

## ■ PADOMI, KO TEV ŅEMT VĒRĀ UN KAD GRIEZTIES PĒC PALĪDZĪBAS?

- ▲ Ja Tev ir riskanta uzvedība – tu lieto narkotikas, bieži maini dzimumpartnerus, dzimumkontakta laikā nelieto prezervatīvu.
- ▲ Ir bijuši gadījuma dzimumsakari un/vai manipulācijas ar nesteriliem instrumentiem, adatām, šjircēm, tad droši nāc un pārbaudi asinis uz *HIV*!
- ▲ Bieži saaukstēšanās slimības, nespēks, vājums, caureja, paaugstināta ķermeņa temperatūra, svišana, palielināti limfas mezgli, klepus, izsitumi uz ādas un gļotādām un citas pazīmes – konsultējies ar sev uzticamu ārstu vai mediķi.

## ■ KUR TEV GRIEZTIES, LAI PĀRBAUDĪTU ASINIS UZ *HIV*?

Konsultācija un anonīma klienta asins parauga izmeklēšana uz *HIV* tiek veikta *DIA+LOGĀ*. Testēšana ir pieejama bezmaksas.

Šaubu, neskaidrību gadījumos asinis uz *HIV* testē un *HIV* diagnozi laboratoriski apstiprina tikai ārsti speciālisti, kuri strādā Latvijas Infektoloģijas centrā Rīgā.

## ■ KO DARĪT, JA ESI *HIV* INFCĒTS ?

- ▲ Tava veselības aprūpe tiek nodrošināta Latvijas Infektoloģijas centrā, kur strādā zinoši ārsti, kuri ir *HIV/AIDS* speciālisti.
- ▲ Ar savu ārstējošo ārstu Tu vari izrunāt visus sev interesējošus jautājumus un saņemt atbildes par ārstēšanās pasākumiem, izmeklējumu plānu un nākotnes perspektīvām.
- ▲ Esi modrs, atsaucīgs un sadarbojies ar mediķiem savas fiziskās un morālās stājas saglabāšanā un nostiprināšanā.

- ▲ Ņem vērā visus ārsta ieteikumus, padomus un regulāri apmeklē savu ārstējošo ārstu.
- ▲ Atceries, ka *HIV/AIDS* ir slimība Tava mūža garumā un ar to iespējams sadzīvot – viss Tavās rokās.
- ▲ Ja Tev rodas papildus jautājumi par zāļu lietošanu, uztura nosacījumiem un dzīves stila soļiem – nekautrējies konsultēties ar savu ārstējošo ārstu.
- ▲ Stingri ievēro drošības un aizsardzības pasākumus, lai pasargātu apkārtējos no inficēšanās ar *HIV* draudiem.
- ▲ Visdraudzīgāko un cilvēciskāko morālo un sociālo atbalstu Tev sniegs *DIA+LOGA* darbinieki. Esam vienmēr atvērti sadarbībai!

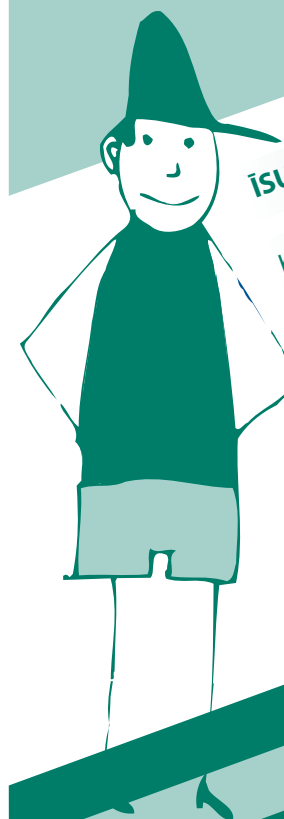
***Profilakses mērķis ir Tavas domāšanas un rīcības maiņa, lai novērstu paaugstināta riska uzvedību, kas var novest pie inficēšanās ar HIV un seksuāli transmisīvajām infekcijām.***

*Materiālu sastādīja:  
Angelika Krūmiņa,  
Medicīnas zinātņu doktors,  
Rīgas Stradiņa universitātes docente*

### **Droši vari griezties meklēt palīdzību arī:**

Biedrības *DIA+LOGS* centrā  
Dzirnavu ielā 135 (ieeja no Satekles ielas), Rīgā, LV-1050  
Tālr.: 67243101; 67288500  
e-pasts: [dialogs@diacentrs.lv](mailto:dialogs@diacentrs.lv)  
mājas lapa: [www.diacentrs.lv](http://www.diacentrs.lv)

# TU un HIV infekcija



ĪSUMĀ PAR *HIV/AIDS*

KĀ TU VARI INFCĒTIES AR *HIV*?

KĀ TU NEVARI INFCĒTIES AR *HIV*?

PADOMI, KO TEV ŅEMT VĒRĀ UN KAD GRIEZTIES PĒC PALĪDZĪBAS?

KUR TEV GRIEZTIES, LAI PĀRBAUDĪTU ASINIS UZ *HIV*?

KO DARĪT, JA ESI *HIV* INFCĒTS ?

## ĪSUMĀ PAR HIV/AIDS

Pasaulē HIV/AIDS profilaksei ir piešķirta īpaša nozīme, jo HIV inficētie nav pilnībā izārstējami un viņiem jābūt jāizvairās ar sekām un zināmiem ierobežojumiem visu mūžu, lai nekaitētu sev un lai neapdraudētu citu cilvēku veselību.

Pateicoties straujai un nepārtrauktai HIV/AIDS medikamentozās ārstēšanas attīstībai, HIV ir hroniska vadāma infekcija, vienlaikus tā vēl joprojām ir nopietna medicīniska, sociāla un ekonomiska problēma gan individuālā, gan kopienas un globālajā kontekstā.

## KĀ TU VARI INFCĒTIES AR HIV?

Zinātniski pierādīti ir tikai trīs veidi kā HIV infekcija tiek pārnesta no vienas personas citai.

Inficēšanās notiek, ja kāds no inficētās personas organisma šķidrumiem, kas satur HIV lielā koncentrācijā – asinis, izdalījumi no dzimumorgāniem (sperma un maksts sekrēts) un mātes piens – nonāk otra cilvēka organismā.

### 1. Ar HIV var inficēties, ja dzimumakta laikā ar inficētu personu netiek lietots prezervatīvs.

HIV no vienas personas citai var tikt pārnestas vaginālā, anālā un orālā dzimumakta laikā gan heteroseksuālos, gan homoseksuālos dzimumaktos. Dzimumakta laikā audi tiek mehāniski traumēti – uz dzimumlocekļa, makstī, mutē vai taisnajā zarnā rodas mikrotraumas, caur kurām organismā var iekļūt sperma, izdalījumi no maksts vai asinis, kas satur HIV.

Īpaši riskants ir anālais sekss, jo taisnās zarnas gļotāda ir viegli ievainojama.

Otrajā vietā pēc riska pakāpes – vaginālais sekss. Risks ievērojami pieaug, ja cilvēkam ir dzimumorgānu gļotādas iekaisums, ko izraisa citas seksuāli transmisīvās slimības – gonoreja, sifiliss u. c.

Nav drošu pierādījumu, ka orālā sekss laikā notiek inficēšanās ar HIV, tomēr izslēgt šādu iespēju nedrīkst. Risks inficēties ir lielāks, ja sperma nokļūst mutē un partnerim ir

mutes gļotādas bojājumi – asiņojošas smaganas, brūce pēc zoba izraušanas, dažādas mutes dobuma infekcijas.

Sievietēm, īpaši menstruāciju laikā, ir lielāks risks inficēties ar HIV dzimumkontakto nekā vīrieti.

Inficēties ar HIV var no viena vienīga dzimumkontakta ar inficētu partneri!

### 2. Ar HIV var inficēties no inficētām asinīm, asiņu preparātiem, donoru audiem un citiem bioloģiskajiem šķidrumiem, ja tie satur asinis.

Latvijā nav reģistrēts neviens inficēšanās gadījums ar HIV no donoru asinīm. LR Likumdošanā noteikta visa veida audu donoru materiāla pārbaude uz HIV antivielu klātbūtni jau kopš 1985. gada.

**Risks inficēties ir augsts**, ja tiek veiktas dažādas manipulācijas ar nesteriliem instrumentiem, piemēram, izdarot pīrsingu, tetovēšanu, akupunktūru, skarifikāciju, kā arī lietojot kopīgus injicēšanas piederumus (piem. adatas) vairākām personām.

### 3. Ar HIV var inficēties bērns no mātes grūtniecības, dzemdību vai zīdīšanas laikā (HIV vertikālā transmisija).

Ja sievietei netiek veikta HIV profilakse grūtniecības laikā, mazulim ir 30–45% risks inficēties. Ja māte saņem profilaktisku antiretrovīrusu terapiju, dzemdības notiek ar ķeizargrieziena palīdzību, un jaundzimušais tūlīt pēc piedzimšanas saņem specifiskos preparātus, inficēšanās risks tiek samazināts līdz 1–2%. Tā kā inficētās mātes piens satur HIV lielā koncentrācijā, mazuli nedrīkst zīdīt.

*Inficēties ar HIV var tikai no inficētas personas bioloģiskajiem šķidrumiem – asinīm, dzimumorgānu izdalījumiem (sperma un izdalījumi no vagīnas) un mātes piena, ja tie nonāk otras personas organismā caur bojātu ādu vai gļotādu.*

## KĀ TU NEVARI INFCĒTIES AR HIV?

### 1. Sadržes kontaktu ceļā:

- ▲ sarokojoties, apskaujoties, skūpstoties, šķaudot vai klepojot;
- ▲ lietojot kopīgus sadzīves priekšmetus – telefonu, datoru, dvieli u. c.;
- ▲ apmeklējot ārstniecības iestādes, kopīgas tualetes, baseinus un dušas telpas;
- ▲ lietojot kopīgu uzturu un traukus;
- ▲ ceļojot sabiedriskajā transportā;
- ▲ saskaroties ar sviedriem, asarām, siekalām un izdalījumiem no deguna, urīna, izkārnījumiem, atvērtām masām, ja tie nesatur asinis!

### 2. Insektu vai dzīvnieku kodumu rezultātā.

Cilvēks ir vienīgais HIV pārnēsātājs. Vīrusam nav starpsaimnieka – nokļūstot kukaiņa vai dzīvnieka organismā, HIV iet bojā.

