Panimula

Q. Ano ang HIV? Human Immuno-deficiency Virus
Q. Ano ang AIDS? Acquired Immune Deficiency Syndrome

Ang dalawang ito ay may kaugnayan sa isa't-isa. Ang HIV ay ang virus na umaatake sa immune system ng iyong katawan; samantalang ang AIDS ay ang resulta pag hindi na kaya ng katawan na proteksyonan ang sarili sa mga sakit at karamdaman na dulot ng panghihina ng immune system (ang mga ito ay karaniwang tinatawag na "secondary opportunistic infections" sapagkat pumapasok ito sa pagkakataong nanghihina na ang katawan dulot ng virus). Ang isang tao ay maaaring magkaroon ng HIV, subalit hindi AIDS. Ang tawag ng mga doctor sa kanila ay "HIV positive." Ngunit lahat ng taong may AIDS ay may HIV. Tinatawag silang may AIDS dahil sa panghihina ng immune system nila at pagdadala ng mga "secondary infections" dulot ng pagkakaroon nila ng virus na HIV.

Inaatake ng HIV ang immune system. Ito ang sistema ng katawan na kumokontra sa mga sakit at karamdaman. Halimbawa, pag ang isang tao nagkasakit ginagawa ng immune system na pagalingin ang isang tao. Kaya kung ito mismo ang inatake ng HIV, humihina ang depensa ng katawan laban sa iba pang sakit o karamdaman. Kapag ang immune system ay naging mahina, nagiging pagkakataon ito para pasukin ang katawan ng iba't ibang sakit at karamdaman. Sa pagkakataong ito tinataguriang may AIDS na ang isang tao. Ang medikal na paliwanag dito ay kapag ang CD4 cell count ay bumaba na sa apat na daan (400). Ang taong may AIDS ay hindi lamang namamatay sa HIV, sa katunayan ang nagiging dahilan ng kamatayan ay ang mga secondary infections tulad ng malaria, tuberculosis (TB), pneumonia. Karaniwan, ang sanhi ng pagkamatay ng isang taong may AIDS ay secondary infections at HIV.

Pagsusuri
Ano ang HIV?
Ano ang AIDS?
Ano ang ugnayan ng HIV at AIDS?
Ano ang ginagawa ng HIV sa katawan?
Paano namamatay ang isang tao sa AIDS?

Transmisyon

1. Ang isang malinis kapag nakipagtalik sa isang may HIV ay possibleng mahawaan kung sila ay hindi gumagamit ng kahit anumang proteksyon. Sa kasalukuyan, ang condom lamang ang mabisang *birth control method* ang nakakapigil sa pagkalat ng HIV. Ngunit kailangan ito ay hindi pa wala sa bisa at may tamang pag gamit para mapigilan ang pagkalat ng virus. Gayunpaman, ang condom ay hindi 100% na epektibo; may mga pag-aaral na nagpapatunay na ito ay 93% na epektibo lamang. Kung may dalawang tao na parehong malinis ang nagtalik, hindi sila magkakaroon ng HIV – ito ang nagpapatunay ng kahalagahan ng pagpapatesting

sa HIV. Ang HIV ay naipapasa lamang ng isang taong nagdadala ng virus sa isang malinis. Mas maliit ang pagkakataon na mahawaan ang isang tao kung konti ang mga nakakatalik niya. Kaya maraming pananaw (religious, family, traditional, etc) ang nagbibigay halaga sa hindi pakikipagtalik hangga't hindi kasal at sa pagpigil o pagbawal ng pakikipagtalik ng mga kabataan. Mahalagang isipin na 85% ng tao na nahahawaan ng HIV ay dahil sa pakikipagtalik ng walang proteksyon. Mahalaga rin ang dalawang pang uri ng transmisyon sa ibaba, ngunit ito ay kritikal.

2. Paglilipat ng dugo. Ang ibig sabihin nito ay ang dugo ng isang taong may HIV ay nalipat o nahalo sa dugo ng isang taong malinis. Maaari itong mangyari sa iba't ibang paraan. Isa na dito ang pag gamit ng karayom ng taong may HIV sa taong malinis, kahit napakakonti ng dugong nalipat, ito ay nakakahawa pa rin. Kaya nararapat na ang mga karayom na gagamitin o ginagamit ay malinis at na-sterilize. (Kung hindi ito posible, maaaring gumamit ng bleach/Clorox o pakuluan ang karayom ng tatlumpong minuto.) Maaari din ang HIV malipat sa pamamagitan ng pag gamit ng shave ng may HIV, mga gamit sa pagpapa-tattoo, atbp. Sa lahat ng ito, mayroong paglipat ng dugo na nagaganap. Kaya nararapat na kahit anung paglipat ng dugo ay inilalagay sa matinding pagsusuri. Noon sa Amerika ay matinding suliranin ito, ngunit hindi na ngayon dahil sa mga pagsusuri na ginagawa bago ang pagsalin ng dugo.

3. Transmisyon mula sa ina sa kanyang anak. Ang mga babaeng HIV+ ay maaaring makahawa sa kanilang anak kung sa panahon ng sila'y buntis, panganganak at pagpapadede ay dala na ang virus. Ang pag gagamot ay nakakabawas ng posibilidad na mahawaan ang kanilang sanggol, at karaniwan libre ang ganitong pag gagamot, ngunit mayroon pa ring 35% na posibilidad na mahawaan nito ang sanggol.

Alalahanin at pahalagahan na 85% ng transmisyon ay nagaganap sa pagtatalik. Ang ibang paraan ay mahalaga din, ngunit mas kritikal ang nauna sapagkat ito ang pinakamadalas at may pinakamalaking impact.

<u>Pagsusuri</u>
Ano ang pinakamadalas na paraan para mahawaan ng HIV?
Ano ang ilang paraan para mabawasan ito?
Ano ang paglilipat o pagsasalin ng dugo?
Ano ang ilang paraan para mabawasan ito?
Ano ang transmisyon mula sa ina sa anak?
Ano ang ilang paraan para mabawasan ito?
Ano ang mahalaga para mapigilan ang pagkakahawa sa tatlong ito?
Bakit kailangang bigyang pansin ang paghahawa na nakukuha sa pagtatalik?

Malaki ang halaga ng kalusugan at wastong pagkain para labanan ng ating katawan ang mga sakit. Maaaring ang isang tao ay mahawaan ng HIV sa unang kontak o maaaring hindi. May mga taong isang beses lamang ay nahahawaan na, samantalang merong iba

na ilang beses ng nagkaroon ng kontak sa taong HIV+ ngunit malinis pa rin. May mga nagsasabi na ito ay gawa ng kalusugan ng tao. Ang taong malusog ay mas malakas ang depensa laban sa mga sakit at karamdaman, kasama na dito ang iba pang sakit tulad ng TB at malaria.

Ang katawan natin ay nangangailan ng apat na uri ng pagkain: Una, ay ang protina (matatagpuan sa karne, gatas, itlog, atbp) na tumutulong sa pagpapalakas ng ating *immune system*. Hindi ibig sabihin na protina lamang ang kailangan para sa ito. Kailangan din ang iba pang uri ng pagkain. Pangalawa, ang *fats* (matatagpuan sa mantika, karne, gulay, atbp) na nakakatulong sa pagtalaga ng lakas sa katawan. Pangatlo, ang *carbohydrates* (matatagpuan sa kanin, tinapay, asukal, prutas, atbp) na nagbibigay lakas sa ating katawan. Pang-apat, kelangan ng katawan ang malinis na tubig.

Mahalaga din sa ating kalusugan ang kalinisan sa sarili at sa paligid. Mahalaga na malinis palagi ang ating paligid at maayos ang pag gagamot ng mga sugat, lalo na kung ito ay gagamitan ng karayom. Kagaya ng nabanggit, pinapahina ng HIV/AIDS ang depensa ng katawan laban sa mga sakit kaya mahalaga ang magpatingin sa doctor sa anumang uri ng karamdaman o sakit.

<u>Bakit dumadami ang nagkakaroon ng HIV: mga umiiral na pananaw sa lipunan</u>

Pagtatanggi: "Hindi ito mangyayari sa akin" at iba pang pag-iisip ay isang uri ng pagtatanggi na ang HIV/AIDS ay isang suliranin.

Kasarian: Panggagahasa, pag-aalipin sa mga babae, hindi pantay na ekonomiya at antas sa buhay.

Edukasyon: Hindi sapat na kaalaman, mga maling pananaw at paniniwala, limitasyon sa pagtuturo, at stigma.

Media: Ang lantad na pagpapakita ng sex sa media, telebisyon, atbp., at ang turismong sexual ay hindi nagpapakita ng sapat na kaalaman sa pag-iwas sa HIV at iba pang STDs.

Serbisyong Medikal: Mahal, kulang na kagamitan at kaalaman sa STDs, kung paano ito maiwasan at gamutin.

Kultura: kakulangan sa pagpapahiwatig at diskusyon ukol sa sex at sa safe sex gawa ng maduming pananaw nito sa publiko.

Socio-economics: malnutrisyon, medikal na kaalaman, uri ng pamumuhay, gastos sa pagpapagamot.

Sexually-transmitted diseases (STDs): ang iba't ibang sakit na nakukuha sa pagtatalik ay sangkap din sa paglalago ng HIV.

Digmaan: abusong sexual, paglilipat-lipat ng mga tao sa iba't ibang lugar gawa ng

digmaan (mga rebelde, biktima, at militar)

HIV/AIDS sa isang pandaigdigang pananaw

Ineestima ng UNAIDS (Dec. 2005 Report) na mahigit 40 million na tao ang merong HIV/AIDS. At 90% ay naninirahan sa mga mahihirap na bansa at wala sa kanilang kaalaman na sila ay may HIV/AIDS. Mataas ang risk nito sa mga bata, binata, at dalaga (ngunit lahat ng edad ay apektado.) Noong taong 2005, mahigit sa kalahating porsyento ng mga bagong may HIV ay nasa gulang na 15 hanggang 24. Araw-araw, mahigit 8,000 ang namamatay sa HIV/AIDS at 14,000 naman ang nagkakaroon nito. Sa mga bagong may HIV/AIDS, may mga pag-aaral na nagsasabi na 250 (may mga ibang nagsasabi na umaabot ito ng dalawang libo) ay mga sanggol pa lamang na nahahawa sa panganganak o pagpapadede. Marami na ring bata ang nagiging ulila gawa ng AIDS. Sa mga namatay na, mahigit 7,000,000 nito ay magsasaka - at inaasahan pa nila na ito ay aabot ng 16,000,000 sa taong 2020. May mga guro at manggagamot na namatay na sa AIDS (85% nang namatay sa Afrika ay dahil sa AIDS) dahil sa kakulangan ng kagamitan at sa dami ng tao na meron nito (umaabot ng 50%-80% sa hospital ay mga taong may HIV/AIDS)

Pagsusuri
Ano ang ginagampanan ng nutrisyon sa pagpipigil ng HIV/AIDS?
Bakit mahalaga ang magpagamot?
Bakit patuloy na dumadami ang nagkakaroon ng HIV/AIDS?
Ano pang mga dahilan ang maaari mo pang idagdag?
Paano nakakaapekto ang pandaigdigang pananaw?
Ano ang panandaliang epekto ng HIV/AIDS?
Ano ang pang-matagalang epekto?

Pag-iiwas

Ang mga taong may HIV/AIDS ay maaaring matulungan sa iba't ibang paraan: (1) anti-retroviral na gamot kahit na wala pang lunas ang sakit na HIV, (2) pagpapalakas ng immune system, at (3) paggagamot ng pumapangalawang sakit gawa ng panghihina ng katawan.

Ang mga antiretroviral na gamot ay hindi lunas sa HIV/AIDS. Nakakatulong lamang ito para humina ang pagkalat ng HIV/AIDS sa katawan. Nakakatulong ito sa pagpahaba ng buhay ng mga taong may HIV/AIDS. Nasasabing ang mga gamot na ito ay nakakatulong sa pagbabalik ng kalusugan matapos lamang ang dalawang buwan ng pagagamot.

Ang pagagamot gamit ang antiretroviral ay walang masamang epekto ngunit ito ay mahal at mahirap makahanap nito sa mahihirap na bansa. Sa Amerika may 20%-30% na tao ang hindi maaaring gumamit ng antiretroviral na gamot gawa dahil sa mga side effects. At habang tumatagal ang panahon, ito ay nawawalan ng bisa dahil natututong labanan ng HIV ang gamot.

Ang antiretroviral na gamot ay makakatulog sa isang taong malubha na ang sakit ngunit hindi ito sapat. Nakakatulong din ang sapat na pagkain at nutrisyon.

Alalahanin na ang karaniwang dahilan ng pagkamatay sa HIV/AIDS ay dahil sa mga pumapangalawang sakit na dinudulot ng HIV gawa ng panghihina ng katawan para labanan ang iba't ibang sakit. Dahil dito, mahalaga din na pagtuunan ng pansin ang pagagamot sa mga pumapangalawang sakit sa mga taong may HIV/AIDS sapagkat nakakatulng ito na pahabain ang kanilang buhay.

Paano maiiwasan ang paghahawa mula sa ina sa kanyang anak

Ang mga babaeng buntis at may HIV ay mayroong 35% na pagkakataon na mahawaan nila ang kanilang sanggol. May mga paraan upang ito ay maiwasan. May isang gamot, Nevirapine, na maaaring ibigay sa mga ina bago at matapos itong manganak para mas lalo pang bumaba ang pagkakataon na mahawaan nito ang anak. Ang presyo ng gamot na ito ay nasa US$4. Ang gamot na ito ay madalas na ginagamit dahil mura at madaling ibigay. Ang mahalaga sa ina at sa sanggol ay ang kalagayan nila sa HIV para sapat na paghahanda ang maisagawa.

Pagsusuri
Ano ang tatlong pwedeng gawin ng taong may HIV?
Ano ang antiretroviral na gamot?
Ano ang ginagawa nito?
May lunas ba sa HIV/AIDS?
Ano ang negatibong epekto?
Ano ang mga karagdagang suliranin?
Ano ang paghahawa ng ina sa kanyang anak?
Ano ang Nevirapine?
Ano ang susi para maiwasan ang paglaganap ng HIV?

Kasarian

Ang HIV/AIDS ay hindi nagsimulang pantay para sa mga lalaki at babae. Nauna ito sa mga lalaki ngunit sa ngayon marami nang babae ang naaapektuhan. Nang taong 2005 mahigit sa kalahating porsyento ng taong may sakit ay babae gawa ng kanilang pagkahubog, karapatan, at antas sa buhay. Karaniwan ng paghahawa ng sakit ay dahil sa pagtatalik ng lalaki at babae. Sa ngayon, maraming babae na ang HIV+ at halos kada benteng segundo ay mayroong babae ang nagiging HIV+. Ang karapatan ng babae at ang katayuan nito sa pamilya, lalo na kung ito ay HIV+, ay nakakahadlang para ito ay magamot. Ito ay dahilan sa mga sumusunod:

1. Biology: Ang mga babae ay siyang "tumatanggap" sa pagtatalik. Sa ganitong dahilan, mas malaki ang pagkakataon na sila ay magkaroon ng HIV. At sa panganganak, napapasa ang HIV sa kanilang sanggol.
2. Lipunan/Kultura: Ang mga babae ay minamaliit sa lipunan dahil sa kanilang katayuan

at umiiral na pananaw sa lipunan. Ang ganitong kultura ay maaaring magdulot ng pagpipilit sa mga babae na makipagtalik kasama na ang iba't-ibang uri ng pang-aabuso. Maaari itong gawin sa panggagahasa o sa prostitusyon. May mga babae na iniisip nila na sila ay walang karapatan pagdating sa sex at kadalasan wala silang kakayahan para ipanindigan ang pagamit ng safe sex.
3. Ekonomiya: Karaniwan, gawa ng kahirapan, ang mga babae ay napipilitan pasukin ang prostitusyon dahil hindi sila binibigyan ng karapat magtrabaho o dahil sa umaasa lamang sila sa mga lalaki na maaari silang iwan kung halimbawa, namatay ang lalaki o hiwalayan sila. Ang mga dalaga ay nagkakaroon ng mga "sugar daddies" dahil sa pera, katayuan sa buhay, at kayamanan niyo sa lipunan. Lahat ng ito ay nakakadulot sa pag-aaping nararanasan ng mga babae sa kanilang kultura/lipunan.
4. Epidemiological: may mga babaeng nangangailang masalinan ng dugo sa kanilang panganganak kaya mas mataas ang pagkakataon na sila ay mahawaan kesa sa mga lalaki.