

**Światowy Dzień AIDS** już od 1988 r. odbywa się 1 grudnia każdego roku i jest okazją dla ludzi na całym świecie, aby zjednoczyć się w walce z HIV, pokazać, że osoby zakażone nie są i nie powinny być dyskryminowane a także upamiętnić osoby które zmarły w wyniku powikłań AIDS. W tym dniu ludzie wyrażają solidarność z osobami zakażonymi poprzez przypięcie symbolicznej czerwonej kokardki.

### **Czym jest AIDS i HIV?**

AIDS (Acquired Immuno Deficiency Syndrome)- Zespół Nabytego Upośledzenia Odporności

HIV (Human Immunodeficiency Virus)- Ludzki Wirus Upośledzenia Odporności

AIDS jest końcowym etapem zakażenia wirusem HIV występującym zwykle po wielu latach trwającej infekcji spowodowanej wirusem HIV. Wirus ten szybko namnaża się w organizmie i niszczy naturalny układ odpornościowy. Przy zachowaniu prawidłowej odporności organizm zwalcza drobnoustroje wnikające do organizmu sam co zwykle prowadzi do przywrócenia równowagi w ciele- wyzdrowienia. U człowieka pozbawionego odpowiedniej ochrony przed drobnoustrojami chorobotwórczymi organizm sam nie powstrzymuje rozwijającego się zakażenia. Konieczne jest wsparcie lekami i przywrócenie sprawności działania układu odpornościowego. Na dzień dzisiejszy nie istnieją leki które pozwoliłyby usunąć wirusa HIV co stawia AIDS w szeregu chorób nieuleczalnych. Obecna nauka pozwala jedynie na spowolnienie skutków postępu zakażenia, poprawy jakości życia a także wydłużenia tegoż życia nawet o kilkadziesiąt lat. Warto zwrócić uwagę, że osoby u których rozwinęło się AIDS, zwykle umierają na skutek innych zakażeń których organizm nie potrafi już zwalczyć a nie bezpośrednio na zakażenie wirusem HIV. Osoba zakażona wirusem HIV często nie wie o swoim stanie, może żyć w takiej niewiedzy nawet kilka lub kilkanaście lat. Brak jest objawów wnikięcia wirusa do organizmu. Nie zmienia się wygląd, stan zdrowia czy wyniki badań morfologicznych związanych.

Na świecie każdego dnia zakaża się około 6 tys. osób, a około 4,5 tys. osób umiera z przyczyn związanych z HIV/AIDS. W Polsce każdego roku wykrywanych jest kilkaset zakażeń HIV. To znaczy, że codziennie w Polsce 2-3 osoby dowiadują się o zakażeniu HIV. W większości są to osoby młode.

### **Drogi zakażenia HIV?**

Istnieją tylko trzy drogi, które mogą powodować zakażenie wirusem HIV.

- poprzez krew, wprowadzenie do krwioobiegu krwi zakażonej
- poprzez kontakty seksualne, każdy rodzaj kontaktu z materiałem potencjalnie zakaźnym
- przeniesienie wirusa z zakażonej matki na jej dziecko w czasie ciąży, porodu lub karmienia piersią

Każdy, bez względu na pochodzenie rasowe, religię lub orientację seksualną, jeśli prowadzi życie seksualne lub ma kontakt z zakażoną krwią może nabyć zakażenie HIV. Warto o tym pamiętać i przyznać się samemu przed sobą: czy mogłem być narażony na zakażenie HIV?

Należy zwrócić uwagę, że tylko w określonych warunkach może dojść do zakażenia. To sprawia, że zwykle kontakty towarzyski (np. rozmowa, podanie dłoni, korzystanie ze wspólnych przedmiotów) z osobą zakażoną HIV nie powodują zakażenia.

### **Jak zapobiec zakażeniom HIV?**

Nie istnieje szczepionka na AIDS/HIV. Jedynie znajomość dróg rozprzestrzeniania się i stosowanie metod zmniejszających ryzyko zakażenia pozwalają na szczęśliwe życie – bez lęku, bez HIV

· Zmniejszenie ryzyka wynikającego z kontaktów seksualnych:

- Abstynencja seksualna

- Bycie wiernym, dotyczy obu stron w związku

- Zabezpieczenie się prezerwatywą

· Zmniejszenie ryzyka zakażenia poprzez krew

- stosowanie rękawiczek ochronnych i środków ochrony osobistej przy możliwym kontakcie z krwią (np. podczas udzielanie pierwszej pomocy)

- nie korzystanie z przyborów jednorazowego użytku (igły, strzykawki, maszynki do golenia, żyletki i inne mające kontakt z krwią) innych osób

- zwracanie uwagi czy w przychodni, u dentysty, w salonie kosmetycznym, salonie tatuaży czy w innym miejscu gdzie wykonywane są zabiegi, stosowane są jednorazowe przybory (igły, strzykawki itp.). Czy narzędzia wielokrotnego użytku są sterylizowane.

Prawo wymaga od placówek przestrzegania przepisów sanitarno- higienicznych, co znacząco zwiększa poczucie bezpieczeństwa, jednak warto samemu zwrócić uwagę na te czynniki. Jeżeli coś wzbudzi nasze wątpliwości należy zgłosić zaistniałą sytuację do Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

· Zmniejszenie ryzyka przeniesienia wirusa z matki na dziecko:

- Kobieta w ciąży, która wie że jest nosicielem wirusa HIV, powinna powiadomić o tym swojego ginekologa i położnika. Znacząco zwiększa to szansę urodzenia zdrowego dziecka.



<https://aids.gov.pl/>