www.hera.org.mk
www.sakamdaznam.org.mk

# ИНФОРМАЦИИ ЗА ХИВ СИДА

изработено од:

H. E. R. A.

IPPF International Planned Parenthood Federation
European Network

„Изработката и печатењето на оваа брошура е овозможено со финансиска поддршка на канцеларијата на УНИЦЕФ во Скопје. Наведените мислења во оваа публикација се ставови на авторите кои не секогаш се совпаѓаат со ставовите на Канцеларијата на УНИЦЕФ"

Колку повеќе сме информирани за одредени теми, толку помалку сме во опасност. Соодветната информација ни помага правилно да реагираме и да се однесуваме. Запознај ги работите добро и ќе се справиш со нив. Нема простор за дискриминација и предрасуди, а најмалку за страв. Затоа оваа брошура ти ги нуди сите потребни информации за ХИВ/СИДА.

## ШТО Е СИДА (AIDS)?

Зборовите СИДА (од француски) и AIDS (од англиски) се кратенки за:
синдром - збир од симптоми (знаци) кои се поврзани за одредени болести или состојби;
на стекната - не е вродена, туку здобиена во текот на животот; имунодефициенција - намалена или целосно уништена способност на човековиот одбранбен систем, којашто на нашиот организам му дава заштита од најразлични причинители на болести и инфекции.
СИДА = Синдром на стекната имунодефициенција

## ШТО Е ХИВ?

ХИВ е вирус кој предизвикува имунодефициенција т.е. СИДА кај човекот. ХИВ го напаѓа и по определено време го уништува човековиот одбранбен систем
(имун систем), а како последица на тоа организмот не е способен да се „бори" против разни болести и инфекции (имунодефициенција).
Кога ХИВ ќе навлезе во организмот на човекот, од тој момент за него велиме дека е ХИВ позитивен (ХИВ +). ХИВ го има само кај човекот и никако не може да се пренесе преку кое било животно или инсект.

**„ХИВ+"** = Лице инфицирано (заразено) со ХИВ, (ХИВ позитивно лице)
**„ХИВ-"** = Секое лице кое не е инфицирано (заразено) со ХИВ, (ХИВ негативно лице)

Последната фаза од инфекцијата со ХИВ е болеста СИДА.

Од моментот на инфекција со ХИВ до развојот на болеста СИДА може да помине различен временски период. Кај некои ХИВ позитивни (ХИВ+) лица овој период може да трае просечно 7-11 години (во некои случаи помалку, во некои повеќе). Кога ХИВ инфекцијата ќе премине во болест, односно во СИДА, лицето може да живее во просек уште 2-3 години.

ХИВ ги напаѓа клетките на одбранбениот систем. На тој начин го оневозможува нашиот организам успешно да се одбрани од болестите. Во текот на ХИВ инфекцијата бројот на вирусите расте, а бројот на клетките одговорни за одбранбена реакција во организмот опаѓа до степен кога тој е целосно уништен и одбранбениот одговор на организмот за навлегувањето на најразлични причинители на инфекции и болести се намалува. Тогаш настапува стадиумот на болеста СИДА

**КАКО СЕ ПРЕНЕСУВА ХИВ?**

1. Преку инфицирана крв и крвни продукти:
- Користење на претходно употребени игли и шприцеви за интравенска употреба на дрога или лекови
- Трансфузија на непроверена крв или крвни продукти (секоја единица на подарена крв во Република Македонија задолжително се тестира за ХИВ во Републичкиот завод за трансфузиологија)
- Употреба на нестерилни инструменти за тетовирање и пирсинг
- Користење туѓ прибор за лична хигиена (четки за заби, брич)
- Медицински интервенции без соодветна заштита и нестерилизирани инструменти.

2. Преку незаштитен сексуален однос:
- Орален сексуален однос
- Вагинален сексуален однос
- Анален сексуален однос

3. Инфицирана мајка со ХИВ може да го инфицира и своето бебе:
- За време на бременоста
- За време на породувањето
- Во текот на доењето

ХИВ **може** да се пренесе од едно лице на друго преку овие три начини бидејќи тој се содржи во доволна концентрација за да се пренесе во следниве телесни течности:
- Крв
- Сперма и претсемена течност
- Вагинален секрет
- Мајчино млеко

ХИВ **не може** да се пренесе преку:
- Пот
- Солзи
- Урина (мочка)
- Плунка
- Фекалии

ХИВ **не може** да се пренесе преку:
- Гушкање
- Ракување
- Бакнување
- Јавни говорници
- Јавни тоалети
- Базени
- Дружење со лице инфицирано со ХИВ
- Облека
- Храна подготвена од лице инфицирано со ХИВ
- Кашлање и кивање
- Преку комарци или други инсекти

Со ХИВ **може** да се инфицира секој без разлика на полот, возраста, сексуалната ориентација, националната припадност, нивото на образование итн.

**КАКО СЕ ПРОВЕРУВА ДАЛИ НЕКОЕ ЛИЦЕ Е ИНФИЦИРАНО СО ХИВ ИЛИ НЕ? ---->**

## ХИВ-ТЕСТИРАЊЕ

Лицата инфицирани со ХИВ немаат никакви надворешни знаци кои укажуваат на можна ХИВ инфекција. Тие се чувствуваат и изгледаат целосно здраво. Ваквата состојба може да трае повеќе години, односно сè додека не се развие болеста СИДА. Меѓутоа, иако наизглед здраво, лицето инфицирано со ХИВ може да го пренесе вирусот на други лица, на некој од начините кои ги прочитавте погоре.
ХИВ инфекцијата со сигурност може да се докаже единствено преку специфичен ХИВ-тест на крвта. Со овој ХИВ-тест во крвта се пронаоѓаат антителата, коишто нашиот одбранбен систем ги создал како резултат на навлегувањето на ХИВ во нашиот организам

## КОГА СЕ ПРАВИ ХИВ-ТЕСТОТ?

Откако ќе навлезе ХИВ во нашиот организам телото реагира и со време создава соодветна реакција, т.е. антитела на ХИВ. Овие антитела ни се потребни многу затоа што тестовите за ХИВ ги бараат токму нив. Тоа значи дека, доколку во крвта постојат такви антитела, тестот ќе биде позитивен, односно за лицето велиме дека е инфицирано со ХИВ (ХИВ+). Обратно, доколку во крвта не се пронајдат антитела против ХИВ, тестот ќе биде негативен, односно за лицето велиме дека не е инфицирано со ХИВ (ХИВ-).

Периодот од навлегувањето на ХИВ во организмот до појавувањето на антителата се вика „период на прозорец" (Window period). Голем број луѓе ќе развие антитела на ХИВ за 3 месеци, но дел дури за 6 месеци. Затоа се препорачува тестот да се направи најрано 3 месеци и уште едно тестирање 6 месеци по ризичниото однесување.

## ДАЛИ ДА НАПРАВАМ ХИВ-ТЕСТ?

Да, доколку одговориш со да барем на едно од долунаведените прашања.

Дали си:

- имал/а ризично однесување од следниов вид:
  - незаштитен сексуален однос (орален, вагинален или анален)
  - користел/а исти игли и шприцеви со друго лице
  - имал/а повеќе сексуални партнери и/или имаш партнер/ка кој/а имал/а повеќе сексуални партнери/ки
- дознал/а дека твојот партнер/ка имал/а незаштитен сексуален однос со друго лице
- бил/а сексуално злоупотребен/а
- ти пукнал кондомот при сексуален однос (орален, вагинален или анален)
- ти била откриена некоја друга сексуално преносива инфекција
- бремена

## ДАЛИ ПОСТОИ ЛЕК?

Сè уште не постои лек, којшто може да излекува СИДА. Не постои ниту вакцина.
Постојат лекови, коишто единствено го успоруваат оштетувањето на одбранбениот систем што го предизвикува ХИВ, како и неговото размножување во организмот на човекот. Овие лекови се познати под името антиретровирусни лекови.

## КАКО ДА СЕ ЗАШТИТИМЕ ОД ХИВ ИНФЕКЦИЈАТА?

Во светот најчестиот начин на пренесување на ХИВ инфекцијата е преку незаштитен хетеросексуален однос (сексуален однос меѓу женско и машко), односно преку сексуален однос без употреба на кондом. Со правилна и континуирана употреба на кондом, што значи употреба на кондом при секој сексуален однос (орален, вагинален и анален), можноста за инфекција со ХИВ се сведува на минимум.
Апстиненцијата, односно воздржување од сексуални односи, е најсигурен начин на заштита од ХИВ инфекцијата. Заемната верност меѓу партнерите, исто така, го смалува ризикот од инфицирање со ХИВ.
Ширењето на ХИВ преку користење на заеднички игли и шприцеви при интравенска употреба на дрога исто така е значаен начин на пренесување, и затоа се препорачува употреба на игли и шприцеви за еднократна употреба и само за едно лице.

## КОНДОМ

Доколку си сексуално активен/на кондомот е единственото средство за заштита од инфекцијата со ХИВ.
Истовремено, тој заштитува и од несакана бременост и од други сексуално преносливи инфекции.

Кондомите се направени од гума, т.н. латекс и се премачкани со лубрикант, т.е. подмачкувач. Кондомите се разликуваат по форма, боја, вкус, мирис, цврстина, дебелина.

За анален секс се препорачуваат кондоми кои се поцврсти, подебели и содржат повеќе лубрикант (подмачкувач). Екстра подмачкувач може да се купи и одделно.
За орален секс најчесто се користат оние со различни вкусови и мириси. За заштита при орален секс се користат и т.н. дентални гуми кои се, исто така, направени од латекс, а се поставуваат на вагината или на аналниот отвор.
За вагинален секс може да се користат различни видови кондоми.

Ефикасноста на кондомот зависи од правилното чување, како и од правилната употреба. Затоа:

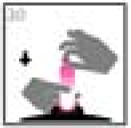
- Треба да се купи од аптека или од поголеми супермаркети каде што кондомите се чуваат правилно, т.е. не се изложени на температурни промени и механички оштетувања
- Провери го рокот на употреба
- Кондомите со ознака CE поминале низ контрола на квалитет
- Откако си го купил/а, чувај го на соодветно место (чанта, внатрешен џеб од јакна), заштитен од температурни промени и механички оштетувања (не го чувај во џеб од панталони, фармерки, паричник и сл.)
- Подмачкувачите (лубрикантите), доколку ги користиш во комбинација со кондом, треба да бидат на база на вода. Не користи подмачкувачи на база на масло (вазелин, креми, масла), бидејќи го оштетуваат кондомот.

**Како правилно се употребува кондомот?**

1. Отвори го пакувањето на кондомот (на означените места, засеци и сл.) со помош на прстите. Притоа не користи остри предмети (заби, нокти, ножици). Внимателно истисни го кондомот од пакувањето.

2. Кондомот се става на еректиран (возбуден) пенис, пред да постои каков било контакт со вагината, анусот или устата). Со палецот и показалецот истисни го воздухот што се наоѓа во резервоарот на врвот од кондомот и постави го кондомот на врвот од пенисот.

3. Додека со едната рака го држиш резервоарот, со другата навлечи го кондомот на пенисот до крај, истиснувајќи ги меурчињата воздух меѓу пенисот и кондомот.



По ејакулацијата (исфрлањето на спермата, свршувањето), придржувајќи го кондомот, извади го пенисот од вагината. Внимателно извади го кондомот и не го врзувај во јазол, бидејќи доколку имаранички на прстите може да се внесе секретот, што се наоѓа на кондомот (внатре во кондомот има сперма, а однадвор вагинален секрет).

4. Кондомот, завиткај го во хартија и фрли го во корпа за отпадоци. Никогаш не употребувај еден кондом повеќе пати или два кондома истовремено.

Младински центар за сексуално и репродуктивно здравје „Сакам да знам" Елисие Поповски бр.2, Скопје, инфо тел. **02/3176-950**

Младински центар за сексуално и репродуктивно здравје „Сакам да знам" Шуто Оризари, Скопје инфо тел. **02/2651-955**

Бесплатна СОС линија за ХИВ/СИДА и сексуално преносливи инфекции **0800-33-444**

Советувалиште за ХИВ/СИДА, бесплатно, доверливо, доброволно ХИВ тестирање и советување инфо тел. **02/3147-752**