

# CEĻOTĀJIEM

Arī ceļojuma laikā neaizmirsti par drošām seksuālajām attiecībām! Daudzās pasaules valstīs ir augsts risks inficēties ar HIV un citām seksuāli transmisīvajām infekcijām.

**Ceļojot ieteicams ņemt līdzi prezervatīvus un lubrikantu no mājām, jo:**

- ne visās valstīs tie var būt brīvi nopērkami;
- eksotiskās zemēs nopērkamo prezervatīvu kvalitātes standarti var nebūt atbilstoši droša seksa prasībām.

Ņemot līdzi prezervatīvus, pārvadā tos tā, lai tie netiktu bojāti.





Ja zini, ka ceļojuma laikā iesaistīsies gadījuma dzimumattiecībās, apsver pirmsekspozīcijas profilakses (PrEP) lietošanu. Tomēr atceries, ka PrEP var pasargāt tikai no HIV infekcijas, savukārt no citām STI pasargās prezervatīvs.

Tāpat rūpīgi apsver riskus, saņemot invazīvās skaistumkopšanas (piemēram, pīrsings, tetovēšana u.c.) vai veselības aprūpes pakalpojumus ceļojuma laikā, īpaši eksotiskās valstīs.



## KAS IR HIV PROFILAKSES PUNKTI?

**HIV profilakses punktus bez maksas un konfidenciāli var:**

-  saņemt informāciju un konsultācijas par infekcijas slimību (HIV, C un B hepatīts, seksuāli transmisīvās infekcijas) profilaksi un ārstēšanu;
-  veikt HIV, B un C hepatīta, un sifilisa eksprestestu;
-  saņemt prezervatīvus;
-  apmainīt šļirci un adatas.



Vairāk informācijas par HIV infekciju un HIV profilakses punktiem: [www.spkc.gov.lv](http://www.spkc.gov.lv)



Slimību profilakses un kontroles centrs

# HIV INFEKCIJA



## HIV INFEKCIJA

**HIV** ir cilvēka imūndeficīta vīruss. HIV vairojas, iznīcinot tās asins šūnas, kas atbild par imunitāti. Tas novājina ķermeņa aizsardzību pret slimībām.

**AIDS** jeb iegūtais imūndeficīta sindroms rodas HIV infekcijas attīstības rezultātā, ja tā netiek ārstēta. Tā ir slimības beigu stadija.

### Tev ir bijis risks inficēties ar HIV, ja:

- seksuālā kontakta laikā netika lietots prezervatīvs, vai tas tika lietots nepareizi;
- ir lietoti kopīgi injicēšanas piederumi (šļircis un adatas vai citi narkotiku sagatavošanas un lietošanas piederumi – karote, filtrs u. c.);
- bijusi saskare ar inficēta cilvēka asinīm, piemēram, traumū, nelaimes gadījumu laikā.

HIV infekcija var tikt nodota no mātes bērnam grūtniecības, dzemdību vai zīdīšanas laikā.

Inficēties ar HIV var no viena vienīga seksuālā kontakta ar inficētu partneri!



HIV infekcija attīstās lēni. Tā var būt nemanāma daudzus gadus un noritēt bez simptomiem un pazīmēm – cilvēks jūtas uz izskatās vesels.

Tomēr noteikti jāpievērš uzmanība, ja parādās šādi simptomi:

- ēstgribas zudums;
- novājēšana;
- nogurums, darba spēju samazināšanās;
- drudzis, paaugstināta temperatūra;
- izteikta svīšana naktīs;
- ādas izmaiņas;
- hroniska caureja;
- uzņēmība pret infekcijas slimībām;
- palielināti limfmezgli.

Šādi simptomi novērojami arī pie citām slimībām, tāpēc noteikti jākonsultējas ar ārstu, lai precizētu diagnozi!

## KĀ DIAGNOSTICĒ HIV?

- Jebkurā laboratorijā ar vai bez ārsta nosūtījuma;
- HIV eksprestestu bez maksas un anonīmi var veikt kādā no HIV profilakses punktiem, saņemot pirms un pēctesta konsultāciju;
- testu iespējams veikt arī pašam, iegādājoties eksprestestu, piemēram, aptiekā.

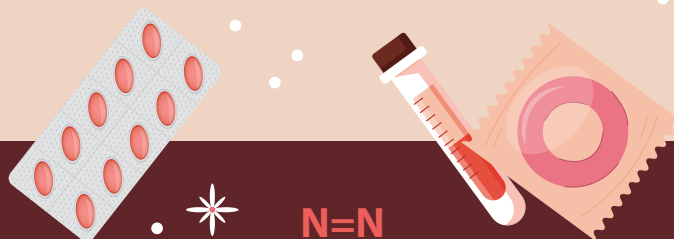
Ja tests uzrādījis pozitīvu rezultātu, tad jāvēršas pie infektologa tālāku izmeklējumu veikšanai un valsts apmaksātas ārstēšanas saņemšanai.



HIV testu ieteicams veikt reizi gadā. To var veikt arī biežāk, ja bijis paaugstināts inficēšanās risks, piemēram, nedrošs sekss.

## KĀ HIV INFEKCIJA TIEK ĀRSTĒTA?

HIV infekcija tiek ārstēta ar zālēm, kas nomāc vīrusu vairošanos un stiprina imūno sistēmu. Tās novērš HIV infekcijas progresēšanu un AIDS stadijas iestāšanos. Tomēr vīrusu pilnībā iznīcināt nevar. Ārstēšana ir valsts apmaksāta uzreiz pēc diagnozes uzstādīšanas.



N=N

Nenosakāms = Nenododams

Laikus uzsākot lietot HIV zāles un lietojot tās atbilstoši ārsta norādēm, vīrusa daudzums organismā samazinās, un cilvēka dzīves kvalitāte uzlabojas. Kad veiksmīgas ārstēšanas rezultātā vīrusa daudzums organismā ir nenosakāms, cilvēks vairs nevar inficēt citus.

## KĀ VARU PASARGĀT SEVI NO INFCĒŠANĀS AR HIV?



Seksuālo kontaktu laikā lieto prezervatīvu. Tas ir vienīgais aizsardzības līdzeklis, kas pasargā no HIV un citām seksuāli transmisīvajām infekcijām;



risku inficēties samazina seksuālie kontakti tikai ar vienu, neinficētu partneri;



abi ar partneri veiciet HIV testu pirms seksuālo attiecību uzsākšanas un turpmāk vismaz reizi gadā;



nelieto kopīgus injicēšanas piederumus. Šļircis un adatas apmainīt var HIV profilakses punktos;



izmanto iespēju saņemt pēcekspozīcijas profilaksi (PEP) 72 stundu laikā pēc riska inficēties ar HIV\*;



iesaistoties riskantā seksuālā uzvedībā, lieto pirmsekspozīcijas profilaksi (PrEP). PrEP ir zāļu, kas paredzētas HIV ārstēšanai, profilaktiska lietošana, lai neinficētos ar HIV. Pirms PrEP lietošanas jākonsultējas ar ārstu (ģimenes ārstu, infektologu vai dermatovenerologu);



ja esi pārlicināts, ka Tev nekad nav bijis risks iegūt HIV infekciju, nav seksuālo attiecību un neinjicē narkotiskās vielas, tad vismaz reizi mūžā veic HIV testu!

\*Ja ir bijis HIV inficēšanās risks, ikvienam ir iespēja saņemt PEP: specifisko pēcekspozīcijas profilaksi – HIV terapiju jeb antiretrovīrālo terapiju (ART), lai neinficētos. Šos medikamentus vēlams uzsākt lietot ne vēlāk kā 72 stundu laikā pēc riska. Jo ātrāk tiek uzsākta PEP, jo labāk. Pēc iespējas ātrāk zvani uz Rīgas Austrumu klīniskās universitātes slimnīcas stacionāra "Latvijas Infektoloģijas centrs" NMPUK Uzņemšanas nodaļas tālruni 67014552 (katru dienu no plkst. 8.00 līdz 19.00).

