



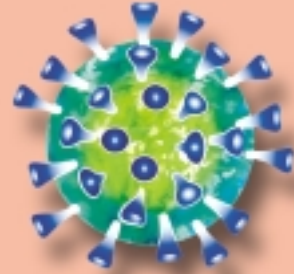
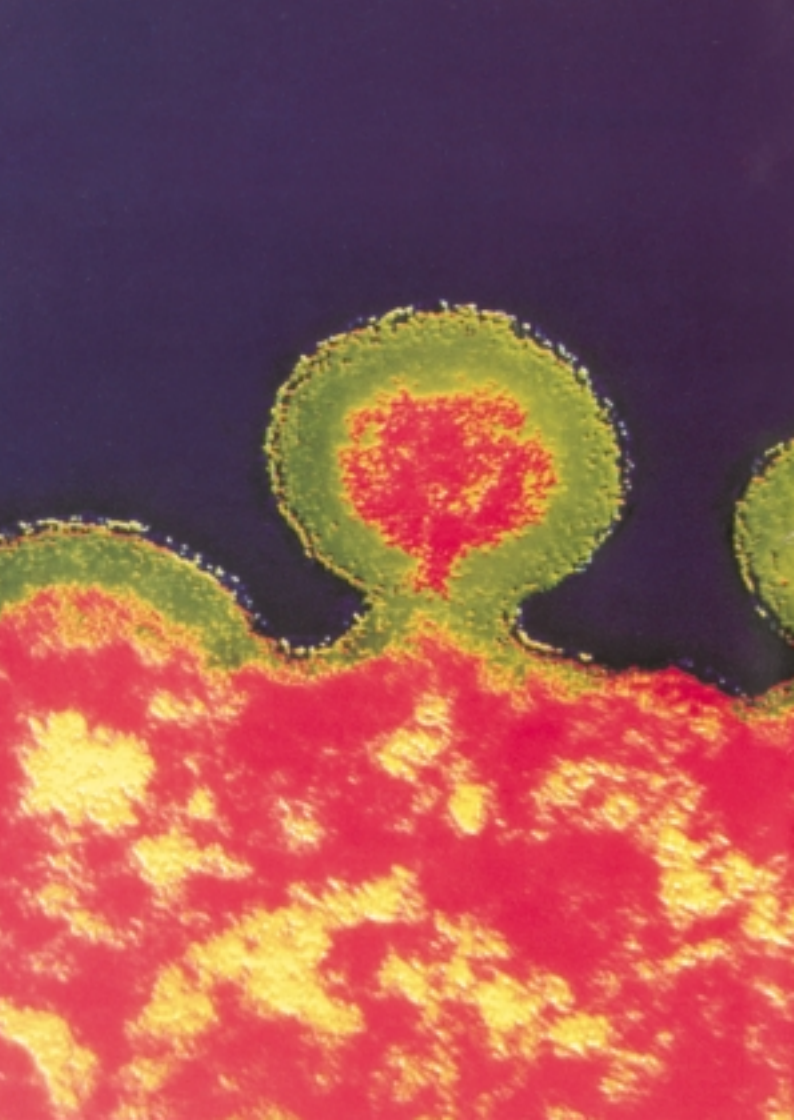
HIV

PRŮVODCE NEJEN PRO GAYE

5. SVAZEK EDICE PREVENCE – ČSAP

Obsah

HIV – ZÁKLADNÍ INFORMACE	5 – 7
Co je HIV?	8
Co je AIDS?	9 – 10
HIV – ODBORNĚ	11
Co je vir?	12 – 14
Co je imunitní systém?	15 – 24
Možnosti přenosu	25 – 27
HIV – RIZIKA	28
Otázky a odpovědi	29 – 38
HIV – TESTOVÁNÍ	39
Otázky a odpovědi	40 – 49
HIV – SEZNAM	50
Odběrová pracoviště	51 – 54



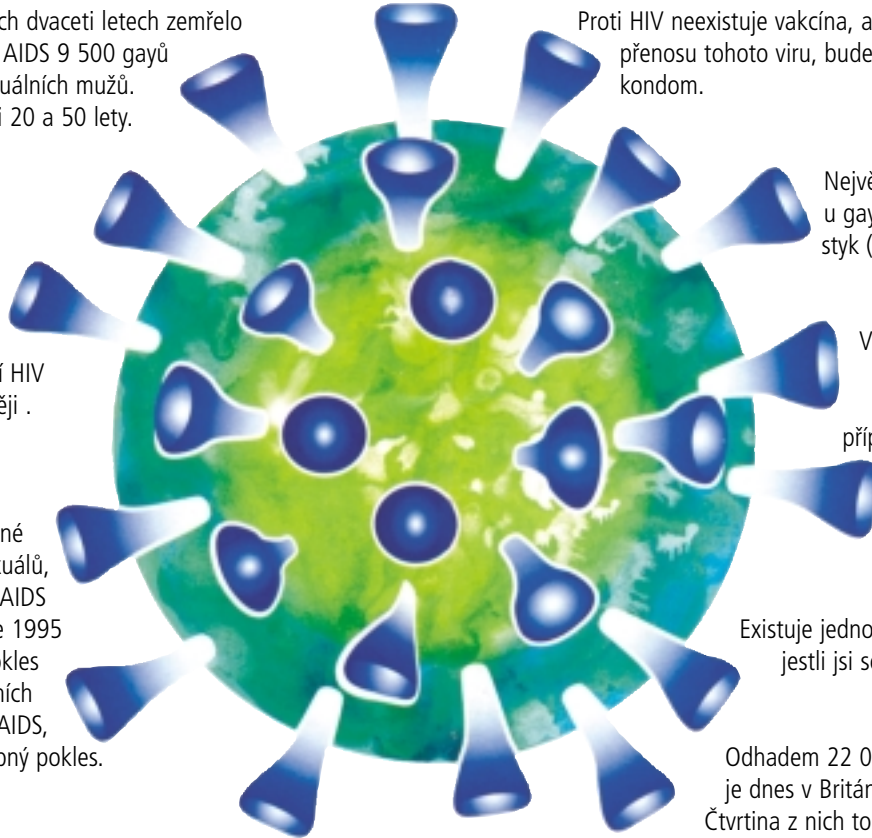
HIV

ZÁKLADNÍ INFORMACE

V uplynulých dvaceti letech zemřelo ve Velké Británii na AIDS 9 500 gayů a bisexuálních mužů. Většinu z nich bylo mezi 20 a 50 lety.

Neexistuje léčba, pomocí které by bylo možné HIV z lidského organismu odstranit, ale nové léky dávají HIV pozitivním lidem reálnou naději .

Díky novým lékům a úspěšné léčbě počet gayů a bisexuálů, kteří ve Velké Británii na AIDS umírají, klesl z 1 094 v roce 1995 na 185 v roce 2000, tzn. pokles o 83 %. Počet HIV pozitivních gayů, u kterých propukne AIDS, vykazuje v Británii podobný pokles.



Proti HIV neexistuje vakcína, ale můžeš se chránit proti přenosu tohoto viru, budeš-li při sexu používat kondom.

Největším rizikem přenosu HIV u gayů je nechráněný anální styk (anální sex bez kondomu).

V roce 2000 se při testech na HIV ve Velké Británii odhalilo 1 429 nových případů HIV pozitivních gayů a bisexuálů. Jde o nejvyšší roční vzestup od roku 1996.

Existuje jednoduchý test, který ti řekne, jestli jsi se HIV infikoval, nebo ne.

Odhadem 22 000 gayů a bisexuálů je dnes v Británii infikováno HIV. Čtvrtina z nich to ani neví.

Co je HIV?

HIV je zkratka z angličtiny a znamená **H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus (virus způsobující selhání lidského imunitního systému – pozn. překladatele). Nazývá se tak proto, že napadá lidský imunitní systém, obranu organismu proti nemocem.

O člověku, který byl infikován HIV, říkáme, že je HIV pozitivní. Více než 40 milionů lidí na světě je HIV pozitivních.

Ve Velké Británii je HIV pozitivních více než 41 000 osob, z toho přibližně 22 000 gayů a bisexuálů.

Po roce 1991 počet HIV pozitivních osob každoročně klesal. Tento pokles se zastavil v roce 1999. Mezi těmito lety došlo k poklesu počtu HIV pozitivních o 23 %. Nicméně od roku 2000

počet HIV pozitivních opět stoupá.

Existují 2 základní typy HIV: HIV-1 a HIV-2. Agresivnější je typ HIV-1, který je nejvíce rozšířen.

Jestliže se HIV infekce neléčí, může dojít k nenapravitelnému poškození imunitního systému. Dojde-li k takovému stavu, říkáme, že člověk onemocněl AIDS.

HIV je vir, který může způsobit nevléčitelný a zdraví poškozující stav nazývaný AIDS

Co je AIDS?

Zkratka AIDS symbolizuje **A**cquired **I**mmune **D**eficiency **S**ndrome (syndrom získaného selhání imunity – pozn. překladatele). AIDS není nemoc v pravém slova smyslu, říkáme, že je to zdravotní stav, při kterém není lidský imunitní systém schopný vypořádat se s nemocemi, které by za normálních podmínek zvládl.

Onemocnění, která mohou napadnout osoby s AIDS, se nazývají oportunní infekce, protože HIV umožňuje oslabením imunitního systému jejich rozvoj.

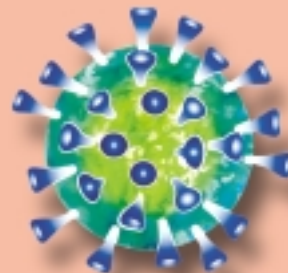
Některé z běžných oportunních infekcí jsou:

- pneumocystová pneumonie (onemocnění plic)
- toxoplasmová encefalitida (onemocnění mozku)
- těžké mykotické (houbovité) infekce
- recidivující (stále se opakující) a těžké bakteriální infekce
- tuberkulóza
- Kaposiho sarkom

HIV - průřez virem

AIDS je na světě v současné době čtvrtá nejčastější příčina úmrtí; v Africe dokonce předstihl malárii a stal se nejčastější příčinou úmrtí. V uplynulých dvaceti letech více než 20 milionů lidí na celém světě zemřelo na AIDS. Ve Velké Británii jich bylo více než 15 000, téměř dvě třetiny z nich byli gayové a bisexuálové.

Nicméně nová léčba a nové léky dramaticky snížily počet úmrtí na AIDS. V Evropě se počet lidí, kteří zemřeli na AIDS, snížil v posledních pěti letech o dvě třetiny. Rovněž počet osob, u kterých se HIV infekce rozvine v AIDS, zaznamenává podobný pokles.



HIV

ODBORNĚ

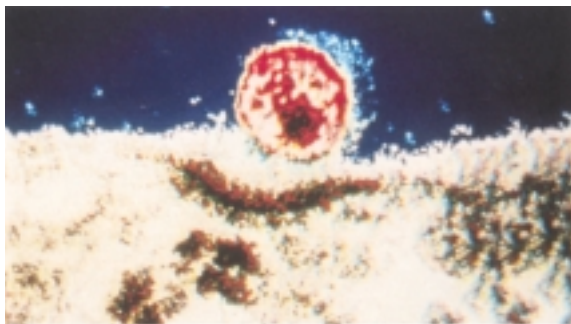
Co je vir?

Vir je mikroorganismus, který způsobuje nemoci. Slovo vir pochází z latiny a znamená jed.

Viry jsou neuvěřitelně malé; tak malé, že mohou být pozorovány pouze velmi výkonnými mikroskopy. Jsou o mnoho menší než bakterie (které způsobují onemocnění, jako je syfilis, cholera nebo tetanus) a, na rozdíl od bakterií, viry nemohou být zničeny antibiotiky.

vir je velmi malý organismus, který způsobuje onemocnění

Aby se mohl vir reprodukovat, potřebuje najít hostitele. Jakmile vir najde vhodného hostitele – zvíře, rostlinu nebo člověka, v závislosti na typu viru – začne vytvářet kopie sama sebe, ničit svého hostitele, a způsobí, že hostitel onemocní.



HIV proniká do buňky imunitního systému

U lidí viry způsobují mnoho nemocí, včetně běžného nachlazení, chřipky, žloutenky a AIDS.

Jak se může na člověka vir přenést?

Většina virů může být snadno přenesena pouhým vdechnutím. Příkladem je vir, který způsobuje nachlazení (vlastně bychom měli říkat viry, protože existuje více než sto virů, které způsobují nachlazení). Tyto viry jsou velmi odolné a mohou přežívat samy o sobě poměrně dlouhou dobu, než najdou svého hostitele.

Jestliže někdo vdechne vir, který způsobuje nachlazení, je infikován (chytil rýmu). Tento člověk roznáší tyto viry dále, například kýchnutím, ohrožuje ostatní, kteří s ním přišli do styku.

HIV nepřežívá dlouhou dobu vně lidského těla

Nicméně HIV je choulostivější a je mnohem složitější se jím nakazit. Navíc není schopen přežít vně lidského těla delší dobu; HIV může přežívat pouze v tělních tekutinách, jako je krev, preejakulát, sperma, poševní sekret, mateřské mléko nebo sliny.

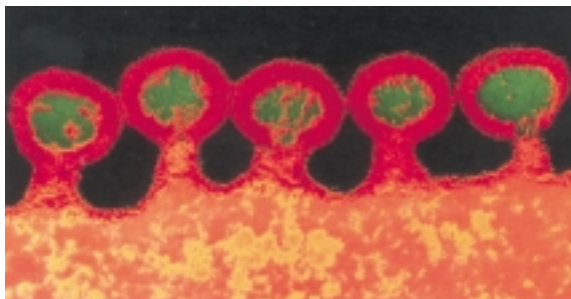
A může být přenesen, dojde-li ke styku těchto tekutin se sliznicí jiných osob.

Jak viry způsobují onemocnění?

Viry se reprodukují (množí) napadením buněk, které tvoří tělo jejich hostitele. Buňky jsou stavebním prvkem života. Podobně jako cihly ve zdi jsou buňky spojeny jedna s druhou a tvoří každou část živého organismu. Tak je tělo tvořeno kožními, svalovými, nervovými, kostními, mozgovými, krevními a dalšími buňkami.

Buňky se rozmnožují dělením, jednoduše se rozdělí na dvě poloviny, aby vytvořily dvě nové buňky. To je velmi užitečné. Každý den se buňky poškozují, nebo se jednoduše opotřebují a je nutné je obměnit. Lidské tělo je trochu jako továrna, neustále produkuje nové buňky – miliony a miliony nových buněk každou vteřinu, den co den.

Viry napadají buňky a využívají je k vytváření kopií sama sebe. Když se tyto nové viry z buňky svého hostitele uvolňují (tzv. pučení), poškodí ji a obvykle ji zničí.



Nové kopie viru se dostávají z napadené buňky imunitního systému (vystřelí z napadené buňky)

Co je tak zvláštního na HIV?

Je poměrně nesnadné se nakazit HIV. Nelze ho přenést dotykem, nelze ho ani vdechnout; přenos HIV je mnohem intimnější. Ve skutečnosti se HIV nejčastěji přenáší sexuálním stykem.

Přestože se HIV reprodukuje velmi rychle, trvá velmi dlouho (ve většině případů mnoho let), než infikované osobě způsobí nějaké poškození. HIV se proto někdy nazývá lentivirus nebo pomalý vir.

HIV je odlišný od většiny ostatních virů v tom, že se specializuje na napadání těch buněk, které jsou určeny k obraně proti němu. Proto je HIV tolik nebezpečný vir – napadá **imunitní systém** organismu.

Co je to imunitní systém?

Imunitní systém je obdivuhodná a složitá věc – je to obrana našeho těla proti nemocem. Jestliže jsi infikován něčím, co způsobuje onemocnění – jako je například vir – tvůj imunitní systém začne s touto infekcí bojovat.

**imunitní systém je obrana tvého těla
vůči chorobám**

Jak imunitní systém bojuje s nemocemi?

S pomocí speciálních buněk, které kolují v těle, v našem krevním oběhu.

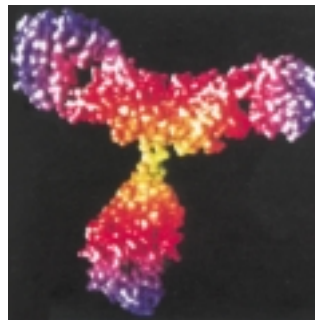
Existují dva hlavní typy krevních buněk – červené krvinky, které transportují po těle kyslík, a bílé krvinky, které tvoří náš imunitní systém. Bílé krvinky ničí všechny viry, které se vyskytují v krevním oběhu. Ničí rovněž všechny buňky, které jsou již virem napadené.

Nejprve se imunitní systém pokusí zabránit virům, aby vstoupily do krevního oběhového systému a rozšířily se po těle. Dojde-li například k pořezání a vir se dostane do rány, náš imunitní systém začne okamžitě reagovat. Buňky imunitního systému spěchají k poraněnému místu a začnou likvidovat viry, které se do rány dostaly. Ve většině případech zde boj končí a imunitní systém nad virem vyhrává – vir je zničen.

Jestliže se však do poranění dostane dostatečně velké množství virů, některé mohou imunitnímu systému (jeho buňkám) uniknout a dostat se do krevního oběhu. Zde přichází na řadu tzv. druhá linie obranného systému.

Jakmile je vir imunitním systémem rozpoznán, začne naše tělo produkovat zvláštní druh proteinu, známý jako **protilátka**. Tato protilátka se „přilepí“ na viry, zneškodní je a zastaví infikování buněk těmito viry. Protilátky rovněž přilákají buňky imunitního systému, aby společně vir zničily.

Některé protilátky zůstávají v našem krevním oběhu i poté, co je vir zničen, aby v případě opětovného napadení stejným virem byly schopny jej zničit dříve, než se začne v těle rozmnožovat.



Protilátka

Protilátky ničí pouze ty viry, pro které jsou určeny. Protilátky, které mají za úkol ničit viry planých neštovic, nebudou ničit HIV. Takže budete-li infikováni virem, který jste ještě neměli, váš imunitní systém bude muset začít od začátku, vytvořením protilátek, které by se s novým „nepřítelem“ vypořádaly.

Organismu může trvat až několik dní, týdnů nebo měsíců, než si vytvoří protilátky potřebné k boji proti dané infekci. To dává viru prostor k životu, během kterého se rozmnožuje a způsobí, že jsme nemocní. Je-li v těle již dostatek protilátek z minulé infekce, vir může být přemožen dříve, než dostane šanci se v těle rozmnožovat. Jestliže jste již jednou měli, řekněme, plané neštovice, nemůžete je dostat znovu. Vaše tělo má plané neštovice v „paměti“ a pamatuje si rovněž, jak se s nimi vypořádat. Nebo, jinak řečeno, jste nyní proti planým neštovicím imunní.

Mohu se stát imunní vůči HIV?

Ne. A to kvůli způsobu, jak HIV ničí imunitní systém. Tělo není schopno se s tímto virem vypořádat a není rovněž schopno si vůči případným

budoucím infekcím vytvořit účinnou obranu tak, jak to umí u ostatních virů. Jediný způsob, kterým by se vyvinula imunita vůči HIV, by bylo očkování, které by bylo možno použít k ochraně HIV negativních jedinců před infekcí HIV. Vakcína by však nepomohla lidem již HIV infikovaným.

Co je to vakcína?

Vakcína je očkovací látka, která chrání člověka před onemocněním v případě, že by byl infikován virem. Jste-li očkováni, lékař používá speciální formu viru, který byl upraven tak, aby nebyl schopen se rozmnožovat, a je tudíž neškodný. Vašemu imunitnímu systému však připadá nebezpečný a začne proti němu vytvářet protilátky, aby ho mohl zničit. Takže dojde-li později k infekci skutečným virem, tyto protilátky jsou již připraveny – s nakažou si poradí a vy ne onemocníte.

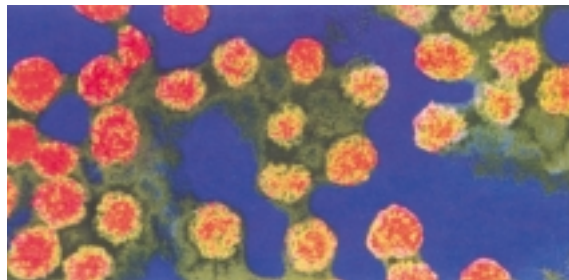
Výraz vakcína pochází z latinského výrazu pro krávu. Úplně první vakcína byla vyvinuta Edwardem Jennerem v roce 1796. Všiml si, že dojička, která byla nakažena kravskými neštovicemi (což je nepřijemná, avšak ne smrtelná choroba) při dojení nakažených krav, se stala odolnou vůči pravým neštovicím (variola), což je zpravidla onemocnění smrtelné. Jenner se rozhodl infikovat svého malého syna kravskými neštovicemi. Poté, o několik dní později, ho infikoval pravými neštovicemi. U Edwarda juniora se smrtelné onemocnění nevyvinulo. Jenner tak, s použitím metody, za kterou by byl dnes poslán do vězení pro týrání dětí, a bez plného porozumění věci samotné, položil základy očkování. Dnes víme, že viry kravských neštovic a pravých neštovic si jsou tak podobné, že si náš imunitní

systém myslí, že se jedná o stejný (identický) vir. Díky Edwardu Jennerovi a obecně rozšířené metodě jeho očkovací techniky, byly pravé neštovice v roce 1977 úplně vymýceny.

Naneštěstí mají některé viry schopnost mutace – měnit svůj vzhled. Imunitní systém je tudíž zmaten a považuje zmutovaný vir za vir úplně nový. Viry nachlazení nebo chřipky mají právě tuto schopnost mutace. To je důvod, proč je možné se nakazít chřipkou nebo rýmou rok co rok.

Existuje vakcína proti HIV?

Ještě ne. V současné době probíhají rozsáhlé zkoušky několika potenciálních očkovacích látek, ale pokud se prokáže jejich úspěšnost, potrvá ještě léta, než budou plně dostupné. Může se stát, že se očkovací látka proti HIV nepodaří nikdy vyvinout, protože existuje více než jeden typ HIV a vir je schopen mutace. Je možné, že bude zapotřebí více než jedné očkovací látky proti HIV stejně, jako je několik očkovacích látek proti chřipce.

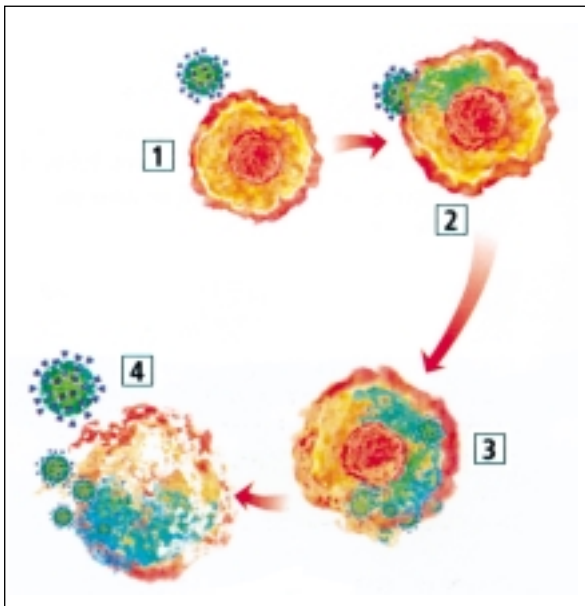


Snímek experimentální vakcíny na HIV pořízený elektronovým mikroskopem

Jak HIV oslabuje imunitní systém?

HIV napadá konkrétní typ bílých krvinek, známých jako **pomocné T buňky** nebo buňky **CD4**.

Tyto buňky koordinují imunitní odpověď organismu na infekci. Mají za úkol rozpoznat zdroj infekce a stimulovat (povzbudit) produkci odpovídajících protilátek.



Jak se HIV reprodukuje: 1) dojde ke styku viru s buňkou CD4 2) vir pronikne do buňky 3) vir si z buňky vytvoří „výrobnu“ dalších virů 4) nové kopie viru se dostávají ze zničené buňky

Infikováním a nakonec zničením buněk CD4 získá HIV kontrolu nad imunitním systémem organismu. Infikované buňky se pak již nechovají tak, jak by měly – místo toho, aby bojovaly s nemocí, ji naopak rozšiřují. Infikované buňky CD4 šíří kopie viru. Když se nové viry dostanou z buňky, oslabí ji a eventuálně buňku zničí.

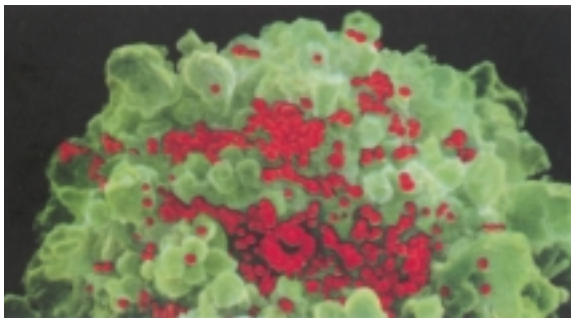
HIV se zmocní kontroly nad imunitním systémem organismu a začne ho odstavovat

HIV postupně oslabuje a ničí schopnost imunitního systému reagovat. Popřípadě se imunitní systém tak zničí, že organismus není schopen bojovat nejen proti HIV, ale proti jakémukoli jiné infekci.

Proč nás HIV jednoduše rovnou nezabije?

Lidské tělo není v boji proti HIV úplně bezmocné. Ve skutečnosti, když se člověk poprvé infikuje HIV, jeho imunitní systém začne proti viru obrovský boj. Po dlouhou dobu je tělo schopno držet HIV pod kontrolou, ničit viry tak rychle, jak jsou schopny se reprodukovat. Ironií je, že tato hyperaktivita viru vyhovuje, protože se neefektivněji rozmnožuje v aktivních buňkách CD4 (pomocných T buňkách).

Imunitní systém je tak silný, že trvá průměrně deset let, než jej HIV opotřebuje tak, že dojde k jeho nenapravitelnému poškození.



Pomocná T buňka (zelená) infikovaná HIV (červený)

Nové léky proti HIV podávají imunitnímu systému pomocnou ruku v tom, že zpomalují rychlost, jakou se HIV množí. Jste-li HIV pozitivní a užíváte-li tyto léky, nemusíte mít problémy s onemocněním spojenými s HIV mnohem déle než deset let.

Dá se HIV vyléčit?

Ne. Přestože nové léky pomáhají držet HIV pod kontrolou, nemohou nás viru úplně zbavit. Protože se HIV nedá vyléčit, je-li člověk jednou infikován HIV, zůstane HIV pozitivní do konce života.

Toto má několik příčin:

- **HIV se umí skrýt.** Když HIV infikuje buňku CD4, vloží svůj genetický materiál (kód, nebo chcete-li recept či návod, pro produkci nových kopií viru) do genetického materiálu buňky. Jakmile se buňka infikuje, zůstane infikována. Infikovaná buňka však nemusí nutně začít produkovat kopie viru okamžitě.

HIV může „odpočívat“ v infikované buňce. Takže, i když imunitní systém zlikviduje všechny infikované buňky, které aktivně šíří HIV, vynechá ty, kde je virus ve stavu „spánku“, protože nerozpozná, že jsou rovněž infikované. Přes nejlepší snahu imunitního systému se vir bude schopen „probrat ze spánku“ a začne se znovu reprodukovat. Pro HIV pozitivního to znamená nepřestávat v užívání léků proti HIV.

- **HIV umí měnit svou strukturu.** HIV se reprodukuje velmi rychle, vytváří miliardy svých kopií každý den. Nicméně tento proces je náchylný k nepřesnostem (chybám), což vede k mírným obměnám – nebo mutacím – ve struktuře viru. HIV je rovněž schopen se rekombinovat: dva samostatné viry se sloučí, poté se rozštěpí do dvou, mírně odlišných verzí viru. Protilátky, které byly vytvořeny k vypořádání se s původní verzí viru, nerozpoznají verze nové. Potrvá určitou dobu, než si tělo začne vytvářet protilátky pro boj s mutovanými kopiemi viru. V tu chvíli však jsou již napadeny miliony nových buněk.
- **HIV si může vytvořit odolnost vůči lékům.** Schopnost viru HIV mutovat mu rovněž dovoluje si za určitých okolností vytvořit resistenci (odolnost) vůči lékům, které jsou určeny na jeho potírání. To znamená, že tyto léky nebudou nadále schopny zastavit množení virů. Naštěstí v současné době stoupá počet léků na léčbu HIV, takže když přestane zabírat

jeden lék, většinou je možno ho nahradit lékem jiným.



- **HIV napadá imunitní systém.** Jak již bylo řečeno, HIV používá náš vlastní imunitní systém proti nám. To je důvod, proč je boj s HIV tak obtížný.

Jak se vir přenáší z jedné osoby na druhou?

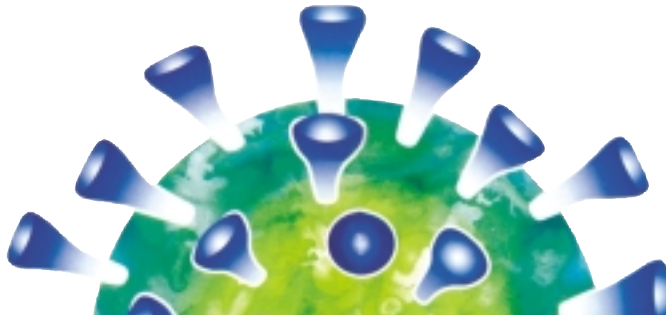
Když se určité tělní tekutiny jednoho člověka dostanou do krevního oběhu druhého člověka.

Jestliže mám HIV, obsahují vir všechny tělní tekutiny?

Ne. Některé tělní tekutiny vir neobsahují, jiné obsahují tak malé množství viru, že riziko přenosu HIV prostřednictvím těchto tekutin je velmi malé. Tělní tekutiny, které mají v sobě nejvyšší koncentraci viru, jsou **sperma, poševní sekret a krev**.

HIV se nevyskytuje v moči, výkalech, zvracích nebo potu. Slzy a sliny mohou obsahovat malé množství viru. Avšak přenos HIV prostřednictvím slz nebo slin není znám. Vir se rovněž nepřenáší společenským polibkem na rty, ani dojde-li ke kontaktu jazyků (tzv. francouzský polibek). Také nemusíte mít strach ze sdílení nádobí, ručníků ani ložního prádla – HIV nemůže být přenesen tímto způsobem.

Když má muž orgasmus, dojde k výronu spermatu, mléčně bílé tekutiny, z jeho penisu. Sperma – běžně známé jako semeno – se skládá také ze semenné tekutiny a samotného spermatu. Semenná tekutina se vytváří v semenném vaku, který se nachází vedle močového měchýře u prostaty ležící pod močovým měchýřem, zatímco sperma se vytváří ve varlatech.

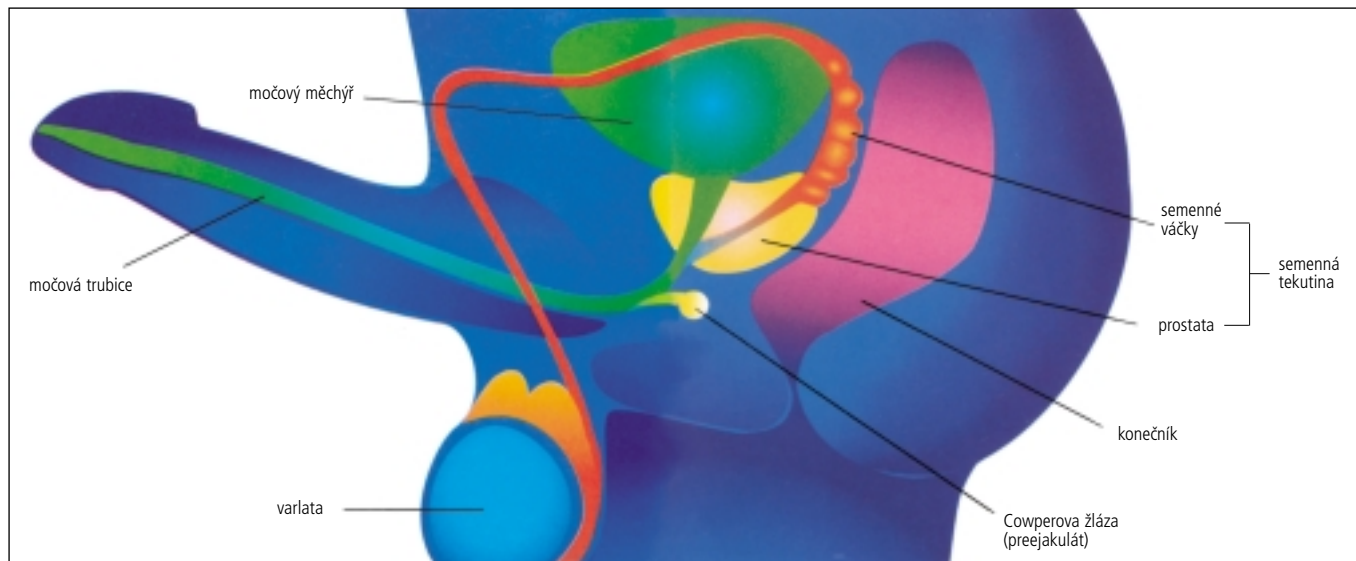


Když je muž sexuálně vzrušen, může předtím, než dojde k výronu semene, z jeho penisu vycházet menší množství bezbarvé tekutiny, o které se domníváme, že slouží jako přirozený tělní lubrikant. Tato tekutina (vytvářená v další části mužského pohlavního systému – Cowperových žlázách) je běžně známá jako preejakulát.

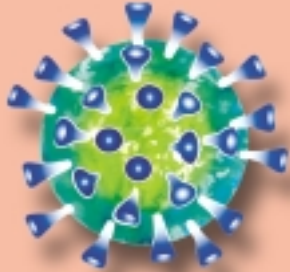
U HIV pozitivních jedinců se vir vyskytuje také v preejakulátu (slza/kapička lásky). Proto není bezpečné souložit bez kondomu i bez výronu semene do konečnicku nebo vagíny.

Semeno obvykle obsahuje mnohem větší množství viru než preejakulát. Proto, když se HIV pozitivní muž udělá do konečnicku jiného muže, s velkou pravděpodobností ho virem infikuje. Většina HIV pozitivních gayů a bisexuálů byla nakažena při souloži do konečnicku bez kondomu.

**nemůžeš se nakazit HIV podáním ruky,
přátelským polibkem nebo
sdílením skleničky**



Mužský reprodukční systém



HIV

HIV – RIZIKA

Jak se mohou gayové a bisexuálové nakazit HIV?

Ve velké většině případů nechráněným sexem. V malém množství případů došlo u gayů a bisexuálů k přenosu sdílením jehel při injekčním užívání drog. Čtyři nejčastější způsoby přenosu HIV jsou (seřazeno sestupně):

- soulož do konečníku bez kondomu pro pasivního partnera
- soulož do konečníku bez kondomu pro aktivního partnera
- výron semene do úst
- sdílení jehel u injekčních uživatelů drog

Proč je při souložích důležité používat kondom?

Nejběžnějším způsobem, jak se může gay nebo bisexuál infikovat HIV, je anální sex s HIV pozitivním jedincem. Přes 90 % HIV pozitivních gayů v Británii se infikovalo při análním sexuálním styku, z nichž většina se nechala souložit do konečníku bez kondomu.

Při souložích do konečníku dochází ke tření penisu aktivního partnera o sliznici konečníku pasivního partnera. Sliznice konečníku je velmi tenká a je určena k absorbování tekutin, což znamená, že je pro vir poměrně snadné se touto sliznicí dostat do krevního oběhu.

anální sex bez kondomu je pro pasivního partnera nejčastějším způsobem přenosu HIV mezi gayi

Sliznice konečníku je rovněž velmi jemná – nepokrývá ji žádná ochranná vrstva kůže, je pokryta pouze vrstvou hlenu stejně jako sliznice nosohltanu. I sebemenší škrábnutí nebo odřenina na sliznici konečníku ještě víc usnadňuje přenos viru do krevního oběhu ze spermatu nebo preejakulátu HIV pozitivního jedince. Obrazně bychom mohli říct, že konečník je prakticky živnou půdou pro HIV, jelikož koncentrace bílých krvinek v něm je velmi vysoká, a ty si právě HIV vybírá za cíl.



Kondom zabraňuje vstřebávání spermatu (semene) sliznicí v konečníku a chrání penis

soulož do konečníku je mnohem méně riziková pro aktivního partnera, nicméně menší riziko neznamená žádné riziko

Používáš-li kondom, HIV se při sexu nemůže do tvého těla dostat. Přestože je HIV velmi malý, nemůže projít přes latexovou bariéru, kterou kondom tvoří. Více podrobností o kondomech a jejich použití se dozvíte v naší publikaci Kondomy aneb co by gayové (a nejen oni) měli vědět.

Mohu se nakazit HIV, jsem-li při análním sexu jen aktivní?

Ano, nepoužíváš-li kondom. Aktivní role při análním sexu je méně riziková než pasivní, ale měj na paměti, že menší riziko není totéž jako žádné riziko. Soulož je bezpečná pouze tehdy, používáš-li kondomy; ať už jsi aktivní nebo pasivní.

Je-li tvůj pasivní partner HIV pozitivní, vir může být obsažen ve sliznici jeho konečníku; nebo při souložích může dojít k poranění, a tím ke krvácení. V obou případech existuje riziko přenosu HIV prostřednictvím tvého penisu – například i nepatrnou oděrkou na citlivém povrchu žaludu nebo močové trubice se vir může dostat do tvého krevního oběhu. Podíváš-li se na ústí močové trubice na konci penisu, uvidíš, jak je jemná, mnohem jemnější než sliznice v ústech i než povrch žaludu. Kondom ochrání tvůj penis i tvé zdraví.

Mohu se nakazit HIV když nepoužívám kondomy, ale používám hodně lubrikantu?

Ano, i když je možné, že tím riziko přenosu nepatrně snížíš, než kdybys nepoužil kondom ani lubrikační gel.

Lubrikační gely snižují pravděpodobnost poranění sliznice v konečniku pasivního partnera a penisu aktivního partnera během soulože. Čím více lubrikantu použiješ, tím dochází k menšímu tření, a jsi tak šetrnější ke sliznici konečniku i k penisu. Nicméně HIV se může i tak během nechráněného análního sexu vstřebat přes sliznici do krevního oběhu a může tak dojít k přenosu viru z HIV pozitivního na HIV negativního jedince.

I když použiješ spoustu lubrikantu a nepoužiješ kondom, jedná se o nepatrně menší riziko, než kdybys nepoužil vůbec nic. Přesto jde stále o vysoce rizikovou praxi.



Je potřeba použít kondom, i když jsou oba partneři HIV pozitivní?

Jestliže přestaneš používat kondomy, vystavuješ se riziku infekce mírně odlišným typem HIV, než už máš. Jak již bylo řečeno, HIV dokáže mutovat, vytvářet nové verze sama sebe. Tyto nové verze viru mohou být rezistentní (odolné) vůči lékům, které užíváš. Mohou také ještě více zatížit tvůj imunitní systém.

Jestliže jsi HIV pozitivní a máš-li sex výhradně s dalšími HIV pozitivními muži, měl bys mít také na mysli, že pokud nepoužíváš kondomy, vystavuješ se riziku nákazy ostatními sexuálně přenosnými infekcemi. HIV pozitivní lidé se těchto infekcí, jako je například syfilis, zpravidla hůře zbavují. Podle některých statistik existuje u HIV pozitivních osob nakažených další sexuálně přenosnou infekcí větší náchylnost k propuknutí AIDS než u ostatních HIV pozitivních jedinců.

Můžeš si být jist, že jsi se infikoval HIV, pokud jsi měl nechráněný sex s HIV pozitivním jedincem?

Ne.

Přestože je nechráněný anální sex nejsnazší způsob jak se nakazit HIV, ne každým nechráněným sexem, kde jeden z partnerů je HIV pozitivní, se vir přenesl.

Je rozdíl mezi tím, být vystaven nákaze a být skutečně infikován.

Nevíme zcela přesně, proč tomu tak je, ale mohlo by jít o koncentraci viru ve spermatu HIV pozitivního muže.

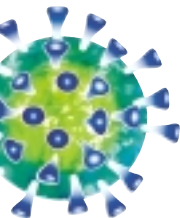
ne každým nechráněným pohlavním stykem se vir HIV přenese

Množství viru obsaženého ve spermatu a krvi HIV pozitivního jedince se čas od času mění. V současné době jsou lékaři schopni změřit množství viru v krvi pomocí testu virové nálože. Jestliže je vaše virová nálož nízká, například díky úspěšné léčbě, znamená to, že máte nízkou koncentraci viru v krvi. Nicméně to neznamená, že koncentrace viru ve vašem spermatu bude rovněž nízká. Jinými slovy, nízká virová nálož nutně neznamená, že jste méně infekční.

Jste-li HIV pozitivní a máte-li další sexuálně přenosnou infekci, jako kapavku, syfilis apod., nebo jestli jste se HIV nakazili v nedávné době, můžete být obzvláště infekční, to znamená, že koncentrace viru ve vašem spermatu může být vysoká.

Současně, jste-li HIV negativní a máte-li některou ze sexuálně přenosných infekcí, můžete být náchylnější se infikovat HIV.

Jde o to, že nikdo z nás s jistotou neví, jestli ten druhý je HIV pozitivní. I když je jeden z partnerů HIV pozitivní, nemůže vědět, jak je momentálně infekční. A i kdyby byl málo infekční, neznamená to, že by nemohl na svého partnera HIV přenést.



Přes všechno to, co bylo řečeno, jestliže jste měli nechráněný pohlavní styk s někým, kdo je HIV pozitivní, neusuzujte z toho, že jste se museli infikovat. Nepanikařte. Dojděte si na test a používejte při sexu kondom.

Můžeš se nakazit HIV při orálním sexu?

Ano, ale „kouření“ penisu je mnohem méně rizikové než nechráněný anální styk (pasivní i aktivní). Riziko je ještě menší, pokud nedojde k výronu semene do tvých úst.

I když k výronu semene do úst dojde, sliny obsahují látky, které zabraňují přenosu HIV infekce. Kromě toho, nikdo si nenechá sperma v ústech navěky, buď ho vyplivne nebo spolkne, že? A když ho spolkne, žaludeční šťávy vir zahubí.

... ale žádné riziko za to nestojí

Avšak máte-li jakkoli poraněná ústa (např. krvácející dásně, kousnutí do jazyka), podrážděný krk nebo afty, měli byste se aktivní roli v orálním sexu vyhnout. Rovněž se nedoporučuje mít orální sex po zákroku u zubaře (zejména po vytržení zubu), dokud nejste zcela vyléčení.

orální sex (kouření penisu) je mnohem méně rizikový než nechráněná soulož do konečníku

Rovněž drogy mohou být příčinou různých problémů. Tření kokainu o dásně by je například mohlo poškodit a tím byste se stali náchylnější k různým infekcím. Některé drogy, jako například extáze, vás nutí ke žvýkání a kousání, tím může dojít k poranění v ústech, což také není nejlepší průprava na orální sex.

I když máte ústa zcela v pořádku, nečistíte si bezprostředně před orálním sexem zuby a nepoužíváte dentální nit, protože byste si mohli snadno kartáčkem nebo nití poškodit dásně; stačí sebemenší škrábnutí a riziko přenosu infekce se tím zásadně zvyšuje. Vhodná není ani ústní voda, jenž by mohla z vašich úst odstranit látky, které mohou zabránit přenosu HIV. Chcete-li si před orálním sexem osvěžit dech, rozetřete si po zubech a dásních zubní pastu, nebo použijte mentolový bonbon. Někdo i při orálním sexu používá kondom. Rozhodnutí je však na vás.

Můžete se infikovat HIV, když se necháte orálně uspokojovat (necháte se kouřit)?

Téměř s jistotou ne. Sliny HIV pozitivního jedince obsahují velmi malou koncentraci HIV.

Co ostatní sexuální praktiky rozšířené mezi gayi?

Vzájemná masturbace (vzájemné honění) a tzv. frottage (vzájemné tření až do vystříknutí semene) jsou praktiky zcela bez rizika přenosu HIV, přičemž se rovněž jedná o skvělý způsob, jak si užít sex.

Rimming – dráždění análního otvoru jazykem – je téměř bez rizika přenosu HIV.

Používáte-li sexuální hračky, jako je dildo (umělý penis) nebo buttplug (anální „zátku“, užívaná někdy k uvolnění svěrače před análním sexem nebo fistingem), použijte také kondom, pokud byste tyto hračky sdíleli s vaším partnerem/partnerem. Jestliže váš sexuální partner bude chtít použít dildo po vás, nespomeňte vyměnit kondom za nový.

I tzv. tvrdší sexuální praktiky – jako je bondage (svazování), CP nebo-li spanking (výprasky), TT nebo-li tit torture (sex. hry s bradavkami) – nepředstavují riziko přenosu HIV, pokud nedojde ke kontaktu s krví.

Můžu se infikovat HIV při nitrožilním (injekčním) užívání drog?

Pouze používáte-li jehly a/nebo injekční stříkačky po jiné osobě (tzv. sdílení jehel a injekčních stříkaček), kdy se vystavujete riziku, že si vstříknete cizí krev do svého krevního oběhu. Je-li tato krev infikovaná HIV, máte jistotu, že došlo k přenosu viru. Proto se narkomanům v různých zařízeních vyměňují staré jehly za nové. Toto opatření snižuje riziko přenosu HIV, a v zemích, kde tuto službu neposkytují, je výskyt HIV u narkomanů mnohem vyšší než v České republice.

Riziko přenosu HIV tímto způsobem se týká i jedinců, kteří injekčně užívají steroidy.

Pouze 3 % britských HIV pozitivních gayů a bise-
xuálů bylo infikováno virem při nitrožilním užívání
drog.

Poznám, že jsem se infikoval?

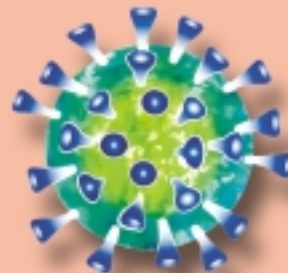
Možná. Když se někdo poprvé infikuje HIV,
může mít po čase příznaky podobné jako při chřip-
ce – cítit horkost a bolesti po celém těle.

Nicméně, pokud nevíte, zda-li jste byli vystaveni
kontaktem s HIV, neměli byste chřipkové stavy
automaticky spojovat s touto infekcí. Máte
pravděpodobně opravdu chřipku. Jediným spo-
lehlivým způsobem, jak zjistit, jste-li HIV pozitiv-
ní (jestli jste byli infikováni HIV),

je nechat si udělat test na HIV. Anonymní a bez-
platné testování na HIV provádí v Praze napří-
klad Česká společnost AIDS pomoc – Dům světla,
Malého 3, Praha 8, Karlín, každé pondělí od
16.00 do 19.00 hod. a každou středu od 9.00
do 12.00 hod. Další odběrová pracoviště,
i v jiných městech České republiky, jsou uvedena
na konci této publikace.



Vzorky krevního séra, které byly testovány na HIV
protilátky – číré jsou negativní, oranžové jsou pozitivní.



HIV

TESTOVÁNÍ

Existuje test na HIV?

Ano. Nicméně to, co se běžně nazývá testem na HIV, je ve skutečnosti test na HIV infekci.

HIV, jak jsme již zmínili, je velmi malý vir, který je přeborníkem na skrývání se a změny své podoby. Existují testy, pomocí kterých lze rozpoznat vir v krvi, ale jsou komplikované, časově náročné a drahé. Je mnohem snazší, rychlejší a levnější provádět testy na přítomnost HIV protilátek.

Což dává rovněž smysl. Jestliže jste byli infikováni HIV, váš imunitní systém si začne vytvářet na vir protilátky, které se dají nalézt všude v těle. Protilátky se neschovávají a dají se snadno identifikovat.

Je testování důvěrné?

Ano, v případě, jedná-li se o anonymní test, je důvěrnost stoprocentně zaručena. Jedná-li se o test na rodné číslo (karta pojištěnce apod.), je zde zárukou lékařské tajemství a etika. Výsledek testu by měl být v každém případě sdělen jen vám, a to osobně.

nikdo nebude vědět, že jste HIV pozitivní, dokud to vy sami někomu neřeknete

Nikdo se nedoví výsledek vašeho testu, kromě těch, kteří budou přímo zapojeni do vaší léčby.

Budu muset za test platit?

Zpravidla ne. Placené testování se provádí pouze na hygienických stanicích, které nemají smlouvu se zdravotními pojišťovnami.

Případná potvrzení (potřebná k některým vízům apod.), že jste HIV negativní, jsou zpoplatněna.

Jak přesný je test?

Velmi. Vzorek vaší krve je rozdělen do dvou a každý je testován jinou metodou. Přesnost každého testu je více než 98 %. Tento způsob testování téměř vylučuje chybu.

Upozornění: v případě užívání antibiotik, je nutné čas mezi posledním rizikem a testem prodloužit o dobu užívání antibiotik.

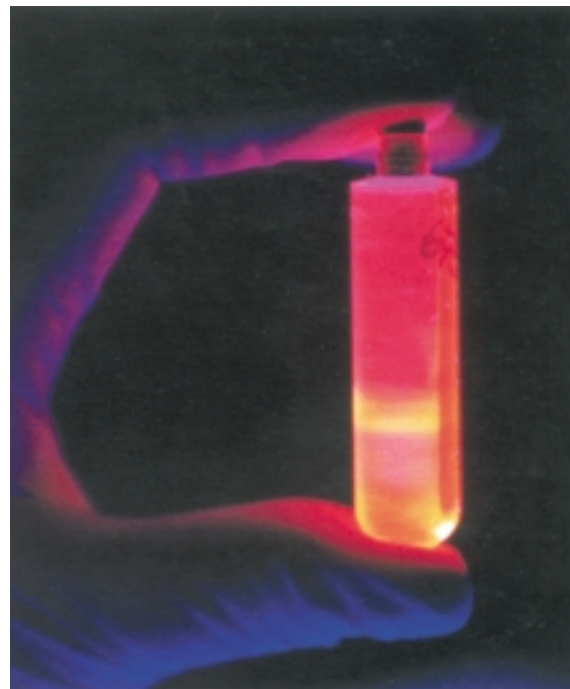
Slyšel jsem, že nemá cenu jít na test bezprostředně po možném infikování virem.

To je pravda. Organismu trvá nějakou dobu, než si začne vytvářet na HIV protilátky. To může trvat 2-3 měsíce od infekce. Takže není důvod se nechat testovat hned druhý den po rizikovém sexuálním chování, ale je dobré počkat, až uplyne doba, než si organismus začne na HIV vytvářet protilátky.

máš-li podezření, že jsi HIV pozitivní, čím dříve to budeš s jistotou vědět, tím dříve s tím budeš moci něco dělat

Přesto se někdy doporučuje vyhledat odbornou pomoc hned po možné infekci HIV. Existují totiž léky, tzv. postexpoziční profylaxe (PEP), které, jsou-li podány do několika hodin od možné infekce, dokáží vir z těla odstranit.

Znamenalo by to léčbu v délce jednoho měsíce – užívání léků podobných těm, které berou HIV pozitivní lidé. Není to nic příjemného, byli byste vystaveni vedlejším účinkům těchto léků a museli byste je brát pravidelně, a často v nevyhovujících časech. Nicméně účinnost této profylaxe nebyla stoprocentně (se vsí jistotou) prokázána.



Na co bych měl myslet předtím, než si jdu nechat udělat test?

Nejdůležitější věc, kterou byste si měli promyslet, je, jak by na vás zapůsobil špatný výsledek testu. Podívejte se na www.aids-pomoc.cz a uvažujte o následujícím:

- **Cítím-li se zdravý, potřebuji vědět, jestli jsem pozitivní?**

Ano. Každý, kdo aktivně sexuálně žije, by měl pravidelně chodit na testy na HIV infekci. V případě, že jste byli infikováni HIV, čím dříve s tím začnete něco dělat, tím lépe.

Mohlo by se stát, že bude zapotřebí, abyste okamžitě začali s léčbou. Jeden z pěti lidí, kteří mezi léty 1998 a 2000 zemřeli na AIDS, zemřel do tří měsíců od doby, kdy byl diagnostikován. Jinými slovy, odkládal test tak dlouho, až bylo pozdě. Jeho imunitní systém byl tak poškozen, že již žádné léky nemohly pomoci.

I když jste delší dobu odkládali test, neváhejte už ani chvíli a nechte se co nejdříve otestovat.

nejsi na to sám

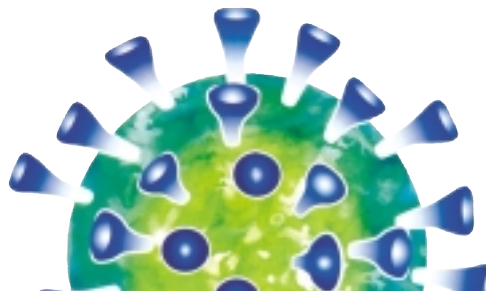
- **Ale HIV pozitivní lidé čelí předsudkům a diskriminaci.**

Ano, je to pravda. Ale tomu se pravděpodobně nevyhnete. Říci to někomu – vaší mamince, vašemu milenci, nejlepšímu příteli, spolupracovníkům – je trochu jako prožít podruhé coming out. Bývá to nepříjemné pro obě strany. Ale většinou, když si sednete a vysvětlíte si, co je to být HIV pozitivní, vaši nejbližší vám nabídnou svou podporu a porozumění. V každém případě si můžete sami zvolit, komu to řeknete a jak to řeknete. Jediní lidé, kteří budou vědět, že jste HIV pozitivní,

budou ti lidé, které si sami vyberete. Diagnózu „HIV pozitivní“ nemáte vytetovaná na čele. Lékaři, zdravotní sestry a ostatní zdravotnický personál je vázán profesionální mlčenlivostí, tudíž o vaší pozitivitě neřeknou třetím osobám.

Vašemu zaměstnavateli nemusíte o tom, že jste HIV pozitivní, říkat. I v případě, že chcete svému nadřízenému vaši diagnózu sdělit, protože váš zdravotní stav ovlivňuje vaše pracovní výsledky, zákon vám poskytuje určitou ochranu.

Některé pojišťovny, které poskytují životní pojištění, a banky, které poskytují hypotéky, se vás mohou ptát, jestli jste HIV pozitivní, když se budete chtít nechat pojistit, vzít si hypotéku na dům apod. Ale tomu se lze vyhnout. Zkuste si najmout finančního poradce, aby vám pomohl najít firmu, která vám zajistí pojištění nebo hypotéku bez toho, abyste museli odpovídat na otázky týkající se HIV.



negativní výsledek testu na HIV neznamená, že jsi proti HIV imunní

Je na tobě, zda řekneš svým přátelům, rodině nebo milencům, jestli jsi HIV pozitivní. Jestliže máš sex vždy s kondomem, nemusíš nutně o své pozitivitě říkat ani novým sexuálním partnerům. Volba je na tobě.

- **Myslím, že neovládnu stres při čekání na výsledek testu.**

To je pochopitelné. Ale vědět, jak na tom jsi, za to stojí. Obvolej místa, kde se provádějí testy na HIV infekci, zjisti, jak dlouho se kde na výsledek čeká a vyber si zařízení s nejkratší čekací dobou.

Jestliže je nepravděpodobné, že jsem HIV pozitivní, měl bych ztrácet čas a jít na testy?

Po zralé úvaze zní odpověď ano. V každém případě to nebude ztráta času. Máte-li obavu, že existuje byť i malá šance, že jste se infikovali HIV, potom negativní výsledek (HIV-) vás určitě uklidní. A když výsledek dopadne pozitivně (HIV+), budete to přinejmenším vědět a budete s tím moci začít něco dělat. Vždy je lepší vědět, jak na tom jste, než čelit imaginárnímu strachu z nejistoty.

Nezapomínejte: když jdete na testy, můžete si s sebou vzít dobrého kamaráda. To vám může pomoci stresovou situaci lépe zvládnout.

Jestliže přemýšlíte o testu na HIV infekci, můžete se nejprve poradit s profesionály. Je spousta specializovaných pracovišť, kde vám rádi pomohou. Nejste na to sami!

Co HIV test obnáší?

Vše, co musíte udělat, je nechat si odebrat malé množství krve. Zdravotní sestra použije podkožní (subkutánní) jehlu. Jestliže jste na odběry choulostiví, a mnozí z nás jsou, mějte na paměti, že se není čeho obávat. Netrvá to ani minutu a vpích téměř neucítíte; zdravotní sestry jsou navíc na lidi, kteří odběry špatně snášejí, zvyklé, a jsou vyškolené, jak nastalé situace zvládnout.

Další a zároveň velmi důležitou částí testu na HIV infekci je poradenství. Před testem byste se měli informovat a poradit se s odborníkem. Budete pak lépe připraveni, ať už bude výsledek vašeho testu jakýkoliv.

Jestliže je výsledek testu negativní (HIV-), znamená to, že jsem nebyl infikován virem HIV?

Ano, pokud jste neměli nechráněný sex s HIV pozitivním člověkem v období 2-3 měsíce před testem.

Jak jsme již řekli, HIV test zjišťuje přítomnost HIV protilátek v krvi. Může trvat až 2-3 měsíce po infikování virem, než tělo začne tyto protilátky vytvářet. Tomuto období se říká imunologické okno (nebo sérokonverze).

Přestože si někdo začne vytvářet HIV protilátky již za několik týdnů od infikování, většinou se doporučuje nechodit na test v období imunologického okna, ale až po uplynutí této doby. Dodržíte-li toto pravidlo, můžete si být jistí, že je výsledek testu opravdu spolehlivý.

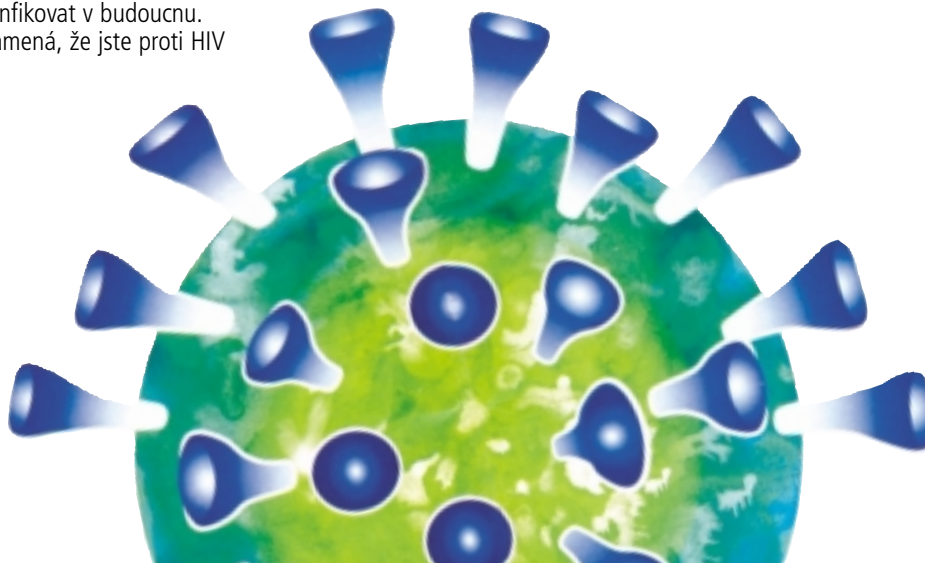
Je-li výsledek testu negativní (HIV-), znamená to, že se již nikdy nemohu HIV infikovat?

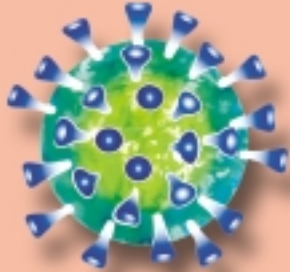
Ne. Negativní výsledek vašeho testu neznamená, že se nemůžete HIV infikovat v budoucnu. Negativní výsledek neznamená, že jste proti HIV imunní.

Jestliže je výsledek testu pozitivní (HIV+), znamená to, že i můj partner je HIV pozitivní?

Ne nutně. Záleží to na mnoha okolnostech. Například, kdy jste byli infikováni, zda s vaším partnerem provozujete chráněný či nechráněný sex a jaký druh sexu spolu máte.

S jistotou se to však říci nedá. Váš partner by si měl rovněž na test dojit. A i kdyby se ukázalo, že je také HIV pozitivní, nemusel se nutně nakazit od vás. V každém případě jde o velkou psychickou zátěž obou partnerů. Podpora a pomoc odborníka by vám určitě pomohla nastalou situaci lépe zvládnout. Pomoc můžete vyhledat individuálně i společně.





HIV

SEZNAM

Linka AIDS pomoci (zdarma a nonstop)

800 800 980

Linka je provozovaná z prostředků ČSAP

Testování na HIV infekci

Bezplatné a anonymní testování provádí:

ČSAP V DOMĚ SVĚTLA

Malého 3

Praha 8 – Karlín

tel.: 224 814 284

800 800 980

ordinační hodiny:

Po 16 –19

St 9 –12

Dalším specializovaným pracovištěm, kde se testuje na HIV infekci, je Národní referenční laboratoř pro AIDS:

VE STÁTNÍM ZDRAVOTNÍM ÚSTAVU V PRAZE

Šrobárova 48

Praha 10

tel.: 267 313 075

Testuje se v AIDS centrech, která jsou ve většině krajských měst (viz seznam níže) a zpravidla neanonymní a hrazené testování provádějí zdravotní ústavy po celé České republice. Ceny za test se pohybují od 250,- Kč.

Testy ordinované lékařem provádí řada nemocničních i soukromých laboratoří na účet zdravotních pojišťoven. Bezplatné anonymní testování provádějí poradny AIDS, které pracují v některých zdravotnických ústavech.

AIDS centra

AIDS CENTRUM PRAHA
INFEKČNÍ KLINIKA FN NA BULOVCE
Budínova 2
Praha 8
telefon: 266 082 629

AIDS CENTRUM PLZEŇ
INFEKČNÍ KLINIKA FN PLZEŇ
Dr. E. Beneše 13
Plzeň
telefon: 377 402 264

AIDS CENTRUM ÚSTÍ NAD LABEM
INFEKČNÍ ODDĚLENÍ – MASARYKOVA
NEMOCNICE
Na Kabátě
Ústí nad Labem
telefon: 477 112 633

AIDS CENTRUM HRADEC KRÁLOVÉ
INFEKČNÍ KLINIKA FN HRADEC KRÁLOVÉ
Sokolská 581
Hradec Králové
telefon: 495 832 212

AIDS CENTRUM ČESKÉ BUDĚJOVICE
INFEKČNÍ ODDĚLENÍ
B. Němcové 54
České Budějovice
telefon: 387 874 656

AIDS CENTRUM OSTRAVA
KLINIKA CHOROB INFEKČNÍCH A AIDS,
FAKULTNÍ NEMOCNICE S POLIKLINIKOU OSTRAVA
17. listopadu 1790
Ostrava – Poruba
telefon: 597 373 480

AIDS CENTRUM BRNO
KLINIKA INFEKČNÍCH CHOROB FN BRNO
Jihlavská 20
Brno
telefon: 532 232 276

Sexuologický ústav

MUDr. Ivo Procházka, CSc.
Apolinářská 4
Praha 2
telefon: 224 968 248

Webové stránky

www.aids-pomoc.cz
www.aids-hiv.cz
www.hiv.cz
www.stud.cz
gay.iniciativa.cz/www/index.php

HIV přůvodce nejen pro gaye

Autor: z anglického originálu, HIV a gay man's guide'
přeložil Vladimír Ondříš

Vedoucí projektu: Miroslav Hlavatý

Odborná korekce: RNDr. Marie Brůčková, CSc.

Jazyková korekce: JUDr. Norbert Černý
Bc. Tomáš Rieger

Grafika: REFOS, Ohradní 57, Praha 4

Tisk: PALETA spol. s.r.o., U průhonu 14, Praha 7

Vydala: © Česká společnost AIDS pomoc

Malého 3/282

186 21 Praha 8 - Karlín

www.aids-pomoc.cz

aids-pomoc@iol.cz

tel.: 224 814 284

fax: 224 810 345

Náklad: 5.000 výtisků
1. vydání

NEPRODEJNÉ



durex[®]

**světový výrobce
kondomů č.1**

Durex Extra Safe

Silnější a extra lubrikovaný kondom
pro zvýšenou bezpečnost

