



AIDS – fakty i fikcje

AIDS powoduje wirus HIV, znany również jako wirus upośledzenia odporności, który osłabia ludzki system immunologiczny aż do ostatecznego uszkodzenia. Dlatego może minąć wiele lat, zanim osoba zakażona zacznie chorować.

Trzeba pamiętać, że AIDS nie jest pojedynczą chorobą, ale całym zespołem schorzeń wywołanych brakiem odporności. Wiele z nich nie stanowi zagrożenia dla człowieka zdrowego, ale dla osób z osłabionym systemem odporności może stać się śmiertelne.

Objawy zakażenia u większości osób zarażonych występują po około trzech do sześciu tygodni i przypominają grypę. Pojawia się stan podgorączkowy lub gorączka, nadmierne pocenie się, ból mięśni i stawów, w niektórych przypadkach może pojawić się wysypka, zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych lub powiększenie węzłów chłonnych.

Okres zakażenia bezobjawowego, czyli tak zwane nosicielstwo, może trwać nawet do dziesięciu lat. Pomimo zakażenia stan chorego jest dobry. Może on prowadzić aktywne życie zawodowe i towarzyskie. Mimo braku objawów klinicznych, dochodzi jednak do postępującego pogarszania się odporności.

Z dotychczasowej wiedzy wynika, że przeważająca większość osób zakażonych ostatecznie choruje na AIDS. Czas trwania tego procesu jest różny i zależy od wielu indywidualnych czynników organizmu.

W Polsce codziennie 2 osoby dowiadują się o zakażeniu HIV. *fil.*

1. Czy to prawda, że problem AIDS należy już do przeszłości?

Nie, to NIEPRAWDA. Na świecie każdego dnia zakaża się około 14 tys. osób, a około 8 tys. osób umiera z przyczyn związanych z HIV/AIDS. W Polsce każdego roku wykrywa się ponad 500 zakażeń HIV. To znaczy, że **codziennie w Polsce 2 osoby dowiadują się o zakażeniu HIV.** W większości są to osoby młode.

Dostępne obecnie leki antyretrowirusowe poprawiają szanse na życie i jakość życia osób zakażonych HIV. Jednakże leczenie antyretrowirusowe raz rozpoczęte musi być kontynuowane do końca życia osoby zakażonej, leki powodują też działania uboczne. Niektóre z późnych działań ubocznych powodują zmianę wyglądu zewnętrznego (chudnięcie kończyn górnych i dolnych, także wychudzenie twarzy, gromadzenie się tkanki tłuszczowej w obrębie jamy brzusznej), niektóre z nich mogą być także niebezpieczne dla życia. Nie jest więc prawdą pogląd, iż teraz – skoro są leki – nie trzeba bać się HIV i nie trzeba stosować zabezpieczeń np. w kontaktach seksualnych.

2. Czy naprawdę każdy może zakażać się HIV lub mieć AIDS?

TAK. Każdy, bez względu na pochodzenie rasowe, religię lub orientację seksualną, jeśli prowadzi życie seksualne lub ma kontakt z zakażoną HIV krwią, może nabyć zakażenie HIV. Ani płeć, ani wiek, ani wykonywany zawód czy spełnianie powołanie nie chronią przed zakażeniem. Przed

zakażeniem chroni znajomość dróg zakażenia i stosowanie metod zmniejszających ryzyko zakażenia.

3. Czy HIV przenosi się przez pocałunek?

Nie doniesiono o żadnym takim przypadku. Ślina nie jest zakaźna, a dodatkowo zawiera czynniki bakterio- i wirusobójcze. Niebezpieczne może być tylko brutalne całowanie, z użyciem na przykład zębów czy innych ostrych narzędzi, prowadzące do krwawień – ale wówczas to krew jest zakaźna, nie ślina.

4. Czy HIV przenosi się podczas seksu oralnego?

W pierwszych latach epidemii AIDS sądzono, iż seks oralny jest bezpieczny. Obecnie wiadomo już, iż pewne ryzyko istnieje: błona śluzowa jamy ustnej jest wrażliwa na zakażenie. Bardziej ryzykowne są sytuacje, w których do jamy ustnej dostaje się nasienie, w którym zwykle więcej jest wirusa niż w wydzielinach narządów płciowych kobiety. Ryzyko zakażenia w takim kontakcie jest mniejsze niż w przypadku kontaktu waginalnego, jednak jest – w literaturze medycznej opisano przypadki zakażeń HIV, do których doszło w następstwie kontaktów oralnych. Kontakty oralne pociągają za sobą także ryzyko zakażenia innymi chorobami, m. in. kiłą, rzeżączką.

5. Czy ryzyko zakażenia HIV w kontaktach heteroseksualnych jest takie samo dla kobiet i mężczyzn?

Warto wiedzieć

Gdzie na Dolnym Śląsku można zrobić testy na obecność wirusa HIV

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny przy SPZOZ Szpital Wojewódzki
ul. Ogińskiego 6, 58-506 Jelenia Góra
Godziny pracy: 15.00–17.00

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny przy Niepublicznym Ośrodku Terapii Uzależnień od Alkoholu NZOZ, ul. Powstańców Śląskich 10, 59-220 Legnica, tel. (076) 723 86 10
Godziny pracy: wtorek 15.00–17.00

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny przy Ośrodku Diagnostyczno-Leczniczym Górniczej Fundacji Ochrony Zdrowia NZOZ,
ul. Matejki 5a, 58-300 Wałbrzych
Godziny pracy: środa 15.00–17.00

Punkt Diagnostyczno-Konsultacyjny przy Lekarskiej Przychodni Specjalistycznej TRR NZOZ
Podwale 74, oficyna 23, 50-449 Wrocław
Godziny pracy: pon. 15.00-19.30, czw. 9.00-13.00

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny przy Wrocławskim Centrum Zdrowia SP ZOZ
Podwale 7, 50-043 Wrocław
Godziny pracy: poniedziałek – piątek 16.00–19.00

Punkt Konsultacyjno-Diagnostyczny przy Wielospecjalistycznym Szpitalu SPZOZ
ul. Lubańska 11/12, 59-900 Zgorzelec,
tel. (075) 772 29 59
Godziny pracy: wtorek: 12.30–14.30

Całodobowy Telefon Zaufania: (022) 692 82 26
AIDS Zielona Linia: (022) 621 33 67



cd. ze s. 1

NIE. HIV znacznie łatwiej przenosi się z mężczyzn na kobiety niż z kobiet na mężczyzn.

Dzieje się tak, ponieważ nasienie zawiera zwykle więcej wirusa niż wydzieliny kobiecych narządów płciowych, a różnice w budowie anatomicznej narządów płciowych powodują, iż powierzchnia błony śluzowej wrażliwej na zakażenie jest większa u kobiet niż u mężczyzn.

Mężczyzna po kontakcie seksualnym może też się dokładnie wymyć, wodą i mydłem, które niszczą wirusa. Kobieta takiej możliwości nie ma.

6. Czy prezerwatywy naprawdę zmniejszają ryzyko zakażenia HIV?

TAK. Prezerwatywa dobrej jakości, właściwie założona, używana od początku do końca kontaktu seksualnego, zmniejsza ryzyko zakażenia HIV o ponad 90%. Nie jest prawdą, iż prezerwatywy mają „mikropory”, przez które przedostaje się wirus i plemniki.

Skuteczność prezerwatyw w zapobieganiu transmisji HIV potwierdzano wielokrotnie w badaniach prowadzonych wśród stałych par heteroseksualnych, w których jedno z partnerów było zakażone HIV, drugie nie: w parach, które konsekwentnie używały prezerwatyw przy każdym kontakcie seksualnym osoba niezakażona HIV pozostawała niezakażoną.

7. Czy przyczyną AIDS naprawdę jest HIV?

TAK. HIV powoduje stopniowe niszczenie układu immunologicznego (odpornościowego) osoby nim zakażonej. Znaczne upośledzenie odporności powodowane przez wirus powoduje, iż organizm staje się bezbronny i zagrażają mu drobnoustroje, które nie powodują chorób u osób niezakażonych.

Są to tak zwane infekcje oportunistyczne. Rozpoznanie jednej z takich chorób u osoby zakażonej HIV definiuje AIDS.

Istnieje jednak niewielka grupa uczonych, głównie zajmujących się naukami podstawowymi w medycynie, a nie pacjentami, którzy negują związek przyczynowo-skutkowy między HIV a AIDS. Jednym krajem świata, w którym poglądy takie są uznawane oficjalnie, była do niedawna Republika Południowej Afryki. Efektem jest to, że liczba zakażeń okołoporodowych dzieci i zgonów spowodowanych AIDS rośnie w tym kraju dramatycznie. Istnieją dane mówiące, iż około 25% młodych ludzi w RPA zakażonych jest HIV, częściej dotyczy to kobiet.

8. Czy możliwe jest wyleczenie HIV?

NIESTETY NIE. Istniejące obecnie leki antyretrowirusowe zwalniają przebieg zakażenia poprzez hamowanie namnażania się wirusa w organizmie osoby zakażonej. Właściwe stosowanie tych leków pozwala na przedłużenie życia osoby zakażonej HIV o 20 – 30 lat.

W 1996r. pojawił się pogląd, iż wcześniej rozpoczęte leczenie składające się z trzech leków antyretrowirusowych, w tym inhibitora proteazy HIV, może doprowadzić do usunięcia wirusa z organizmu osoby zakażonej w ciągu 3 lat. Niestety już wiadomo, że nie jest to możliwe przy pomocy dostępnych obecnie leków.

9. Czy istnieje szczepionka chroniąca przed zakażeniem HIV?

NIE. Wprawdzie badania nad szczepionką profilaktyczną trwają, jednak dotychczasowe próby nie zakończyły się powodzeniem. Zanim pojawi się skuteczna szczepionka, jeśli okaże się to możliwe, jedynym sposobem ochrony przed HIV

pozostaje wiedza o drogach zakażenia, sposobach zmniejszania ryzyka i stosowanie tej wiedzy w życiu.

10. Czy HIV może przetrwać poza organizmem człowieka?

HIV jest wirusem, który do życia potrzebuje organizmu człowieka. Poza organizmem szybko ginie.

Niszczą go wszelkie środki dezynfekcyjne, także **woda z mydłem**.

Ginie szybko w wyższych temperaturach (powyżej 56°C po kilku minutach, w 100°C – natychmiast).

11. Czy transfuzja krwi jest bezpieczna?

Na początku epidemii HIV wiele osób zostało zakażonych poprzez krew lub preparaty krwiopochodne (wiele osób zostało zakażonych po przetoczeniu koncentratów czynników krzepnięcia, używanych w leczeniu chorych na hemofilię).

W krajach rozwiniętych, także w Polsce, każda porcja krwi oddanej w stacjach krwiodawstwa badana jest w kierunku zakażenia HIV. Zmniejsza to znacznie ryzyko przeniesienia zakażenia. W Polsce od roku 1995r. nie stwierdzono przypadków zakażeń poprzez transfuzje krwi. Transfuzje krwi i czynników krwiopochodnych mogą nieść za sobą ryzyko zakażenia HIV w krajach rozwijających się.

12. Czy bycie dawcą krwi jest bezpieczne?

W krajach rozwiniętych, w których używa się sprzętu jednorazowego użytku, nie można zakazić się w ten sposób. **Polska jest także krajem bezpiecznym dla krwiodawców.** Jednak w krajach rozwijających się takie ryzyko może się pojawić.

13. Czy wizyta u dentysty niesie ryzyko zakażenia?

Warto wiedzieć

Dolnośląska Sieć Centrów Wolontariatu

W ramach projektu partnerskiego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Dolnośląskiego, Stowarzyszenia „Nowa Rodzina” oraz lokalnych samorządów terytorialnych pod nazwą „Dolnośląska Sieć Centrów Wolontariatu” dofinansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu – Fundusz Inicjatyw Obywatelskich” w sześciu miastach Dolnego Śląska utworzone zostały centra wolontariatu.

Są to:

Noworudzkie Centrum Wolontariatu:

Rynek 1, Ratusz, parter, tel. (074) 872 03 50
od pon. – pt., godz. 12.00-15.00

e-mail: nowaruda@wolontariusz.org

Obornickie Centrum Wolontariatu:

ul. Kownackiego 4, tel. (71) 310 23 58
od pon. – pt., godz. 13.00-16.00

e-mail: dzierzoniow@wolontariusz.org

Dzierżoniowskie Centrum Wolontariatu:

ul. Poczтовая 1, tel. (074) 831 09 90
od pon. – pt., godz. 1300-1600

e-mail: dzierzoniow@wolontariusz.org

Dolnobrzeskie Centrum Wolontariatu:

ul. Zwycięstwa 3, I p., tel. (071) 31 97 402
pon., czw., pt., godz. 12.00-15.00
wt., śr., godz. 15.00-18.00

e-mail: brzegdolny@wolontariusz.org

Oławskie Centrum Wolontariatu:

ul. Młyńska 12a, tel. (071) 31 32 517
od pon. – pt., godz. 16.00-19.00

e-mail: olawa@wolontariusz.org

Wrocławskie Centrum Wolontariatu:

pl. Dominikański, tel. (071) 77 24 921
od pon. – pt., godz. 8.00-16.00

e-mail: wroclaw@wolontariusz.org



Leczenie dentystyczne nie powinno nieść ze sobą żadnego ryzyka pod warunkiem, że wszystkie narzędzia są sterylizowane po każdorazowym użyciu oraz stosowane jest postępowanie chroniące przed przeniesieniem infekcji.

Nie ma żadnych doniesień ze świata, by do zakażenia mogło dojść w następstwie leczenia stomatologicznego.

Jedynym wyjątkiem jest historia z Florydy (USA) z roku 1990, kiedy to wśród kilkorga pacjentów chorego na AIDS stomatologa stwierdzono zakażenia HIV. Jednakże nie udało się wykazać, czy winny był stomatolog, czy jego pacjenci w inny sposób nabyli zakażenie, do czego się nie przyznali. Nigdy później nic podobnego się nie zdarzyło.

14. Czy osoby zakażone HIV mogą mieć dzieci?

TAK. Jeśli kobieta zakażona HIV wie o swojej infekcji, podczas ciąży pozostaje pod opieką nie tylko ginekologa-położnika, ale także specjalisty od terapii AIDS, wówczas szanse na urodzenie zdrowego dziecka wynoszą ponad 98%.

W przypadku pary, w której zakażony HIV jest mężczyzna, również możliwe jest bezpieczne posiadanie dzieci. Plemniki nie przenoszą wirusa, który znajduje się w innych komórkach płynu nasiennego. Dokładne „wyplukanie” plemników (opracowano metody pozwalające na to) i podanie ich kobiecie chroni ją przed zakażeniem. A jeśli kobieta nie będzie zakażona HIV, dziecku nic nie grozi. W Polsce jest już kilkanaścioro dzieci, które przyszły na świat dzięki tej procedurze, kilka żon zakażonych HIV mężczyzn jest w ciąży. Wszystkie te kobiety nie są zakażone HIV.

*Krajowe Centrum ds. AIDS
Agenda Ministerstwa Zdrowia*

Centra gromadzą i udzielają informacji o lokalnym wolontariacie, w tym o ofertach organizacji pozarządowych dla wolontariuszy. Prowadzą też działania promocyjne, rekrutacyjne, organizują szkolenia dla wolontariuszy.

Miasta uczestniczące w projekcie odwiedza ekspozycja „Być dla innych – wolontariat” prezentująca różnorodność form działalności wolontariackiej.

Uruchomiona została strona internetowa www.wolontariusz.org, gdzie można przejrzeć oferty oraz zapoznać się z bieżącymi wydarzeniami w poszczególnych miastach. Na stronie funkcjonuje forum społecznościowe pozwalające wolontari-

zacji HIV rozpoznać można tylko po wykonaniu testu w kierunku obecności przeciwciał anty-HIV. Nie można natomiast stwierdzić zmian świadczących o zakażeniu przy okazji innych badań laboratoryjnych.

Wynik ujemny (negatywny) takiego testu oznacza, że nie znaleziono przeciwciał anty-HIV. Przeciwciała są odpowiedzią układu odpornościowego na zakażenie różnymi drobnoustrojami (bakteriami, wirusami i innymi). Trzeba jednak wiedzieć, że jeśli badanie zostanie wykonane za wcześnie, (**przed upływem 12 tygodni**) od potencjalnego momentu zakażenia, wynik testu może być fałszywie ujemny. Okres od zakażenia do momentu pojawienia się przeciwciał anty-HIV nosi nazwę okienka serologicznego.

szom na wzajemną komunikację i wymianę poglądów. W najbliższej przyszłości centra przygotowują się do uroczystości związanej z obchodami zbliżającego się Międzynarodowego Dnia Wolontariusza. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku do naszej sieci dołączą centra z kolejnych miejscowości Dolnego Śląska.

Projekt „Gmina przyjazna młodzieży”

Stowarzyszenie Semper Avanti wraz z Urzędem Marszałkowskim Województwa Dolnośląskiego oraz Stowarzyszeniem Liderów Lokalnych Grup

Jeśli od „ryzykownego zachowania” minęło 12 tygodni i więcej, a wynik testu jest ujemny, oznacza to, iż nie doszło do zakażenia.

Wynik dodatni (pozytywny) testu nie jest ostatecznym dowodem na to, że doszło do zakażenia. Z różnych przyczyn taki wynik może być fałszywie dodatni, dlatego **zawsze** musi on zostać potwierdzony przy pomocy specjalistycznego testu, który wykonuje kilka laboratoriów w Polsce. W tym teście także poszukuje się przeciwciał, ale skierowanych przeciwko poszczególnym antygenom wirusa.

Dopiero dodatni wynik tego testu pozwala stwierdzić, że pacjent jest zakażony HIV.

am



Test na HIV. Test na odpowiedzialność

„Test na HIV. Test na odpowiedzialność”. To także hasło tegorocznej kampanii propagującej ideę bezpłatnego i anonimowego testowania w kierunku HIV. W ramach kampanii zaplanowano plakaty i ulotki edukacyjne z wizerunkiem ambasadorów (Aleksandra Kwaśniewska, Jakub Wesołowski) zachęcające do wykonania testu w kierunku HIV. Materiały edukacyjne będą dostępne w Punktach Konsultacyjno-Diagnostycznych (PKD) na terenie kraju, w stacjach sanitarno-epidemiologicznych oraz w placówkach służby zdrowia.

Testy wykrywające HIV

Warto wiedzieć

Obywatelskich realizuje projekt „Gmina przyjazna młodzieży”, który zakłada utworzenie młodzieżowych rad w 10 gminach na Dolnym Śląsku.

W kilku gminach trwają przygotowania do konferencji typu Open Space pt. „Gmina przyjazna młodym? Forum otwartej przestrzeni”, która jest wprowadzeniem do tematów dotyczących społeczności lokalnej i młodzieży, w pozostałych trwają przygotowania do wyborów.

Więcej informacji na stronach internetowych wybranych gmin: www.swiebodzice.pl, www.stoszowice.pl, www.lagiewniki.pl, www.zmigrod.com.pl.



niebotak.pl

Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych uruchomiła nową stronę, przeznaczoną specjalnie dla młodzieży. Warto na nią zajrzeć. Wygląda jak komiks i dowiedzieć się z niej można wielu ciekawych rzeczy. Reklamowana jako cool Web, apeluje, by nie dać się wkłócić w coś, czego nie chcesz. Można zacząć od odpowiedzi na pytanie, czy picie wśród gimnazjalistów jest powszechne. Odpowiadając na napisane w formie quizu pytania, dowiedzieć się możemy, że picie wśród nastolatków nie jest trendy, a po piwo sięga jedynie siedmiu na stu trzynastolatków. Następnie publikowane są wyniki ankiety dotyczącej picia wina i mocniejszych trunków. Wyniki są bardzo budujące. Autorzy przypominają jednak, że nikt nie ma prawa oczekiwać od młodzieży picia. Namawiają, by jeśli ktoś do tego namawia – powiedzieć zdecydowanie NIE!

Strona www.niebotak.pl to również kopalnia wiedzy. Dowiesz się, że alkohol to etanol substancja chemiczna o wzorze C_2H_5OH , która jest składnikiem piwa, wódki, whisky, likierów, drinków czy innych napojów alkoholowych.

Pół litra piwa o mocy 5 proc. zawiera 25 gram czystego alkoholu etylowego. Tyle samo co dwa kieliszki wina (100 g) o mocy 12 proc., i dwa kieliszki wódki (60 g) o mocy 40 proc.

Tyle chemik. Od lekarza dowiesz się, że alkohol to substancja toksyczna, która zatruwa organizm: zakłóca funkcjonowanie mózgu, niszczy komórki nerwowe, uszkadza wątrobę, serce, jelita, żołądek i inne organy. Zbyt duża ilość spożytego alkoholu może doprowadzić do śmierci, a nadużywanie prowadzi do uzależnienia i powstawania innych problemów psychicznych. Policjant informuje o prawnych aspektach picia, zwracając uwagę, że złamaniem prawa jest sprzedaż alkoholu osobom niepełnoletnim, poniżej 18 roku życia. Łamaniem prawa jest również jazda pod wpływem alkoholu

na rowerze czy skuterze. Psycholog ostrzega, że alkohol utrudnia koncentrację i sprawia, że trudniej przychodzi nauka, prowadzi do zmiany zachowania i utraty kontroli, przemocy i agresji.

Pocieszającym jest fakt, że w wielu krajach Europy – również w Polsce – wyraźnie spada spożycie alkoholu przez nastolatków. Spada również odsetek młodych ludzi sięgających po papierosy i narkotyki.

www.niebotak.pl – dowiesz się tam jeszcze wielu ciekawych rzeczy. Polecamy!



Warto wiedzieć

NIEBIESKA LINIA – 0 801 12 00 02

Jeżeli doznajesz przemocy ze strony swoich bliskich lub wiesz o kimś, kto jest krzywdzony w swoim domu, skontaktuj się z **Ogólnopolskim Pogotowiem dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**.

Uzyskasz tam pomoc, wsparcie, informacje, poradę prawną i psychologiczną! Telefon dla ofiar przemocy w rodzinie 0 801 12 00 02 (płatny pierwszy impuls) czynny od poniedziałku do soboty w godzinach 8.00-22.00 oraz w niedziele i święta w godzinach 8.00-16.00.

Poradnia e-mailowa: niebieskalinia@niebieskalinia.info

Telefoniczna poradnia prawna – 0 801 12 00 02 w środy, godz. 18.00-22.00 (022) 666 28 50 w poniedziałki i wtorki, godz. 17.00-21.00

POMARAŃCZOWA LINIA – 0 801 140 068

Jeśli podejrzewasz i martwisz się, że ktoś z Twojego otoczenia pije i nadużywa alkoholu. Jeśli czujesz się bezradny i nie wiesz, jak skutecznie zareagować. Jeśli chciałbyś dowiedzieć się, jak pomóc i doradzić komuś, kto ma w swoim otoczeniu osobę sięgającą po alkohol czy uzależnioną.

Zadzwoń! POMARAŃCZOWA LINIA 0 801 140 068 (płatny pierwszy impuls). Ogólnopolska linia telefoniczna w zakresie informacji i konsultacji w sprawie picia alkoholu i zażywania innych środków psychoaktywnych czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00-20.00.

NARKOTYKI – NARKOMANIA – 0 801 199 990

Jeżeli poszukujesz pomocy w sprawach związanych z używaniem narkotyków, skontaktuj się z Ogólnopolskim Telefonem Zaufania „Narkotyki – Narkomania” **Zadzwoń: 0 801 199 990**

Telefon oferuje informację o sieci profesjonalnej pomocy, miniedukację oraz wsparcie psychologiczne. Telefon zaufania czynny jest codziennie od 16.00 do 21.00. Całe połączenie płatne tylko 35 gr.

Telefony/strony zaufania dla dzieci i młodzieży:

0 800 100 100, helpline@helpline.org.pl, www.helpline.org.pl

Ogólnopolski Telefon zaufania dla Dzieci i Młodzieży: **116 111**, www.116111.pl

Dziecięcy Telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka: **0 800 12 12 12**