



Žene i HIV[±]

informacijom
do znanja o
HIV-u





Žene i HIV[±]

-
informacijom
do znanja o
HIV-u

Žene su skupina pod povećanim rizikom za obolijevanje od HIV infekcije i drugih spolno prenosivih bolesti. Naime, žene čine oko polovice ukupnoga broja osoba koje u ovom trenutku u svijetu žive s HIV-om.

Upravo iz toga razloga ovim edukativnim priručnikom želja nam je pružiti informacije kako zdravima tako i ženama koje žive s HIV-om.

U priručniku ćete naći informacije o rizičnim faktorima i kako ih prevenirati, kako zaštititi svoje reproduktivno zdravlje te kako se ponašati u trudnoći. Naučit ćete prepoznati simptome HIV infekcije i kako potražiti pomoć.

U završnom dijelu priručnika, ukratko su dani savjeti, kako komunicirati s liječnikom, bliskim osobama iz svoje okoline, o svome zdravstvenom stanju te kako sebi najbolje pomoći u kvalitetnom življenju unatoč bolesti.



+ jeste li znali? -

- HIV se prenosi na dva načina: rizičnim spolnim odnosima i kod ovisnica o opojnim drogama zaraza se prenosi dijeljenjem nesterilnih igala.
- Izloženost nasilju tri puta povećava rizik infekcije HIV-om. Studije na razini zemalja ukazuju kako je rizik od HIV-a među ženama koje su bile žrtve nasilja i do tri puta viši u usporedbi sa ženama koje nisu bile žrtve nasilja.
- Za žene koje se boje nasilja ili su žrtve nasilja, manje je vjerojatno da će zahtijevati sigurni spolni odnos, podvrći se testiranju na HIV, obavijestiti druge u slučaju pozitivnog nalaza na HIV ili koristiti tretman.
- Prisila na seksualni odnos povećava rizik od prijenosa HIV-a zbog nastanka povreda i rana. Postoji značajna vjerojatnost da će se žene suočavati s preprekama u pristupu prevenciji HIV-a, tretmanu i uslugama skrbi zbog ograničene moći donošenja odluka, manjka kontrole nad financijskim resursima, ograničene mobilnosti i odgovornosti oko podizanja djece.
- Žene su često glavne i jedine skrbe o obitelji, uključujući obitelji s HIV-om te su i one pogođene HIV-om, što ograničava njihove ekonomske mogućnosti.



+ rizični faktori za oboljenje od HIV-a kod žena -

Žene su izložene različitim rizičnim faktorima koji mogu doprinijeti oboljenju od HIV infekcije. Bitno je napomenuti, da se svaki od rizičnih faktora može uspješno prevenirati odgovornim načinom ponašanja. Neki od rizičnih faktori za oboljenje od HIV-a kod žena su:

1. RIZIČNI HETEROSEKSUALNI I HOMOSEKSUALNI ODNOSI

Neke žene zaražene su upravo zbog neznanja o prijašnjem seksualnom ponašanju partnera, čime se izlažu riziku od oboljenja. Ako se radi o početku veze i tzv. početnoj strasti, nerijetko se zaboravlja upotreba kondoma koji je važan oblik zaštite od ove bolesti. Zato, ako niste koristili kondom prilikom spolnog odnosa s nepoznatom osobom ili osobom koja pokazuje neke od oblika rizičnog ponašanja.

SAVJET

Otvoreno razgovarajte o spolnom ponašanju partnera i ako postoji sumnja u njegovu rizično seksualno ponašanje predložite testiranje na HIV.





Osoba kojoj je stalo do Vas i Vašega zdravlja, neće odbiti vaš prijedlog. Prilikom svakog spolnog odnosa koristite kondome kako biste se zaštitili od HIV-a i drugih spolno prenosivih bolesti.

2. SEKSUALNO ZLOSTAVLJANJE

Prema podacima istraživanja koje je provela nevladina organizacija "Ženska soba" utvrđeno je da je 18% žena bila žrtva nekog oblika silovanja. Upravo ovakve situacije mogu dovesti do toga da žena oboli od HIV infekcije i to ne svojom krivnjom.

SAVJET

Ako ste i sami bili žrtva silovanja pobrinite se da u što kraćem roku obavite sve potrebne pretrage (pregled kod ginekologa, testiranje na HIV, klamidiju, HPV, sifilis, gonoreju, virusni hepatitis, trihomonijazu,...).

3. PRISUTNOST SPOLNO PRENOSIVIH BOLESTI

Prisutnost spolno prenosivih bolesti povećava rizik od obolijevanja od HIV infekcije, naime navedene spolno prenosive bolesti slabe imunitet žene čime ona, ako

practicira rizično spolno ponašanje, postaje vrlo vjerojatno žrtvom i ove infekcije

SAVJET

Kako bi izbjegli pojavu spolno prenosivih bolesti i čuvali svoje reproduktivno zdravlje, nikada ne zaboravite posjet ginekologu jednom godišnje.

4. SEKSUALNI RAD

Žena koje se bave prodavanjem seksualnih usluga, izložene su većem riziku obolijevanja od HIV infekcije pogotovo ako njihovi klijenti inzistiraju da ne koriste kondom. Veći broj partnera znači i veći rizik od obolijevanja.

SAVJET

Javno zdravstvenim akcijama trebalo bi se isticati važnost upotrebe kondoma i zaštite, a isto tako i pružiti pristup izvorima zarade koji ne uključuju narušavanje zdravlja žena.

Ako kod sebe prepoznajete neke od ovih oblika ponašanja, potrebno je testirati se na HIV.



+ zašto se trebam testirati? -

Ako smatrate da ste se mogli zaraziti HIV-om potrebno se što prije testirati iz nekoliko razloga:

- Ako rano otkrijete da ste zaraženi HIV infekcijom, odgovarajućim liječenjem možete usporiti progresiju bolesti;
- No, čak i ako ne započnete uzimanje lijekova odmah, redoviti pregledi i razgovori s liječnikom koji ima iskustva s HIV / AIDS-om, omogućit će vam (i članovima vaše obitelji ili voljenima) da donesete najbolje odluke o tome kako i kada započeti liječenje;
- Aktivno i racionalno suočavanje s HIV infekcijom može značajno unaprijediti kvalitetu življenja i odgoditi pojavu oportunističkih infekcija;
- Ako saznate svoj seropozitivni status na vrijeme, moći ćete poduzeti sve kako bi se spriječilo daljnje širenje HIV-a;
- Ako ste trudni, a pravovremenim testiranjem to otkrijete, uzimanjem lijekova i drugim mjerama liječenja, možete značajno smanjiti rizik da zarazite svoje dijete.



SIMPTOMI HIV/AIDS-A

Prilikom infekcije HIV-om mnoge osobe nemaju simptoma. Neki mogu osjetiti simptome slične onima gripi (temperatura, glavobolja, umor i povećani limfni čvorovi) tijekom mjesec ili dva nakon izlaganja virusu. Ti simptomi obično predstavljaju masku za gripu, a najčešće se povuku unutar jednog tjedna do mjesec dana.

Međutim, iako zaražena osoba nema izraženijih simptoma, virus se svakodnevno umnožava, razara napadnute stanice, te se postupno smanjuje broj limfocita. Ova faza bolesti obično traje 10 godina. Tijekom ovoga razdoblja, zaražene osobe su ekstremno infektivne, a HIV je prisutan u velikim količinama u genitalnim tekućinama.

Kako imuni sustav slabi tako se počinju pojavljivati razne poteškoće. Mnogim osobama kao prvi simptomi infekcije pojavljuju se povećani limfni čvorovi ili natečene žlijezde koje mogu biti povećane i više od tri mjeseca. Kako se opće stanje organizma pogoršava, javljaju se simptomi koje većina zaraženih osoba dobije

prije nego li se razvije AIDS. To su:

1. nedostatak energije ili umor
2. gubitak težine
3. često niske temperature i noćno znojenje
4. česte gljivične infekcije (u ustima)
5. osip na koži ili luskava koža koju je teško liječiti
6. kratkoročni gubitak pamćenja.

Mnogi simptomi jednaki su za muškarce i žene. Žene koje obole od HIV-a mogu imati dodatne poteškoće kao što su:

1. vaginalne gljivične infekcije
2. vaginalne bakterijske infekcije
3. spolno prenosive bolesti (gonoreja, klamidija, tri monijaza, humani papiloma virus, infekcija koja uzrokuje genitalne bradavice i može izazvati rak vrata grlića maternice i upalne bolesti)
4. izostanak menstruacije ili promjene ciklusa.



+ reproduktivno zdravlje i trudnoća-

A) REPRODUKTIVNO ZDRAVLJE

Briga za reproduktivno zdravlje izuzetno je važna u životu svake žene. Kod žena koje žive s HIV-om, zbog općeg pada imuniteta, dolazi do povećanja rizika narušavanja ginekološkog stanja, odnosno obolijevanja od drugih bolesti koje narušavaju reproduktivno zdravlje žena.

U skladu s navedenim treba znati da:

- Žena zaražena bilo kojom vrstom spolno prenosive bolesti u kontaktu s HIV-om ima više mogućnosti da bude inficirana. Genitalni herpes i sifilis olakšavaju prolaz HIV-u direktno u krvotok. Spolno prenosive bolesti koje se ne liječe, povećavaju mogućnost inficiranja HIV-om za 100% !
- Vaginalna iritacija kao posljedica kandidate, trihomonijaze ili bakterijskog vaginitisa može uzrokovati mikrooštećenja sluznice ili povećati broj

bijelih krvnih zrnaca, što povećava rizik od inficiranja HIV-om. Humani papiloma virus uzročnik je pojave genitalnih bradavica. Iako se ne može pouzdano tvrditi da su žene koje žive s HIV-om sklonije inficiranju humanim papiloma virusom, poznato je da rizično ponašanje koje se očituje ranijim stupanjem u seksualne odnose s više partnera, može povećati rizik od zaražavanja HIV-om i drugim spolno prenosivim bolestima.

B) TRUDNOĆA ŽENA KOJE ŽIVE S HIV-OM

Trudnoća za svaku ženu predstavlja jedno posebno stanje kako u fizičkom tako i u emocionalnom smislu. Iz toga razlog od samog početka trudnoće sve žene, pa tako i one koje žive s HIV-om trebaju posebnu pažnju posvetiti zaštiti, kako svoga reproduktivnog zdravlja tako i zdravlja svoga još nerođenog djeteta.





Za žene koje žive s HIV-om izuzetno je bitna (kako bi se zaštitilo i zdravlje mame i zdravlje nerođenog djeteta) pravovremena skrb za zdravlje. Na takav način, liječnik će odrediti kvalitetan program liječenja kako bi se spriječilo prenošenje HIV-a s majke na dijete.

Trudnica će tijekom trudnoće, za vrijeme porođaja i u razdoblju dojenja morati uzimati antiretrovirusne lijekove, jer oni mogu učinkovito smanjiti replikaciju virusa u organizmu. Trudnicu se mora liječiti kako bi se maksimalno smanjilo razmnožavanje virusa, čime smanjujemo i vjerojatnost zaraze djeteta koje nosi.

Kod trudnica koje žive s HIV-om u kojih ovaj cilj uspijemo postići ili barem smanjimo broj virusa na manje od 1000 virusa u 1 mlilitru krvi, porod se može provesti prirodnim putem. Prirodni porod, u tom slučaju ne predstavlja rizični čimbenik za infekciju novorođenčeta. Sve one trudnice u kojih se ovaj cilj ne uspije postići, treba poroditi carskim rezom.

Odmah nakon poroda, unutar prvih 48 sati života djeteta, treba učiniti potrebnu dijagnostiku za provjeru učinkovitosti terapije u trudnice, tj. dokazati da dijete nije zaraženo. Bez obzira na rezultate testova u novorođenčeta, svako dijete rođeno od majke koja živi s HIV-om mora prvih 6 tjedana života dobivati lijek zidovudin, kako bi se uništili eventualno preneseni virusi humane imunodeficijencije (HIV).





+ savjeti za kvalitetno suočavanje s novim stanjem u tvome životu -

Ako ste saznali da živite s HIV-om, zasigurno vam se javljaju različite emocije poput tuge, ljutnje, zabrinutosti. Kako bi ovu početnu fazu saznanja lakše prebrodili i nastavili što kvalitetnije živjeti, naveli smo nekoliko savjeta koji Vam u tome mogu pomoći.

SAVJETI VEZANI UZ ODNOS S VAŠIM LIJEČNIKOM:

Dobar pacijent je onaj pacijent koji proaktivno sudjeluje u svom liječenju. Iz toga razloga ona/on:

- Preuzima odgovornost za svoje zdravlje i ostaje informiran o bolesti i prati najnovije trendove u liječenju ove bolesti;
- Prati simptome bolesti i iskreno razgovara s liječnikom o svojem stanju;
- Pridržava se propisanog tretmana liječenja i živi zdravim načinom života;
- Živi normalnim životom u granicama svojega zdravstvenog stanja;
- Traži i prima pomoć kada mu je ona potrebna, ima realistična očekivanja prema liječniku i progresiji bolesti;
- Otvoreno razgovara o svim problemima vezanim uz svoje stanje.



SAVJETI VEZANI UZ

ODNOS S VAŠIM BLIŽNJIMA:

- Povjerite se osobi iz svoje okoline u koju imate povjerenja. Ona Vam može biti podrška u situacijama kada Vam bude teško;
- Zamolite svoje bližnje da informacije o Vašem stanju ne šire dalje ako za to niste spremni;
- Razgovarajte s članovima svoje obitelji o svojim osjećajima i dopustite im da i oni sami kažu kako im je. Samo uzajamnom podrškom lakše će te prebroditi ovo razdoblje u svojem životu;
- Objasnite osobama kojima je do Vas stalo sve informacije vezane uz Vaše stanje, te jasno recite kako Vam oni najbolje mogu pomoći.

SAVJETI KAKO SI VI SAMI MOŽE POMOĆI:

- Prihvatite sve emocije s kojim se suočavate i ne bojte se ih otvoreno izraziti. Svi ti osjećaji dio su prihvaćanja ovako stresnog događaja;
- Ako primijetite da se sami ne možete nositi s emocijama, potražite stručnu pomoć;
- Situacija u kojoj se trenutno nalazite ne znači

kraj, ona je samo početak jednog novog životnog razdoblja koji od Vas zahtijeva hrabrost i pozitivno razmišljanje.





+ mjesta na
kojima možete
tražiti pomoć -





ZAGREB

Hrvatski zavod za javno zdravstvo

Rockefellerova 7, Služba za epidemiologiju zaraznih bolesti - Savjetovalište za HIV/AIDS na adresi Rockefellerova 12

RV utorkom i četvrtkom od 16.00 do 19.00 sati svaka druga subota (parni datumi) od 10.00 do 12.00 sati

T 01/ 48 63 319 (u vrijeme rada savjetovališta)

INFO (od ponedjeljka do petka): 01/ 46 83 005 ili 01/ 46 83 004

Referentni centar za HIV i AIDS Ministarstva zdravlja RH

Klinika za infektivne bolesti "Dr. Fran Mihaljević", Mirogojska 8, Zagreb

RV od ponedjeljka do petka od 15.30 do 18.30 sati

T 01/ 46 78 243

Zatvorska bolnica u Zagrebu

Svetošimunska 107, Zagreb

T 01/ 23 83 800

OSOBA ZA KONTAKT Blaženka Retkovec, dr. med.

DUBROVNIK

Zavod za javno zdravstvo

Dubrovačko-neretvanske županije

Dr. Ante Šercera 4a

RV ponedjeljkom i srijedom od 16.00 do 18.00 sati

T 020/ 341 -000

OSOBA ZA KONTAKT Mato Lakić, dr. med.

SPLIT

Zavod za javno zdravstvo

Splitsko-dalmatinske županije

Služba za epidemiologiju,

Ambulanta za AIDS, Vukovarska 46,

RV od ponedjeljka do petka od 8.00 do 16.00 sati

T 021/ 401 114; 021/ 401 154

OSIJEK

Zavod za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije

Franje Krežme 1

RV utorkom i četvrtkom od 15.00 do 18.00 sati.

T 031/ 225 711

OSOBA ZA KONTAKT Karlo Kožul, dr. med.



RIJEKA

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

Epidemiološki odjel, Krešimirova 52a, Rijeka

RV ponedjeljkom od 13,00 do 15,00 sati i srijedom do 13,00 do 16,00 sati

T 051/ 358 798

OSOBA ZA KONTAKT Đana Pahor, dr. med.

Udruga Hepatos

RIJEKA, u suradnji s ZZJZ PGZ

Blaža Polića 2/III, Rijeka

RV četvrtkom od 13,00 do 15,00 sati

T 051/311-190; 091/4008-111

SLAVONSKI BROD

Zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije

V. Nazora 2a

RV od ponedjeljka do petka od 7,00 do 15,00 sati.

T 035/ 447 228

OSOBA ZA KONTAKT Ante Cvitković, dr. med.

PULA

Zavod za javno zdravstvo Istarske županije

Nazorova 23

RV ponedjeljkom i srijedom od 15 do 17 sati i prva subota u mjesecu od 8,00 do 12,00 sati

T 052/ 529 017 i 052/ 529 046

OSOBA ZA KONTAKT Vlasta Skopljak, dr. med.

ROVINJ

T 052/ 841 656

KORČULA

Plokata bb, Korčula

RV četvrtkom od 11,00 do 13,00 sati

T 020/715-020 i 099/772-0026



2012.

Udruga za unapređenje kvalitete življenja LET
Radnički dol 10, 10 000 Zagreb
www.udruga-let.hr

Brošura je nastavak brošure: "Žene i HIV", a realizirana
je uz potporu Ureda za ljudska prava i prava nacionalnih
manjina Vlade Republike Hrvatske



LET

Udruga za unapređenje kvalitete života
Life Quality Improvement Organisation

