

# Armastus hirmuta AIDS-i ees



## Kuidas saavad noored end AIDS-i eest kaitsta?

Alates hetkest, mil meie maailma ilmub AIDS, pole armastus enam ainult ilus asi, vaid võib olla ka väga ohtlik. AIDS on surmav haigus. Inimene võib nakatuda ainult ühest seksuaalsest vahekorrast. Tänapäeval suudame end efektiivselt selle haiguse eest kaitsta, loobumata samal ajal armastusest ja seksuaalsusest. Viimane tähendab aga seda, et neil inimestel, kes tahavad elada täisväärtuslikult, on olemas võimalused jagada armastust riskivabalt.

AIDS on surmava haiguse, mida kannab edasi HI-viirus, viimane faas. Enamus nakatumisi tekib kaitsmata seksuaalvahekordade või narkomaanide seas süstla korduvkasutamise tagajärjel.

1980. aastate alguses arvati, et HIV on omane ainult nii-nimetatud riskigrupile (homoseksuaalid ja narkomaanid). Nüüdseks on teada, et tegelikult levis HIV tasapisi juba siis ka heteroseksuaalsete inimeste hulgas. Tulevikus on selline edasikandumise viis tõenäoliselt kõige sagedasem nakatumise vorm. Just seepärast on käesolev artikkel pühendatud ennekõike noortele.

## Kuidas kandub HIV edasi?

HI-viirusega võib nakatuda, kui HIV-positiivse inimese viirust kandvad kehavedelikud leiavad tee terve inimese organismi. Viirus suudab kehasse siseneda läbi vere, kuid samuti läbi terve limaskestast (vagiina, peenise, sugutipea, päraku, silmade, nina ja suu), kahjustatud või põletikulise naha (näiteks läbi

ekseemi). HIV-naige inimese veres, seemne ning tupevedelikus leidub suures koguses viirustekitajaid. Neid on avastatud teistestki kehavedelikest nagu sülgest, pisaratest ja uriinist.

## Kui suur on nakatumise risk?

Nakatuda saavad ainult need, kes puutuvad otseselt kokku HIV-positiivse inimese kehavedelikega. Näiteks võib tuua järgnevad olukorrad:

- Seks: HI-viirus levib peamiselt läbi seksuaalse vahekorra, kuigi täielikult ei saa välistada edasikandumist ka intiimsete puudutuste ja nii-nimetatud "prantsuse suudluse" teel.
- Emalt lapsele: HIV-positiivne ema võib nakatada oma last raseduse ajal läbi platsenta, sest see on HI-viirust läbilaskev. Samuti võib nakatumine toimuda sünnituse või rinnapiimaga toitmise ajal.
- Süstimine: Inimene võib nakatuda viirusega, kui jagab narkootikumide süstides süstlaid ja nõelu teiste sõltlastega.
- Vereülekanne ja organite siirdamine: Šveitsis testitakse doonorite verd alates 1985. aastast. Risk, et viirust pole doonori verest või organitest avastatud, on äärmiselt väike.

## Kuidas HI-viirus avastatakse?

Esimeste aastate jooksul, mil inimene on nakatunud, pole näha ühtegi välist

tundemärki selle kohta, et ta oleks viiruse kandja. Ka inimene ise ei tunne seda. Selleks, et haigus avastada, on vajalik sooritada HIV-test. Kõigi nakkushaiguste puhul loob keha enda kaitsesüsteemi antikehasid, mis aitavad hävitada võõraid sissetungijaid, nagu näiteks bakterid ja viirused. HIV-i puhul kavaldab viirus kaitsesüsteemi üle ning seda juba hetkest, mil alustab tungimist kehasse. Antikehasid ei looda mitmete nädalate või isegi kuude vältel. Olenevalt haigusekandjast, leidub juhuseid, kus see on juhtunud alles mitme aasta pärast. Võttes arvesse praegusi andmeid, tekivad enamusel haigestunud inimestel antikehad kolme kuu jooksul pärast nakatumist. Antikehad ei suuda HIV-i hävitada, kuid neid saab avastada laboratoorse testiga, andes tõendi, et inimene on nakatunud HI-viirusega.

## Kuidas ennast HI-viiruse eest kaits-ta?

Tänapäeval seisame silmitsi olukorraga, kus risk nakatuda kaasneb iga uue seksuaalsuhtega. Just seepärast tuleb uut partnerit valida väga hoolikalt. Viirust saab vältida vaid juhul, kui inimene pole nakatunud. Seega, mida vähem seksuaalpartnereid teil on, seda madalam on risk haigestuda.

### Hoolikas partneri valik

Siinjuures peame silmas sellise partneri otsimist, kes pole HIV-positiivne ning kellel on teiega sarnane elufilosoofia, viimast nii tunnete kui ka seksuaalse turvalisuse suhtes. Enne kui otsustate astuda seksuaalvahekorda, peaksite oma partnerit tundma õppima. Vaid

pelk kahtlus, et teie või teie partner võib olla HIV-positiivne, muudab suhte alustamise ebakindlaks, sest läbi seksi võib üks teist nakatuda. Suhte alguses on oluline, et ausalt arutataks, kas mõlema partneri minevikus võis toimuda nakatumine ning kas käesolev suhe on riskivaba. Samal ajal on tähtis ka partneri hobide, sõprade ja perekonna tundma õppimine. See on alus läheduse ja intiimsuse tekkimisele ning niiviisi oskate paremini otsustada, kas saate oma partnerit usaldada. Alles pärast seda olete võimelised kindlaks tegema, kas teie suhe on riskivaba. Kui haigust pole võimalik täielikult välistada, on kindlam läbida HIV-test. Siinkohal tuleks rõhutada, et seks saab olla imeline kogemus vaid monogaamses, avatud ja ausas suhtes. Kõigepealt tulekski lasta taolisel intiiisel ning vastastikkusele heatahtlikusele ülesehitatud suhtel tekkida. Ilma sellise hoolivuseeta ei saa olla seks täiesti rahuldav, sest mainitud tunded on lahutamatu osa armastusest, partnerlusest ja abielust.

### Ära anna HIV-ile võimalust - tee HIV-test!

Kui esineb võimalus, et üks partneritest on minevikus nakatunud HIV-iga, on alati mõttekas läbida HIV-test. Nagu eespool mainitud, võtab antikehade ilmumine organismi aega mitmeid kuid. Järelikult tuleb arvestada asjaoluga, et selle ajavahemiku jooksul tehtud test võib ekslikult anda tulemuseks "HIV-negatiivne". Siiski suudab suhte alguses sooritatud HIV-test kindlaks määrata olukorra, milles te asute. Mida suurem risk nakatuda HIV-i (narkootikumide süstimine, seksuaalsed kontaktid inimestega, kes kuuluvad riskigrupi - narkomaanid, homoseksuaalid või inimesed, kes vahetavad tihti seksuaalpartnereid), seda olulisem on testi kordamine mõne kuu möödudes.

### Kasuta kondoomi!

Kui teie seksuaalpartner osutub HIV-positiivseks, on viiruse edasikandumist võimalik vähendada, kuid siiski mitte välistada, kasutades kondoomi. AIDS tapab, nii et järelejäätvat riski tuleb võtta väga tõsiselt. Noortel on tihti vähe kogemusi kondoomiga, sageli puuduvad need üldse. Seega esineb märkimisväärne oht, et kondoomi kasutatakse valesti. Kuid siingi kehtib põhimõte - mida tõsisemas suhtes te olete ning mida kindlamalt end oma partneriga tunnete, seda tõenäolisem on asjaolu, et saate ausalt ja vabalt rääkida kondoomi õigest kasutamisest. Veelgi suurem risk kondoomi valesti kasutada

## Riskivad tegevused

- Argipäeva tegevused: kasutades ühistransporti, olles koolis, kautades tualettruumi.
- Kontakt nakatunu nahaga: surudes või hoides kätt, suudeldes põsele.
- Sportides: ujudes, mängides erinevaid pallimänge.
- Söömine: restoranis jne (samade toidunõude kasutamine).
- Seks: suhtes, kus mõlemad partnerid on monogaamsed, puudub viiruse risk.

Kõigi nende tegevuste eeltingimuseks on loomulikult see, et järgitakse asjakohaseid hügieeninõudeid ning välditakse kokkupuuteid haavanditega.

kaasneb, kui inimene on alkoholi ja/või narkootikumide mõju all. Kasutama peaks vaid kontrollitud kondoomi ning pakis olevat kasutusjuhendit tuleks järgida täpselt.

### **Narkootikumidest vaba!**

Paljud noored alustavad alkoholi, narkootikumide ja/või uimastavate ainete võtmist juba puberteediaes. Viimast sageli isiklikus elus esinevate probleemide tõttu. Mõned neist süstivad narkootikumide veenisiseselt, rikkudes nii viisi oma tervist, mõistust ja elu. Jagades nõelu (kasutades nõela, mida on enne seda kasutanud juba keegi teine), riskivad nad nakatuda HIV-i.

Narkootikumid ähmastavad kasutaja otsuseid, enesest lugupidamist ning huvi tervise vastu. Viimast isegi hetkeni, kus küll teatakse, et peaks käituma teisiti, kuid riskitakse ikkagi, jagades teistega süstalt või astudes juhusuhtesse, kasutamata kondoomi. Püsisuhted narkomaanide hulgas on harvaesinevad, seega seavad nad end pidevalt uutesse riskiolukordadesse. Ainus võimalik viis HIV-i ennetamiseks narkomaanide seas on nende sõltuvuse ravimine.

AIDS on seega tõsine põhjus, miks mitte kunagi alustada narkootikumide tarvitamist.

Sagedane partnerite vahetus on nii-öelda mootoriks AIDS-i epideemiale. Alkohol ja narkootikumid on selle mootori kütuseks. Ükskõiksus toimuva suhtes ning vastutustundetus võivad viia rutakate, juhuslike ja kaitsmata seksuaalkontaktideni, mis võivad hiljem kahetsusväärseteks osutuda.

**Hoidumine narkootikumidest on seega oluline kaitse HI-viiruse eest.**

### **Mis teeb AIDS-i/ HIV-i nii ohtlikuks?**

- HIV levib läbi seksuaalse vahekorra.
- Kõigest üks seksuaalkontakt võib põhjustada nakatumise.
- HIV-i edasikandumine võib toimuda läbi haavandite, kuid samuti läbi terve limaskestast.
- Aeg nakatumise ja viiruse vallandumise (latentsperiood) vahel on keskmiselt 10 kuni 12 aastat. Selle aja jooksul võib viiruse kandja ise olla haigusest täiesti teadmata.
- Ka latenstperioodi vältel võib HIV-positiivne inimene tahtmatult nakatada teisi. Erilises ohus on tema seksuaalpartnerid.
- HIV-positiivsel inimesel areneb varem või hiljem välja AIDS.
- AIDS viib surmani kõigest mõne aastaga.
- Inimene, kes nakatub HI-viirusega, kannab seda endaga kogu elu. Ainus viis, kuidas end täielikult viiruse eest kaitsta, on riski-vaba eluviisi järgimine.
- Hetkel pole teada, kas kunagi suudetakse luua usaldusväärne ning töökindel vaktsiin, mis ennetaks viiruse teket.

**Hoolikas partnerite valik, HIV-test ning kondoomi kasutamine – need on kolm abinõud, mida järgides võib inimene ära hoida või vähemalt vähendada HIV-i nakatumise riski. Järgides neid kõiki korraga, on tulemus veelgi efektiivsem. Õnneks saab iga inimene ka ise välistada või vähendada nakkuse riski, järgides ülalpool mainitud abinõusid.**

© AIDS Informatsioon Šveitsis, 2004/2009  
Originaal versioon saksa keeles

AIDS Informatsioon Šveitsis  
postkast 26 • CH 8610 Uster 1  
Telefon +41 44 261 03 86  
Faks +41 44 261 10 32  
[www.aids-info.ch](http://www.aids-info.ch)