

Każdego roku 1 grudnia obchodzimy Światowy Dzień AIDS, jest to inicjatywa Światowej Organizacji Zdrowia. Symbolem solidarności z osobami chorymi jest czerwona kokardka.

1. HIV od lat dotyka miliony osób na całym świecie. **W 2021 roku:**

- **38 400 000** osób żyło z HIV;
- **650 000** osób zmarło z przyczyn związanych z HIV;
- wykryto **1 500 000** nowych zakażeń HIV;

W Polsce **od wdrożenia badań w 1985 r. do 31 grudnia 2021 r.** zakażenie HIV stwierdzono u **27 552** osób. Ogółem odnotowano **3 868** zachorowań na AIDS, **1 448** chorych zmarło. W połowie listopada 2022 r. leczeniem HIV w Polsce objętych było **ok. 18 tys.** pacjentów, w tym **181** dzieci.

2. AIDS I HIV: AIDS to choroba wywołana przez wirus HIV. W języku polskim ten skrót oznacza: ludzki wirus nabytego niedoboru (upośledzenia) odporności. Nasz organizm wyposażony jest w mechanizm obronny – układ immunologiczny (odpornościowy), który zwalcza infekcje wirusowe oraz inne choroby. HIV powoli go osłabia, aż do zupełnego zniszczenia. W związku z tym osoba zakażona staje się bardzo podatna na infekcje bakteryjne, wirusowe, grzybicze oraz na inne choroby, które dla osoby zakażonej okazują się śmiertelne.

3. Objawy zakażenia wirusem: Pierwsze oznaki zakażenia nie są charakterystyczne, mogą przypominać grypę lub mogą nie ujawniać się wcale. Potem przez długie lata choroba ulega wyciszeniu, a jest to tym bardziej groźne, gdyż osoba będąca nosicielem wirusa, nie wiedząc o tym, zaraża innych. Okres bez objawów może trwać od kilku do kilkunastu lat. Po tym czasie dochodzi się do rozwoju choroby AIDS, która może mieć wiele objawów. Najczęstsze z nich to:

4. Objawy AIDS:

- zniszczenie układu odpornościowego,
- częste infekcje - powiększone węzły chłonne
- gorączka
- zmęczenie
- osłabienie
- zwiększona potliwość
- utrata wagi, brak apetytu, biegunka

- choroby skóry
- nowotwory

5. Statystyki związane z HIV I AIDS:

Na świecie żyje blisko 37 mln osób zakażonych wirusem HIV, a zagrożenie wirusem HIV w 2019 roku zostało wpisane przez Światową Organizację Zdrowia na listę 10 największych zagrożeń dla zdrowia. W Polsce każdego roku wykrywa się ok. 800-1200 nowych zakażeń. Zarażonych jest ogółem ok. 25 tys. osób, zmarło ok. 1, 4 tysiąca chorych. Około 50 % osób zakażonych żyje nie mając świadomości, że są nosicielami wirusa. Każdego dnia dwie, trzy osoby dowiadują się, że mają pozytywny wynik, po wykonaniu testu na HIV. Wiele osób nie dostrzega potencjalnego niebezpieczeństwa związanego ze swoim zachowaniem i bagatelizuje ryzyko zakażenia, które wystąpiło w przeszłości.

6. Sposoby zakażenia wirusem HIV:

- kontakty seksualne
- przedostanie się zakażonej krwi innej osoby do naszego krwiobiegu, np.: poprzez używanie tych samych igieł i strzykawek przez więcej niż jedną osobę, transfuzję krwi, kontakt z zakażoną krwią w przypadku uszkodzonej skóry lub błony śluzowej
- w czasie ciąży, porodu lub podczas karmienia piersią matka zakażona HIV może zakazić swoje dziecko

7. Wirusem HIV nie zarazimy się przez:

- dotykanie drugiej osoby, podawanie ręki, kontakt ze łzami drugiej osoby - korzystanie ze wspólnej toalety, dzielenie się jedzeniem, wspólne korzystanie ze sztućców, naczyń i książek
- przy zachowaniu podstawowych zasad higieny, można bez obaw mieszkać i pracować razem z osobą zakażoną wirusem
- HIV nie można zakazić się w taki sam sposób, jak przeziębieniem czy grypą. HIV nie przenosi się poprzez kaszel lub kichanie
- nie można się zakazić HIV od psów, kotów i innych zwierząt. Owady (w tym komary) nie przenoszą HIV
- istnieje niewielkie ryzyko zakażenia się HIV przez korzystanie ze wspólnej maszynki do golenia lub szczoteczki do zębów ze względu na to, że może znajdować się na nich krew

8. Jak uniknąć zakażenia wirusem HIV?

Pamiętaj:

- Zachowaj ostrożność, gdy ktoś się skaleczy. Podczas udzielania pomocy osobie nieznajomej, która krwawi trzeba pamiętać o podstawowych środkach ochronnych, takich jak gumowe rękawiczki
- 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. Pamiętaj! W czasach, gdy istnieje skuteczna terapia antywirusowa, wiedza o drogach zakażenia HIV ratuje życie!

9. Leczenie osób zakażonych:

Jeśli zdarzyła ci się sytuacja, podczas której wystąpiło ryzyko zakażenia, jak najszybciej wykonaj test. Takie sytuacje to m. in.: kontakt z krwią osoby zakażonej HIV lub przypadkowe kontakty seksualne z nieznaną osobą. Badanie to można wykonać w każdym specjalnym centrum diagnostycznym w większych miastach, test można zrobić bez skierowania, bezpłatnie i anonimowo. Wykaz placówek, które wykonują testy znajduje się na stronie internetowej www.aids.gov.pl. Zakażenia HIV nie można wyleczyć, nie można też usunąć wirusa z organizmu. Jednak przyjmując leki, które hamują namnażanie się wirusa, można opóźnić rozwój choroby AIDS. Stosując się do zaleceń lekarskich oraz przyjmując leki antywirusowe oraz dbając o zdrowy styl życia można żyć tak samo długo, jak osoby niezakażone. Jeśli masz pytania, wątpliwości lub obawy związane z zakażeniem HIV i z AIDS możesz skorzystać z Telefonu Zaufania HIV/AIDS. 801 888 448 lub 22 692 82 26 oraz informacji zawartych na stronie www.aids.gov.pl

A. Kęsek-Olesek