



Przygotowane przez Logan'a Cochrane

### Wstęp

P. Co to jest HIV? Wirus zespołu nabytego braku odporności (Human Immuno-deficiency Virus)

P. Co to jest AIDS? Zespół nabytego niedoboru odporności (Acquired Immune Deficiency Syndrome)

Oba łączy przyczynowy związek. HIV jest wirusem atakującym twój organizm. AIDS jest rezultatem niemożności organizmu do obrony przed drugorzędnymi chorobami (najczęściej nazywane "wtórnymi zakażeniami oportunistycznymi" jako, że wykorzystują okazję by wejść do organizmu kiedy jego system obronny jest osłabiony przez wirusa). Można mieć HIV ale nie mieć AIDS, w takim przypadku lekarze powiedzą pacjentowi, że jest "seropozytywny". Wszyscy ludzie mający AIDS posiadają wirusa HIV, osoba z bardzo słabym systemem odpornościowym lub cierpiąca na wtórną infekcję jest nazywana jako chora na AIDS, taka osoba także posiada wirusa HIV (jest seropozytywny).

HIV atakuje system odpornościowy organizmu; jest to ten system organizmu, który zwalcza choroby i schorzenia. Na przykład, kiedy ktoś zachoruje, organizm stara się zatrzymać chorobę i przywrócić zdrowie. Wirus HIV, sprawia, że system odpornościowy jest słaby i organizm nie może zatrzymać choroby. Kiedy ktoś ma HIV, wirus powoli atakuje system odpornościowy; kiedy system ten jest zbyt słaby by zatrzymać inne choroby, wtedy te inne choroby wykorzystują okazję by dostać się do organizmu i wtedy mówi się, że dana osoba ma AIDS. Jest także medyczna definicja AIDS, kiedy liczba czyichś komórek CD4 spadnie poniżej 400. Kiedy ludzie umierają z powodu AIDS, nie umierają tylko i wyłącznie z powodu wirusa HIV. HIV na tyle osłabia organizm, że przyczyną śmierci stają się wtórne zakażenia oportunistyczne. W takim przypadku dana osoba mogłaby wogóle nie zachorować ale dlatego, że wirus osłabił system odpornościowy, taka infekcja może spowodować śmierć. Osoba żyjąca z HIV nie może samodzielnie zatrzymać choroby i często umiera z powodu takiej wtórnej infekcji (jak malaria, gruźlica lub zapalenie płuc). Pojawiają się one, ponieważ osoba zarażona wirusem HIV ma osłabiony organizm i nie może prawidłowo się bronić. W większości przypadków, HIV i wtórne choroby/infekcje są przyczyną śmierci z powodu AIDS.

### Powtórka

Co to jest HIV?

Co to jest AIDS?

W jaki sposób HIV i AIDS są powiązane?

Co robi HIV w organizmie?

W jaki sposób AIDS powoduje śmierć?

### Przenoszenie wirusa

1. Niezabezpieczony kontakt seksualny między osobą, która jest nosicielem wirusa i osobą zdrową. Oznacza to każdy kontakt seksualny (analny, oralny, pochwowy) bez użycia zabezpieczenia (na przykład prezerwatywy). Użycie prezerwatywy jest jedyną metodą zabezpieczenia przed ciążą, które jednocześnie chroni przed zarażeniem HIV. Jednakże prezerwatywa jest tylko wtedy skuteczna, kiedy zostanie użyta właściwie, prawidłowo nałożona i nie jest przeterminowana. W dalszym ciągu prezerwatywy nie są w 100% skuteczne, niektóre badania wykazują, że są skuteczne w ok. 93% . Jeżeli dwoje ludzi odbywa niezabezpieczony stosunek i żadne z nich nie jest nosicielem wirusa, wtedy żadne z nich nie

zostanie zarażone – to nam uzmysławia wagę posiadania wiedzy na temat statusu partnera w związku z wirusem i testów HIV. Wirus przenosi się jedynie z osoby, która jest nosicielem na osobę, która nim nie jest. Można zabezpieczyć się przed kontaktem z wirusem poprzez posiadanie mniejszej liczby partnerów seksualnych. Jak zostało wyżej wspomniane, wiedza czy dana osoba jest seropozytywna jest bardzo ważna. Jeżeli ktoś nie naraża się na kontakt z wirusem, nie będzie seropozytywny; wiele koncepcji (religijnych, rodzinnych, tradycyjnych, itd.) skupia się na abstynencji i opóźnia możliwość rozpoczęcia kontaktów seksualnych przez młodzież. To bardzo ważne, żeby pamiętać, że około 85% zarażeń wirusem HIV następuje w związku z kontaktem seksualnym. Niżej wymienione dwa sposoby zarażenia się są ważne ale nie decydujące.

2. Kontakt krwi z krwią. Oznacza to, że krew nosiciela wirusa HIV miesza się (wchodzi w kontakt) z krwią innej osoby, która nie jest nosicielem wirusa HIV. Osoba do tej pory niezarażona stanie się z powodu takiego kontaktu seropozytywna. Może się tak zdarzyć w wielu przypadkach. Na przykład użycie/podzielenie się przez daną osobę igłą spowoduje, że zostanie wstrzyknięta krew innej osobie, nawet jeśli jest to tylko bardzo mała ilość. W związku z tym, wszystkie igły wymagają właściwej sterylizacji (jeżeli nie są dostępne narzędzia do tego, można je wychlorować lub wygotować przez 30 minut). Możemy sobie wyobrazić inne okoliczności, w których takie zarażenie może mieć miejsce: brzytwa do golenia, narzędzia do tatuażu, do kolczykowania, do wyjmowania kleszczy, itd. Jednym z głównych elementów związanych z tego typu zakażeniem jest transfuzja krwi. Jeśli krew nie jest przebadana, istnieje niebezpieczeństwo, że drogą transfuzji może się dostać do ciała człowieka. Dzisiaj ten sposób przeniesienia wirusa jest mniej powszechny ze względu na praktyki testowania krwi ale był to główny problem 20 lat temu w Stanach Zjednoczonych.
3. Przeniesienie typu matka-dziecko (Mother-to-child transmission (MTCT or PMTCT)). Kobiety seropozytywne mogą przekazać wirusa HIV swoim dzieciom. Może się tak zdarzyć podczas ciąży, porodu lub okresu karmienia piersią. Niektóre metody leczenia mogą taką możliwość bardzo ograniczyć zwłaszcza, że w wielu miejscach takie leczenie jest darmowe. Aby móc podjąć tego typu środki ostrożności matka musi wiedzieć jaki jest jej status HIV. Kobieta, która nie ma wirusa HIV, nie przekaze go dziecku. Kobieta, która jest zarażona wirusem, z ok. 35% prawdopodobieństwem przekaze wirusa dziecku (tak się przypuszcza).

Przypomnijmy, że do 85% zakażeń dochodzi poprzez kontakt seksualny. Inne możliwości przeniesienia wirusa wymagają naszej uwagi, ale przede wszystkim trzeba skupić się na tym pierwszym sposobie ze względu na jego rozległy wpływ.

#### Powtórka

Jaki jest najpowszechniejszy sposób zarażenia się wirusem HIV?

Jakie są niektóre możliwości ochrony przed zarażeniem tego typu?

Co oznacza kontakt krew poprzez krew?

Jakie są niektóre możliwości ochrony przed zarażeniem tego typu?

Co to jest MTCT?

Jakie są niektóre możliwości ochrony przed zarażeniem tego typu?

Jaki jest klucz do ochrony przed wszystkimi trzema sposobami?

Dlaczego należy uważać na zarażenia poprzez kontakt seksualny?

Zdrowie i odżywianie grają kluczową rolę w samoobronie i samoleczeniu naszych organizmów, w szczególności jeśli chodzi o choroby/infekcje.

Dana osoba może lub nie stać się seropozytywna po jednym kontakcie z HIV. Niektórzy stają się seropozytywni po jednym seksualnym kontakcie, inni się narażali i nie stali się seropozytywni. Niektórzy uważają, że ma to związek ze zdrowiem. Jeżeli ktoś jest zdrowy, organizm ma większą możliwość zwalczania choroby/infekcji. Uważa się, że zdrowe osoby mają większą szansę zatrzymania infekcji HIV niż osoba o słabym zdrowiu. Ten element jest również związany z innymi chorobami/infekcjami jak gruźlica czy malaria.

Nasze ciała potrzebują czterech kluczowych składników pożywienia: Po pierwsze, proteiny (znajdują się w mięsie, mleku, jajkach, soczewicy lub fasoli) uczestniczą w budowie mięśni i pomagają naszemu systemowi odpornościowemu. Nieprawda, że jedzenie wyłącznie protein najlepiej wzmocni system odpornościowy. Tylko jedzenie wszystkich czterech składników pozwoli zachować zdrowie.

Po drugie, tłuszcze (znajdują się w olejach, mięsie, warzywach i wielu innych) pomagają zgromadzić energię i chronią nasze ciało. Po trzecie, węglowodany dostarczają energii ciału (znajdują się w zbożach, pieczywie, cukrze, owocach, itp.). W końcu, nasze ciało potrzebuje czystej wody.

Ze zdrowiem ma także związek czystość i higiena. Bardzo ważne jest utrzymywanie czystości, wliczając w to regularne mycie i prawidłowe leczenie urazów. Jak wspomniano wyżej, HIV/AIDS osłabia organizm i pozwala innym chorobom/infekcjom na jego niszczenie. Wraz z osłabieniem organizmu przez HIV, słabną jego możliwości obrony i leczenia, bardzo ważne jest aby wszystkie choroby były leczone przez lekarza.

#### Dlaczego infekcje HIV ciągle narastają: Aspekt społeczny (krótko):

Negacja: "To mi się nie przytrafi", taki sposób myślenia pośród innych jest związany z zaprzeczaniem, że HIV/AIDS jest prawdziwym problemem.

Płeć: Wykorzystywanie seksualne, podporządkowanie kobiet, nierówność społeczna i ekonomiczna, aspekty biologiczne.

Edukacja: Źródła paniki, przesady, ograniczenia nauczania, piętnowanie.

Media: Globalizacja mediów skoncentrowanych na seksie i seksualności, brak poświęcania uwagi ochronie.

Usługi medyczne: Drogie, niewystarczające, niedostępne, piętnowanie, ograniczenia czasowe, brak dostępu do środków ochrony, brak metod leczenia chorób przenoszonych drogą płciową (koszty i piętno).

Kultura: niemożność rozmawiania o seksie lub domagania się bezpiecznego seksu z powodu nierówności.

Społeczno-ekonomiczne: niedożywienie, wysokie koszty utrzymania zdrowia, styl życia, wysokie koszty leczenia/opieki.

Choroby przenoszone drogą płciową (STD- Sexually Transmitted Diseases): tego typu infekcje są współczynnikiem (podnoszą zagrożenie zarażeniem) infekcji HIV.

Wojna: Gwałty, masowe ruchy ludności (rebeliantów, wojsk, uciekinierów).

#### HIV/AIDS w Globalnej Perspektywie:

UNAIDS (Raport grudzień 2005) utrzymuje, że 40 milionów ludzi żyje z HIV/AIDS. Jak dotąd ustalono, że 25 milionów już zmarło. Spośród tych, którzy żyją utrzymuje się, że 90% nie wie o tym, że są nosicielami i znaczna większość z nich żyje w krajach rozwijających się. W grupie największego ryzyka jest młodzież i młodzi ludzie (ale wszystkie grupy wiekowe są narażone). W 2005 r., ponad 50% spośród nowo zarażonych było w wieku między 15-24 rokiem życia. Codziennie ponad 8 000 ludzi umiera z powodu HIV/AIDS a 14 000 zostaje zarażonych (także codziennie). Badania sugerują, że spośród tych nowo zarażonych 250 (inne szacują większą liczbę, dochodzącą do 2 000) to dzieci zarażone podczas porodu lub karmienia piersią. Dodatkowo bezpośrednie rezultaty życia i śmierci powodujące HIV/AIDS oddziałują na innych ludzi i aspekty społeczne. Ustalono, że 14 milionów

dzieci zostało już osieroconych z powodu AIDS. Jak dotąd, spośród już zmarłych 7 000 000 było rolnikami – oczekuje się, że ta liczba wzrośnie do 16 000 000 w 2020 r. Śmierć spowodowana AIDS dotknęła nauczycieli (85% przyczyn śmierci w Południowej Afryce miało związek z AIDS) a systemy medyczne nie są wystarczająco przygotowane, niewystarczająco finansowane i przeiążone (średnio ok. 50-80% łóżek szpitalnych jest zajętych przez cierpiących na HIV/AIDS).

#### Powtórka

Jaką rolę w zapobieganiu pełni odżywianie?

Dlaczego ważne jest leczenie?

Dlaczego wzrasta liczba zachorowań na HIV/AIDS?

Jakie inne powody możesz dodać?

Jakie są najważniejsze lokalne czynniki?

Jaki wpływ mają tu czynniki globalne?

Jakie są natychmiastowe skutki HIV/AIDS?

Jakie są długofalowe skutki?

#### Zapobieganie

Ludziom żyjącym z HIV/AIDS można na kilka sposobów pomóc: (1) anty-retrowirusowa terapia, jednakże nie ma leku na HIV, (2) odbudowanie systemu immunologicznego i, (3) leczenie wtórnych chorób/infekcji.

Anty-retrowirusowa terapia nie jest lekarstwem, nie istnieje lek na HIV/AIDS. Wspomniane terapie wspomagają system immunologiczny i spowalniają postęp HIV/AIDS. W ten sposób można przedłużyć życie ludzi z HIV/AIDS. Znane są leki, które potrafią cuda i przywracają podstawowe objawy zdrowia już w ciągu 2 miesięcy terapii.

Anty-retrowirusowa terapia posiada negatywne strony. Jest kosztowna. Trudno dostępna w krajach rozwijających się i ma skutki uboczne (20-30% ludzi z HIV/AIDS w Stanach Zjednoczonych nie mogą zażywać leków anty-retrowirusowych). Anty-retrowirusowa terapia staje się mniej efektywna kiedy wirus uodparnia się na leki.

Anty-retrowirusowa terapia może pomóc bardzo chorym osobom powrócić do zdrowia, ale nie jest to lekarstwo. System immunologiczny może zostać wsparty poprzez dobre zdrowie i prawidłowe odżywianie.

Przypomnijmy, śmierć z powodu HIV/AIDS jest spowodowana przez wtórne choroby/infekcje, ponieważ HIV osłabia system odpornościowy. Dlatego leczenie wtórnych infekcji ma zasadnicze znaczenie dla zdrowia i życia ludzi z HIV/AIDS. Znalezienie lekarstwa na te choroby może wspomóc wydłużyć życie ludzi z HIV/AIDS.

#### Zapobieganie zarażeniom typu matka-dziecko (MTCT)

Kobiety będące nosicielkami wirusa HIV zachodzące w ciążę muszą się liczyć z 35% zagrożeniem przekazania wirusa swojemu dziecku. Jak wspomniano, można podjąć pewne terapie aby się przed tym uchronić. Jeden z leków, Nevirapina, może być podany matce przed i po urodzeniu aby zminimalizować możliwość przekazania wirusa za stosunkowo niewielką cenę (ok. 4\$ USD). Ten rodzaj leczenia jest często stosowany ze względu na niską cenę i dlatego, że łatwo go zastosować. Niektóre firmy farmaceutyczne oferują ten lek za darmo. Kluczowa dla matki i dziecka jest wiedza o własnym statusie HIV, żeby mogło zostać rozpoczęte leczenie.

#### Powtórka

Jakie są trzy opcje dla ludzi żyjących z HIV?

Jakie są terapie anty-retrowirusowe?

Co one robią?

Czy istnieje lekarstwo?  
Jakie są ich skutki uboczne?  
Jakie są dodatkowe problemy?  
Co to jest MTCT?  
Co to jest Nevirapina?  
Jaki jest zasadniczy klucz dla ludzi pomagający zapobiegać przekazywaniu HIV?

### Płeć

HIV/AIDS kiedyś nieproporcjonalnie dotyczył mężczyzn, jednak ostatnio ma także coraz większy wpływ na kobiety. W 2005 ponad 50% nowozarażonych stanowiły kobiety. Ma to związek z czynnikami biologicznymi, społeczno-ekonomicznymi, prawnymi i ze statusem kobiet. Już choćby w przypadku tylko mężczyzn, do większości zarażeń dochodzi poprzez kontakty heteroseksualne. W ostatnich latach co roku podwaja się liczba kobiet seropozytywnych. Średnio co 20 sekund kobieta w krajach rozwijających się staje się seropozytywna. Prawa kobiet i rola jaką pełnią w rodzinie, zwłaszcza gdy jedna z nich staje się seropozytywna, zmniejszają ich szanse dostępu do opieki/wsparcia.

Wzrastające zagrożenie kobiet zostania seropozytywną jest związane z:

1. **Biologia:** Kobiety są podatnymi partnerkami w kontaktach heteroseksualnych i ich ciała posiadają więcej obszarów chłonnych niż w przypadku mężczyzn. Kontakt seksualny w połączeniu z ich budową fizyczną wystawia je na dodatkowe ryzyko. Ponadto, proces porodu może sprzyjać przeniesieniu wirusa HIV na dziecko poprzez kontakt matka-dziecko (MTCT).
2. **Spółeczeństwo/Kultura:** Kobiety spotykają się z seksualnym podporządkowaniem z powodu swojego niższego statusu społecznego, często związanego z wartościami kulturalnymi. Podporządkowanie może się przejawiać przez molestowanie seksualne jak również dominację/przemoc/gwałt- wszystkie te czynniki przejawiają się wraz z przemocą jak również poprzez pracę w usługach seksualnych (CSW), często nazywanych prostytutką. Niektóre kobiety czują, że nie mają zezwolenia lub prawa rozmawiać o seksualności ani możliwości ustalenia bezpieczniejszych praktyk seksualnych.
3. **Ekonomia:** Kobiety są często zmuszane do usług seksualnych (proytucji) ponieważ nie wolno im podjąć pracy, są ekonomicznie zależne od mężczyzn, którzy mogą opuścić rodzinę (śmierć lub rozwód), lub mogą nie mieć po prostu możliwości pracowania (zakazany dostęp do żywności lub pieniędzy) w danym społeczeństwie. Młode kobiety poznają "dobrych wujków", którzy im imponują pieniędzmi/statusem/dobrami materialnymi. Wszystkie te czynniki składają się i wpływają na podporządkowanie kobiet w społeczeństwie/kulturze.
4. **Epidemiologia:** Niektóre kobiety potrzebują transfuzji krwi podczas porodu i w ten sposób są narażone na dodatkową możliwość zarażenia niż ma to miejsce w przypadku mężczyzn.