



Kui oled saanud äsja teada  
HIV-i nakatumisest



**Tervise Arengu Instituut**  
National Institute for Health Development

**Originaali pealkiri:**

Christel Estlander, Henna Korte, Helena Mäkinen

Vastauksia mieleesi tuleviin kysymyksiin sinulle, joka olet juuri saanut tiedon HIV-positiivisuudesta

Suomen HIV/aids-sairaanhoitajayhdistys ry, 2002

Toimetanud Kristi Rüütel

Kirjastanud AS Ecoprint

Soome keelest tõlkinud Peeter Kivistik

Suur tänu dr Kai Zilmerile, dr Marika Raukasele ja Vjatšeslav Vassiljevile

Trükis on valminud Tervise Arengu Instituudi tellimusel 2010. aastal

Materjali mis tahes viisil reprodutseerimine ja levitamine on ilma Tervise Arengu Instituudi nõusolekuta keelatud.

Välja antud HIV/AIDS-i ennetamise riikliku strateegia aastateks 2006-2015 vahenditest

Tasuta jagamiseks

Sellesse käsiraamatusse on kogutud mõned põhitõed, mis aitavad sul leida vastuseid HIV-nakkust puudutavatele küsimustele. Kuigi HIV-nakkuse raviks on välja töötatud mitmesuguseid ravimeid, mille abil suudetakse mõjutada elukvaliteeti ja pikendada eluiga, ei ole praeguseks siiski veel olemas sellest haigusest tervendavat ravimit. Kui sul peaks tekkima küsimusi, millele sa siit raamatust vastust ei leia, võta ühendust oma raviarsti või HIV-iga tegeleva organisatsiooniga.

DIAGNOOS: HIV+

HIV on lühend ingliskeelsetest sõnadest *human immunodeficiency virus* ja see tähendab inimese immuunpuudulikkuse viirust. Viirus nõrgendab nakatunu vastupanuvõimet. HIV-nakkus on pikaajaline, staadiumidena kulgev nakkushaigus. Sõltuvalt ravist ja nakatunu üldseisundist võivad eri staadiumid kujuneda inimestel välja erineva kiirusega. Haiguse viimast faasi nimetatakse AIDS-iks ehk HIV-haiguseks. Termin AIDS tuleb ingliskeelsetest sõnadest *acquired immune deficiency syndrome* ehk omandatud immuunpuudulikkuse sündroom. Väljend viitab organismi vastupanuvõime langemisele immuunpuudulikkuse tagajärjel. Ajavahemik nakatumisest kuni AIDS-i staadiumini on igal inimesel erineva pikkusega. Mida tugevam on sinu organism ja mida paremini sa hoolitsed oma tervise eest, seda suurema tõenäosusega võib sinu tervis olla hea ka siis, kui sa oled nakatunud.

MIS ON HIV JA AIDS?

HI-viirus kandub edasi ainult inimeselt inimesele. Viirus ei eelista ühtki nahavärvi ega vanust, usutunnistust, sugu ega seksuaalset suundumust. Nakatunud leidub viirust vereringes ja mitmesugustes kehaeritistes, millest nakkuse edasikandumise seisukohast on esmatähtsad seemnevedelik ja tupeeritis.

NAKATUMISE VIISID

HIV-i peamised ülekandeteed on järgmised:

- Kaitsevahenditeta ehk kaitsmata seksuaalvahekord nakatunud inimesega.
- Kontakt nakatunud inimese verega:
  - viirusega nakatatud nõeltega süstimine, torke- ja lõikehaavad, desinfitseerimata vahenditega tehtud epilatsioonid ja tätoveeringud – kõik toimingud, mille käigus nakatatud terariist või kehaeritis satub kontakti nakatumata inimese vereringega;
  - nakatunud vere ülekanne või nakatunud organi siirdamine.
- Rasedus – nakatunud naiselt lootele või vastsündinule (raseduse ajal, sünnituse käigus ja/või rinnaga toitmisel).

Eestis uuritakse kõikide doonorite verd HIV-i suhtes ja Eestis ei ole avastatud ühtegi vereülekande kaudu nakatumise juhtumit. On siiski väga oluline, et inimene, kes kahtlustab või teab ennast olevat HIV-nakatunu, ei läheks verd andma.

HI-viirusesse ei nakatuta väga kergesti. Viirus ei ole väljaspool inimorganismi elujõuline. Et paljuneda, vajab HI-viirus inimest ja inimorganismi rakke, mille sees see paljuneb üha uuteks viirusteks. HIV ei levi õhu ega puudutuse kaudu. Viirus vajab levimiseks limaskestas- või verekontakti: see peab pääsema inimorganismi kas seksuaalvahekorra või saastatud nõela torke kaudu. Seega võid rahulikult valmistada süüa ning käia koos pereliikmete või sõpradega saunas.

HI-VIIRUS EI LEVI OLME KAUDU

Viirus ei levi käterätikute ega voodipesu vahendusel, samuti ei levi see puudutuse ega suudluse kaudu. Sa võid käia julgesti tööl või koolis, kartmata, et nakatad teisi inimesi. Sa võid vabalt elada oma tavalist elu. Kui tegeled spordialaga, mille harrastamise ajal higistad palju, ei pea sa muretsema, kui sinu higi satub su treeningukaaslaste nahale, sest HI-viirus ei levi higiga.

Sa pead olema ettevaatlik ja kaitsma oma partnerit seksuaalvahekorra ajal ning olukorras, kus on tegemist verekontaktiga. Kui sa kasutad seksuaalvahekorra ajal kaitsevahendeid, hoolitsed samal ajal oma turvalisuse eest ja väldid teisi nakkusi. Lisaks peaksid kõik nahka läbistavad esemed (näiteks insuliini või muude ravimite süstimiseks kasutatavad süstlad), mis puutuvad kokku su verrega, olema ette nähtud ainult ühekordseks kasutamiseks. Sellised esemed tuleb hävitada kohe pärast kasutamist, et teised nendega kokku ei puutuks.

## NÕUANDEID

- Hoolitse oma tervise eest, sest muud nakkused nõrgendavad sinu vastupanuvõimet HI-viirusele.
- Räägi nakatumisest oma partnerile. Tee ettepanek, et ta käiks HIV-testi tegemas.
- Räägi nakatumisest oma arstile. Ta on seotud konfidentsiaalsusnõudega ehk vaikimiskohustusega.
- Järgi turvaseksi nõudeid: kasuta alati seksuaalvahekorra ajal kondoomi.
- Kui sa saad marrastusi või muid nahakahjustusi, kata need plaastri või sidemega. Kuivata veri.
- Hügieenisidemed, tampoonid ja teised sarnased jäätmed paki plastikokotti ning seejärel vii see koos muude majapidamisjäätmetega vastasse kogumiskohta.
- Kui su verd või muid kehavedelikke satub teise inimese haavale või limaskestale, soovita tal pesta see otsekohe rohke vee ja seebiga puhaks.
- Ära anna teisele inimesele kasutada oma hügieenivahendeid nagu näiteks hambahari või habemeajamistarbed.
- Ära anna teisele inimesele kasutada oma süstlaid ega süstlanõelu.
- Oma voodipesu ja riideid võid pesta tavalise pesuna.
- Ära loovuta doonorina verd, spermat ega rinnapiima. Samuti ära loovuta elundeid ega tee elundiloovutamise testamenti.

## HIV-NAKKUSE KULG

HI-viirus kuulub niinimetatud retroviiruste hulka. Nakatumise järel hakkab organism tootma viiruse vastu antikehasid. Ka sinu verest on leitud HI-viiruse vastaseid antikehasid. Haiguse kulg sõltub sellest, kellelt oled nakkuse saanud, missuguse viirusetüübiga nakatusid ning sellest, milline on su tervise seisund. Veel nõrgendavad su organismi vastupanuvõimet HI-viirusele samal ajal põetavad nakkushaigused, nagu näiteks seksuaalsel teel levivad nakkused.

Keskmiselt kaks kuni kolm nädalat pärast nakatumist algab HIV-nakkuse äge faas (see võib alata ka viie päeva või kolme kuu pärast). Osal inimestel kulgeb see ilma sümptomiteta, kuid osal tekivad tavalise viirusnakkuse sümptomid: palavik, kurgu- ja liigesevalu.

HIV-nakkuse ägedale faasile järgneb sümptomiteta faas (asümptomaatiline, varjatud kulgemise faas), mis võib kesta aastaid – keskmiselt kaks kuni kümme aastat. Selle perioodi ainsateks nähtudeks võivad olla peavalud ning püsiv valutu lümfisõlmede suurenemine (läbimõõduga üle 1 sentimeetri). Seda nimetatakse ka LAS-faasiks (lümfadenopaatia ehk lümfisõlmede suurenemine, inglise keeles *lymphadenopathy syndrome*). Sellal võivad lisaks ilmnedä sümptomid nahal, nagu ekseem ja psoriaas. Üldseisund püsib siiski jätkuvalt hea ja sa võid jätkata oma igapäevaelu tavalisel moel. LAS-faasis haigus süveneb ja su vastupanuvõime väheneb: hakkab ilmnedä rohkem sümptomeid.

Neli kuni kaheksa aastat pärast nakatumist tekib ravimata juhtudel niinimetatud varane HIV-tõbi, mille peamised tunnused on süvenev väsimus, öised higistamishood, palavik, peavalud, krooniline kõhulahtisus ja mitmesugused seeninfektsioonid (peamiselt kandidoos ehk pärmseennakkus), haavandid ja põletikud suus ning parodontoos ehk hambakõrvalkoe haigus. Sageli tekiavad esimesed sümptomid nahale ja limaskestale, kus ilmnevad mitmesuguste bakterite ja viiruste põhjustatud põletikud. Seda nimetatakse ka ARC-faasiks (inglise keeles *AIDS related complex*).

Ravimata juhtudel jõuab haigus keskmiselt kahe aasta pärast oma lõppfaasi, mida nimetatakse **HIV-haiguseks ehk AIDS-iks**. AIDS-ist räägitakse siis, kui HIV-nakatunu haigestub mõnda oportunistlikusse haigusesse või kasvajasse. Oportunistlikke haiguseid ei põe tugeva immuunsüsteemiga inimesed, kuid HIV-nakatunu nõrgenenud vastupanuvõime ei ole suuteline nendele haigustele vastu seisma.

Enne tänapäevaste ravimite kasutuselevõtmist arenes HIV-nakkus tüüpiliselt eelkirjeldatud viisil. Korrapärase kombineeritud raviga suudetakse haiguse kulgemist nüüdseks märkimisväärselt pidurdada. Haigus ei pruugi sageli ainuüksi halveneda, vaid sinu enesetunne võib vahelduda halvemast paremusele ja vastupidi, sõltuvalt sinu veres olevast viiruse hulgast.

HIV-nakkuse ravi ja ravimid on patsiendile tasuta. Ravi alustamise aeg sõltub sinu enesetundest ja HIV-nakkuse kulu jälgimisel tehtud laborianalüüside tulemustest. Ravimise alustamisega ei ole sageli kiiret. Antiretroviirusravi aeglustab viiruse paljunemist ja takistab sellega tervete rakkude nakatumist. Korrapäraselt võetud ravimitega saab tugevdada organismi nõrgenenud vastupanuvõimet. Sel moel suudetakse haiguse edasiarenemine peatada. Praegu kasutusel olevate ravimitega ei suudeta viirust siiski organismis lõplikult hävitada. Ravimite mõju ja selle kestus on iga HIV-nakatunu puhul erinev. Seetõttu ära võrdle oma ravi teiste nakatunute raviga.

**RAVI JA JÄLGIMINE**

HIV-nakatunuid jälgitakse raviasutuses. Kui sa käid seal korrapäraselt, saadakse HIV-nakkuse tõttu tekkivatesse probleemidesse sekkuda kiiresti. Külastused planeeritakse just sinu tervise seisundist lähtuvalt. Sinult võetakse vereanalüüse, tehakse röntgenuuringuid ja muid protseduure. HIV-nakkuse kulust annavad parima pildi CD4-rakud ja viiruse hulk veres. Kui su enesetunne on hea ja viiruse hulk veres kontrolli all, pead sa arsti juures käima umbes iga nelja kuni kuue kuu järel, vajaduse korral sagedamini. Kui sulle määratakse

antiretroviirusravi, tuleb sul alguses käia arsti juures tihedamini. Raviasutuses kohtud sa arsti, meditsiiniõe ja kui soovid, siis ka psühholoogilise nõustaja ja sotsiaaltöötajaga. Kui sul tekib probleeme, võid alati võtta ühendust oma arstiga.

Kui su seisund mingil põhjusel seda nõuab või kui sulle on vaja teha põhjalikumaid uuringuid, võid sa vajada statsionaarset ehk haiglaravi. Juhul, kui sa haigestud mõnda HIV-nakkusega kaasnevasse haigusesse (näiteks süsteemset antibiootikumiravi vajavasse kopsupõletikku), ravitakse sind haiglas.

Kui su veres väheneb CD4-rakkude hulk ja suureneb viiruse hulk, võib nõrgeneda sinu vastupanuvõime nakkustele. Seetõttu võidakse sulle määrata HIV-viiruse vastu ravi. Selle eesmärk on suurendada sinu organismi vastupanuvõimet, vähendades viiruste hulka sinu organismis. Ravi on kavandatud kestma sinu elu lõpuni, seepärast pead järele mõtlema, kas sa oled selleks valmis. Mõtle, kas aeg on sinu jaoks sobiv ja kas sa suudad ennast siduda pideva ravimitarvitamisega. Ravimite tarvitamisel võib olla kõrvaltoimeid ja tulla ette hilisemaid toksilisi kahjustusi, mida pole võimalik täielikult vältida. Peamised kõrvalnähtud on iiveldus, oksendamine, kõhulahtisus, nõrkus, unehäired, kõhuvalud, peavalu ning mitmesugused lööbed. Mõne ravimiga kaasnevad toimumispiirangud, mõnda ravimit pead võtma tühja kõhuga, mõnda aga koos toiduga. Kõige tähtsam on võtta ravimeid regulaarselt, sest sellega väldid sa viiruse muutumist resistentseks ehk vastupanuvõimeliseks ravimitele, mida sa tarvitad.

Ravi kavandatakse individuaalselt sinu jaoks ja selleks kombineeritakse mitut ravimit. Mõnikord võidakse kõrvalnähtude tõttu ravi katkestada või asendada mõni ravim teisega. Kui sa otsustad ravi katkestada, räägi sellest enne oma arstiga. Ravi alustamiseks ja läbimiseks saad sa toetust oma arstilt.

## *KRIIS*

Kui sa oled saanud teada, et oled nakatunud HI-viirusega, võib see põhjustada segadust su tundeelus. Selle tõdemine võib olla suur kriis. Sageli areneb see kriis etappide kaupa. Siiski on iga inimene omaette isiksus ning haigusega kaasnevad tunded ja kriis ei arene täpselt ühtmoodi. Siin kirjeldatakse kriisi arenemist üldpildis.

Kriis algab šokiga, mis võib kesta lühikesest hetkest mitme päevani. Šokietapi ajal võivad su tunded vahelduda tardumusest segaduseni.

Šokile järgneb reaktsioonietapp, mil võtavad võimust tugevad tunded: viha, süütunne, ahastus, hirm või kurbus. Nakatumine tundub sulle ebaõiglase ja põhjendamatu. Viha võib olla suunatud HI-viiruse või seksuaalpartneri vastu. Mõnikord võib viha olla suunatud täiesti kõrvaliste isikute vastu, nagu näiteks arst või elukutseline nõustaja.

Kolmanda, paranemisetapi ajal keskendub nakatunu jälle tulevikule. Edasi aitavad liikuda teadmine, et nakkusega võib elada aastaid ning et sa saad jätkata oma õpinguid või tööd. Kuigi HI-viirust ei saa ohjata, saab seda teha oma eluga.

Haiguse süvenedes võivad inimesed kogeda uusi kriise. Lisanduvad sümptomid ja jätkuv ravimite vahetamine võivad viia selleni, et näiteks harrastustest tuleb loobuda. Samasugune kriisiolukord võib tekkida seoses AIDS-i diagnoosimisega. Haiguse kulgedes võivad loobumistunne ja kurbus muutuda elu valitsevateks tunneteks. Surmale mõtlemine tekitab enamikus meist hirmu ja ahastust. Siin aitab rääkimine.

Haiguse tõdemisega seoses võib osa su tunnetest ilmneda mitmesuguste kehaliste sümptomite vormis, näiteks valutab pea või kõht. Paljud nakatunud kogeavad ka paanikatunnet või depressiooni. Veel võivad masendust tekitada HIV- ja muude nakkuste raviks kasutatavad ravimid või alkoholi tarvitamine ning HI-viiruse mõju kesknärvisüsteemile. Ka rasket depressiooni on võimalik ravida. Kõige tavalisem ravi on psühhoteeraapia ja ravimite kombinatsioon.

Räägi oma arsti või meditsiiniõega oma tunnetest ja palu psühhoteeraapiat kohe, kui tunned end seda vajavat.

Kui räägime HIV-nakkuse tagajärgedest, nakkusega seotud tunnetest, mõtetest ja inimsuhetest, räägime psühho-sotsiaalsetest mõjudest. Eluolu, kogemused ja psüühiline seisund mõjutavad tagajärgi ja toimetulekuvõimaluste leidmist. Toimetulekuks on tähtis teiste inimeste toetus ja oma tunnete jagamine.

HIV ja AIDS äratavad tundeid ning paljastavad meie ühiskonna suhtumist seksuaalsusse, haigusse ja surma. Osa inimesi võib senini mõelda, et see nakkus on vaid mõne inimrühma haigus. Sa peaksid siiski meele pidama, et HIV ei vali objekti. Viirus ei tee inimestel vahet, see puudutab igäuhte meist.

Igäuhel peaks olema keegi, kellega saaks rääkida oma elu rasketest seikadest. Mõtle siiski enne, kellele sa oma nakatumisest räägid. Sa peaksid meele pidama, et sinu nakatumisest teadaamine võib olla sinu sõpradele ja lähedastele šokk – ka nemad peavad sellega omal moel hakkama saama. Kui sul pole sümptomeid või esineb neid vähe, ei pruugi sa oma nakkusest näiteks oma tööandjale rääkida. Nakkus ei takista töötamist, õppimist ega harrastustega tegelemist.

KELLEGA TULEKS RÄÄKIDA?

Füüsiline, psüühiline ja sotsiaalne võime tegutseda on osa meie tervisest. Tervis on organismi jõutagavara, mille abil tuleme toime elu erinevate olukordadega. Tervist mõjutab hulk tegureid, nagu näiteks eluviis, keskkond, stress, inimestevahelised suhted või olemasolev füüsiline haigus.

HOOLITSE OMA TERVISE EEST

Tervise eest hoolitsemine tähendab valikute tegemist. Igäuhel meist on võimalus teha õigeid valikuid ja hoolitseda nii oma tervise eest. Oma valikud teeb igäuks ise.

HIV-positiivsena on sinu tähtis ülesanne hoolitseda oma tervise eest. Isegi kui sa oled varem olnud oma tervise suhtes hoolimatu, tuleks sul nüüd käituda teisiti. HIV-positiivsus ei tähenda, et sa oleksid haige. Õigeid valikuid tehes võid sa püsida terve veel pikka aega.

## ORGANISMI KAITSEVÕIME NÕRGENEMINE

Organismi kaitsevõimet nõrgendavad:

- ühekülgne toitumine,
- unepuudus,
- masendus ja stress,
- ületöötamine,
- vaba aja ja lõõgastumise puudumine,
- liikumisvaegus,
- suitsetamine, ravimite, uimastite ja alkoholi tarvitamine.

Jätkuv organismi ressursse ületav koormus on oht tervisele. Oma stressiseisundit võib endal olla raske märgata. Selle sümptomid on meeleolu langus, ärrituvus, unehäired, peavalu või kõrgeenenud vererõhk. Puhka ja liigu, anna endale aega ning tee asju, mis sulle meeldivad. Kui üksi hakkama saada tundub raske, otsi abi omasuguste rühmast või tugiisikult.

## TOITUMINE

Me vajame iga päev paljusid toitaineid: süsivesikuid, valke, rasvu, mineraalaineid, vitamiine, kiudaineid ja vett. Nende abil toodab meie keha soojust ja energiat ning teisest küljest takistavad need haigestumist. Mitmekülgne toit on tervisele eluliselt tähtis. Süsivesikuid, mille abil organism toodab energiat, saame aed-, puu- ja juurviljadest ning täisteraviljatoodetest. Sobivad täisteraviljatooted on teraleivad, müsli, pähklid ja kliid. Rakkude kasvamiseks ja uuendamiseks vajalikke valke leidub muu hulgas lihas, kalas, juustus ja ubades.

Tervislik toit on looduslähedane, toores ja lisaaineteta. Püüa juua rohkesti vett. Põhjalikumaid juhtnõore ja nõuandeid võid saada dietoloogilt või meditsiiniõelt. Katsetades leiad endale kõige paremini sobiva toiduvaliku.

Sama tähtis kui toiduained ise on toitumisel puhtuse pidamine. Puhasta värsked toiduained hoolikalt, et sa ei saaks nende vahendusel nakkushaigusi. Enne toidu valmistamist pese alati käsi. Käte hügieen on eriti tähtis toore liha ja kana töötlemisel.

Kui sa tarvitad antiretroviirusravimeid, pea oma arstiga ravimite ja toitumise teemal nõu. Mõnda ravimit tuleb võtta tühja kõhuga ja mõni eeldab jällegi teatud toitude valimist.

## FÜÜSILINE AKTIIVSUS

Füüsiline aktiivsus parandab su vereringet ja selle kaudu organismi hapnikuvarustust. Liikumisega väldid liigset kaalu ja luude enneaegset hõrenemist. Peale selle saad liikumisest hea tuju ja vähendad stressi. Vali endale sobiv ja meelepärane kehakultuuriliik. See ei pea olema trendikas ega nõudma tipparustust. Kõndimine, ujumine või jalgrattasõit on kõik head üldise vormi säilitajad.

## TUBAKAS, ALKOHOL JA UIMASTID

Tubaka tarvitamine (nii suitsetamine kui ka suitsuvabade tubakatoodete tarvitamine) on terviserisk. Tubaka tarvitamine nõrgendab organismi kaitsevõimet paljude haiguste suhtes. Peale selle suurendab see pingestatust, halvendab vereringet kapillaarides ning organismi hapnikuvarustust ja tekitab seetõttu väsimust.

Alkoholi liigtarvitamine ohustab samuti tervist. Alkoholi mõju all ollakse sa-



geli valmis tavalisest enam riskima. Traumasid põhjustab sageli just alkohol. Joobeseisundis ununeb ka enda kaitsmine seksuaalsel teel levivate nakkuste eest.

Uimastid kahjustavad nii organismi kaitsemehhanisme kui ka nõrgendavad selle üldist seisundit. Kui sa tarvitad uimasteid, siis pöördu lähimasse uimastisõltlaste tugikeskusesse. Sealt saad juhiseid ja nõu nii HIV-i kui ka turvalise uimastitarvitamise kohta.

Ära unusta hoolitsemast oma suu ja hammaste hügieeni eest. Hoolika suuhügieeniga ennetad põletikke, mis võivad sul tekkida kergemini just HIV-nakkuse tõttu. Käi üks kord aastas kontrollimas oma hammaste seisukorda. Samal ajal kontrollib su hambaarst ka sinu suu limaskesta seisundit. Räägi arstile oma nakkusest, sest sellisel juhul saad asjakohase läbivaatuse. Ka hambaarstil on konfidentsiaalsus- ehk vaikumiskohustus.

SUU JA HAMMASTE  
HÜGIEEN

Menstruatsioonitsükli häired (näiteks ebaregulaarne menstruatsioon) on nakatunutel tavalised. Menstruatsioonid võivad seoses haiguse süvenemisega lakkata. Mõni günekoloogiline haigus kaasneb HIV-nakatunutel sagedamini kui teistel. Suguteede seeninfektsioonid on nakkuse saanud naistel samuti levinud. Seeninfektsiooni võib esineda veel suus või söögitorus. Kui sul tuleb ette korvaid seeninfektsioone, pööra enam tähelepanu puhtusele. Seeninfektsioone aitavad ennetada puuvillased ja teistest looduslikest materjalidest rõivaesemed ning piimhappebaktereid sisaldavate toiduainete tarvitamine.

NAISTELE

HIV-nakkuse saanud naistel esineb normaalsest enam rakumuutusi ning vähi algstaadiume emakakaela, emaka ja päraku piirkonnas. Emakakaelavähk areneb tavaliselt pikema aja jooksul. Regulaarsete uuringute abil on suudetud vähi esinemist vähendada. Risk kasvab seksuaalsel teel levivate nakkuste põdemise tagajärjel ning organismi vastupanuvõime alanemise tõttu. Seetõttu oleks sul soovitatav käia piisavalt sageli (iga kuue kuni kaheteistkümne kuu järel) günekoloogi vastuvõtul.

Teadmine oma HIV-nakkusest võib mõjutada ka seksuaalsoove. Huvi seksi vastu võib alguses peaaegu täiesti vaibuda. Tavaliselt aja möödudes taastub vajadus seksi ning läheduse järele.

TURVASEKS

Julge rääkida oma partneriga seksist. Kui mõlemad teavad, mida teine soovib või ei soovi, on seks nauditavam ja turvalisem. Turvalisemad seksimise viisid on sellised, kus kehaeritised (seemnevedelik, tupeeritis, veri või uriin) ei satu partneri organismi, limaskestale, nahapinnale ega haavanditele.

Inimestele ei meeldi, kui neile öeldakse, mida võib ja mida ei või teha, eriti kui nõuanded puudutavad seksi. Seks võib olla mänguline ja rahuldav, kuid see tähendab ka riskimist – see kehtib eelkõige siis, kui sa oma partnerit ei tunne. Kui oled teadlik seksiga kaasnevatest riskidest ja oskad nendega arvestada, võid oma seksuaalelu vabamalt nautida. Riskimine tähendab valikute tegemist. Ära unusta kaitsta ennast nakatumise eest uute HI-viiruse tüvedega

ning muude seksuaalsel teel levivate nakkustega. Korduv nakatumine halvendab sinu üldseisundit ja sind on raskem ravida. Kui sa kaitsesid oma partnerit, kaitsesid sa ka iseennast.

Vastutus HI-viiruse leviku tõkestamise eest lasub igaühel meist, mitte ainult nakatanutel. Seksuaalvahekorra ajal kasuta alati kondoomi. Hoolitse selle eest, et kondoom oleks kvaliteetne ja õige suurusega ning et see ei oleks aegunud. Seksuaalvahekorra ajal ei tohi kondoom puruneda. Kui see siiski katki läheb, võta ühendust oma arstiga.

Intiimselt koosolemise turvalised viisid on muu hulgas:

- kallistamine, puudutamine ja masseerimine,
- iseenda ja partneri masturbeerimine,
- suudlemine,
- fantaasiad,
- seksimänguasjade kasutamine.

Seksimise viisid, millega kaasneb nakatumisoht:

- seksuaalvahekord ilma kondoomita,
- suuseks ilma kondoomita nii meeste kui ka naiste puhul,
- päraku hellitamine suuga,
- seks, mille käigus tekib verekontakt,
- kaitsmata seksimänguasjade ühine kasutamine.

## KONDOOMI KASUTAMINE

Kondoomi kasutamine on lihtne viis kaitsta ennast seksuaalsel teel levivate nakkuste eest. Enamasti puruneb kondoom just selle vale kasutamise tõttu.

Seetõttu:

- hoi a kondoomi kuivas ja jahedas kohas,
- kasuta kondoomi iga seksuaalvahekorra ajal ja suuseksi käigus,
- ava pakend ettevaatlikult – pikad küüned või ehted võivad kondoomi katki teha,
- rulli kondoom lahti nii palju, et näed, kuidas seda peale asetada,
- eemalda õhk kondoomi ülaosast seda ettevaatlikult pigistades,
- tõmba eesnahk enne tagasi, kui rullid kondoomi jäigastunud peenisele,
- rulli kondoom kuni peenise alla ja kontrolli, et selle ülaossa ei jääks õhku (õhk kondoomi ülaosast on kõige tavalisem kummi rebemise põhjus),
- kasuta vajaduse korral vee baasil valmistatud libestusainet (kasuta seda kindlasti pärasoole kaudu toimuva seksuaalvahekorra puhul),
- hoi a pärast seemnepurset kondoomi allaosast kinni ja tõmba peenis oma partnerist välja,
- tee kondoomile sõlm peale ja hävita see koos muu prahiga,
- kasuta iga seksuaalvahekorra ajal uut kondoomi.

## REISIMINE

Kui koostada reisiplaanid hoolikalt, väldid paljusid probleeme. Mõni riik on seadnud HIV-nakkuse saanutele sissesõidupiiirangud, nõudes saabujatelt (näiteks õppuritelt või tööloa taotlejatelt) tõendit HIV-staatuse kohta. Nendeks

riikideks on muu hulgas arabia maad, samuti mõni endise Nõukogude Liidu riik.

HIV-nakatunutele soovitatakse, et nad vaktsineeriks id ennast vajalikul moel nagu teisedki inimesed. Hoolitse selle eest, et sa oleksid enne reisi vaktsineeritud. Tüüfuse vastu tuleks lasta teha süst, mitte võtta tablette. Kui su organismi vastupanuvõime on väga madal (antikehasid moodustub vähem), võib vaktsineerimisest saadav kaitse olla tavalisest nõrgem. HIV-nakatunutele ei soovitata elavaid haigustekitajaid sisaldavaid vaktsiine. Kui sa sõidad riiki, kus nõutakse vaktsineerimist kollapalaviku vastu, räägi sellest oma raviarstiga. Kollapalaviku vastu vaktsineerimist nõudvad riigid võivad piirilt tagasi saata inimese, kellel ei ole vaktsineerimise kohta tõendit. Mitmes riigis võib kehv hügieenikorraldus suurendada nakkushaigustesse jäämise ohu.

#### Soovitusi reisi ettevalmistusteks

- Paki oma ravimid hoolikalt. Ära unusta kirjutada üles ravimite toimeainete nimetusi, et sulle ei määrataks nendega kokkusobimatuid ravimeid, kui sul peaks tekkima vajadus pöörduda kohalikku raviasutusse. Ravimid on kõige turvalisem pakkida käsipagasisse. Lennureisi eel uuri ravimite kaasavõtmise tingimusi.
- Kui sa pead kasutama süstitavat ravimit, palu oma raviarstilt saatekirja, kus oleks ära märgitud süstimise põhjus (selles ei pea tingimata märkima HIV-nakkust). Võta kaasa piisaval arvul süstlanõelu ja muid vahendeid. Sel juhul võid olla kindel nende puhtuses.
- Võta kaasa Eesti saatkonna telefoninumber sihtriigis.
- Kindluse mõttes hangi HIV-positiivsete ühingu kaudu sihtriigi vastavate organisatsioonide kontaktandmed.
- Ära unusta tegemast reisikindlustust ja räägi oma reisiplaanidest mõnele oma lähedasele inimesele.

#### Soovitusi reisi ajaks

- Joo ainult pudelisse villitud või keedetud vett.
- Hoolitse toiduhügieeni eest. Ära söö toorest kala ega liha. Hoidu ka keetmata juurviljadest, salatitest ja külmadest roogadest, nagu majoneesist või lahtisest jäätisest. Koori puuviljad alati ära. Väldi jooke, millele on lisatud jääd või vett.
- Hoolitse, et sa saaksid piisavalt vedelikku, seda eriti soojades maades.
- Kaitse ennast liigse päikesepaiste eest.
- Troopikamaades kasuta sääsetõrjevahendeid ning päikeseloojangu järel kata käsivarred ja sääred kaitsvate rõivastega.



[www.hiv.ee](http://www.hiv.ee)  
[www.tai.ee](http://www.tai.ee)