|  |  |
| --- | --- |
| **Obrázok, na ktorom je papierový výrobok, červená  Automaticky generovaný popis** | **Základné informácie o infekcii HIV/AIDS**  |

**Čo je HIV/AIDS?**

**Ako sa HIV prenáša?**

**Ako je to s testovaním infekcie HIV?**

**Aké sú klinické príznaky infekcie HIV/AIDS?**

**Aké sú možnosti liečby?**

**Aké sú možnosti prevencie?**

[**Ako**](https://www.facebook.com/watch/live/?v=780934015412511&ref=watch_permalinkAko)**sa u nás žije ľuďom s HIV/AIDS?**

**Čo je HIV/AIDS? (Human Immunodeficiency Virus)**
**HIV je vírus ľudskej imunitnej nedostatočnosti. Tento vírus napáda imunitný (obranný) systém človeka, hlavne T lymfocyty, a tak znižuje obranyschopnosť voči ochoreniam.**
T-lymfocyty ochraňujú telo pred vírusmi, parazitmi, baktériami a plesňami. Čím viac T lymfocytov vírus HIV napadne,  tým viac sa znižuje schopnosť imunitného systému bojovať s nákazou. Tento proces môže trvať niekoľko rokov. Tým, že systém je slabší, človek ľahšie podľahne iným ochoreniam, baktériám a vírusom.



**Človek infikovaný vírusom HIV sa odborne označuje ako HIV pozitívny.**
Prvé príznaky HIV infekcie sa môžu ale aj nemusia objaviť  2 až 3 týždne od infikovania a pripomínajú chrípku alebo infekčnú mononukleózu: celková únava, nauzea (pocit napínania na zvracanie), bolesť kĺbov a svalov, zvýšená teplota až horúčka, vyrážky, bolesť hrdla, hnačka, zväčšenie lymfatických uzlín, malátnosť. Sú to dosť nešpecifické príznaky, ktoré o pár týždňov vymiznú. U veľa ľudí prejde toto štádium bez toho, aby sa príznaky objavili. Medzi infikovaním vírusom HIV a vypuknutím choroby AIDS u neliečených pacientov môže uplynúť niekoľko /6-10/ rokov.

**AIDS je získaný syndróm imunitnej nedostatočnosti (Acquired immunodeficiency syndrome). Je to posledné štádium HIV infekcie.**
Znamená to, že človeku úplne zlyhá imunitný systém, a teda telo už nie je schopné brániť sa žiadnemu ochoreniu. Pacient, ktorý sa nelieči, môže dostať AIDS, t.j. ochorieť na neurologické, autoimunitné, onkologické ochorenie alebo aj oportúnne infekcie a zomrieť. Oportúnne infekcie sú tie, ktoré zdravý človek prekoná ľahko (napríklad chrípka), ale pre človeka, chorého na AIDS, môžu byť tieto infekcie smrteľné.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ako sa HIV prenáša?**

Vírus HIV sa prenáša iba 3 spôsobmi:
**1. nechráneným pohlavným stykom**
/bez ohľadu na pohlavie a vek partnerov a formy sexuálneho styku/
**2. krvnou cestou**
/používaním nesterilných ihiel a injekčných striekačiek, piercingom, tetovaním nesterilnými nástrojmi/
**3. z matky na dieťa**
/počas tehotenstva, počas pôrodu alebo materským mliekom/

**Ako sa určite nedá nakaziť vírusom HIV?**

• bežným kontaktom s infikovaným človekom, podávaním rúk
• bývaním v spoločnej domácnosti, či pobytom v práci
• spoločenským bozkávaním
• plávaním v bazéne
• používaním sauny
• uštipnutím bodavým hmyzom /komáre, kliešte a pod/.
• vzduchom ani vodou

**Čo je rizikové správanie?**

• nechránený pohlavný styk s človekom, ktorého zdravotný stav nepoznáš
• striedanie sexuálnych partnerov
• sexuálne praktiky, ktoré narušujú sliznicu a spôsobujú krvácanie
• používanie nesterilných ihiel a striekačiek pri vnútrožilovom užívaní drog

**Aké sú klinické príznaky infekcie HIV/AIDS?**

Infekcia HIV dlhé roky prebieha asymptomaticky. Po cca 2 týždňoch po nakazení sa môže u pacienta prejaviť primárna infekcia príznakmi podobnými chrípke, ako sú zväčšené lymfatické uzliny, malátnosť, vysoká teplota. Asi polovica pacientov však spomínané symptómy nemá.

Tieto nešpecifické  príznaky čoskoro ustúpia a nasleduje niekoľkoročné bezpríznakové obdobie, ktoré môže u neliečeného pacienta za 8-10 rokov po nakazení prepuknúť do choroby AIDS, ktorej klinické prejavy sú veľmi rôznorodé.  Patria sem rôzne neurologické, autoimunitné, onkologické ochorenie či  oportúnne infekcie. V prípade podozrenia na infekciu HIV je vhodné čo najskôr požiadať o vyšetrenie.

|  |
| --- |
| Obrázok, na ktorom je holá koža, chlap, bez trička, osoba  Automaticky generovaný popis |
| Kaposiho sarkóm |
| Obrázok, na ktorom je holá koža, osoba, vnútri  Automaticky generovaný popis |
| pásový opar /infekcia Herpes Zoster/ |
| Obrázok, na ktorom je zub, zuby, osoba, jazyk  Automaticky generovaný popis |
| vlasová leukoplakia |
| Obrázok, na ktorom je osoba, holá koža, krk, pokožka  Automaticky generovaný popis |
|  zväčšené lymfatické uzliny |
| Obrázok, na ktorom je príroda  Automaticky generovaný popis |
| kandidóza ústnej dutiny |
| Obrázok, na ktorom je chlap, osoba mužského pohlavia, osoba, hrudník  Automaticky generovaný popis |
| „Wasting syndrome“ /chudnutie/ |

viac na: <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/rr5710a2.htm>

**Ako je to s testovaním infekcie HIV?**

**Kde sa môžete dať otestovať?**
Otestovať sa môžete prísť do NRC pre prevenciu HIV/AIDS na Slovenskej zdravotníckej univerzite v Bratislave, vo väčších mestách do Ústavov verejného zdravotníctva a do Oddelení klinickej mikrobiológie nemocníc. O odber krvi na testovanie môžete požiadať tiež svojho obvodného lekára. V prípade potreby môžete zatelefonovať na Linku dôvery, kde dostaneš ďalšie informácie.

**Zoznam testovacích miest v SR:**

https://www.domsvetlaslovensko.sk/zoznam-testovacich-miest-na-slovensku.html

**Prečo je dobré dať sa otestovať?**
Je dobré poznať zdravotný stav seba a svojho partnera ešte pred sexuálnym stykom. Testovanie umožňuje zistiť protilátky proti HIV v krvi človeka. Tie sa dajú zistiť asi 3 mesiace po dobe nakazenia. Čím skôr človek zistí, že je HIV pozitívny, tým skôr môže vyhľadať odborníka a začať liečbu, ktorá môže značne zlepšiť zdravotný stav pacienta.

**Kedy má zmysel ísť na testy?**
Ak sa ocitnete v rizikovej situácii (nechránený sex, použite nesterilnej ihly alebo striekačky) je potrebné, aby ste sa dali sa dal otestovať cca 3 mesiace po tejto udalosti. Pred vstupom do nového sexuálneho vzťahu je tiež potrebné ísť na testy.

**Ako prebieha testovanie?**
Na odber krvi je vhodné prísť ráno na lačno. V ambulancii Vám odoberú asi 5 ml krvi a v rámci vyšetrenia budete poučení o tom, ako sa máte v budúcnosti chrániť pred infekciou HIV. Výsledok dostanete väčšinou za 1 týždeň. Vyšetrenie z preventívnych dôvodov je prístupné každému bezplatne a v prípade potreby aj anonymne.

**Čo sa stane, ak sa zistí. že ste HIV-pozitívni?**
V prípade, že by sa testovaním zistilo, že ste sa nakazili, môžete brať lieky, ktoré zabránia tomu, aby ste ochoreli na AIDS. Máte možnosť navštevovať ambulanciu pre HIV-pozitívnych pacientov na Infekčnej klinike v Bratislave, Banskej Bystrici, Martine, Nitre alebo v Košiciach. Tam budú lekári na základe pravidelných prehliadok priebežne zisťovať v akom stave je Váš imunitný systém, ako rýchlo sa vírus vo Vašom organizme množí a či je potrebné aby ste užívali lieky na zabránenie prepuknutia ochorenia AIDS. To, že je človek HIV pozitívny je chránené lekárskym tajomstvom, a preto o tom nebude informovaný nikto z Vašich príbuzných, či vo Vašej práci. Je však tiež potrebné, aby ste  aj Vy vedome nešírili infekciu ďalej. Inak by ste sa vedome dopustili trestného činu šírenia infekčného ochorenia.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ako funguje terapia?**

**Aktuálne odporúčania ECDC pre liečbu infekcie HIV** nájdete na web. stránke:

<http://www.eacsociety.org/guidelines/eacs-guidelines/eacs-guidelines.html>

**Štandardný postup pre zabezpečenie komplexného manažmentu HIV infekcie v SR**: [TU](http://www.walki.sk/hiv-aids/docs/Standardny_postup_pre_zabezpecenie_komplexneho_manazmentu_HIV_infekcie.pdf)

[**Štandardný postup pre výkon prevencie HIV infekcie v rizikovej populácii v SR: Hodnotenie a výber pacientov na profylaxiu pred expozíciou HIV**](https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&sxsrf=AOaemvJURs2jglST7oizkWGaAoKW0NXKXA:1638185218518&q=%C5%A0tandardn%C3%BD+postup+pre+v%C3%BDkon+prevencie+HIV+infekcie+v+rizikovej+popul%C3%A1cii+v+SR:+Hodnotenie+a+v%C3%BDber+pacientov+na+profylaxiu+pred+expoz%C3%ADciou+HIV&sa=X&ved=2ahUKEwiXk5rAu730AhXE4KQKHX8wAwsQgwN6BAgBEAE)**:**[**TU**](http://www.walki.sk/hiv-aids/docs/SDTP_PreP_SP-na-vykon-prevencie-sirenia-HIV-infekcie-v-rizikovej-populacii-v-SR.pdf)

Je potrebné, aby ste sa zapísali do dispenzára na infekčnú kliniku v Bratislave, Banskej Bystrici, Martine, Nitre alebo v Košiciach. Váš ošetrujúci lekár Vás  bude priebežne pozývať na kontroly za účelom sledovania  Vášho klinického stavu ako aj niektorých laboratórnych ukazovateľov, ako je množstvo vírusu v krvi /vírusovú záťaž/, stav imunitného systému, rezistencia vírusu na lieky a pod. V prípade potreby Vám nasadí liečbu, ktorá by už mala byť doživotná. Liečba zvyčajne pozostáva z kombinácie liekov, ktoré brzdia množenie vírusu na rôznych stupňoch jeho rozmnožovania v bunke a tým prispieva k posilneniu už oslabeného imunitného systému. **Infekcia HIV je v súčasnosti už liečiteľná hoci nie vyliečiteľná.** Liečba je doživotná a plne hradená zdravotnou poisťovňou. Je dôležité dodržiavať liečebný režim, čiže liečbu svojvoľne neprerušovať, lebo vírus by sa mohol stať rezistentný na lieky a liečba by mohla prestať fungovať. V prípade, že by ste pociťovali počas liečby tráviace či iné problémy treba, aby ste o tom informovali lekára, ktorý Vám môže liečbu zmeniť. V súčasnosti už existuje 6 tried liekov, v rámci ktorých je niekoľko druhov liekov, takže možnosti úspešnej liečby sa stále rozširujú. Dodržiavaním liečebného režimu pomáhate aj tomu, aby ste sa stali menej infekční pre partnera pri sexuálnom styku.

Najnovšie štúdie ukazujú, že v prípade, nedetekovateľnej vírusovej nálože v krvi pacienta je minimálna šanca, aby pacient preniesol vírus na svojho  partnera pri sexuálnom styku bez kondómu. Treba však pamätať, že z dlhodobého hľadiska môže vzniknúť riziko, že  vírus pod vplyvom liečby zmutuje a dostane sa spod kontroly liekov. Je preto potrebné pacientov pravidelne testovať na množstvo vírusu v krvi ako aj CD4 lymfocytov a súčasne sledovať klinický stav pacienta. Vzhľadom na tieto súvislosti sa aj naďalej odporúča partnerom /aj keď sú obaja infikovaní/ používať kondóm, keďže by sa mohli pri nechránenom styku ohroziť ďalšou dávkou vírusu, prípadne aj iným subtypom HIV.
Pamätajte, že hoci sa infekcia HIV nedá zatiaľ úplne vyliečiť, ale sa dá úspešne liečiť. Liečba Vám môže značne predĺžiť život a skvalitniť ho, a preto je škoda, aby ste túto možnosť podcenili a nevyužili ju!

V prípade, že by ste sa dostali do rizika infekcie HIV, môžete požiadať maximálne do 72 hod po rizikovej udalosti. na niektorej zo spomínaných infekčných kliník o **postexpozičnú profylaxiu /PreP/**. Zdravotná poisťovňa ju prepláca v prípade rizika možnej profesionálnej infekcie. Za účelom definitívneho vylúčenia infekcie HIV budete následne testovaní po 3 a 6 mesiacoch po expozícii.

Osoby vo vysokom riziku infekcie HIV  môžu požiadať aj o **predexpozičnú profylaxiu /PreP/.** Viac informácii Vám poskytnú špecialisti na niektorej zo spomínaných infekčných kliník.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Aké sú možnosti ochrany pred infekciu HIV?**

**Pri pohlavnom styku:**
• používať ochranu /**kondóm**/
• prísť na **testovanie** /najlepšie spolu s partnerom/
• vyhýbať sa nechránenému sexuálnemu styku s partnerom, ktorého zdravotný stav nepoznám
• **nestriedať sexuálnych partnerov a byť verný vo vzťahu**

·    Do 48-72  hod. po rizikovej udalosti je možné požiadať na infekčnej klinike o **post-expozičnú profylaxiu /PEP/**v Bratislave, Banskej Bystrici, Martine, Nitre alebo v Košiciach, ktorá môže značne znížiť pravdepodobnosť nákazy, poisťovne ju však nepreplácajú

* Na spomínaných infekčných klinikách je možné požiadať tiež o **pre-expozičnú profylaxiu /PreP/** v prípade predpokladaného rizikového správanie. PreP rovnako značne znižuje pravdepodobnosť nákazy, poisťovne ju však nepreplácajú. Viac na : https://prepinfo.sk/

**Ako používať kondóm?**

• nepoužívajte kondómy po záručnej dobe (exspirácii)
• prečítajte si príbalový letáčik a kondóm použi podľa návodu v ňom
• pri otváraní kondómu z obalu opatrne odtrhnite fóliu, kondóm sa môže poškodiť nesprávnym otváraním (nožnicami, zubami nechtami), piercingom na genitáliách či jazyku,
• je lepšie používať lubrikované (vlhčené) kondómy, čím sa zmenšuje nebezpečenstvo pretrhnutia kondómu
• ako lubrikant nepoužívajte vazelínu, oleje alebo krémy ale len lubrikanty založené na vodnej fáze
• po otvorení vyberte kondóm z obalu, uchopte jeho koniec medzi palec a ukazovák, jemne ho stlačte, aby unikol prebytočný vzduch a opatrne ho navlečte na stoporený úd po celej jeho dĺžke tak, aby bol návin z vonkajšej strany. Po ejakulácii pridržte prezervatív pri koreni penisu a vytiahni penis z pošvy, tak sa zabráni úniku ejakulátu
• nenosievajte kondóm dlhšiu dobu v peňaženke /po exspirácii/ alebo vo vrecku na nohaviciach!

**Pri prenose krvnou cestou:**• používať vždy iba sterilné ihly a striekačky v prípade, že berieš drogy
• na piercing a tetovanie použiť sterilné nástroje

·     48 hod. po rizikovej udalosti je možné požiadať na infekčnej klinike o **post-expozičnú profylaxiu** **/PEP/**v Bratislave, Banskej Bystrici, Martine, Nitre alebo v Košiciach, ktorá môže značne znížiť pravdepodobnosť nákazy, poisťovne ju však nepreplácajú

**Pri prenose z matky na novorodenca:**• tehotné ženy môžu požiadať o testovanie u svojho lekára
• v prípade HIV pozitívneho výsledku môžu žena požiadať do 3. mesiacov po otehotnení o prerušenie tehotenstva
• počas tehotenstva môže byť HIV infikovaná žena liečená – značne sa tým zníži pravdepodobnosť prenosu infekcie  HIV na dieťa
• dieťa po pôrode by nemalo byť dojčené.

**Ako je to s testovaním tehotných žien?**
Tehotné ženy sú u nás testované na infekciou HIV v prípade, že o testovanie požiadajú alebo im testovanie odporučí lekár, čiže testovanie tehotných žien zatiaľ u nás nie je povinné. Odporúča sa tehotné ženy testovať v prvých troch mesiacoch tehotenstva a tesne pred pôrodom.

**Čo ak sa zistí, že je tehotná žena HIV-pozitívna?**
V prípade, že sa potvrdí infekcia HIV v prvých troch mesiacoch tehotenstva, môže sa žena rozhodnúť pre prerušenie tehotenstva. Ak sa tak nerozhodne, pravdepodobnosť, že sa jej pri súčasnej liečbe narodí HIV-pozitívne dieťa je 3%-4%, bez liečby však až 30%. Je to ťažké rozhodnutie, a preto by si mali dievčatá a ženy o to viac dávať pozor na svoje zdravie, aby podobnú dilemu nemuseli raz prežívať.

**Čo robiť, aby sa následne nenakazilo aj dieťa?**
Na začiatku 4. mesiaca tehotenstva sa u ženy nasadí liečba, ktorá vyvíjajúcemu plodu neškodí, ale značne znižuje riziko infekcie plodu počas tehotenstva. Odporúča sa priviesť dieťa na svet cisárskym rezom. Počas neho ženy dostáva infúziou vysoké dávky liekov, aby sa dieťatko nenakazilo. Po tom, ako dieťa príde na svet, zastaví sa u matky tvorba mlieka a ponúkne novorodencovi náhradná výživa, aby sa dojčením nenakazilo. Dieťa dostáva následne počas 1. mesiaca života kombináciou liekov v sirupe, aby sa tak znížila pravdepodobnosť prenosu infekcie na neho počas pôrodu či cisárskeho rezu.

**Ak postupovať, ak plánuje dieťa pár, v ktorom je jeden či obaja partneri HIV-pozitívni?**
V prípade, že pár, v ktorom jeden z partnerov je HIV pozitívny podstupuje riziko infikovania aj jeho/jej partner. Aj toto riziko je však v súčasnosti možné znížiť. V prípade, že je žena HIV- pozitívna a muž negatívny je možno využiť možnosti asistovanej reprodukcie,  pri ktorej je žena oplodnená semenom, ktoré je vopred odobraté mužovi. V opačnom prípade, ak je muž pozitívny a žena negatívna, je možné vykonať tzv.“sperm washing“ t.j. odobrať mužovi ejakulát, spermie oddeliť a žene chránenej antivirotikami vložiť do pošvy.

**Ako prebieha testovanie novorodencov?**
Deti, ktoré sa rodia HIV-pozitívnym matkám získavajú protilátky voči HIV od matky počas tehotenstva. Tie ich čiastočne chránia pred infekciou HIV. Prítomnosť materských protilátok u novorodencov však zároveň sťažuje testovanie, lebo všetky deti sa tak rodia anti-HIV pozitívne. Tieto protilátky postupne do 1-1,5 roka života dieťaťa vymiznú. Diagnostiku novorodencov HIV pozitívnych žien možno preto spoľahlivo ukončiť až v období cca 1,5 roka po narodení dieťaťa. V tomto období u novorodenca dokážeme buď súčasne vírus v krvi a tiež protilátky /vtedy je dieťa HIV pozitívne/, alebo nedokážeme ani vírus ani protilátky /vtedy je dieťatko našťastie negatívne/.

[**Ako**](https://www.facebook.com/watch/live/?v=780934015412511&ref=watch_permalinkAko)**sa u nás žije ľuďom s HIV/AIDS?**

[https://www.facebook.com/watch/live/?v=780934015412511&ref=watch\_permalink](https://www.facebook.com/watch/live/?v=780934015412511&ref=watch_permalinkAko)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Na záver**
Infekcia HIV sa týka nás všetkých. Nevyberá si ľudí podľa pohlavia, veku, viery, vzdelania, politickej či sexuálnej orientácie ani sociálneho či ekonomického statusu. Nie je to však kvapôčková infekcia, prenáša sa väčšinou vedomou činnosťou ľudí a preto máme veľkú šancu vlastné riziko infekcie ovplyvniť. Žiaden pacient nás nemôže pri bežnom spoločenskom kontakte ohroziť. My mu však môžeme ublížiť svojim strachom, predsudkami a opovrhovaním. Pokúsme sa preto pretrhnúť bludný kruh strachu spoločnosti z pacientov a pacientov zo spoločnosti a nebojme sa dať najavo pacientom, že naďalej zostávajú našou rodinou, kamarátmi, známymi, kolegami a spolužiakmi!

**NAJDÔLEŽITEJŠIE JE, ABY AJ HIV POZITÍVNY ČLOVEK  NAĎALEJ OSTAL NAŠIM KAMARÁTOM, ZNÁMYM, KOLEGOM, SPOLUŽIAKOM, RODINOU...**