HIV?

Zakażeniu HIV można zapobiec. Jeśli zdarzyła ci się sytuacja, podczas której wystąpiło ryzyko zakażenia, natychmiast zgłoś się do najbliższego szpitala zakaźnego.

Im szybciej przyjmiesz leki (najlepiej w ciągu 2 – 3 godzin po zdarzeniu), tym większą masz szansę na pozbycie się wirusa z organizmu i uniknięcie zakażenia.

Po 48 godzinach jest już za późno na podanie leków.



Zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy.



Zabiegi kosmetyczne i tatuaże wykonuj tylko u wykwalifikowanych osób, w sprawdzonych miejscach.



Nie pożyczaj maszynki do golenia, szczoteczki do zębów i innych przyborów kosmetycznych.



Jeśli używasz strzykawek i igieł – upewnij się, czy są sterylne.



Unikaj przygodnych kontaktów seksualnych.



Nie zakazisz się HIV:

- ✓ mieszkając z osobą zakażoną;
- ✓ korzystając ze wspólnych talerzy, szklanek, sztućców;
- ✓ korzystając z tej samej łazienki (należy używać własnej szczoteczki do zębów i maszynki do golenia);
- ✓ korzystając ze wspólnej toalety;
- ✓ uprawiając sport, np. na basenie;
- ✓ przez kichnięcie czy kasłanie;
- ✓ przez ukąszenie komara (wirus w ciele komara ulega zniszczeniu);
- ✓ poprzez dotyk, czy pocałunki;
- ✓ poprzez pot, ślinę, łzy, mocz czy kał (jeśli nie ma domieszki krwi);
- ✓ oddając krew (w Polsce używa się wyłącznie jednorazowego sprzętu);
- ✓ podczas kontaktów towarzyskich i zawodowych.

FAKTY I MITY



CZY TO PRAWDA, ŻE PROBLEM AIDS NALEŻY JUŻ DO PRZESZŁOŚCI?

NIE, to nieprawda. Na świecie każdego dnia zakaża się około 6 tys. osób, a około 4,5 tys. osób umiera z przyczyn związanych z HIV/AIDS. W Polsce każdego roku wykrywanych jest kilkaset zakażeń HIV. To znaczy, że codziennie w Polsce 2-3 osoby dowiadują się o zakażeniu HIV. W większości są to osoby młode.

Dostępne obecnie leki antyretrowirusowe poprawiają jakość życia osób zakażonych HIV. Jednakże leczenie antyretrowirusowe musi być kontynuowane do końca życia osoby zakażonej. Leki powodują też działania uboczne. Niektóre z późnych działań ubocznych powodują zmianę wyglądu zewnętrznego, niektóre z nich mogą być także niebezpieczne dla życia. Nie jest więc prawdą pogląd, iż teraz – skoro są leki – nie trzeba bać się HIV.



CZY NAPRAWDĘ KAŻDY MOŻE ZAKAZIĆ SIĘ HIV LUB MIEĆ AIDS?

TAK. Każdy, bez względu na pochodzenie rasowe, religię lub orientację seksualną, jeśli prowadzi życie seksualne lub ma kontakt z zakażoną HIV krwią może nabyć zakażenie HIV. Ani płeć, ani wiek, ani wykonywany zawód czy spełniane powołanie nie chronią przed zakażeniem. Przed zakażeniem chroni znajomość dróg zakażenia i stosowanie metod zmniejszających ryzyko zakażenia.



CZY MOŻLIWE JEST WYLECZENIE HIV?

NIE. Leki antyretrowirusowe nie są w stanie usunąć wirusa z organizmu osoby zakażonej, jednak hamują namnażanie się wirusa i zwalniają przebieg zakażenia.



CZY ISTNIEJE SZCZEPIONKA CHRONIĄCA PRZED ZAKAŻENIEM HIV?

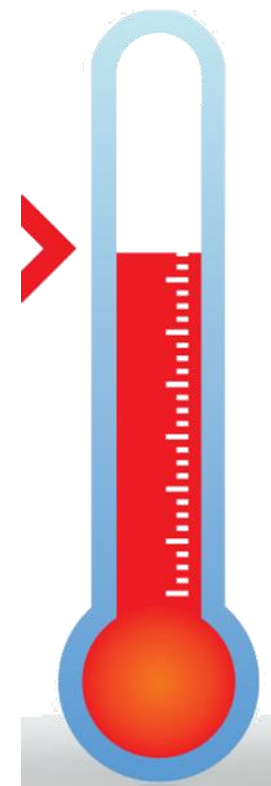
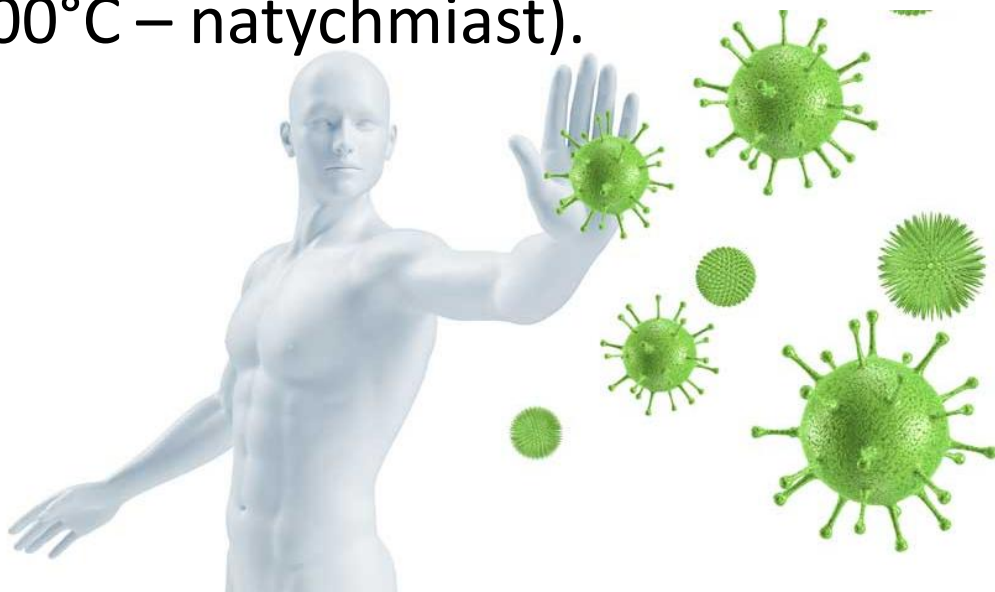
NIE. Wprawdzie badania nad szczepionką profilaktyczną trwają, jednak dotychczasowe próby zakończyły się niepowodzeniem. Obecnie jedynym sposobem ochrony przed HIV pozostaje wiedza o drogach zakażenia, sposobach zmniejszania ryzyka i stosowanie tej wiedzy w życiu.



CZY HIV MOŻE PRZETRWAĆ POZA ORGANIZMEM CZŁOWIEKA?

NIE. HIV jest wirusem, który do przetrwania potrzebuje organizmu człowieka. Poza organizmem szybko ginie.

Niszczą go wszelkie środki dezynfekcyjne, także woda z mydłem. Ginie w wyższych temperaturach (powyżej 56°C po kilku minutach, w 100°C – natychmiast).



CZY OSOBY ZAKAŻONE HIV MOGĄ MIEĆ DZIECI?

TAK. Jeśli kobieta zakażona HIV wie o swojej infekcji, podczas ciąży pozostaje pod opieką nie tylko ginekologa-położnika, ale także specjalisty terapii AIDS, wówczas szanse na urodzenie zdrowego dziecka wynoszą ponad 99%.



W przypadku pary, w której mężczyzna jest zakażony HIV również możliwe jest bezpieczne posiadanie dzieci. Opracowano metody pozwalające na to by ochronić kobietę i dziecko przed zakażeniem.

W Polsce jest już kilkanaścioro dzieci, które przyszły na świat dzięki tej procedurze.



CZY TRANSFUZJA KRWI JEST BEZPIECZNA?

Raczej **TAK**. W krajach rozwiniętych, także w Polsce, każda porcja krwi oddanej w stacjach krwiodawstwa badana jest w kierunku zakażenia HIV. Zmniejsza to znacznie ryzyko przeniesienia zakażenia. W Polsce od 1995 r. nie stwierdzono przypadków zakażeń przez transfuzję krwi.



CZY BYCIE DAWCĄ KRWI JEST BEZPIECZNE?

Tak. W krajach rozwiniętych, w których używa się jednorazowego sprzętu nie można zakazić się w ten sposób. Polska jest krajem bezpiecznym dla krwiodawców.



CZY WIZYTA U DENTYSTY NIESIE RYZYKO ZAKAŻENIA?

Leczenie dentystyczne **nie powinno** nieść ze sobą żadnego ryzyka pod warunkiem, że wszystkie narzędzia są sterylizowane po każdym użyciu oraz stosowane jest postępowanie chroniące przed przenoszeniem infekcji.





Pamiętaj!

W czasach, gdy istnieje skuteczna terapia antyretrowirusowa, wiedza o drogach zakażenia HIV oraz rozważa ratują życie!